

わかあゆ

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

冬
2016
第38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 28年1月1日
発行責任者：沼 尾 利 郎

- 新年のご挨拶 1
- 学術講演会(総合診療) 2
- 医療安全推進週間 3
- 第4回 国立病院機構宇都宮病院連携医大会が開催されました 3
- 寒い冬、運動不足で太りがちですが...
安心して下さい!有酸素運動ですよ! 4

- MRI検査について 4
- 第69回国立病院総合医学会でポスター賞をいただきました 5
- 北海道(第69回国立病院総合医学会)に行ってきました! 5
- 重症心身障害病棟紹介(北1・北2病棟) 6



新年のご挨拶

院長 沼尾利郎

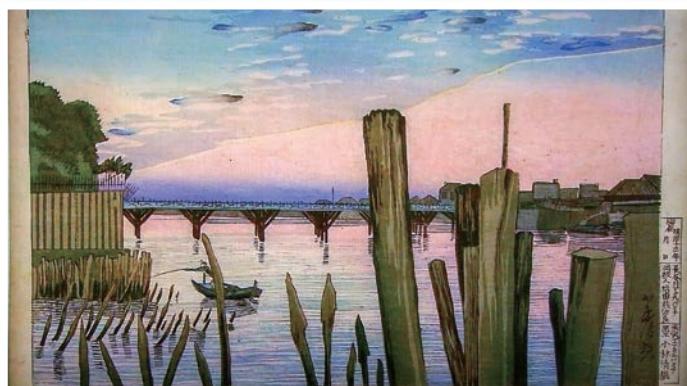
あけましておめでとうございます。皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は当院にとって「変化への対応力」が問われた年でした。平成26年秋に新病棟が完成して7対1看護体制(一般病棟)と地域包括ケア病棟(県内最大の60床)がスタートし、その効率的な運用が病院の大きな課題でしたが、お陰様でこれまでの所はどちらも順調に推移しており、「診療の充実」と「経営の安定」を継続した上で全面建て替え(3年半後に完成予定)が今後の大きな目標です。

また、次年度にはDPC(包括医療費支払い制度)の導入を予定しており、平成29年度から始まる新専門医制度への体制整備(日本病院総合診療医学会の施設認定など)を現在進めていますが、その一方で医師不足による勤務医の過重労働の懸念もあり、「ふたつよいこと、さてないものよ」(心理学者 河合隼雄)すなわち「世の中は常に良いことと悪いこと、光と影がある」ということかもしれません。

「光と影」と言えば、「最後の浮世絵師」「明治の広重」と呼ばれた小林清親(きよちか)(1847-1915)の没後100年の回顧展を観る機会が最近ありました(馬頭広重美術館)。清親はその高い水彩画の技術と斬新な陰影法を用いて、文明開化で急激な変貌を遂げる江戸から東京への街並みや人々の暮らしを独特な表現で描き出し(光線画)、光と影の微妙なうつろいや色彩のかすかなゆらめきを情感豊かな作品に仕上げました。新しい時代に新しい表現を模索した清親のように、当院にも時代や社会の変化に対応してチャレンジし続けることが求められています。

医療を取り巻く環境が大きく変わりつつある現代は、あたかも明治維新のような大変革期なのかもしれません。しかし、時代がどんなに変わろうとも、私たちがなすべきことは変わりません。地域との連携をより一層推進させながら、治らない病気や重い障害があっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるよう、「地域包括ケアシステム」の構築を目指して努力いたしますので、本年も皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。



「千ほんくい両国橋」(小林清親)

学術講演会(総合診療)

統括診療部長 増田典弘

「総合診療」をテーマとした学術講演会が平成27年11月25日に開催され、病院内外から多くの方が参加されました。総合診療医は領域別専門医が「深さ」を特徴とするのに対して「扱う問題の広さと多様性」を特徴としており、全人的な医療の実践により地域のニーズに対応できる「地域全体を診る医師」の役割が期待されています。

志水太郎先生（東京城東病院総合内科チーフ）は新進気鋭の総合内科医・医学教育者として活躍中であり、臨床推論のトレーニング法や診断力の鍛え方などで話題の「診断戦略」の著者でもあります。先生は「病歴と身体診察で9割は診断がつく」「病歴は取りに行く」「診断戦略に必要な4つのC」などの印象的なフレーズを示され、診断学と医学教育にかける熱い思いを静かな口調で講演されました。

一方、佐藤正通先生（高崎総合医療センター総合診断科部長）は平成26年に日本総合診療医学会会長を務めたこの分野の指導的立場の1人ですが、地域中核病院における総合診療科の立ち上げから確立までの経験を通じて、「振り分ける診療科から紹介される診療科へ」「断らない診療科＝地域からの信頼獲得」「忙しくても心は折れない。なぜなら好きでやっているから」などを講演され、数々のクリニカルパール（臨床医の知識と経験に裏打ちされた格言）を交えながら「総合診療のやりがいと楽しさ」を強調されました。

総合診療科の立ち上げを検討している当院にとっては、大変有意義で示唆に富む講演会となりました。お2人のドクターGに改めて感謝申し上げます。



志水太郎 先生



佐藤正通 先生



医学生たちとの記念撮影

医療安全推進週間

医療安全管理室 医療安全管理係長 山口 ふき江

平成27年の「医療安全推進週間」は11月22日～11月28日でした。そこで、宇都宮病院の医療安全管理について知っていただく機会にしたいと考え、ポスターを作成し、外来、病棟やその他各部門に掲示しました。その一部を紹介します。

医療安全管理室って何をするところ？

医療安全管理室は、部門や職種に関係なく病院全体の安全管理を担うために設置されています。

医療現場の「ヒヤリ」「ハッ」とした体験等の情報収集や分析、医療安全管理ための規程やマニュアルの整備等…行っています。宇都宮病院では、院内の医療安全管理体制の確立に努めるため、医療安全管理室の設置以外にも基本となる事項がいくつかあります。以下はその一部と活動の様子です。

医療安全管理委員会：院内の必要事項を定め、適切な医療管理を推進し、安全な医療に資することを目的としています。

医療安全推進担当者部会：医療安全管理室に設置。各職場の医療安全に関する意識向上や医療安全管理体制の改善方法の検討等を共同して行うことを目的としています。

～宇都宮病院の医療安全推進活動の実際～

医療安全推進担当者部会：委員は各部門1名(医局は2名)計22名で構成されています。

医療安全推進担当者部会の様子

各部門の
安全パトロールも
行っています。



院内職員の医療安全の意識向上を図るために、グループで計画を立てミッションを遂行していきます。

職員対象医療安全研修：医薬品、医療機器の取り扱いや制度改革に関する事項、その他「ヒヤリ」「ハッ」とした体験の分析結果をもとにテーマを決め研修計画を立て実施しています。

10月に行った研修のテーマは「己を知り、チーム医療につなげよう」でした。

「ヒューマンエラー」という言葉を聞かれたことはありますか？人間が行動する以上、誰でも起こす可能性のあるエラーです。人間の特性そのものにキケンは潜んでいるのですが、そのリスクの低減を図り、安全な医療が提供できることを目的に行なった研修です。研修後、学びを川柳で表現してもらい、多数の中から3作品を選出しました。



第4回 国立病院機構宇都宮病院連携医大会が開催されました

経営企画室長 金子 健示

今年度、第4回連携医大会を平成27年10月29日(木)19時から当院の第1会議室で開催いたしました。

連携医の先生方と医療スタッフの方々23名と当院スタッフ30名の計53名の参加により執り行われました。連携医大会プログラムとしては、当院の各診療科紹介及び地域医療連携室の紹介等を行いました。

連携医大会は終始和やかな雰囲気の中、連携医の先生方同士の交流及び当院医師と連携医先生との積極的な交流の場となりました。

お忙しい中お越しいただいた連携医の先生方からは、とても貴重なお話を伺え参考になりました。大変ありがとうございました。

次回、来年開催される第5回連携医大会には、今までの連携医大会を振り返り、反省点等を踏まえて更に多く開業医の先生方が参加頂けるよう、プログラム内容や開催時期等の検討を十分に行い、更に活発で実りある連携医大会を開催できるよう準備したいと思います。



来賓挨拶：片山宇都宮市医師会長



来賓乾杯：藤井脳神経外科 藤井理事長

寒い冬、運動不足で太りがちですが… 安心して下さい！有酸素運動ですよ！

理学療法士 池田創始

有酸素運動ってよく耳にするけど？

体内に取り込んだ酸素を使い、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼する運動のことと言います。疲れが蓄積しにくく、長時間の運動を可能にします。



どんな効果があるの？

主に、ダイエットや生活習慣病予防に効果があります。当院リハビリテーション科のホームページも併せてご覧下さい。

どんな運動をすれば良いの？

全身の大きな筋肉を使用することで、使われた筋肉の糖質や脂肪の消費量を多くします。運動の例として、室外ではウォーキング・ジョギング・水泳・自転車などの運動。室内ではエアロビクス・段差昇降・スクワット・運動器具（エアロバイク等）を用いたものなどがあります。室内での運動は飽きやすいので、テレビドラマ（30分～1時間）を見ながら行なうなどして習慣化できるように工夫して行うと良いでしょう。

以下に、室内で簡単にできる運動の例を挙げます。

- ① 段差昇降… 段差の高さは、初めは5cmほどで試して安定してできるよう調節したほうが良いでしょう。むやみに高さを上げるよりも、長時間できるよう考えながら行なうようにしましょう。
- ② 座位での腿上げ… 椅子に座り、腕を振りながら歩くように腿を上げます。大きくゆっくりとした動きで行なうと疲れにくく効果的です。

一日何分ぐらいの運動をすれば良いの？

運動のエネルギー源として、運動開始15分以降から、体内に蓄積された脂肪を利用するため、1回の運動継続時間は20分以上が良いでしょう。これから運動を始める方は、いきなり20分以上運動するのではなく、少しづつ運動時間を長くするようにしていきましょう。

あまり運動が得意ではないんだけど…

運動中の心拍数が1分間に100～120拍程度の運動で楽しく行なうようにしましょう。少し早歩きをする程度でも十分です。ご家族やご友人などと話しながら運動すれば酸素の取り込みが活発になりますので効果が上がります。

MRI検査について

診療放射線技師 大塚和人

MRIとは（Magnetic Resonance Imaging：磁気共鳴画像）の略称です。非常に強い磁石と電波を利用して、人体の様々な断面を撮像する検査です。当院では、1.5T（テスラ）のフィリップス社製Achievaが稼働しており、様々な部位・疾患に対して検査を行っております。



MRIの特徴

- | | |
|----|--|
| 長所 | <ul style="list-style-type: none">●X線を使いません。（被曝なし）●強い磁石と微弱な電波を使って検査します。●あらゆる方向の画像が得られます。●金属類を持ち込めません。 |
| 短所 | <ul style="list-style-type: none">●大きな音がします。●検査時間が長くかかります。●検査中、動いてはいけません。 |

検査の注意

フィリップス社製

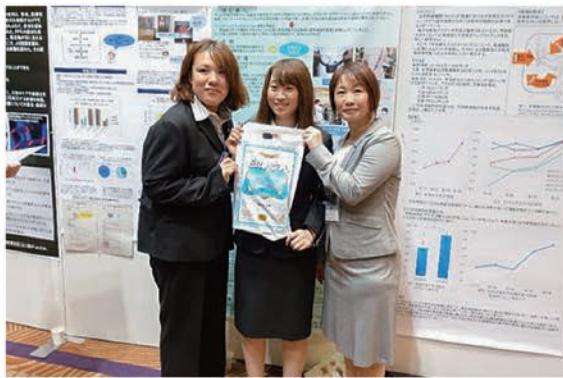
MRI室は特殊な環境下、つまり強い磁場の中で検査を行います。そのため、大きな事故や怪我を引き起こす可能性があります。そこで、当院では安全を確保するため、検査で来院された時には、まず受診されている診療科で検査のための事前チェックを済ませてから、放射線科の受け付けに来ていただきます。そこで再度、検査前に確認（ダブルチェック）をしてから、検査を行っております。特に、当院以外で手術をされて体の中に体内金属（心臓ペースメーカー・脳動脈瘤クリップなど）が埋め込まれている場合には、安全確認が必要になりますので、御協力のほど宜しくお願いします。

何かご不明な点は、主治医や放射線科スタッフに、ご相談ください。

第69回国立病院総合医学会でポスター賞をいただきました

西3病棟 伊藤 望

平成27年10月2日(金)から10月3日(土)に北海道札幌市で開催された、第69回国立病院総合医学会において、西3病棟の「感染防止に対する手指消毒習慣化への取り組み～正確な手指消毒手技と、適切な手指消毒を行うタイミングの統一を目指して～」が見事ポスター賞を受賞いたしました。



第69回国立病院総合医学会(北海道)に参加しました

地域医療連携係 赤沼 正幸

去る平成27年10月2日(金)～3日(土)にかけて北海道札幌市のロイトン札幌ホテル・ニトリ文化ホール(札幌芸術文化の館)・札幌教育文化会館の3会場にて第69回 国立病院総合医学会が開催されました。

前日に札幌へ着いていたため爆弾低気圧の影響を受けずに済みましたが、ポスター発表会場の広さと出席者の多さと熱気に圧倒されながら発表に望みました。病院勤務25年目で初めての学会発表となりましたが、緊張しながらも「連携医への積極的な訪問とダイレクト予約件数向上の考察について～顔の見える連携を心がけて～」のテーマでポスター発表を行いました。事前の予演会で発表の姿勢・声の大きさ・トーンについて注意を頂いていたので、その点を意識をしながら発表を行いました。発表終了後の質疑にて「県内広範囲だがどの程度の距離まで訪問しているのか？」と質問を頂き「40km弱位まで精力的に訪問をしている」旨回答して、無事発表を終える事が出来ました。残念ながらベストポスター賞は逃しましたが、他病院の取り組みを見る事ができ、非常に参考になりました。今後の活動に、活かしていきたいと思います。

北海道を訪れたのは2回目で24年ぶりになり、札幌駅が大幅に建て替えられて大きくなっていた事に驚きました。驚いてばかりの自分でしたが、最後に驚かされた事は20年ぶりに転勤していった先輩に偶然お会い出来たことでした。先輩とは、24年前2人で北海道をバイク旅行し札幌を訪れた際に札幌駅で一緒に写真を撮りました。今は旭川医療センターの薬剤部長として働いているとの事で、BIGになった先輩と久しぶりの対面に懐かしさを感じました。

慌ただしく過ぎていった2泊3日の北海道でしたが、このような大舞台での発表の機会を与えて頂いた病院と忙しいにもかかわらず快く送り出してくれた地域医療連携室の皆様に感謝したいと思います。北海道の経験で身も心も一回り大きくなり(美味しい物を食べ過ぎました。(＞＜)これからも地域医療連携業務を頑張って行きたいと思います。



重症心身障害病棟紹介(北1・北2病棟)

北1病棟 看護師長 遠藤 勝世／北2病棟 看護師長 中村 のぶ子

重症心身障害病棟は北病棟の1階と2階にあります。ベッド数は100床あり、現在82名の方が入院されています。入院患者さんだけでなく、在宅で介護している重症心身障害の方の日中一時預かりや短期間入院するショートステイを受け入れています。出来るだけ在宅と同じようなケアを提供できるように努めています。病棟の廊下は広く日当たりもよく、デイルームは床暖房も整備され、患者さんは快適に日々を過ごしています。家族控え室が2室あり、家族の面会や休憩に利用したり、患者さんとご家族が一緒に宿泊することも出来ます。患者さんとご家族の交流の場が増えました。

入院患者さんの年齢は2歳から66歳と幅広く、平均年齢は35.4歳です。入院期間は、25年以上が半数を超え、平均在院期間は24.8年になります。病院に隣接して岡本特別支援学校があり、現在は小学生が1名、高校生が4名通学しています。

スタッフは、医師・看護師・療養介助員・業務技術員・児童指導員・保育士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・ケースワーカー等病院スタッフの他、就学児には学校の教師が関わっています。それぞれの専門性をもってチームで協力しながら患者さんの成長発達の維持、QOLの向上、退行予防を目標に支援しています。また、地域ボランティア活動の支援を受け、絵本の読み聞かせやプロの音楽演奏会を催していただくこともあります。

看護は、発達レベルや障害の程度を考慮して一人一人に合った個別性のある看護を計画し、展開しています。日常生活の援助が中心ですが、摂食の援助に力を入れています。専門家の指導を受けて、ご自分で食事が食べられない患者さんに楽しく食事ができるよう努めています。療育活動は指導室が中心ですが、看護はイベントや戸外活動で患者さんが安全に過ごせるよう見守り、急な変化にも対応できるようにしています。春は新緑会、スポーツフェスティバル、夏には北病棟初めてのプールや花火大会などが行われ、患者さんやご家族の笑顔をたくさん見ることが出来ました。

これからも各職種の連携を強め、安全で安心な入院生活を送れるよう、笑顔の多い病棟づくりを目指していきたいと思います。



北1病棟 職員



北2病棟 職員

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年は申年ですね。皆様は「申年に赤い肌着を身に着けると病が治る」という言い伝えがあるのをご存じでしょうか。「申(サル)」は「去る」を意味し、「病が去る」「悪いことが去る」など、幸せを運ぶという説があるそうです。赤色は「めでたい色」を意味するため、申年に赤い色の肌着を身に着けることは縁起が良いものとして伝承されてきました。十二年に一度の機会に皆様も赤い肌着を身に着け幸運を呼び寄せてみませんか。皆様のご多幸をお祈り申し上げます。今年もわかあゆを宜しくお願ひ致します。

児童指導員 千葉里美



【敷地内にある桜の雪化粧】
表紙撮影：管理課長 関口実直

外来診療担当医表

(平成 28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
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	稻葉 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
	3 診					田嶋 公平
整形外科	1 診	田中 孝昭	茶園 昌明 (初診のみ)	熊谷(第1・5週) 田中(第2・3・4週)	茶園(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) 茶園(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				茶園 昌明	茶園 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・畠野・吉田・市村・齋藤(内線133)

- 下記は入院患者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。ご了承願います。

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/>