



国立病院機構(NHO) 宇都宮病院院内広報誌



WAKA - AYU



基本理念

- 1 私たちは、政策医療ならびに地域ニーズに応じた一般医療をおこないます。
- 2 私たちは、患者様の立場や権利を尊重し、患者様中心の医療をおこないます。
- 3 私たちは、良質で安全な医療を提供します。
- 4 私たちは、常に改革心を持ち、健全な経営をめざします。

目次

20 **冬** 10
第14号
広報誌／年4回発行
発行：国立病院機構 宇都宮病院
発行日：平成 22年 1月 1日
発行責任者：沼 尾 利 郎

- 新年のご挨拶
- 睡眠時無呼吸症候群について
- 医療連携学術講演会
- メンタルヘルス講演会
- 作業療法

- | | | |
|---|------------------------|---|
| 1 | ■ 第63回国立病院総合医学会 症例報告 | 5 |
| 2 | ■ 第63回国立病院総合医学会 看護研究報告 | 5 |
| 3 | ■ クリスマスコンサート | 6 |
| 4 | ■ ドナルド・アピランス | 6 |
| 4 | ■ 外来診療担当医表 | 7 |

新年のご挨拶

— 私たちが目指すべき「坂の上の雲」とは —

院長 沼尾 利 郎



あけましておめでとうございます。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は当院にとって大きな変化の年でした。7月から 2次救急輪番病院となり一部の救急患者さんを受け入れるようになりました。その結果、輪番日における救急患者総数と入院患者総数は 7月と 11月で比べると各々 36→54名、19→30名と大幅に増加しました。また、整形外科や外科の手術件数も前年より大幅に増加しており、平均在院日数も短縮しましたが（11月の一般病棟では 18.4日）、看護師数の点で残念ながら看護基準の上位取得はまだ実現できていません。しかし、単に経営的な面だけでなく「転倒予防のためのメディカル・フットケア」など医療の質の向上にも取り組んできました。さらに 10月からは、医療連携の推進を目的として「医療連携学術講演会」がスタートしています。医科大学の教授から最新の医学を講演していただきながら当院の診療内容や臨床研究なども紹介し、近隣の医療機関の皆さんと「顔の見える連携」を構築したいと考えています。

一方、私たち国立病院機構は昨年 4月から第 2期目に入っており、その目標の 1つとして「良質な人材育成」があります。当院はこれまで医学生や看護学生など多くの実習生を受け入れてきましたが、卒前教育だけでなく資格を取った後の卒後教育にも力を入れています。「教育のあるところに人は集まる」という言葉のように、21世紀の医療を担う若い人たちには私たちと共に更なるレベルアップやキャリアアップを目指して欲しいと思います。

昨年度単年の黒字化とこれまでの経営努力や医療の向上が機構本部に評価された結果、11月には本部のヒアリングを受けました。病棟建て替え等について詳細な意見を求められ現場の視察があったわけですが、NHU宇都宮病院が今後目指すべき『坂の上の雲』とは何でしょうか？それは病院や機構の理念にもあるように、「安全で質の高い医療を患者さんの目線に立って提供すること」であり、「患者さんや地域から信頼され、職員にとっても働きがいのある病院」の実現です。病院における様々な改革は今後も継続する必要がある、そのためには職員 1人ひとりが職場での自分の役割と地域における病院の役割を自覚して行動することが大切です。近隣の医療機関や介護・福祉施設との連携をより一層進めながら、政策医療（重症心身障害者医療や結核など）と地域医療に貢献すべく努力いたしますので、皆様のご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

睡眠時無呼吸症候群について

病棟部長 岡田 壮 令

1. 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome:SAS）とは、気道の閉塞などにより眠っている間に呼吸が止まる病気です。無呼吸それ自体ですぐに窒息死を起こすことはありませんが、きちんと睡眠を取れていない事によって高血圧や心疾患などの生活習慣病になったり、昼間の眠気によって労働災害や交通事故をを起こしたりすることが問題視されています。



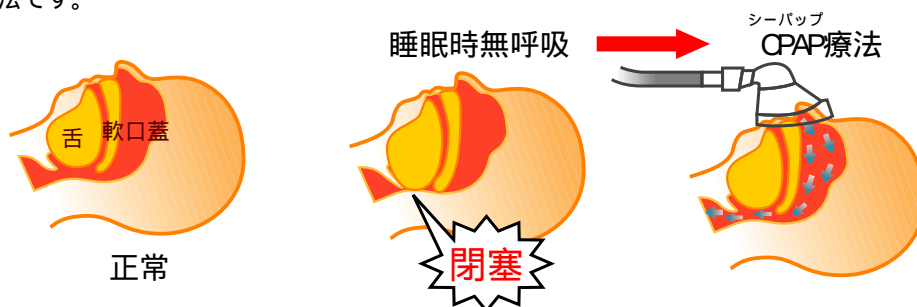
2. 症状と合併しやすい疾患

この病気の症状には、習慣性のいびき、昼間の眠気、起床時の頭痛、集中力の低下、不眠、夜間の頻尿などがあります。一方、SASの方は健康な人に比べて糖尿病を発症する可能性は1.5倍、高血圧は2倍、狭心症・心筋梗塞は3倍、脳血管障害は4倍という報告があり、単に「いびきのひどい人」というだけではないのです！

3. 検査・治療について

診察にて症状を確認してから、合併症の有無を調べるために胸部X線・心電図・血液検査などを行います。その後、簡易検査として自宅にて夜間の低酸素の有無をモニターし、最終的には1泊入院して精密検査（終夜睡眠ポリグラフ）を施行して診断を確定します。

SASと診断された場合、軽症の方は減量や就寝前の飲酒制限、歯科装具などで症状の改善が期待できます。中～重症の方は持続陽圧呼吸（CPAP: シーパップ）療法が必要となります。CPAP療法とは、就寝時に鼻マスクを通して空気を肺に送り込み、気道が閉じないようにすることで無呼吸をなくす方法であり、保険も適応されている治療法です。



4. おわりに

SASは「20～60歳代の男性のうち、治療が必要な患者数は最大600万人いる」と言われています。以前には「太った中年男性」に多いと考えられていましたが、もともと顎（あご）の骨格が小さいアジア人は欧米人に比べて気道が閉塞する危険性が高いため、「日本人は太ってなくても要注意」なのです。

「寝ている間に病気が作られる」のがSASであるということを患者さんにはしっかり理解してもらう必要があり、心当たりの方は当院の呼吸器科までご相談下さい。

看護師募集



■ 職 種

常勤看護師（病棟勤務） パート看護師（週1回程度の夜勤）
新卒者、既卒者でブランクのある方も研修があり安心です。

■ お問い合わせ

月～金曜日 8:30～17:00

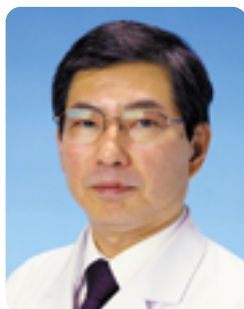
TEL 028-673-2111（庶務係へ）

いつでも
ご相談に
応じます

医療連携学術講演会

外来診療部長 佐藤 稔

近隣の医療機関との連携をより一層推進するため、当院では昨年 10月 から医療関係者を対象に「医療連携学術講演会」を定期的を開催しています。これまで 2回の内容は下記の通りです。



平石 秀幸 教授



■ 第 1回（平成 21年 10月 21日）

一般講演：「C型肝炎の臨床－最新の診断と治療－」

国立病院機構宇都宮病院消化器内科医長 橋本 敬 先生

特別講演：「薬剤起因性潰瘍の臨床」

獨協医科大学内科学（消化器）講座主任教授 平石 秀幸 先生

■ 第 2回（平成 21年 11月 10日）

一般講演：「腰椎疾患の最新の治療」

国立病院機構宇都宮病院リハビリテーション科医長 茶園 昌明 先生

特別講演：「内科医に必要な整形外科的知識と骨折・関節疾患治療の進歩」

国立病院機構宇都宮病院副院長（臨床研究部長） 田中 孝昭 先生

第 1回の橋本先生はC型慢性肝炎の疫学や検査・診断の流れを述べてから、インターフェロン療法により 60 ~ 70%でウイルスが消えて肝臓がんを減らすことができること、かかりつけ医と専門医との連携が重要であることを強調しました。平石教授は非ステロイド抗炎症薬（NSAID）やアスピリン、ステロイドなどの薬剤による消化性潰瘍が少なくないことを説明した後、ご自身が中心となって作成された診療ガイドラインの内容を最新のデータを用いて講演されました。一方、第 2回の茶園先生は高齢者の増加に伴い脊椎疾患の患者さんが増えていること、身体にやさしい低侵襲（大きく切らない）手術が進歩していることなどを専門的に解説しました。田中副院長は、介護が必要となる原因は脳卒中や認知症よりも関節疾患や骨折・転倒の方が多く、健康寿命を延ばすためには運動器疾患への対応と予防が不可欠であることを述べ、最新の人工関節手術の実際を豊富な経験に基づく多彩な症例を示するとともに、最後には当院での臨床研究の一部も紹介して講演を終えました。

医療関係者向けの今回の講演会とは別に、今後は一般市民向けの「市民公開講座」も検討中ですので、開催の際には改めてご案内させていただきます。なお、当院では宇都宮市医師会と協議の上で「糖尿病地域連携クリティカル・パス（標準化された診療計画）」を運用する予定です。かかりつけの開業医と病院の勤務医がお互いに協力して糖尿病の患者さんを診察するシステムを確立し、より効率的できめの細かい地域医療を目指します。今後ともよろしくお願いいたします。

病院ボランティア募集

当院では、外来患者さまのご案内、院内外環境整備（清掃・除草等）などをしていただける病院ボランティアの方を随時、募集しております。あなたのやさしさをお待ちしております。

問い合わせ先：病院管理課まで（電話：028-673-2111 内線 141）

メンタルヘルス講演会

管理課長 仁平 正行

職場におけるメンタルヘルス対策は、近年ますます重要になっています。とりわけ医療の現場は過重労働が常態化しており、「まじめで頑張り屋の、周囲に気をつかうタイプの人がつ病になりやすい」と言われています。このため、「心の健康の保持・増進」を目的として栃木県精神保健福祉センター所長の増茂尚志先生による講演会「職場のメンタルヘルス～事例と対応について～」を平成 21年 9月 29日に開催いたしました。

講演内容は、予防医学としてのメンタルヘルスの重要性や職場におけるその対策の必要性、うつ病の誘因や多彩な症状・診断と対応・治療後の経過、職場復帰の進め方と再発予防などでした。特に、「メンタルヘルスの不調は誰にでも起こりうる事であり、特定の人だけの問題ではない」、「うつ病は心身のエネルギーの枯渇状態である」、「疲れているのに眠れない、何も興味がわかない・楽しくないことが 2週間以上続く場合には医療機関を受診した方がよい」ことなどを強調されました。そして、「職場復帰に際しては主治医の判断だけで決める、上司や同僚など複数の人間で協議することが大切である」と話されました。

講演をお聞きして、「うつ病は服薬と療養によって治る病気であるが、場合によっては仕事を休む必要がある」、「本人や家族は早期の職場復帰を求めたがるが、症状の改善イコール職務能力の回復ではない」ことがよくわかりました。当日は医師・看護師・コメディカル・事務職などあわせて 54人が参加しました。講演後のアンケートでは 9割近い人たちが「今後の勤務に活かせる」、「職場の環境改善に役立つ」と回答しており、有意義な講演会となりました。



作業療法

作業療法士 宮崎 愛

.作業療法の定義

作業療法 (Occupational Therapy) とは、「身体または精神に障害のある者、またはそれが予測される者に対して、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を用いて行う治療、訓練、指導および援助をいう」と定義されています (社団法人日本作業療法士協会定義より)。作業療法における「作業 Occupation」とは、日常生活の諸動作・家事、仕事、遊びなど、人の生活全般にかかわる諸活動をさします。

.作業療法の対象

作業療法の対象となるのは、次のような疾患の方たちです。

1. 身体障害：脳卒中、神経変性疾患、脊髄損傷、末梢神経損傷、骨折、加齢による身体機能低下など
2. 精神障害：統合失調症、そううつ病、アルコール依存症、摂食障害、認知症など
3. 発達障害：脳性麻痺、先天異常、精神発達遅滞、筋ジストロフィー、自閉症など

.作業療法の実際

作業療法では、対象者の生活能力や生活の質 (QOL) の向上のために、対象者に応じて身体機能訓練、日常生活動作の練習、手工芸、就労訓練、レクリエーションなどの作業を行います。また、作業療法士は、福祉用具の選択・提供、住宅改造など対象者に適した環境整備を行います。



上肢機能訓練



起き上がりの練習



第 63回 国立病院総合医学会

症 例 報 告

内科医師 平 間 記 子

第 63回国立病院総合医学会「国立医療の新たな展開—過去を見つめ未来を考える—」が 10月 23日・24日に仙台にて開催され、演題発表をさせていただきました。仙台国際センター・仙台市民会館・せんだいメディアテーク・東京エレクトロンホール宮城と 4会場に渡りたくさんの発表者・参加者の方が集まって大変活気溢れる学会でした。また、仙台駅コンコースには学会名の大きな横断幕と国立病院機構 P R ブースがあり、一般の方にも国立病院機構についての認知度を深めていただく良い機会になっているのではないかと思います。

今回私が発表させていただいたのは「インスリンアレルギーを呈した 1型糖尿病の一例」です。アレルギーというと花粉症や薬疹などが思い浮かぶと思いますが、糖尿病の治療薬であるインスリンやその添加物にアレルギー反応を示す方が稀にいらっしゃいます。特に 1型糖尿病（インスリン注射が毎日頻回に必要な）の患者でその頻度は多くなりますが、インスリン皮下注射を行った部位が腫れて痒くなったり、低血糖や高血糖を繰り返すことで気づかれます。治療として 多種類のインスリンで皮内反応テストを行いアレルギーを起こさない種類のインスリンを特定したり、減感作療法（インスリンを極めて薄い濃度から徐々に使って体を慣れさせる）などがあります。頻度は少ない疾患ですが、このような病態があることも知って頂ければと思います。



看 護 研 究 報 告

西 3病棟 古 田 島 一

今学会の開催地である仙台は「杜の都」と言われるように、市の中心部でも素晴らしい景観でした。自分が学会に参加するのは今回が初めてであり、学会自体がどのようなものか想像できずとても緊張していました。発表当日自分たちのポスターと比べ、他のグループをみると図やグラフ、写真、イラストを色鮮やかに使用しておりインパクトがありました。それをみて自分たちももっと印象に残るようなものを作ればと思い、発表前はかなり圧迫されました。

発表は進行役の合図で始まり、発表後に進行役が質疑応答をするという流れでした。私たちは 1年間を通して看護研究した「腹腔鏡下胆嚢摘出術のクリティカルパス（C P）を作成・運用して」という題目で発表しました。研究目的、研究方法、結果、考察までポスターを使用し、C P導入に向けた 1年間の看護研究の成果・課題を発表しました。発表時間 2分、ポスター 8枚で 1年間の研究内容のすべてを表現する事の難しさを知りました。他のブースには口腔ケアや化学療法の研究発表がありとても興味深く見入ってしまいました。それらは、研究と修正を繰り返して出来上がった完成度の高いポスターであり、自分たちに足りなかった所を気づかせてくれました。

学会に参加して本当に様々な刺激を受けました。発表のテーマから始まり、研究内容、ポスターの完成度、発表の方法、参加している人数、学会の規模、全体の雰囲気など全てが新たな発見でした。まだ参加していない意欲のある方たちには、是非参加していろいろな刺激を受け学んでほしいと思います。発表の緊張感から解放された後は市内観光や牛タンを食べる目的も達成でき、楽しい思い出をたくさん作れた事も学会に参加した特権だと思いました。発表までに協力していただいた皆様に感謝いたします。



クリスマスコンサート

契約係長 岡村 昌之

毎年恒例のクリスマスコンサートが平成2年12月16日の夜に外来ホールにて開催され、患者さんや職員など約170人ほどで楽しい一時を過ごしました。今年度は3部構成の形を取り、「1人ベンチャーズ」で有名なテッド渡辺さん(下岡本町)の名演奏の合間に、当院有志によるウクレレ隊(外科の伊藤知和隊長以下18名)の演奏とフラガールズ(看護部の薄根由紀さん、手塚淳子さん)の踊りが披露されました。

私は以前にギターの経験もありウクレレ隊に参加しましたが、はじめはうまく弾けずになどなる事かと思いましたが、しかし当日までには何とか形になり、メンバー全員による合奏の一体感も感じられてとても楽しく演奏することができました。楽しみにしていたフラガールズの踊りは自分の演奏に必死でよく見る余裕がありませんでしたので、録画していた映像を後でゆっくり見たいと思います。それにしてもテッド渡辺さんのエレキギターはすばらしく、またウクレレという楽器の奥深さも実感できました。今回のコンサートをきっかけに結成されたウクレレ・サークルで伊藤先生の指導を受けながら、腕を磨いていきたいと思っています。

最後に、コンサートの準備などにご協力いただきましたスタッフの皆様や観客の方々に御礼申し上げます。



原田師長



フラガールズ



テッド渡辺さん



ウクレレ隊

ドナルド・アピアランス

ドナルドがやってきた

児童指導員 伏見 加代子

「こんにちわ～。僕と一緒に遊ぼうよ！」と元気よく登場したのは、マクドナルドのキャラクターでお馴染みのドナルド。観客は「ワー、キャー」の歓声と拍手でお出迎えして、ドナルドは瞬間に観客を笑いの渦に巻き込みました。

今年で6年目を迎えるドナルド・アピアランスは、マクドナルド白沢店によるボランティアの皆さんによるもので毎年実施して頂いています。毎年好評のこの企画は今年も10月20日(火)午後より開始となり、その第1部は重症心身障害児者を対象に療育棟にて約100名ほどの関係者を集めての音楽会でした。ドナルドの掛け声や指揮に合わせ皆で楽器を鳴らし、賑やかな歌や笑い声を響かせ過ごしました。第2部は夕方から小児慢性児童と一般患者さんを対象にロビーで開催し、約30名が集まりました。ドナルドはジェスチャーゲームやアートバルーンで動物を作り披露しましたが、子供たちにあっという間に答えられてしまい、首をかしげ困る姿が観客の笑いを誘っていました。

この催しは1部、2部とも各45分ほどですが毎年工夫を凝らして演出してくれるため、参加者からは「いつも楽しいです」と大好評でした。秋の夜長に「笑いの秋」を届けて下さったドナルド達に感謝すると共に、早くも来年が待ち遠しい思いです。



編集後記

2010年初めての「わかあゆ」です。新春にふさわしい号ができたと思います。

昨年の秋から冬にかけて沢山の研修やイベントが行われました。その中から入院中の子供達が楽しみにしているドナルドアピアランスや年末恒例のクリスマスコンサートの様子をのせました。今年も皆様に発行を楽しみにして頂けるような「わかあゆ」を作ろうと気持ちも新たにしております。

この号を今読んで下さっている方はもちろん、皆々様にとって幸多い年になりますよう編集委員一同心よりお祈り申し上げます。



【冬水仙】

西5病棟 看護師長 原田由美子

表紙撮影: 千葉 房織 臨床検査技師長 松林 守)

外来診療担当医表

平成 22年 1月 1日現在

診療科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合診療科(初診)						
内科		沼尾 利郎 / 吉川弥須子	岡安 寿江 / 伊藤 雅史	沼尾 利郎 / 橋本 敬 / 藤井利恵子	岡田 壮令	田坂登司博
外科		伊藤 知和	里村 仁志	滝田 純子	伊藤 知和 最上 恭至	滝田 純子 里村 仁志
糖尿病・内分泌内科	午前	佐藤 稔	森 豊	平間 記子	佐藤 稔	岡安 寿江
	午後	佐藤 稔	岡安 寿江	平間 記子	佐藤 稔	岡安 寿江
神経内科		伊藤 雅史			岡部 龍太	
消化器内科		藤井利恵子	菅谷 洋子	土田知恵子	橋本 敬	菅谷 洋子
循環器内科			伊藤 致	田所 寿剛		
呼吸器科	午前	岡田 壮令	沼尾 利郎	田坂登司博	太田 真弓	吉川弥須子
	午後	塩原 太一		田坂(第1・3週)	太田 真弓	
腎臓内科 (午後)〔予約制〕					岡田和久(2・4週)	
小児科 受付 14:00~16:00	午後		予防接種 (小児)〔予約制〕		子供養育相談ルーム 〔予約制〕(第2・4)	
					中野俊至(1・3週)	
小児アレルギー外来 (午後)〔予約制〕						
小児神経外来(午後)		奥野 章(3週)				
外科	午前1診	増田 典弘	伊藤 知和	増田 典弘	増田 典弘	伊藤 知和
	午後(初診)	伊藤 知和	滝田 純子	里村 仁志	最上 恭至	増田 典弘
整形外科	1 診	田中 孝昭	石川 義久	熊谷(第1週) 田中(第2・3・4週) 熊谷(第5週)		熊谷 吉夫
	2 診	三橋 真		石川(第1・5週) 茶園(第2・4週) 熊谷(第3週)	三橋(第2・4週) 茶園(第1・3・5週)	(午前)石川義久
リウマチ科 (整形外科1診)				熊谷(第1・5週) 田中(第2・3・4週)		
リハビリテーション科				熊谷 吉夫	熊谷 吉夫	熊谷 吉夫
装具外来		田中 孝昭				熊谷 吉夫
歯科			渡辺 裕子	渡辺 裕子	渡辺 裕子	
物忘れ外来(午後・予約制)				伊藤雅史・岡部龍太		
禁煙外来(保険外診療)(午後)						沼尾 利郎
眼科(午後)						松原 忠之 / 永田万由美 / 大沼 恵理
皮膚科(午後)			嶋岡 弥生			
耳鼻咽喉科(午後)			添田 弘			

病院紹介

- 外来診療受付時間 8:30~11:00
外科は、午後も診療を行っております(午後の診療受付時間 14:00~16:00)
- 水曜日の糖尿病内分泌内科につきましては、再診の患者さまのみの診療となります。
- 金曜日の禁煙外来につきましては、午後2時からの診療となります。
- 耳鼻咽喉科、歯科に関しましては入院患者さまのみの診療となります。
- 眼科・皮膚科・物忘れ外来につきましては、地域医療連携室におきまして電話での予約を受け付けております。
- 眼科診療時間 14:00~16:30 皮膚科診療時間 13:30~16:30 物忘れ外来診療時間 14:00~15:00
- 地域医療連携室 TEL 028-673-2374(直通) FAX 028-673-1961(直通)
担当 永山悦子(ソーシャルワーカー) 宇梶多恵(ソーシャルワーカー)



独立行政法人(NHO)

国立病院機構 宇都宮病院

〒329-1193 栃木県宇都宮市下岡本町2160

TEL 028-673-2111 FAX 028-673-6148

<http://www.hosp.go.jp/~utsuno/>