



国立病院機構(NHO)宇都宮病院院内広報誌



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 **秋** 15
第37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10月1日
発行責任者：沼 尾 利 郎

- | | |
|---|------------------------|
| ■ ワーク・ライフ・バランスの取り組み …… 1 | ■ 造影剤ってどんなものの？ …… 5 |
| ■ 「地域包括ケア病棟」におけるアニマルセラピー …… 2 | ■ 新病棟紹介 手術室・中央材料室 …… 6 |
| ■ ニューフェイス・インタビュー …… 3 | ■ 重症心身障害病棟の夏の風物詩 …… 6 |
| ■ ロコモを知ろう！
～いつまでも自分の足で歩き続けるために～ …… 5 | |



ワーク・ライフ・バランスの取り組み



看護部長 中村 正美

ワーク・ライフ・バランスの取り組みについて紹介します。国立病院機構は、次世代育成支援対策推進法に基づき平成17年度から平成26年度10年間取り組み「仕事と子育ての両立支援プログラム」を作成してきましたが、継続した取り組みが必要と考え平成31年3月までの5年間計画期間となりました。

このプログラムは、機構の常勤・非常勤職員全員を対象に、仕事と子育ての両立に悩むことなく、また、貴重な人材が損なわれることなく、安心して働き続けられるよう、職場を挙げて支援していく事を目指しています。全職員にワーク・ライフ・バランスに関する制度を知ってもらうため平成21年度には「出産・子育てハンドブック」が配布され、さらに制度を理解し活用しやすいように、「ワーク・ライフ・バランス応援ガイドブック」が作成されました。内容は文章だけでなく、図解や記載例・計算例が盛り込まれカラー版で分かりやすいガイドブックになっています。

本院も全職員がいつでも閲覧できるように、電子カルテの職員向け掲示板を活用していますが、ワーク・ライフ・バランスの充実を図るために積極的には取り組んでいないのが現状でした。看護部も目標には掲げていましたが、各看護単位に任せていただけて、看護部としての取り組み計画は立てていませんでした。

そこで今年度は、栃木県のワーク・ライフ・バランス推進サポート事業に参加し、看護部から病院全体に広めていこうと活動することにしました。

■アクション1として

「宇都宮病院ワーク・ライフ・バランス推進委員会」を設置しました。そして、「看護部におけるワーク・ライフ・バランス推進チーム」を立ち上げ、委員会に報告することにしました。

■アクション2として

看護職のワーク・ライフ・バランスインデックス調査を行い、現状分析を実施している最中です。

■アクション3として

現状分析を実施しながら、ミッション、ビジョンを設定しました。

〈ミッション〉地域から強く信頼される病院を目指します

〈ビジョン〉ハッピースマイルホスピタリティ(^^)

～ いきいきと笑顔で働きたい職場 ～

これから、具体的な計画を作成し、ミッションに向かって病院、看護職、患者全てがWin-Win-Win-になるように3年間取り組んで行きたいと考えています。



ワーク・ライフ・バランスガイドブック



ワーク・ライフ・バランス推進メンバー

これから
3年間
頑張ろう!!

「地域包括ケア病棟」におけるアニマルセラピー

― 栃木県初の試み ―

管理課長 関 口 実 直

アニマルセラピーとは、人と動物との触れ合いを通じて医療や介護、教育などの現場で広く行われている活動です。医療におけるアニマルセラピーは「緩和ケア病棟」や「こども病院」などを中心に実践されており、その生理的効果（ドーパミンやオキシトシンの分泌亢進による楽しい、癒されるという感情など）、心理的効果（前向きな気持ち、回復に向かう動機付けなど）、社会的効果（動物を通じて他人との会話が增えるなど）が報告されています。

今回当院では、急性期病棟より入院期間が長くなりがちな「地域包括ケア病棟」の患者さんを対象に、セラピー犬と触れ合うことで少しでも喜んでもらおうとアニマルセラピーを開催しました。開催に先立ち、事前に日本アニマルセラピー協会栃木中央本部の方との打合せを行うと共に他県医療機関での開催状況の確認を行い検討しました。今回の試みは、栃木県内病院でも初めての試みで、日本アニマルセラピー協会栃木中央本部としても、学校、老人施設等での開催経験はありましたが病院での開催は初めてだということでした。開催に際し、衛生面、安全面などいろいろ検討し開催の運びとなりました。開催するに際し検討の結果、北4病棟（地域包括ケア病棟）の患者さんを対象に、平成27年9月11日（金）に病棟のデイルームで開催することとしました。今回、参加した患者さんの病棟は、急性期医療が終了し、病状が安定した患者さんに対し、回復に向けたリハビリテーションや効率的な退院支援を行う病棟です。事前に病棟へ開催の案内を行い、医師から許可を得て参加希望のあった患者さんをデイルームに集まっていたいただき、60分間の限られた時間ではありましたが、患者さんの入院療養にひとときのやすらぎを感じていただければということで開催いたしました。

当日は開催に際し、沼尾院長の挨拶、日本アニマルセラピー協会栃木本部の平澤本部長より挨拶を頂き開始となりました。開始となる前より、参加していただいた患者さんの顔がすでに「かわいい」という声とともにほころんでいるようでした。

開催されたデイルームは大きな輪になるようにイスや車イスを配置し、4頭のセラピー犬が順番に患者さんの周りを回ってもらいました。今回参加した4頭のセラピー犬は大型犬2頭（スタンダードブードル、ラブラドルレトリバー）と小型犬2頭（トイプードル、ミニチュアダックスフンド）でした。大型犬2頭には、患者さんのそばに座り、頭をなでる体にさわるなどのふれ合いを行い、小型犬2頭は、車イスの患者さんを含め患者さんの膝の上の乗りふれ合いを行いました。事前申込で24名の患者さんで想定をしていましたが、延べ30名ほどの患者さんとふれ合ってもらいました。患者さんからは「かわいくて癒された。」、「自分の家の犬を思い出した。早く治療を終えて家に帰りたくなった。」などの感想を頂きました。患者の皆さんが、病院内ではなかなか見ることのないとてもこやかで癒された顔をされていたのが印象的でした。（あわせて、参加していた看護師、病院スタッフも同様に。）

今回を機会として、定期的にアニマルセラピーを開催するよう検討していきたいと思います。



ロコモを知ろう! ~いつまでも自分の足で歩き続けるために~

理学療法士 野呂 春奈

最近、「筋肉が痩せてきた」、「つまずきやすくなった」など思うことはありませんか?心当たりがある方は、「ロコモ」が疑われるかもしれません。「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略です。

ロコモティブシンドロームとは、骨・筋肉・関節の疾患や足腰の衰えによって寝たきりや介護が必要になってしまい、身の回りのことを自分で行うことが難しくなる状態です。

まずはロコチェックで足腰の衰えを早めに察知しましょう。

7つのロコチェック

(公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモパンフレット2015年度版より抜粋)

当てはまる項目にチェックをしてみましょう。7つの項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモが疑われます。みなさんはいくつ当てはまりましたか?

- ☐ ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ ⑤ 15分ほどの距離を続けて歩けない
- ☐ ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ ⑦ 家の中のやや重い仕事が困難

ロコモを予防するには

骨・筋肉・関節の疾患や足腰の衰えを防ぐには、運動をすることがもっとも大切です。

ロコモの予防となる運動の方法を紹介します。



① スクワット

太ももの前の筋肉をきたえます。
5~10回を1セットとして
1日3回行いましょう。

膝をつま先よりも前に出さず、足の人差し指の方向を向け、おしりを後ろに引くように体をしずめます。



② かかと上げ運動

ふくらはぎの筋肉をきたえます。
10~20回を1セットとして
1日3回行います。

両足で立った状態なかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。
バランスを崩さないよう、かかとの上げすぎには注意して行いましょう。

高齢者や体力に自信のない方でも、週に2日の運動で効果が期待できます。体力に自信のある方はもっと多く行っても良いですが、週に2日は休むようにしましょう。その際、2日以上連続して休まないように行くと効果的です。運動回数は目安ですので、無理のないよう行いましょう。

造影剤ってどんなもののなの?

放射線科 柳澤 崇登

放射線科ではさまざまな検査で造影剤というお薬が使われています。

皆様の中にも造影剤を使った検査を受けられたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

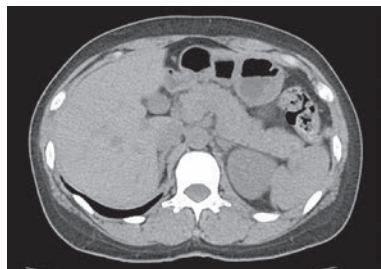
今回は数ある検査の中でも比較的使用頻度の高いCT検査・MRI検査で使用されている造影剤についての簡単なお話です。

我々はよく検査前に「画像の映りをよくするお薬を注射します」などの説明をさせて頂いておりますが、実際造影剤を使用することでどのように変化するのかそれぞれの画像を見てみましょう。

画像1が造影剤を使用する前、画像2が造影剤を注入した後の画像です。
画像1、2ともに同じ位置の画像ですが、違いがはっきりしています。

簡単に言いますと、造影前と比べて造影後では濃淡がはっきりとし各臓器の形が見えやすくなっています。

このように、造影剤を使用して検査を行うことで病気の有無や性質などが分かりやすくなり、より精度の高い診断が行えます。



画像1(造影なし)



画像2(造影あり)

造影剤の使用は上記のような大きな利益をもたらしますが、その半面で全体の約3%の方には軽度なものも含めて何らかの副作用が報告されています。

造影剤の副作用には、検査中や直後に出る即発性のものと、検査後数時間から数日後に起こる遅発性のものがあります。

<副作用の内容> 軽度: 吐き気・嘔吐、悪心、かゆみ、発疹・蕁麻疹、くしゃみ、頭痛 等
重度: 呼吸困難・血圧低下・意識消失 等

造影検査を受けられる際は、主治医の説明をよく聞いていただきますようお願いいたします。

また、造影剤について分からないこと、検査に関して不安なことがありましたら主治医や担当の放射線技師にご相談ください。

新病棟紹介 手術室・中央材料室

看護師長 見目 朋子

昨年11月より新しくなった手術室の紹介をさせていただきます。

当院の手術室は、外科と整形外科の手術を行っています。昨年度の手術件数は、939件で、数年前に比べると、約100件以上の手術件数が増えています。手術件数は、外科・整形外科、おおそ半数ずつで、その内容は、外科は胃癌などの悪性疾患から、急性虫垂炎等様々な手術を行っていますが、中でも鏡視下手術は全体の手術件数の約半数を占めています。また、整形外科は、膝・股関節の人工関節や、脊椎の手術が多く、約半数以上を占めています。

手術室の部屋数は、3室から5室に増えました。内訳は、外来手術等の部屋、外科手術に対応するための部屋2室と整形外科手術に対応するための部屋が2室あります。中でも、整形外科の手術をする2部屋は、人工関節の手術をするためのクラス1000のクリーンルームで、より安全で安心な手術を行う環境が整いました。

看護スタッフも、新しくなった手術室で、患者さんの立場になり、患者さんに寄り添った看護を行うために、院外の研修にも積極的に参加し、常に新しい学びを得、看護の質が向上するように努力しています。

また、手術を受ける患者さんの不安が少しでも軽減することが出来るように術前訪問や、術後の訪問を行なっています。特に術前訪問では、御高齢の患者さんにも、少しでも解かり易いように、写真などを使ったオリエンテーションを実施したり、手術室入室時には、訪問した看護師がお迎えすることで、少しでも安心してもらえるよう実施しています。

今後も、安全で安心な看護を提供できるように、患者さんの声を聴きながら、1歩1歩前進を続ける手術室でいたいと思っています。



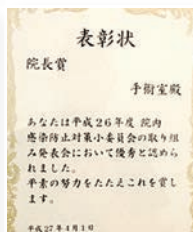
笑顔で、毎日元氣よく チームワーク ヨシ!!



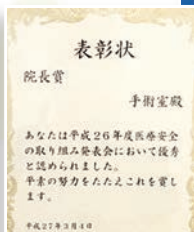
外科：鏡視下手術を行っている様子



安心で安全な手術が出来る環境に整った部屋



院内の医療安全大会・感染防止対策委員会発表で、
どちらも1位を獲得した。



洗浄・組み立て・滅菌まで一連の流れが円滑に出来る、
整理・整頓された中央材料室

重症心身障害病棟の夏の風物詩

療育指導室 主任保育士 古川 恭子

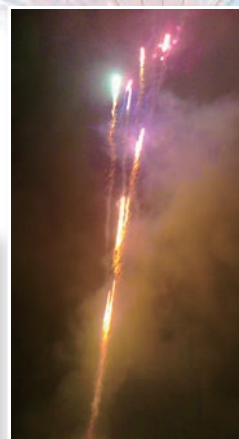
8月28日(金)に、夏の風物詩でもある花火会を、当院の北病棟の北側空き地で実施しました。当日は、小雨が降り、利用者が楽しみにしていた花火が、室内より外を鑑賞するプログラムに変更となり、病棟内では沼尾院長の挨拶のあと、ボランティアによる「アフリカンダンス」で盛りまりました。

今年の花火打ち上げ担当は、家族の代表と職員(事務部、療育指導室)が努め、花火打ち上げ開始の合図を外で待機し、室内のイベント終了を待ちました。入院している利用者は職員の誘導により、花火の見える窓際の場所へ家族とボランティアの協力で移動し、花火の打ち上げ開始に合わせ集まってきました。

「ドンドン パーーン」色とりどりの色合いと近くで聞こえる花火の大きな音に、重症心身障害病棟の利用者はどんな表情で楽しんでいるのだろうと花火師が想像しながら色彩豊かな花火が打ち上げられました。フィナーレのナイアガラでは、花火の迫力に北病棟の患者さん達が窓際で拍手喝采する姿も見られ、花火打ち上げ担当として患者さんが喜んでくれた嬉しさに満足の花火会でした。

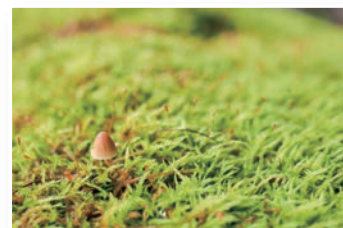
今回の花火会は、北1階・北2階病棟のみならず、北4・5階の病棟入院患者さんも窓から顔を覗かせ楽しんでくれている様子が見られ、花火打ち上げ担当の私たちも心が躍りました。

新病棟になり、初めての花火会でしたが、事務部長をはじめ病院職員やボランティア、家族の総勢80人近くの協力をいただき成功できたことに、皆さんに感謝をしたいと思います。これからも重症心身障害児(者)の皆さんに楽しい行事が提供できるよう支援していきたいと思っています。



編集後記

朝夕涼しくなり、すっかり秋めいてまいりました。病院敷地内も彼岸花、コスモスが咲き、いがぐりが口を開けて地面に落ちていました。日に日に秋を感じています。今年もあと3ヶ月、とりわけ何をするわけでもありませんが、なぜか焦っている今日この頃です。



【表紙撮影】

管理課長 関口 実直

獨協医科大学医学部 写真部 提供

外来診療担当医表

(平成27年10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	前田 光徳	崎尾 浩由
糖尿病・内分泌内科	午前	佐藤 稔	百目木希実	友常 孝則	佐藤 稔	森 豊
	午後	佐藤 稔			佐藤 稔	
神経内科	午前	作田 英樹			伊藤 雅史	
	午後	作田 英樹			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	菅谷 洋子	稲葉 直也	土田知恵子	菅谷 洋子
	午後		菅谷 洋子			菅谷 洋子
呼吸器内科	午前	森田 弘子	沼尾 利郎	長谷衣佐乃	野村 由至	勝部 乙大
	午後	森田 弘子	沼尾 利郎／ 池田 直哉	長谷衣佐乃／ 安西真紀子	野村 由至	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	芳賀 紀裕	滝田 純子	増田 典弘	滝田 純子
	2 診	勝又 大輔	柴崎 雄太	増田 典弘	勝又 大輔	芳賀 紀裕
整形外科	1 診	田中 孝昭	茶藺 昌明 (初診のみ)	熊谷(第1・5週) 田中(第2・3・4週)	茶藺(第1・3・5週) 石川(第2・4週) (初診のみ)	熊谷 吉夫
	2 診	小牧 宏和		山元(第1・5週) 茶藺(第2・4週) 熊谷(第3週)	小牧(第1・3週)	山元 駿
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				茶藺 昌明	茶藺 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)		井上 大介				



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/>