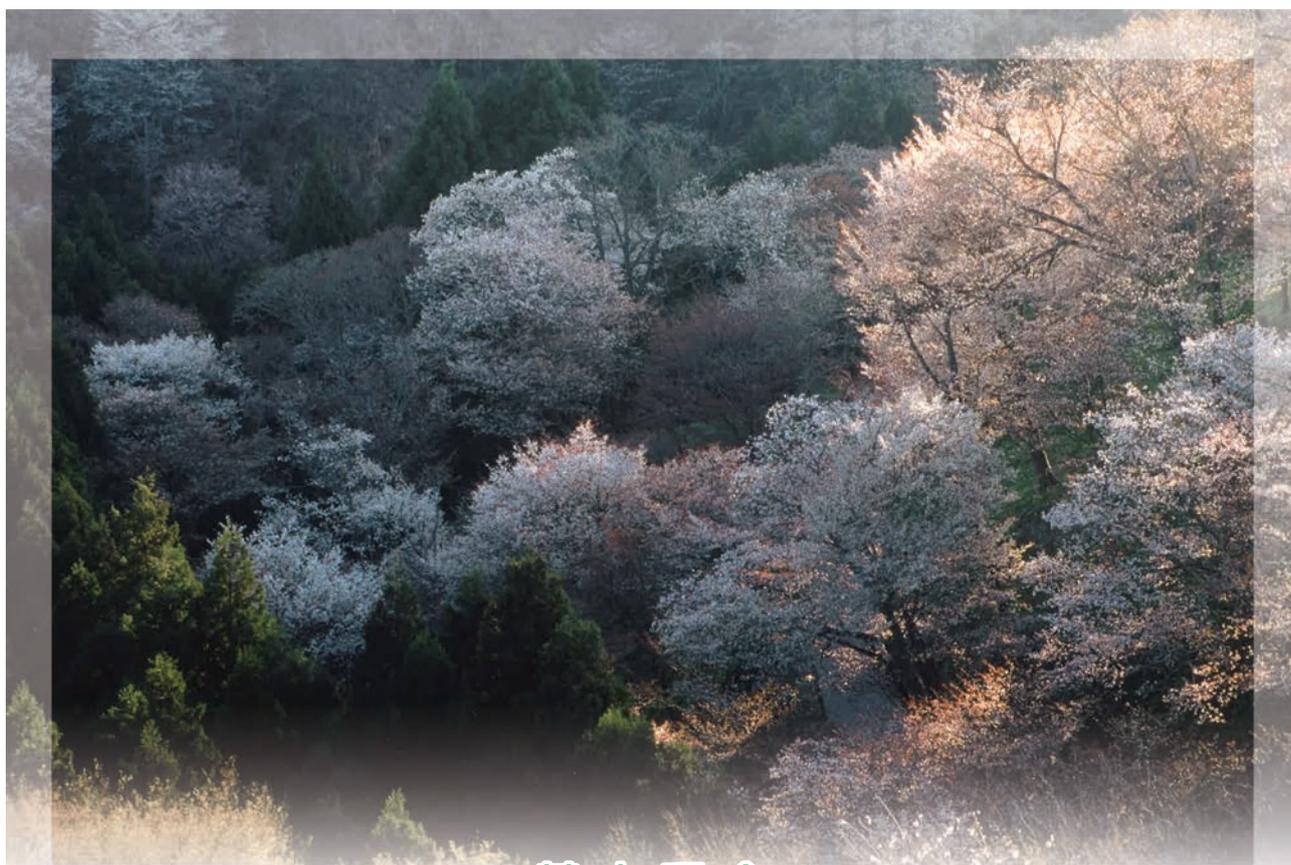




国立病院機構(NHO)宇都宮病院院内広報誌



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 **春** 15

第35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 27年 4月 1日  
発行責任者：沼尾 利郎

- 痛風発作はなぜ足趾関節に起きるのか? …… 1
- 新棟 職場紹介 -リハビリテーション室- …… 2
- 市民公開講座 (一般診療) …… 3
- 市民公開講座 (重症心身障害) …… 3
- 点鼻薬の使い方 …… 4
- 免疫力をアップして健康な生活を! …… 4
- ボランティア感謝の集いを開催して …… 5
- 新規採用者オリエンテーションを実施して …… 5
- 薬剤科から薬剤部へ …… 6
- 院長賞2冠達成! …… 6

# 痛風発作はなぜ足趾関節に起きるのか？

副院長 田中孝昭

先日、2015年の米国整形外科学会（臨床）と整形外科基礎学会（基礎研究）で発表のためラスベガスに行きました（写真1）。ラスベガスはこれで3回目ですが、街並みがさらにスケールアップされて何度も迷子になりました。学会場に行くには必ずカジノを通らないと行けず、日本では考えられないです。発表内容はいずれも人工骨に関するもので、私と私が指導している大学の若いDrのポスター発表2題でした。米国の学会ではありますが、世界中から2万人以上が集まり、日本からもかなりの参加者がいました。



写真1. ラスベガスのホテル。天井は人工の空です。

この学会に行く前に大宮市の整形外科医を対象とする講演会で主に変形性膝関節症についての講演をしましたが、意外なほど痛風の発生の事に関して知らないようで、質問も何人から受けましたので、今回は痛風発作について解説します。

代謝産物である尿酸は腎臓から排泄されます。何らかの理由により血液中の尿酸が高濃度になり、Naと結合して尿酸Na塩となって関節内に析出し、滑膜を刺激すると痛風発作が生じます（写真2）。詳しい理由はいまだわかっていませんが、閉経前の女性は高尿酸血症でも発作は起きません。患者さんの99%は中高年の男性で、これまでに女性の痛風患者は数人しか経験していません。痛風発作を生じる関節で最も多いのが母趾の関節、次いで足関節、膝関節となります。写真2で白く見えるのは尿酸Naの結晶で、これほどまでになると関節も破壊されます。なぜ母趾の関節に好発するのか？理由は単純で、小学校の理科の実験です。食塩NaClを水に溶かす時、温かいお湯にすると早く多く溶けます。痛風発作を来す尿酸塩も食塩と同様に尿酸Na塩ですから血液の温度、すなわち体温が高いほど溶けていられるわけです。外気により体温の低い足趾に発作が好発するのはこのためです。耳介にも痛風結節ができますが同じ理屈です（写真3）。従って、体温が高い股関節や肩関節には発作は生じません。

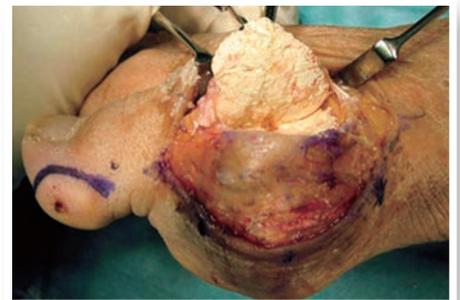


写真2. 母趾関節尿酸Na結晶（58歳、女性）

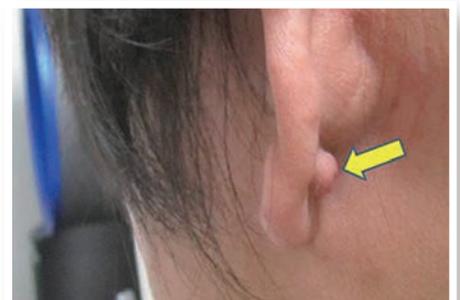


写真3. 痛風結節（42歳、男性）



写真4. NHK ためてはガッテン（平成26年6月放映）



写真5. TV東京 WBS（平成27年1月放映）



写真6. 新病棟への引っ越し風景

写真4は昨年放映されたTV番組です。また、今年1月にも別の番組で私の研究内容が放送されたのでご紹介します（写真5）。最後に、本題とはまったく関係ありませんが、たまたまPCのデスクトップにあったので、新病棟への引っ越し風景を載せます（写真6）。

# リハビリテーション室

理学療法士長 北山 徹

リハビリテーション室は昨年10月に新棟へ移転しました。

旧リハビリテーション棟を解体するにあたり、一時的に旧研究棟の会議室を使用しておりましたが、手狭であったためそれまで使用していた機器などを全て入れることはできず、歩行練習用の平行棒を廊下に置くなどして対応しておりました。患者さんにも多々ご迷惑をおかけしたと存じます。

現在のリハビリテーション室は新棟の6階に機能訓練室、作業療法室、言語療法室を構えることができました。また、大きな窓に囲まれているため、よりいっそう空間が広く見えます。窓の向こうには北から東にかけて日光連山、那須の山々が雄々しく連なり、南側には筑波山の双峰が厳かな姿をたたえています。機能訓練室の出窓からは屋上ウッドデッキに出ることができ、周りを緑に囲まれた当院ならではの新鮮な空気を味わうことができます。患者さんの機能訓練の場だけでなく、憩いの場としてもご利用いただいております。

また、山々のふもとから広がる街並みと、工場からの煙や車の動きなどの様々な生活の営みが見え、地域の皆様の健康に思いを馳せることが多くなりました。

リハビリテーション科には、手術を終えたばかりの患者さんや救急搬送された後の落ち着いた間もない患者さんの依頼が連日寄せられます。当院では早期からリハビリテーションを開始しており、『寝たきり』予防に努めておりますが、入院中の早期リハ開始、早期在宅復帰だけでなく、地域で生活しておられる皆様が日常において、日々健康な生活を送っていただけるように、健康づくりに関する情報の発信も行っております。当院ホームページ上に掲載しておりますので、お時間のある時にでもご覧いただければ幸いです。

新棟への移転と同時に、地域包括ケア病棟（新棟4階）での在宅復帰支援業務が始まりました。急性期後で回復期にある患者さんが、少しでも早く自宅や地域に復帰できるよう、地域包括ケアシステムを支えて参ります。また、当院の特色でもある重症心身障害や神経難病など療養型の施設として、入院されておられる患者さんの生活が安楽でより充実したものになるよう、サポートして参ります。

リハビリ室から見える山々のように、皆様の健康を見守る頼もしい存在となれるよう、これからもよりいっそう尽力いたします。



リハビリテーション科スタッフ



機能訓練室

## 市民公開講座（一般診療）を開催しました

庶務班長 信澤 武

平成27年2月7日（土）に、一般診療に関する「市民公開講座」を栃木県の後援を受けてさくら市のホテル清水荘で開催いたしました。

当日は、受付開始時間前から多くの聴講者の方々にお越しいただき、盛況の内に終了することができました。参加者の皆様や、会場の利用に際してご配慮いただいた清水荘の皆さん、準備等に携わった病院スタッフの皆さんには心よりお礼申し上げます。

当日は95名の方々に来場いただき、ほぼ満席状態となりました。講演内容は、「高齢者で気になる2つの病気」として①「あなたにもできる肺炎予防のABC」（長谷呼吸器内科医長）②「認知症を身近なものに」（伊藤内科系診療部長）の2演題であり、医長は聴講者からの積極的な質疑応答も行われ予定時間を超えるほどでした。

次回の市民公開講座も、内容豊富に皆さんにわかりやすい内容で開催したいと思いますので、是非ご参加ください。



伊藤内科系診療部長



長谷呼吸器内科医長



ホテル清水荘

## 市民公開講座（重症心身障害）を開催しました

管理課長 関口実直

平成27年3月7日（土）に、当院含む栃木県内重症心身障害児（者）施設の4施設（あしかがの森足利病院、星風会病院星風院、なす療育園、国立病院機構宇都宮病院）により組織している「重症心身障害連絡協議会」主催による「重症心身障害市民公開講座」を、パーティとちぎ男女共同参画センターにおいて開催いたしました。

重症心身障害協議会会長である当院沼尾院長の開会から始まり、ご講演を「あおぞら診療所新松戸病院長 前田浩利先生に「小児在宅医療の課題と展望」いただきました。ひきつづき、様々な立場の方々（在宅医の立場、訪問看護師の立場、障害者支援コーディネーターの立場、家族の立場）よりお話を頂き、ディスカッションをいたしました。当日は、医療関係者、介護者の方、一般の方など総勢87名の出席を頂き、参加された方より「立場の異なる人々の話が聴けて良かった」等のご意見をいただきました。



パーティとちぎ男女共同参画センターホール



あおぞら診療所新松戸病院 前田浩利先生

# 点鼻薬の使い方

薬剤師 赤尾美奈

寒さの厳しかった冬も終わり、すっかり暖かくなってきました。春といえば、空気もすがすがしく、過ごしやすい時期であるといわれますが、花粉症の方にとってはつらい季節かもしれません。

花粉症の薬といえば、飲み薬や目薬、点鼻薬などがあります。今回は点鼻薬の一般的な使い方について説明したいと思います。



- 1 点鼻薬を使う前に鼻をかんでおきます。
- 2 キャップをはずし、容器を上下の方向によく振りましょう。  
(薬によっては振ってはいけないものもあります)  
【初めて使用する場合】レバーをしっかり押して液が完全に霧状に出ることを確認した後、③に進んで下さい。2回目からはこの操作は不要です。
- 3 頭をうつむき加減にし、片方の鼻の穴をふさぎ、もう一方の鼻の穴に容器の先を立てて入れ、息を軽く吸いながら噴霧します。もう一方の鼻にも同じようにしてください。
- 4 薬を鼻に入れた後は、薬を鼻の奥まで行きわたらせるために、数秒間上を向いて、鼻からゆっくり呼吸をしましょう。
- 5 使用後は容器の先端をきれいなガーゼなどで拭き取り、必ずキャップをしましょう。

※薬によっては、使用方法が若干異なるものもあります。用法・用量を守って使用しましょう。

# 免疫力をアップして健康な生活を！

栄養管理室長 内山 智子

現代の生活習慣や食生活がかなり乱れがちです。

免疫力が高いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、がんなどを予防することにつながります。まず、免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなどの生活習慣が大切になります。その中でも、免疫力を大きく左右する要因のひとつとして毎日の食生活が鍵となります。

栄養バランスの偏った食生活を続けていると、免疫力が低下し、「風邪をひく」「疲れやすい」などの問題があるかもしれません。

そこで、免疫力をアップするためには、ストレスや疲れをため込まないことや、早寝早起き等の生活習慣を心掛け、食事内容も見直すことも大切になります。

低下した免疫力を回復させるには、生活習慣の見直しが必要になります。



## ■ 免疫力アップの5ヶ条



## ■ 免疫力を高める食品



海草のめぬめぬめした成分や、きのこ類には免疫力を高める栄養素が豊富に含まれています。また、ヨーグルト、漬物、納豆、塩こうじ味噌などの発酵食品にも、腸内の善玉菌を増やし免疫力を高める効果があります。

## ■ 免疫力アップのレシピを紹介します。

### ■ えのきの納豆あえ (材料：2人分)

えのき……1袋 青のり……適宜  
めかぶ…1パック 醤油……適宜  
納豆……1パック

#### 作り方

- 1 えのきは石突きを切り、長さを半分に切り、さっと塩茹でにする。
- 2 ざるに上げて水を切り、冷ます。
- 3 ボールに納豆と茹でたえのき、めかぶを加えよく混ぜる。
- 4 器に盛り付け、青のりを上に適宜ふる。

毎日の食事は栄養バランスの良い食事を心掛け、健康的な生活を過ごしましょう。免疫力をアップし、ストレスや病気に負けない日々を送りましょう。

## ボランティア感謝の集いを開催して

保育士 野中 令子

平成27年3月19日(木)に宇都宮病院「ボランティア感謝の集い」を開催しました。当院では初めての開催となりましたが、ボランティア(個人・団体)45名、職員17名総計62名の参加があり、盛大に行われました。始めに5年・10年以上当院で活動された方たちに、これまでの活動に対する謝意を含め感謝状を贈呈しました。また、それぞれの団体・個人の活動を写真等で紹介しました。多様なメンバーで構成された各テーブルでは、同じ病院で活動しながら初めて知る他のボランティアの活動など、初対面にもかかわらず、活動の経緯や課題等具体的な内容も含む話しで盛り上がり、活発な歓談の場となっていました。1時間という短い時間ではありましたが、参加された皆さんの表情は明るく、有意義な集いとなりました。



感謝状の贈呈



会場

## 平成27年度 新規採用者オリエンテーション (4月1日～4月3日)を実施して

教育担当 看護師長 山崎 美紀

4月1日、希望に満ち溢れキラキラ輝く30人の看護職員が入职しました。病院の概況を知り、職員としての自覚を持ち、組織・環境・業務の中で円滑に職場に適応できるようにすることを目的に、平成27年4月1日より3日間新規採用者オリエンテーションを実施しました。初日～2日目の午前中は病院全体のオリエンテーションであり、病院長・事務部長の講話や安全管理や感染防止の技術など各部門の講演、接遇研修、メンタルヘルスケア等ありました。その後、看護部門のみのオリエンテーションを1日半行いました。看護部門オリエンテーションでは、看護部長より看護部の概要について講話があり、また、看護師長・副看護師長が講師となり、電子カルテ(指示受け・実施・看護記録・報告)、看護技術演習(酸素吸引・吸引・酸素ボンベの取り扱い・与薬・採血・注射)、ME機器の取り扱い等行いました。短時間で講義・演習が組まれていましたが、看護を実践していくには重要な事柄であり、慣れない環境下で、緊張しながら、研修生は真剣に聞いていました。フレッシュな看護師達の成長を温かく見守っていただければと思います。



新人看護師の皆さん



実技演習風景

## 薬剤科から薬剤部へ

薬剤部長 高橋 恭久

4月より、当院薬剤科は薬剤部に変更になりました。薬剤部というよりは、薬局というのが一番馴染みやすいかもしれませんね。薬局と言われても、笑顔で返事をしますので気軽にお聞き下さい。今回、国立病院機構のほとんど病院が薬剤部になりました。「科」から「部」になることで、その意図とするところは、尚一層、「病院経営に寄与せよ!」ということだと認識しています。健全なる病院経営により、最新の検査機器、患者本位の医療環境を整えることが可能となり、患者さんに還元されていきます。また、病院スタッフのモチベーションを保つことに大切なことです。

薬剤師は、昔は調剤を主たる業務としていました。その後、入院患者主体の服薬指導や薬物治療管理等に变化してきました。今後の薬剤部は、他の医療機関や薬局等と情報交換を密にすることにより相互連携（病診連携、薬薬連携）を深め、退院後の患者さんのQOLの向上に貢献していかなければと考えています。お薬に関することで分からないことがありましたら、いつでも遠慮なく薬剤師にご相談下さい。

## 院長賞2冠達成!

手術室看護師長 見目 朋子

当院では、毎年、「医療安全」と「感染対策」について、各委員会を中心に院内の全部署で1年間取り組み、その過程や成果の発表を行います。発表を聴いた職員はその取り組みに対し投票を行い、病院から1位「院長賞」2位「副院長賞」3位「看護部長賞」の栄冠と共に、副賞を頂くことができます。

なんと!! 手術室は、平成26年度その両方で「院長賞」の栄冠を獲得することができました!!

医療安全に於いては、「すすめ!医療安全対策!平和を守るために!」と題し、毎日の「インシデント」「ヒヤリ・ハット」について改善策を行っていることを発表しました。特に手術中使用している針やガーゼのカウントは確実にそして効率よく実施することを目的に、何度も話し合い、改善・作成し、実践で使用していることを高く評価していただきました。

感染防止に於いては、「器材の確実な滅菌と洗浄」と題し、手術室の看護スタッフだけではなく、器材の洗浄・滅菌を行っている中央材料室のスタッフを含め、洗浄・滅菌の新しい情報の伝達と共に、新棟へ移動後の新しい設備について、滅菌と洗浄の「なぜ」「どうして」から確実な洗浄の重要性を学び、実践した過程を評価していただきました。

平成26年度は、新棟への引っ越しがあったにもかかわらず、1日も休むことなく手術を行うことが出来ました。手術室は少人数ではありますが、毎日・毎日コツコツと努力した結果を評価していただき、スタッフ一同とてもうれしく思っています。また、一生懸命取り組んでいるスタッフが頼もしく、誇りに感じています。

手術室看護に於いて、安全や感染予防は、大切な2本柱です。今後も皆さんに安心して手術を受けて頂けるように更なる努力を日々続けていきますので、よろしくお願いいたします。



手術室



手術室スタッフ

## 編集後記

日々、暖かくなり病院内のさくらも開花が見られる季節となりました。新病棟が完成して、初めての春を迎えることとなり、その新病棟を含む当院にも新たな職員を迎えることとなりました。新採用職員同様にフレッシュな気持ちを忘れないようにしたいと思います。

管理課長 関口 実直



【吉野の桜】

表紙撮影：小嶋 浩さん

# 外来診療担当医表

(平成27年4月1日現在)

診療科名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
一般内科 (初診・予約外)	沼尾(第1・3・5週) 長谷衣佐乃(2週) 野村 由至(4週)	池田 直哉	安西真紀子	沼尾(第2・4・5週) 勝部 乙大(1週) 森田 弘子(3週)	崎尾 浩由
糖尿病・内分泌内科	午前 佐藤 稔 午後 佐藤 稔	百目木希実	友常 孝則	佐藤 稔 佐藤 稔	森 豊
神経内科	午前 作田 英樹 午後 作田 英樹			伊藤 雅史 伊藤 雅史	
物忘れ外来(午後・予約制)			伊藤 雅史		
消化器内科	午前 高橋 史成 午後	菅谷 洋子 菅谷 洋子	稲葉 直也	土田知恵子	菅谷 洋子 菅谷 洋子
呼吸器内科	午前 森田 弘子 午後 森田 弘子	沼尾 利郎 沼尾 利郎/ 池田 直哉	長谷衣佐乃 長谷衣佐乃/ 安西真紀子	野村 由至 野村 由至	勝部 乙大 勝部 乙大/ 崎尾 浩由
禁煙外来(保険適用) (午後・予約制)					沼尾 利郎/ 崎尾 浩由
小児科	午後	影山さち子 (予防接種) [予約制]		影山さち子 子供養育相談ルーム [予約制](2・4週)	
外科	1診 増田 典弘 2診 勝又 大輔	芳賀 紀裕 柴崎 雄太	滝田 純子 増田 典弘	増田 典弘 勝又 大輔	滝田 純子 芳賀 紀裕
整形外科	1診 田中 孝昭 2診 小牧 宏和	茶藪 昌明 (初診のみ)	熊谷(第1・5週) 田中(第2・3・4週) 山元(第1・5週) 茶藪(第2・4週) 熊谷(第3週)	茶藪(第1・3・5週) 石川(第2・4週) (初診のみ) 小牧(第1・3週)	熊谷 吉夫 山元 馨
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			茶藪 昌明	茶藪 昌明	熊谷 吉夫
装具外来	田中 孝昭				熊谷 吉夫

## 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。
- 物忘れ外来につきましては、地域医療連携室にて電話での予約を受け付けております。
- 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・畑野・吉田・市村・齋藤(内線133)

- 下記は入院患者さんを中心として診療しており、外来患者さんの紹介は受け付けておりません。ご了承ください。

診療科名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
循環器内科	午前	田所寿剛(1.3.5) 伊藤 致(2.4)	柴田 佳優		伊藤 致(2・4週)
	午後	米田 秀一 (15:00～16:30)	田所寿剛(1.3.5) 伊藤 致(2.4)	柴田 佳優	伊藤 致(2・4週)
腎臓内科	午後			岡田和久(2・4週)	
小児神経外来	午後	奥野 章(3週)			
歯科	渡辺 裕子	渡辺 裕子	渡辺 裕子	渡辺 裕子	渡辺 裕子
眼科(午後・予約制)					松原 忠之/ 和泉田真作
皮膚科(午後・予約制)			嶋岡 弥生		
耳鼻咽喉科(午後・予約制)	阿久津 誠/ 井上 大介/ 後藤 一貴				



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/