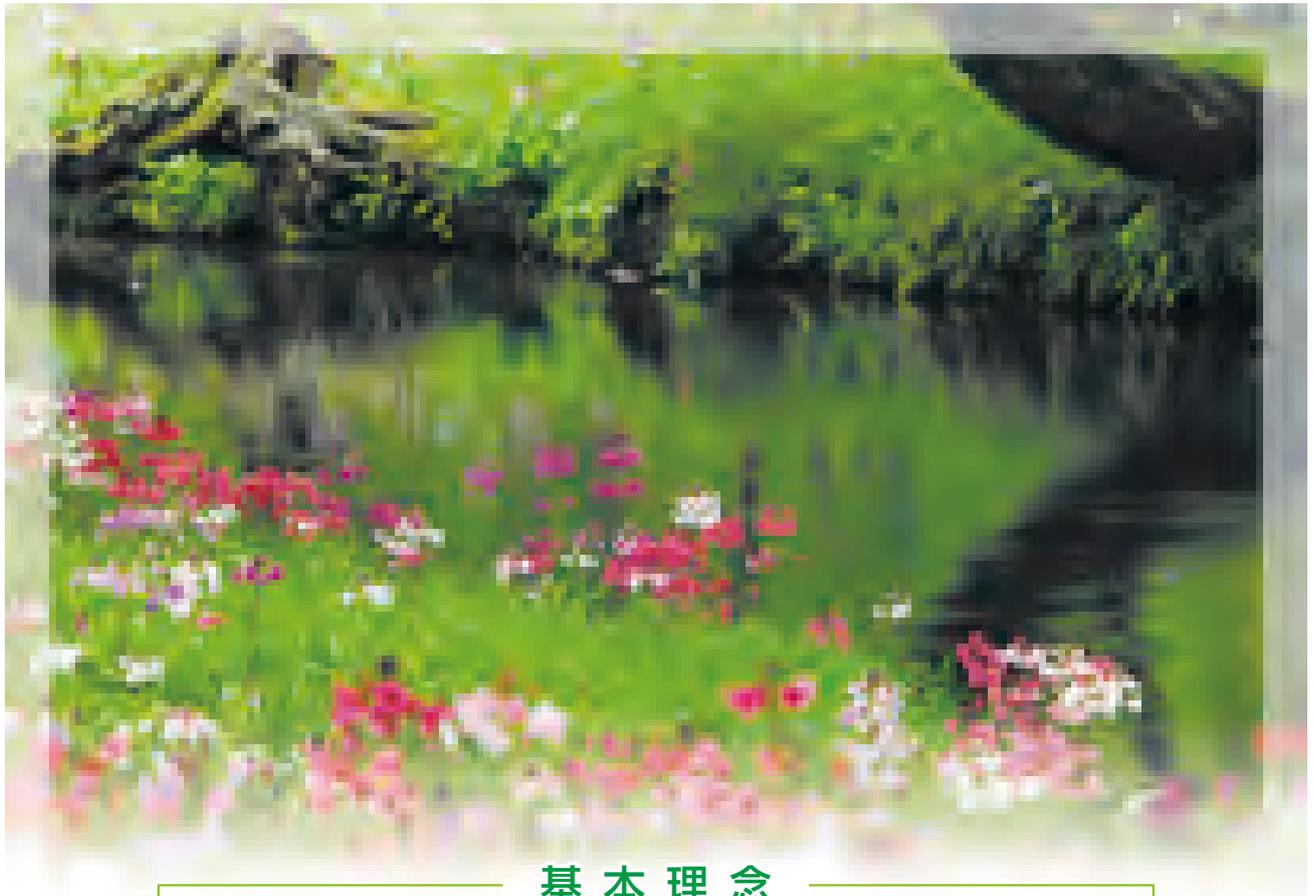




WAKA-AYU



### 基本理念

私たちは、地域から強く信頼される病院を目指します  
そのために、誠実で前向きで勤勉であるよう努めます

### 目次

20 **夏** 13  
第28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 25年 7月 1日  
発行責任者：沼 尾 利 郎

- 隣の芝生は青い? ..... 1
- 看護の日のイベントを行って ..... 5
- 当院における神経内科診療 ..... 2
- 大盛況!! 第38回ふれあいスポーツフェスティバル... 5
- NHO宇都宮病院の建替について ..... 3
- 栄養一口メモ ..... 6
- おくすりの飲み方・使い方 ..... 4
- 地域医療連携室(退院支援について) ..... 6

# 隣の芝生は青い？

事務部長 山浦 康弘

「隣の芝生は青い」というアメリカの諺があり、「何でも他人のものは良く見えるものである」という意味です。更に噛み砕くと「自分に自信がないから、人はすごく良く見える」とか「人は一部分しか見えないもので、良く見えるその裏で大変なことや苦労していることがあるが、他の人からは分からない」という意味もあります。

病院というのは、他の業界にはほとんど無いくらい多くの職種（国家資格中心）が働いています。そしてその業務は全く異なる業務の場合が多く、役割分担をして全体が成り立っています。それは、「病院」を辞書で引くと「医療サービスを分業による協業によって持続的に提供している組織体」と書かれ、「分業による協業」という解りにくい言葉ですが、なかなか真実を突いているなといつも思います。

業務の進め方などは各職種により異なるものですし、その業務の中身なども他の職種の者は本当のところ分りにくいというのが実際だと思います。しかし、私たちは仕事が辛い時期などによく「隣の芝生は青く見える」ときがあります。それはそれで人間らしい気持なのだと思いますが、何かを目標として議論する時に、その思いが表面に出て議論が空回りしては元も子もなくなります。そんなときに私は、とにかく「相手方に敬意を表する」ということを忘れないようにしようと思っています。「青い芝生を保つ裏には、多くの努力があるのだろう。だから敬意を表そう。そして、自分たちのことを理解してもらうよう努力しよう。」と自分に言い聞かす方法です。いつもそんな気持ちでいられるわけではありませんが、大切なことであると思っています。

いろいろごちゃごちゃと並べてきて、いったい何を伝えたいのか自分でも分からなくなってきました。あっ！そうです。当院は今いろいろな課題があり、増員もして様々なことに取り組もうとしています。うまく進むこともあれば、なかなか進まずに悩むこともあります。そんな中で「隣の芝生が青く見える」ときもありますが、先ずは、自分の芝生をよく見つめて、足下を固め、お互いに協力して前に進みましょう。

新病棟の工事も本格的に始まります。病院周辺の道路の拡張ももうすぐ始まります。サービス基盤整備で電動ベッドなどの購入も進みます。当院の環境は、来年の今頃はだいぶ変化しているだろうと思います。当院の芝生は、皆さんの力をお借りしながら、今まで以上に「青」に近づき、さらに「青く輝く」ように育っていくことでしょう。皆さん、お楽しみに！ そして、ご協力をよろしくお願い致します。

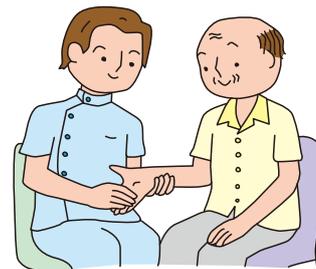
# 当院における神経内科診療

内科系診療部長 伊藤 雅史

当院出向 7 年目になります神経内科の伊藤雅史です。ここまで長く在任できるとは思っていませんでしたので、色々と好きな事をさせていただき有り難い限りです。今回は、当院における神経内科の診療内容を紹介させていただきます。

## ① 神経内科領域の一般診療（外来、入院）

脳梗塞、脳出血などの脳血管障害、けいれん等の不随意運動コントロール、パーキンソン病の内服コントロール、各種神経難病に合併する自律神経障害や誤嚥性肺炎などの治療、多発性硬化症の急性期慢性期治療をここ数年は行っております。しびれ、麻痺、歩行障害などの原因精査に関しては、相談は受け付けておりますが、神経生理検査が十分に施行できないため、必要に応じて大学病院を紹介させていただいております。



## ② 物忘れ外来

認知症センターのない宇都宮市の現状に対し、地域貢献の一環として、平成 20 年度に物忘れ外来を開設しました。臨床心理士不在、脳血流検査不可、一般診療と一緒にいるため診療中断も頻回の外来ではありますが、おかげさまで予約の電話は鳴り止むことはありません。また、宇都宮医師会の認知症活動にも参加させていただき、医師向け、包括支援センター・ケアマネジャー・ヘルパー・一般市民向けの講演や相談会も依頼があれば実施しております。

## ③ 神経難病病棟（例：パーキンソン病、多系統萎縮症、脊髄小脳変性症、ALS など）

平成 20 年度から東 6 病棟において運営しております。神経難病の特に慢性期末期の非常に病態の不安定な患者さんを受け入れる病院が県内には少なく、各大学病院や往診にて尽力されている開業の諸先生方のバックアップ病院の一つになればと思い開設しました。おかげさまで常に満床状態ではありますが、なるべくお断りする事がないように医療相談部、他病棟の協力も得ながら受け入れを実施しております。慢性期というとのんびりとした印象ですが、実際は、肺炎、尿路感染、自律神経障害による循環動態不安定、けいれん発作など急性期と何ら変わらない診療を連日行っており、看護師業務の大変さは他の病棟に全く劣りません。この場を借りて感謝の気持ちを伝えたいと思います。

## ④ 高齢者診療（一般内科的疾患の外来入院対応）

NHO 宇都宮病院神経内科の診療内容をわかりやすく県内に周知していただき、今後も現状診療を維持していくことを目標に頑張っていく所存です。よろしくお願いたします。



# NHO宇都宮病院の病棟建替について

事務部企画課長 小峰 邦弘

当院にとって長年の夢でありました病棟の建替工事が進んでおります。東日本大震災により当院も甚大な被害を受けたこともあり、地震に強い免震工法により建築されます。

今回の建替工事は、投資資金の関係で病院全体までとは行かず、外来管理棟、西1・2・3病棟、サービス部門は、次の建替計画となります。

今回の建替計画の内容は、免震工法による6階建てで、1・2階が重症心身障害児(者)病棟(各々50床)、3階が手術室(5室)、4階が一般(整形)病棟(60床)、5階が呼吸器(30床)・結核(30床)のユニット病棟、6階が機能訓練室となっております。

病棟新築のコンセプトは、

## 1. 質の高い医療環境

- ・安全で業務効率の良い設備・構造
- ・院内感染防止を重視した導線・設備

## 2. やすらぎの療養環境

- ・プライバシーやアメニティに配慮
- ・地域社会や周囲の自然環境に配慮

## 3. 変化に強い施設環境

- ・災害に強い設備・構造
- ・省エネやエコロジーに配慮

です。



— 国立病院機構 宇都宮病院新病棟 完成予想図 —

現在は改修工事等の準備工事段階で、完成は平成26年10月の予定です。

我々職員は、今、職員一致団結し、大きな夢を持って、更に数年後の全面建替計画に向かって頑張っているところです。今後とも患者さんの目線に立った医療が提供できるよう努力します。

また、当院の周辺は、この建替が終了する頃には、ガラリと変していることでしょうか。と申しますのは、宇都宮市の事業で、①まちづくり事業と②岡本駅西地区の土地区画整理事業が推し進められているからです。これらの事業は、当院の周辺道路に大きく影響し、当院の南側道路がまちづくり事業(25年度)で、東側道路が土地区画整理事業(26年度)で、それぞれ大きく拡幅され、歩行者の安全が確保される予定です。

さらには、当院の敷地には森林が存在し、自然環境の素晴らしい病院敷地となっております。この森林は、ボランティアの方々の御協力により保たれておりますが、限られた人力で良好な状態で管理していくのは至難の業でもあります。地域の皆様の貴重な財産でもあり、患者様や我々職員の財産でもあります。この森林を、有効活用するために、エコロジーを目指す企業等の協賛を頂き、「おかもとの森ホスピタル公園」として、継続的に管理できればと考えているところです。

# おくすりの飲み方・使い方

薬剤科 山田 豪 樹

## ○おくすりの正しい飲み方・使い方はご存知ですか？

おくすりが入っている袋には、正しく服用するための様々な情報が載っています。

### 薬の種類

- 内服薬**：定期的に飲むおくすりです。
- 頓服薬**：症状があるときに飲むおくすりです。
- 外用薬**：特定の部位に使うおくすりです。飲まないで下さい。
- 注射薬**：患者さん自身で注射していただくおくすりです。

### のみぐすり

薬袋番号  
(2/2)

< のみかた >

(お名前をお確かめ下さい)

1日2回 2日分

朝夕食後

錠剤1回 1錠



用法

いつ飲めばいいか

用量

いくつ飲めばいいか

飲むタイミングとしては、一般的に次のような飲み方があります。

### 内服薬の飲むタイミング

- 起床時** 朝起きたらすぐ
- 食前** 食事をする30分前
- 食直前** 食事をする5～10分前
- 食直後** 食事を取ったあとすぐ
- 食後** 食事を取った30分後
- 食間** 食事を取った2時間後
- 寝る前** 寝る30分前



### 頓服薬の飲むタイミング

発熱や疼痛など症状がある時に飲みます。



### 外用薬

塗り薬や貼り薬、坐薬など特定の場所に固有の使い方をする事で効果を発揮します。



### 注射薬

インスリンなど患者さん自身で注射していただくおくすりです。

## おくすり手帳をお持ちですか？

- おくすり手帳は、安全におくすりを用いていただくために必要な手帳です。
- 当院受診の際には、忘れずにお持ちください。



## 看護の日のイベントを行って

看護部 行事委員長 上武直美

病院では、毎年看護の日を記念してイベントを開催しております。今年は5月14日にヨークベニマル御幸ヶ原店さんの御協力をいただき「NHO宇都宮病院は、あなたの健康をサポートします」をテーマに各種測定や健康相談を行い、100名近くの方に参加していただきました。測定コーナーでは、骨密度、体脂肪率、血圧、身長、体重、重心バランスを測定し、「骨密度が測れるって聞いたから来たのよ。」など楽しみに来られる方も多く、私達も嬉しく思いました。健康相談コーナーでは、30名の方から相談があり、ご自身の症状のことや、歯周病について、内服薬について、食生活についての相談にのることができました。相談は、1対1で行われ、ゆっくり時間をかけてお話が出来ました。これからも地域に信頼される病院を目指し、一人ひとりの患者さんを大切に「宇都宮病院を、受診して良かった」と言ってもらえるよう努力していきたいと思っております。



## 大盛況！！第38回ふれあいスポーツフェスティバル

療育指導室 保育士 近藤穂波

重症心身障害病棟（西5病棟・西6病棟）では、5月29日（水）に利用者さんご家族、病院職員、学校職員、ボランティアの方たちが一丸となる行事「第38回ふれあいスポーツフェスティバル」が岡本特別支援学校の体育館で開催されました。

『パン食い競争』や『じゃんけんをして陣地を取る競技』など、様々な競技が行われました。なかでも、ディズニーのキャラクターに扮して行う競技は特にたくさんの応援と笑い声が飛び交い、盛り上がりました。この競技は、くじで引いた衣装を着て曲に合わせて踊りながら途中で得点の入った風船を割るという競技です。職員手作りの衣装に、わくわくどきどきしながら着替えをし、勇気を振り絞って風船を割る利用者とその家族の姿に、皆さん釘付けでした。

また昼食時には、栄養管理室の協力で、今年初めてカツ丼を利用者さんに提供することができました!! ソフト食なのですが、しっかりカツ丼の味がして、美味しいことや初めてのメニューということもあり、利用者さんがぱくぱくと食していました。美味しいものを食すことは、幸せな気持ちになることに繋がっていくのだなと強く感じました。

最後に、「ふれあいスポーツフェスティバル」がたくさんの笑い声と暖かい気持ちでいっぱいになったのは、協力してくださった皆様のおかげです。ありがとうございました。



# 栄養一口メモ

栄養管理室長 内山 智子

## 夏バテにさようなら！

暑い夏が今年も、もうすぐやって来でしょう。とにかく蒸し暑い日本の夏。30℃を越す真夏日が何日も続く年も少なくありません。夜になっても気温が下がらず暑くて寝苦しい熱帯夜も年々増えています。暑い夏を元気に乗り切って、毎日健康に過ごせる強い体を作るためにも、今から「夏バテ」対策をはじめましょう。



## 夏バテを防ぐには

- ① 食事は1日3食規則正しく食べる。
- ② 緑黄色野菜をたっぷり摂る。
- ③ たんぱく質は肉(豚肉)や魚(うなぎ)・卵・大豆等からしっかり摂る。
- ④ 食欲のない時は、香辛料等を料理に加える。

暑いと食欲が落ち、そうめんやざるそば等あっさりした食べ物ばかり口にしがちです。肉・魚・野菜等が欠けると、エネルギー源となるたんぱく質・ビタミンB1等疲労回復に必要な栄養素が不足して「だるさ」の原因ともなります。「夏は普段より栄養バランスの摂れた食事を心掛けましょう。」また、水分補給も重要です。脱水を防ぐためにも、こまめに水分を摂ることも心掛けましょう。

## 大事な水分補給

- ① 水分はこまめに少しずつ摂る。
- ② 清涼飲料水の飲み過ぎには注意。
- ③ アルコールの飲み過ぎには注意。

「丑の日にうの字のつくものを食べると夏バテしない」という習慣が奈良時代の頃から言われていたようです。暑いときに鰻を食べるのは自然に生活の知恵として定着していたのでしょう。当院では、「土用の丑の日」7月22日は鰻ちらし寿司を予定していますので、お楽しみに！



【写真】調理師 大竹 一

## 地域医療連携室（退院支援について）

地域医療連携係長 看護師長 塩澤 由香

「退院支援」とは、患者さんが適切な医療を受け、退院後も安心して療養生活を継続できるよう、入院時から様々な準備をすることです。

入院前と同じ自立した生活ができれば何も心配いりませんが、病気によっては退院後も医療処置が必要な場合や、日常生活面では援助や介護が必要になる場合があります。地域医療連携室では、医療社会事業専門員（ソーシャルワーカー）・連携室看護師が病棟看護師と協働し、地域のケアマネージャーと情報を共有し、安心して退院が迎えられるように家族指導・療養環境の調整を行い、退院支援をしています。

正面玄関横の「医療連携室」には事務職員・ソーシャルワーカー・看護師が常勤し地域の医療機関との連携を図っています。「患者相談窓口」を設置して、ソーシャルワーカーが「がん相談」「医療相談」の対応をしています。お気軽にご相談下さい。



## 編集後記

6月に日本の象徴とも言える富士山が「世界文化遺産」に登録されました。改めて富士山に興味を持ち、登ってみたい人人も多いのではないのでしょうか。私もその1人です。今回の登録は、信仰の対象と芸術の源泉としての富士山、その魅力を再確認し、世界に十分伝えられた結果だと思えます。わかあゆも宇都宮病院の魅力を十分に伝えることの出来るよう、試行錯誤し、頑張つて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



【クリンソウ】(奥日光、千手ヶ浜)

表紙撮影：渡部孝夫さん(元放射線技師)

リハビリテーション科 大曾根 香

# 外来診療担当医表

(平成 25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                      |
|-------------------|------------------------|--|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 内科(初診・予約外)        | 吉川弥須子/<br>勝部 乙大        | 吉川弥須子/<br>池田 直哉  | 安西真紀子                    | 沼尾 利郎/<br>滝澤 秀典<br>勝部 乙大           | 崎尾 浩由                    |
| 糖尿病・内分泌内科         | 午前 佐藤 稔<br>午後 佐藤 稔     | 菊池 朋子<br>菊池 朋子   | 友常 孝則                    | 佐藤 稔<br>佐藤 稔                       | 森 豊                      |
| 神経内科              | 午前 伊藤 雅史<br>午後 伊藤 雅史   |  |                          | 伊藤 雅史                              |                          |
| 消化器内科             | 午前 星野 孝文<br>午後 星野 孝文   | 菅谷 洋子<br>菅谷 洋子   | 秋間 崇                     | 大木 了                               | 菅谷 洋子<br>菅谷 洋子           |
| 循環器内科             | 午前 正和 泰斗<br>午後 正和 泰斗   | 田所寿剛(1・3・5週)<br>伊藤 致(2・4週)<br>田所寿剛(1・3・5週)<br>伊藤 致(2・4週) | 柴田 佳優                    | 柴田 佳優                              | 伊藤 致(2・4週)<br>伊藤 致(2・4週) |
| 呼吸器内科             | 午前 池田 直哉<br>午後 池田 直哉   | 沼尾 利郎<br>沼尾 利郎   | 滝澤 秀典<br>滝澤 秀典           | 野村 由至<br>野村 由至/<br>勝部 乙大           | 吉川弥須子<br>吉川弥須子/<br>崎尾 浩由 |
| 腎臓内科              | 午後                     |  |                          | 岡田和久(2・4週)<br>[予約制]                |                          |
| 小児科               | 午後                     | 影山さち子<br>(予防接種)<br>[予約制]                                 |                          | 影山さち子<br>子供養育相談ルーム<br>[予約制](第2・4)  |                          |
| 小児神経外来            | 午後 奥野 章(3週)<br>[予約制]   |  |                          |                                    |                          |
| 外科                | 1 診 増田 典弘<br>2 診 伊藤 知和 | 伊藤 知和<br>百目木 泰   | 滝田 純子<br>増田 典弘           | 増田 典弘<br>山口 悟                      | 芳賀 紀裕<br>伊藤 知和           |
| 整形外科              | 1 診 田中 孝昭<br>2 診 皆川 和彦 | 茶藪 昌明<br>(初診のみ)  | 熊谷(第1・5週)<br>田中(第2・3・4週) | 茶藪(第1・3・5週)<br>石川(第2・4週)<br>(初診のみ) | 熊谷 吉夫<br>皆川 和彦           |
| リウマチ科<br>(整形外科1診) |                        |  | 熊谷(第1・5週)<br>田中(第2・3・4週) |                                    |                          |
| リハビリテーション科        |                        |  | 茶藪 昌明                    | 茶藪 昌明                              | 熊谷 吉夫                    |
| 装具外来              | 田中 孝昭                  |  |                          |                                    | 熊谷 吉夫                    |
| 歯科(入院患者のみ)        |                        | 渡辺 裕子  | 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                    |                                    |                          |
| 禁煙外来(午後・予約制)      |                        |  |                          |                                    | 沼尾 利郎/<br>吉川弥須子          |
| 眼科(午後・予約制)        |                        |  |                          |                                    | 松原 忠之/<br>和泉田真作          |
| 皮膚科(午後・予約制)       |                        |  | 小田佐智子                    |                                    |                          |
| 耳鼻咽喉科(午後・予約制)     | 柏木 隆志/<br>常見 泰弘        |  |                          |                                    |                          |

## 外来受診案内

- 初診及び予約のない方の外来診療受付時間は、8:30～11:00迄です。  
緊急で来院される場合は、電話でお問い合わせ下さい。
- 「物忘れ外来」は、地域医療連携室にて電話予約を受け付けています。
- 地域医療連携室 TEL 028-673-2374 (直通) FAX 028-673-1961 (直通)  
担当 (ソーシャルワーカー) : 永山悦子・畑野多恵・齋藤恵子 (内線133)



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://un-hosp.jp/