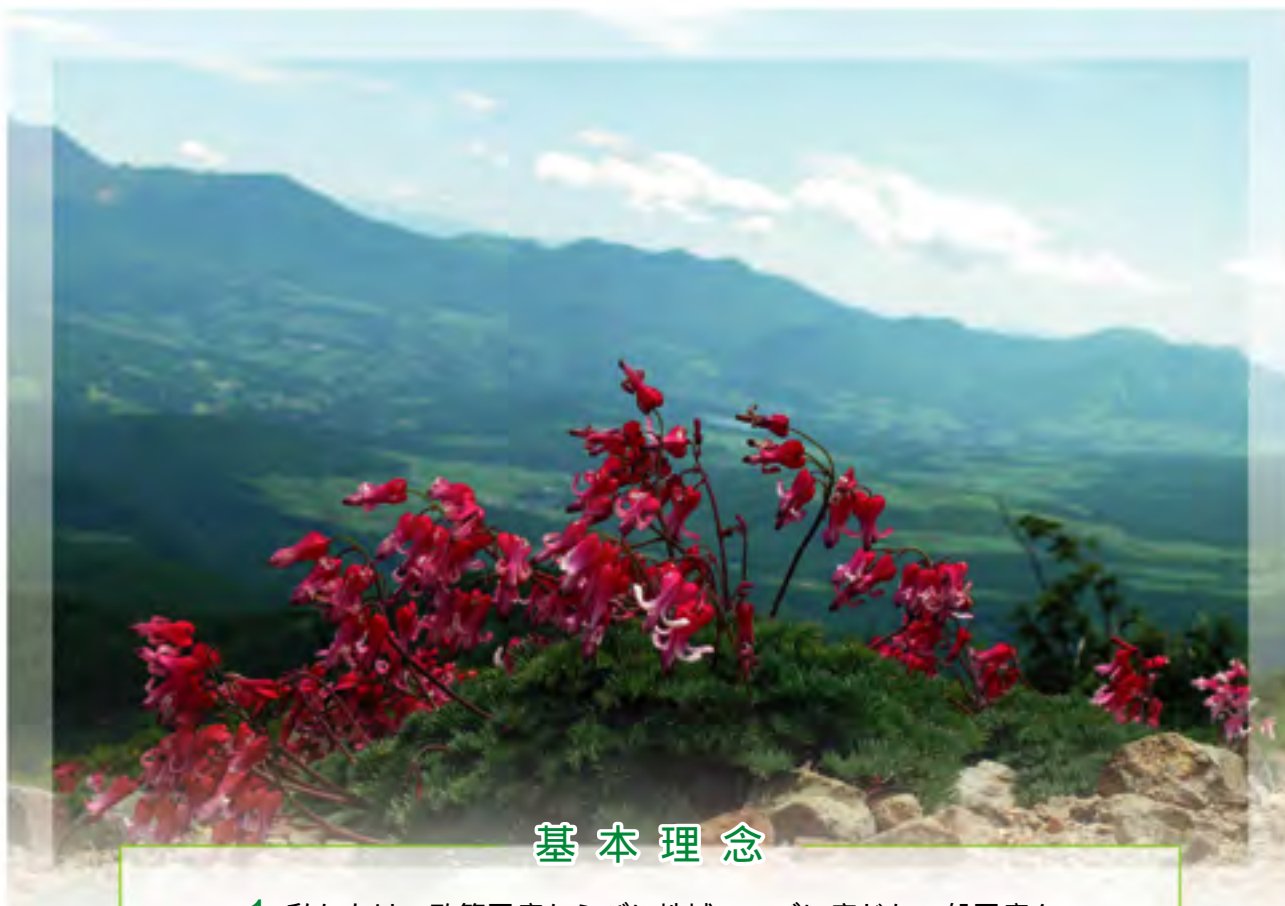




WAKA-AYU



### 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 **夏** 10  
第16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7月1日  
発行責任者：沼尾利郎

トピックス 大哺乳類展	1	看護の日イベントを実施して	5
転任挨拶	2	ハーブ・オオタ・ジュニア 慰問ミニコンサート	6
栄養管理室から	3	外来診療担当医表	7
心と体が元気に成長できるように	4		
スポーツフェスティバル 障害者の方との出会いに感謝	5		

## 膝 関 節



副院長 田中孝昭

先日、上野の国立科学博物館で開催されている大哺乳類展に行ってきました。沢山の陸上動物のはく製に加え、骨格標本が見られるとのことで、整形外科医である私にとっては大変興味を抱かせるものでした。もちろん、私の関心は関節、特に「膝関節」であります。種々の動物の骨格が展示されていましたが、残念ながら間近で診（見？）られたものはごく一部のものです。フラッシュをたかなければ撮影はOKとのことで、いくつかの写真を撮ってきました。まず、図1は何の骨格か、お分かりでしょうか？チーターです。陸上最速の動物ということで、四肢に何か特別な構造があるのかと思っていましたが、膝関節は普通でした。骨は全く変形がなくきれいで、若いチーターの標本のようなものでした。素早く方向転換してもバランスを保つための長い尻尾と、スピードを出すために頭蓋骨を小さくしての軽量化が特徴だそうです。図2はパンダの標本です。チーターに比べると頭がすごく大きいことがわかります。図3は骨格標本からすぐにわかんと思いますが象です。係員に尋ねたところ、残念ながら年齢は分からないとのことでした。象の寿命は60～70年と長く、おそらくこの象も高齢のものではないかと思えます。5トン以上の体重を支える膝には相当な負担がかかっていると思われまます。図4は象の膝をズームで撮影したものです。骨がかなり古そうに見えます。さらに詳しくみてみますと、2箇所1cmほどの小孔（矢印）がみられ、おそらく「変形性膝関節症による骨のう腫」ではないかと思えます。やはり、象も高齢になると人と同じように変形性膝関節症になるようです。

現在、わが国における変形性膝関節症の患者数は1500～2000万人と推定されていますが、高齢化によりさらなる患者数の増加が予想されます。変形性膝関節症の発症や増悪因子は様々なものが考えられていますが、肥満もその重要な因子の1つであります。皆さんも50歳を過ぎたら、体重のコントロールには注意を払ってください。



図1



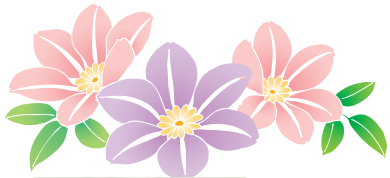
図2



図3



図4



# 転任挨拶



看護部長 郡司 美津江

初めまして看護部長 郡司です。

平成22年4月1日付で看護部長として新潟県柏崎市の新潟病院より転任して参りました。私は平成9年から12年まで、国立療養所東宇都宮病院時代の西2病棟で看護師長として勤務した経歴を持っています。その時の事を重症心身障害病棟で覚えてくれた患者様がいて感激でした。

宇都宮病院は以前と変わって患者様の動きが大きな病院になっていました。医療チームとしても整ってきていると感じております。当院は5月から一般病床入院基本料として10対1の看護基準を取得しました。基準を維持し効果的な人員配置をしつつ、看護の質を高めることが私の役割だと考えています。看護師は明るく頑張っているの、看護師という仕事を通して楽しさを、やり甲斐として質の高い看護を提供し、ナースコールに追われるのではなく一歩先に行く看護援助を提供し、地域に必要とされる人材を育てたいと思います。楽しく・元気な看護部をめざします。

前任地の新潟病院では平成19年に中越沖地震で被害を受けました。患者様の怪我はほとんど無く、80台稼働している人工呼吸器の患者様も影響は少なかった事が幸いでした。地震当時は、「平成16年に中越地震があったばかりなのにまた地震が来るとは思わなかった」という方が多かったです。何処で何が起きても安全・安楽な看護の提供を心がけていきたいと思ひます。

今回、当地で四季おりおりの戦場ヶ原の散策をしながら、栃木の歴史も学びたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

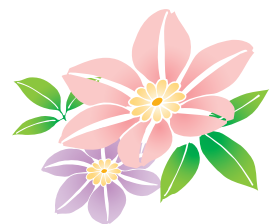


企画課長 小峰 邦弘

平成22年4月1日付で神奈川の久里浜アルコール症センターより転任して参りました小峰と申します。どうぞよろしくお願い致します。

さて、当院は平成5年に2つの国立療養所が統合し、平成16年からは独立法人国立病院機構宇都宮病院として新しく生まれ変わりました。そして、国が力を入れて行うべき政策医療（重度心身障害、結核、神経難病等）だけでなく、患者様の医療ニーズに応えるため地域医療（救急医療、生活習慣病など）にも診療範囲を拡大し、慢性疾患中心の医療から急性疾患にも対応できるよう、病院機能を整備してきました。昨年6月には救急医療機関と宇都宮市で「二次救急医療体制の運営に関する協定書」が締結され、新たな二次救急医療体制が稼働し、7月からは輪番制病院として新たに参画しました。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大幅に増加し、整形外科や外科の手術件数も前年より大幅に増加し、平均在院日数も短縮して看護基準の上位取得（13：1→10：1）の実現に至っています。

一方、平成21年度からは地域医療の向上、政策医療の着実な実施、良質な人材育成などを目標として掲げるNHO（独立行政法人国立病院機構）の第2期中期計画がスタートしており、我々職員一同は上記目標達成のために不断の努力をしています。最近では政府の行政刷新会議による事業仕分け第2弾としてNHOも議論的となり、国から負託された政策医療などの使命と人・金・物の改革をどのように推し進めていくかが課題となっています。地域医療の向上を図っていくなかで皆様とは十分に議論をし、地域の声として意見を集約することが肝要と思ひますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



## 病院ボランティア募集

当院では、外来患者さまのご案内、院内外の環境整備（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）

## 看護師募集

いつでもご相談します

### 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）

# 「日本人の食事摂取基準2010年版」が 発表されました

栄養管理室長 宮本 佳世子

「日本人の食事摂取基準 2010年版」が厚生労働省から発表されたことは様々な方面からの情報を通じてご存じの方も多いと思います。この「日本人の食事摂取基準」は、かつては「日本人の栄養所要量」という名称で1970年に策定され、以降5年毎にその内容が見直され改訂されてきました。そして2005年版より現在の名称に変更され、5年後の今年、2010年版として改訂、今回発表されました。

2005年度版からは特に生活習慣予防に重点が置かれ、摂取量の「欠乏」だけでなく「過剰」の防止が出来るようになってきました。また、「食事摂取基準」というと「1歳は何カロリー」というエネルギー量のイメージが強いのですが、エネルギー量以外にも各種栄養素（たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン類、ミネラル等）について、その基準量が性別・年齢別等に「必要量」「推奨量」「目安量」「上限量」という指標で記載されています。

今回改定された2010年度版では「食塩」の摂取目標量に変更となり、成人男性で1日9g未満、成人女性で7.5g未満（2005年版では成人男性10g未満、女性8g未満）となっております。これは概ね大さじ1杯弱の食塩量です。

これを聞いてどう思われますか？「自分はそんなに塩は摂らない」と思う方もおられるのではないのでしょうか。ところがこの「食塩摂取量」とは、「食塩」そのものの摂取量のみをさしているのではなく、味噌や醤油などの調味料や魚肉加工品（かまぼこ・ちくわ、ハム・ソーセージ等）、佃煮、漬物等、加工食品に含まれる塩分量を食塩に換算したもの、すべて含めた値なのです。

ご存知の通り食塩の過剰摂取は高血圧症の重要な危険要因である他、がんやその他の生活習慣病の危険要因でもあり、特に胃がんや脳卒中の発生や死亡原因と関連することは明らかです。日本高血圧学会ガイドライン（JS2009）では、高血圧予防のための指針として食塩摂取量は1日6g未満とするよう勧めていますが、全国の成人の食塩摂取量は1日11.2g（中央値・平成18年の国民健康・栄養調査結果）です。しかし栃木県は全国でも食塩摂取量が高い県として有名ですから、もっと多くの食塩摂取量が考えられますので、実際にこの基準量を守るにはかなりの節制が必要となります。ちなみに病院のお食事（一般食）はおおむね8.5g程度の塩分で提供しております。

まずは気負わず、「みそ汁を飲む回数や漬物食べる量を減らす」「テーブルに正油さしを置かない」というような実行可能なことからチャレンジし、それを続けて見ましょう。それだけでも十分減塩効果はあります。それが出来るようになったら減塩料理にも挑戦し、薄味でも美味しいと感じられる感度のよい「舌」を作りましょう。

「薄味=まずい！」では決してないのです。

## 新作創作パン

現在、当院の給食で提供しているテーブルロールは、知的障害者通所授産施設「グーフォ・かわち」の皆様と協力して「地産池消」をモットーに、栃木産の材料にこだわり制作された当院用のオリジナルパンです。

今回はその第2弾として「栃木の名産品」を使用し「宇都宮をイメージ出来る」をテーマにパンの制作にとりかかり、この度、試作品が完成いたしました。テーマである栃木の名産品としては「にら」を選び、宇都宮らしさということでパンの形は「餃子」をイメージしたものとしました。

もちろん、あくまでも入院患者様用ですから、食事用のパンとし、治療の妨げにならない出来上がりとなりました。

出来上がり品のイメージを想像するのは困難かもしれませんが、新緑を思わせるきれいな萌葱（もえぎ）色の香り豊かなパンで、予想以上の出来上がりとし自負いたしております。

これにあう献立も現在検討しておりますので、このオリジナルパンが食事に登場するまでもう少しかかりますが、どうぞご期待下さい。





# 心と体が元気に成長できるように



## 入院児の生活と外来支援

児童指導員 野口 加代子

「お帰り！ どうだった、学校？」

入院しながら通学できる隣接の学校から帰棟する子ども達への声かけは私の日課です。「算数で疲れた」「体育でシュートが決まった」など反応は様々。言葉だけでなく顔の表情や声のトーンなどによってもその日の調子や反応を探ることができ、『こころの声』として留意しています。

当院の入院生は現在 9名（小学生～高校生）であり、一般の患者様と一緒に東 5病棟に入院しています。皆、一見元気そうに見えますが、内部疾患や肥満など個々の症状は異なり、医療管理により安定を保っています。

成長多感なこの時期に親元を離れ、寂しさを胸に秘めながら自分の病気と向き合い、そして生活上の注意も求められています。厳しい現実には弱音を吐く子もいますが、周囲のスタッフや仲間を支えられ、集団生活の中で互いに協力し、相手を思いやること、礼儀などを学び頑張っています。

私は、子ども達には『できることを増やす経験をさせたい』と思っています。それがやがて自信に繋がり、次へのステップになるからです。生活全体の指導や、鍛練指導、行事、戸外活動の企画実施、保護者や学校、児童相談所などとの連携を図りながら、心も体も成長できるよう努めています。

私たちは入院児支援だけでなく外来支援も行っており、臨床心理士と協力しながら親子アプローチをしています。不登校に悩む保護者には臨床心理士との面談を、その子どもにはその子の特性に応じた活動を展開しています。また肥満児には運動指導も行っています。

様々な子どもに接していて、子どもは子どもなりに悩み考えていること、そして、大人はその話をじっくり聞くことから始まる、と日々痛感しています。



## 子どもの心の成長が活力源 ～カウンセラーの立場から～

臨床心理士 別井 尚子

「頭が痛い」「お腹が痛い」「おもしろいがある」「落ち着きがない」「不安が強い」「集団になじめない」「過呼吸」「不登校」等、私が出会う子ども達の主訴は多様です。同伴する保護者は、他の医療機関や相談機関を経ている場合が多く、「子どもの症状を即、改善して欲しい！」と訴えてきます。

症状・問題行動の背後にある真の問題は何かをアセスメントし、子どもと保護者を援助することが私の仕事ですが、子ども自身の発達課題ばかりでなく、母子関係や家族関係、これまでの養育状況に真の問題が潜んでいる場合が多く、症状改善には困難と時間を要するケースがほとんどです。

父母関係の緊張や家族内緊張が子どもの身体症状に反映します。乳幼児期に愛されているという安全感が得られない事で、人との信頼関係の築き方がわからないまま、集団になじめずトラブルを繰り返す子どもがいます。兄弟に手がかかる子がいたため、無意識に良い子役割を担い、自分の感情を抑圧、過剰適応してきた事で突然動けなくなる、不登校になる子どもがいます。親の期待を敏感に読み取りあたかも自身の欲求であるかのように主体なき成長をしてきた結果、思春期に混乱、不安、抑うつ症状に苦しむ子どもがいます。

そうした背景要因を家族と共有し改善につなげたいと願いますが、実際、父母に気づきを促して家族関係の変容につなげる事は非常に難しく、自身の未熟さを責める毎日です。

しかし、そんな中で私自身が、子どもの柔軟性や成長エネルギーに助けられている事も事実です。父母同席でカウンセリングに足を運び、2年間の不登校状態を脱した中学男子の笑顔や、長い年月抑圧してきた感情を母親の手を握りながら吐露した高校男子の姿が忘れられません。

そんな子ども達の成長が私の活力源です。



## 第35回スポーツフェスティバル

### —障害者の方との出会いに感謝・・・ボランティア募集のお願い—

保育士 古川 恭子

重症心身障害病棟には80名の方々が入院され、療養生活を送られています。長期入院の患者さんにとって、病棟行事は入院生活に潤いを与え、生活意欲を高める大切な機会となっています。

去る5月26日、岡本特別支援学校の体育館で、障害に合わせたレクリエーション「第35回スポーツフェスティバル」が開催されました。家族や職員を含め180人の参加があり、患者さんの沢山の笑顔が見られました。又ボランティア7名の方から競技準備や車椅子移動等のご協力を頂き、ボランティア活動に初めて参加された方の中に、重い障害を持った方との出会いに感謝し「とても楽しかった、またぜひ呼んでほしい。」との声も聞かれました。当院では多くの方がボランティア登録をされ、様々な場面で活躍されております。重症心身障害病棟では、イベント協力や患者さんとお話し相手などでご協力を頂いております。地域の皆様に重症心身障害の方々への理解をさらに広め、「障害のある方々と共に過ごし共に生きる」障害者に優しい地域社会を目指して、ボランティアを募集しています。ご協力いただける方がおられましたら、是非ご連絡ください。

(ボランティアに関するお問い合わせは、本誌2ページ下の「病院ボランティア募集」をご覧ください)



## 看護の日イベントを実施して

外来副看護師長 小倉 正美

平成22年5月12日10時～14時に於いて、ヨークベニマル御幸ヶ原店のご協力をいただき、看護の日のイベントを実施しました。ヨークベニマル御幸ヶ原店での看護の日イベントは4回目になります。今年は、「NHC宇都宮病院はあなたの健康をサポートします」をテーマに、測定コーナー(血圧、体脂肪、骨密度)、健康相談コーナー、AEDコーナー、フットケアコーナーを実施しました。AEDコーナーは、中央消防署河内分署のご協力を得て、希望者へ説明と実体験をしていただきました。当日は、イベントをたくさんの方に知っていただくために、チラシやティッシュペーパーを配り、約100名の方が参加されました。イベントの中でも特に人が集中したのは、測定コーナーでした。気軽に血圧測定だけされる方もいましたが、体脂肪のあと骨密度を測るパターンに人気が集まり、皆さん測定結果を熱心に聞いていました。また、今年から設けた「フットケアコーナー」は、専用のスタンプ台に片足で乗るだけで、自分の足にかかる重心のバランスがチェックできるものです。初めて見る方が多く珍しいらしく、興味津々な反応がみられました。いろいろな看護イベントがある中でも、今後、当院の目玉コーナーになるかもしれません。「フットケアコーナー」は下野新聞社の取材も受けました。

イベントは、看護を知ってもらうことや地域の皆様とふれあえること、NHC宇都宮病院のことを知っていただくためのよい機会です。参加者の中には、「去年もこのイベントに来たんだよ。楽しみにしていたよ。」と笑顔で話してくれた方や、「新聞記事を見て来た」という方もいました。私たちのイベントに興味を持ち参加くださり、健康チェックしてみよう!と思ってくれたことはとてもうれしいことです。普段、あまり病院へ行かない方でも、気軽にイベントに参加することで、ちょっとした健康チェックができます。住民の皆さんが健康的な毎日を笑顔で過ごすために、私たちが何かお役に立てればと思います。次回のイベントでまたお会いできることを、楽しみにしています。





# ハーブ・オオタ・ジュニア 慰問ミニコンサート

医局長 伊藤知和



それは 体の電話から始まった。知り合いのミュージシャンの方から「6月頃ジュニアが宇都宮に来るのだけど、伊藤さんの病院に慰問に行くのは、どうかな？」という打診。寝耳に水な話だったが、「是非お願いします！」と即答した。

「ジュニア」というのは「ハーブ・オオタ・ジュニア」というハワイを代表する若きウクレレ演奏家。最近はハワイや日本の病院を慰問するのをライフワークにしているとのことだった。

実は自分がウクレレを始めた10年位前からジュニアの大ファンで、ハワイや日本でライブに行ったこと数知れず。ハワイでは個人レッスンも受けたことがある程だ。

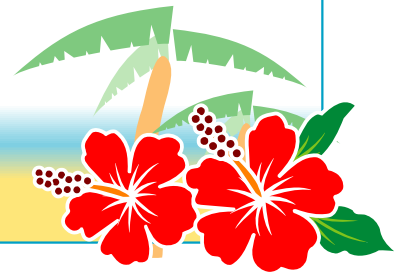
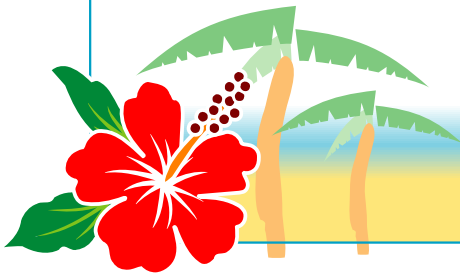
そしてついに6月2日、院長、管理課長、療育指導室や西5、6病棟のスタッフの方々等、様々な方々の協力を得て、ジュニアの慰問コンサートが実現した！ジュニアが当院に来てくれたのだ！！

そう、その日療育訓練室にハワイの風、癒しの風が吹いた。入院中の患者さんたち、岡本特別支援学校の生徒さんと先生、そして病院のスタッフ、総勢60名程が集まる中、ジュニアのコンサートが始まった。初夏の清々しい日差しが差し込み、柔らかく、暖かいジュニアのウクレレと、相棒ジョンのギターと甘い歌声が、心地よいそよ風のように流れて...30分があっという間。演奏の後には、支援学校の生徒さんから感謝の手紙や手作りのレイなどが二人に渡され、二人も感激してくれた。ジュニアも最後に、また機会があったら来てくれると言ってくれた。

その後、重症心身障害者(児)病棟二つを廻って、出張ミニミニコンサート。ジュニアは突然のリクエストに笑顔で応じて、「大きな古時計」を演奏してくれた。患者さんも歌いながら、手を叩きながら聴いていて、沢山の笑顔が見られた。

演奏を聴いた皆が笑顔になれる、そんなコンサートになったと思った。個人的にも、大感激な一日になった。協力頂いた全ての方々へ感謝！そして何よりも、ジュニア、宇都宮病院に来てくれて、本当にありがとう！！

Junior, thank you so much and MAHALO!!!



## 編集後記

サッカーのワールドカップをTVで観戦しながら、「中学の同級生は今回も南アフリカまで応援に行ったのだろうか？ そこまで一生懸命になれるとはすごいなあ...」と思いました。当院の「わかあゆ」も各職種の皆さんが一生懸命に原稿を書いてくださった結果として出来ており、サッカーと同様にその「熱い思い」を感じていただければ幸いです。今後ともよろしく願いいたします。

管理課長 比留間健一



【群馬 本白根山 コマクサ】  
表紙撮影：赤川一則（西5病棟）

# 外来診療担当医表

平成 22年 7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	山崎龍太郎	伊藤 雅史 / 清水 裕晶 / 櫻井 紘子 / 安西真紀子	沼尾 利郎 / 田坂登司博	崎尾 浩由
外科	伊藤 知和	滝田 純子 / 最上 恭至	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 午後 佐藤 稔	森 豊	中野亜有子	佐藤 稔	清水 裕晶
神経内科	午前 伊藤 雅史 午後 伊藤 雅史			岡部 龍太	
消化器内科	午前 櫻井 紘子 午後 櫻井 紘子	菅谷 洋子	内園まり子	橋本 敬	菅谷 洋子
循環器内科	午前 午後 西野 節	伊藤 致	大野 智之		
呼吸器科	午前 安西真紀子 午後 安西真紀子	沼尾 利郎	田坂登司博	野村 由至	吉川弥須子
腎臓内科 (午後)【予約制】				岡田和久(2週)	
小児科 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】	
小児アレルギー外来 (午後)【予約制】				中野俊至(1週)	
小児神経外来(午後)	奥野 章(3週)				
外科	午前 診 増田 典弘 午後(初診) 伊藤 知和	伊藤 知和 滝田 純子	増田 典弘 里村 仁志	増田 典弘 最上 恭至	伊藤 知和 増田 典弘
整形外科	1 診 田中 孝昭 2 診 祭 友昭	石川 義久	熊谷(第1週) 田中(第2・3・4週) 熊谷(第5週) 石川(第1・5週) 茶園(第2・4週) 熊谷(第3週)	祭(第2・4週) 茶園(第1・3・5週)	熊谷 吉夫 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			熊谷 吉夫	熊谷 吉夫	熊谷 吉夫
装具外来 歯科	田中 孝昭				熊谷 吉夫
眼科(午後)					松原 忠之 / 永田万由美
皮膚科(午後)		嶋岡 弥生			
耳鼻咽喉科(午後)		添田 弘			
物忘れ外来(午後・予約制)			伊藤 雅史		
禁煙外来(保険外診療)(午後)					沼尾 利郎

## 外来受診案内

外来診療受付時間 8:30~ 11:00

外科は午後も診療しております(診療時間 14:00~ 16:00)

水曜日の糖尿病内内分泌内科については、再診の患者さまのみの診療となります。

小児科・小児アレルギー外来・小児神経外来・眼科・皮膚科・物忘れ外来・禁煙外来は地域医療連携室にて電話予約を受け付けております。

小児科診療 14:00~ 16:00 眼科診療 14:00~ 16:30 皮膚科診療 13:30~ 16:30 物忘れ外来 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/