



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 夏 16
第40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 7月 1日
発行責任者：沼 尾 利 郎

■ 看護部長 着任挨拶	1	■ 野菜ジュースは野菜の代わりになるか?ならないか?	4
■ 知っているようで知られていない!WOCナースとは?	2	■ 笑顔でいっぱいになった新緑会	5
■ 夏に流行する感染症にご注意ください!!	2	■ 重症心身障害病棟のボランティア受け入れについて	5
■ 「看護の日」記念行事を通して	3	■ 「糖尿病の検査と薬」の開催について	6
■ 「骨・運動器疾患に関する研修会」に参加して	3	■ 病院ボランティア募集	6
■ 痰の取り扱いについて	4		

着任の挨拶

看護部長 杉崎 けい子

今年4月1日に宇都宮病院に着任いたしました。満開の桜の中、新採用者の歓迎会で暖かく迎えていただきました時に、職員が一丸となって新病棟の建設を目指すパワーに触れ、身が引き締まる思いを感じました。

私は、栃木県での勤務は初めてです。着任当初、新幹線を乗り継ぎ岡本駅に降り立った時は、少し寂しさを感じたことを思い出しますが、今では岡本駅からの通勤路周辺の草花を眺めながら歩くことがリフレッシュとなっております。院内も緑豊かで広大な敷地であり、このような環境で勤務出来ることを嬉しく思っております。

当院は今年3月に外来棟と西病棟の新病棟建設の許可があり、平成31年秋の完成を目指し準備を進めております。最適な療養環境の中、地域の皆さまに信頼され、選んでいただける病院となるよう、ハード面のみならず、看護の質の向上を目指してまいりたいと思います。職員ひとり一人が専門職業人として、根拠に基づいた安全な看護を提供するために、基本を大切に、きめ細やかな気配りのある看護を提供して欲しいと願っております。

当院は平成5年から「骨・運動器に関する研修会」を36回開催しております。多職種が講師となることで、自分たちの提供している医療・看護を見直し進化させることができていると思います。又、入院患者さんの足の健康を維持すること、転倒予防を目的として、小林平安子先生の指導のもと、全病棟の患者さんにフットケアを提供しております。院内認定看護師の育成とフットケア部会が中心となり活動することで、ケアの質が担保され、看護のやりがいに繋がっていると思います。職員が大切にしてきた医療・看護をこれからも継続し、より良い方向へ進化させていくことが、病院の理念でもある「前向きで勤勉であること」の実践となると考えております。

今年度、診療報酬の改定により、医療を取り巻く環境は益々厳しくなっております。在院日数の短縮化、重症度、医療・看護必要度の評価、退院支援の推進等、対処すべき課題はたくさんあります。施設基準を維持し、経営の安定化を図り、患者さんに喜んでいただける新病棟が完成することを願っております。建設工事中は皆さまにご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

看護助手・療養介助員募集

看護師の補助業務

- ◆ 環境整備
- ◆ ベッドメイキング
- ◆ 配膳
- ◆ 入浴介助 など



- ★看護助手 未経験でも大丈夫、資格はいりません
- ★療養介助員 介護職員初任者 ヘルパー2級

個別に説明会開催中

詳しい内容はお気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ先 看護部長室 副看護部長 安納 香

TEL 028-673-2111(代) FAX 028-673-6148 E-mail fukukan-3@hosp.go.jp

知っているようで知られていない！ WOCナースとは？

皮膚・排泄ケア(WOC)認定看護師 土田 桂子

WOCとは何の略なのか、ご存知ですか？

W=創傷、O=ストーマ、C=失禁(禁制)を意味します。

WOC(皮膚・排泄ケア)ナースは1997年に誕生した制度です。その前身はETと呼ばれるストーマケア専門の医療資格でした。しかし、排泄物や漏出する消化液の影響で引き起こされるスキントラブルへの対処方法・知識が、褥瘡や慢性潰瘍のケアに活用できたことから、WOCナースがストーマケアにとどまらず、褥瘡(じょくそう=床ずれ)や慢性潰瘍のケアにもあたるようになりました。

最近では、外部からの圧迫やずれによって皮膚が裂けてしまう裂創(スキンテア)も多く関わっています。ストーマとは「口」のことをいい、人工肛門に関わらず、PEG(胃ろう)や気管切開後のろう孔の管理も含まれます。

そして今、排泄の自立にかかわるケアについて注目されるようになりました。WOCナースとして、本来あるべき生活(または排泄習慣)に近づけるように支援・指導することがその役割と考えます。

褥瘡はわずか数時間の間に発生し、治癒するまでに多くの時間、多くの人の手、資金を費やします。排泄機能において、一度寝たきりになってしまった状態からトイレで無事に排泄できるようになるまでどのくらいかかるのでしょうか。WOC分野にかかわらず、予防していくためのケアを大切にしていきたいですね！



夏に流行する感染症にご注意ください！！

感染管理認定看護師 斎藤 恵子

みなさん、夏の暑さで食欲不振になったり、眠れない日が続いていませんか？

夏の高温多湿環境は、感染症の原因となるウイルスや細菌にとって、よい繁殖条件となります。また、体調を崩している時は、感染症にかかりやすいのでご注意ください。

夏に流行する代表的な感染症とその予防方法は、以下の通りです。

① 食中毒(O157感染症など)

汚染された水や食品、患者の糞便から感染します。トイレの後や調理・食事の前は石けんで手を洗い、肉などは十分に加熱してから食べましょう。また、生肉を焼くために使用する箸と食べる箸を別にする 것도大切です。

② 子供に多い感染症

夏風邪と呼ばれる「プール熱(咽頭結膜熱)」や「手足口病」、「ヘルパンギーナ」等があります。子供から大人に感染することもありますので、注意が必要です。手洗いとうがいをし、タオルやハンカチの貸し借りをしないことが大切です。

③ 海外旅行先の感染症

渡航前に現地の感染症情報を確認すると共に、生ものや生水に注意しましょう。帰国後も2ヶ月程度は感染症症状(下痢・発熱・黄疸等)に注意し、症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

みなさん、夏の暑さと感染症で体調を崩さないようお過ごし下さいね。



「看護の日」 記念行事を通して

北5病棟 副看護師長 鈴木 恵理子

「看護の日」は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。5月8日から5月14日を看護週間とし各地で看護のイベントが執り行われています。当院では、5月11日（水曜日）の10時から13時にヨークベニマル御幸ヶ原店のご協力を頂き、「看護の日」の記念行事を行いました。地域の皆様に宇都宮病院を知っていただき、より身近に感じて頂けるよう「国立病院機構宇都宮病院は、あなたの健康をサポートします。」をテーマとしました。

当日は看護職員だけでなく病院職員全体の協力を得て、血圧、体脂肪、骨密度の測定コーナーと医師・薬剤師・管理栄養士・ソーシャルワーカーによる各種相談コーナーを設けました。事前に新聞の告知を見た方、知人から開催を聞いた方、当日買い物に来店された方など116名の方々にお立ち寄り頂き大盛況でした。特に骨密度測定が好評でした。

また、相談コーナーではご自身やご家族の体調のことや日頃飲んでいるお薬のこと、バランスの良い食事の取り方、医療費に関する悩みなど56名の方々が相談をされていました。

アンケート結果より、「来年もお願いしたい」「事前にイベントの開催の告知があると良い」などの意見があり、次回開催への力となりました。

病院内の外来ホールには、看護単位の紹介ポスターを掲示し、患者さんやご家族に看護師の日頃の仕事内容、病棟の特徴など興味を持って頂けたのではないかと思います。

今後も、地域の皆様の健康をサポートするとともに、日々の看護の質の向上に努力したいと思います。



「骨・運動器疾患に関する研修会」に参加して

西1病棟看護師 円谷 麻実

平成28年6月9日・10日に、第36回骨・運動器疾患に関する研修会に参加しました。この研修会は、関東信越グループの独立行政法人国立病院機構の看護職員を対象に、毎年当院が主催し行っています。今年で36回を迎える伝統のある研修会です。長野県や新潟県など遠方から研修に参加している方もいました。

「地域につなげるチーム医療」をテーマに、高齢者の骨折と関節疾患の臨床・看護、脊椎患者の手術・合併症と対策、運動器疾患のリハビリテーション、高齢者の退院・療養支援、メディカルフットケアに関して学ぶことができました。当院の副院長をはじめ、整形外科部長、整形外科病棟・地域包括ケア病棟の看護師長、運動療法士、医療社会事業専門員、メディカルフットケア専門士と、様々な分野の講師から講義を受けました。整形外科医師による股関節や膝関節の人工関節置換術や脊椎手術のデモンストレーションがあり、実際の器械に触れながら、どのように手術が行われているかを学ぶことができ、興味深い研修内容でした。

また、退院支援の講義より、患者さんの退院後の生活を視野にいれ、医師・看護師・理学療法士・栄養士・医療社会事業専門員他職種で連携して退院調整を行っていくことの重要性について学ぶことが出来ました。私の勤務する病棟でも、骨折などにより入院前と比べADLが低下したり、高齢者で独居の患者さんも多くいるため、今回学んだことを活かして関わっていきたいと考えています。

意見交換会・ディスカッションでは、様々な病院の退院支援の取り組みや、入院患者さんの背景や特徴、治療・看護、疑問点などについて情報交換を行い、他病院の研修生と交流を交えることが出来ました。地域により退院支援の方向性について違いがあることを知り、看護師が中心となって早期に取り組んでいくことの大切さを改めて感じた話合いとなりました。

今回の研修で学んだことを今後の看護に活かし、患者さんの個性に合わせた質の高い看護が提供できるように励んでいきたいです。



痰の取り扱いについて

臨床検査科 病理主任 古川 政 雄

1. 喀痰検査の目的

痰は気管や気管支の粘膜から出る分泌液で、肺や気管支、咽喉頭など気道からはがれた細胞、異物（細菌、ウイルス、ほこりなど）や血液成分が混じっていたりします。

これらの痰を調べることは、呼吸器系の病気の診断では大変重要になります。喀痰検査には、がん細胞の有無を見るための細胞診（写真1）、感染症の有無や病原体を特定する細菌検査（写真2）の2つがあります。

より意義ある検査にするためには、痰の質が大切です。さらさらした無色のものや白色の液体は唾液で、検査材料とはなりません。良質な痰を採取することが重要になります。

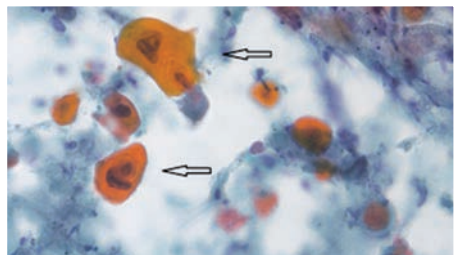


写真1：扁平上皮癌

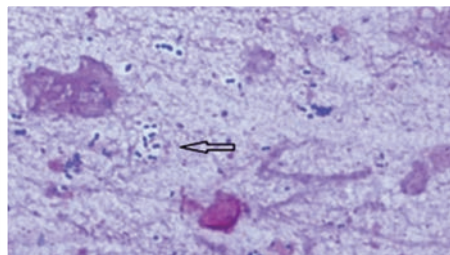


写真2：肺炎球菌

2. 良質な痰を採取するには

- ① 痰を出す前にうがいを行い、口の中をきれいにします。
- ② できるだけ多くの痰が取れるよう深く息を吸い込み、強い咳とともに痰を指定の容器に出します。

3. 自宅で痰を採取するときの注意点

- 痰があまり出ない場合は、寝ている間に気道にたまった痰が排出されるため起床時に採取してください。
- 1回分を1つの容器に入れて、フタをしっかりと閉めてください。
- すぐに提出できない場合は、痰を採取した容器を冷蔵庫で保存してください。
- 冷蔵庫に保存しても1日が限度です。痰を採取後24時間以内に病院に提出してください。

野菜ジュースは野菜の代わりになるか？ならないか？

栄養管理室長 青木 綴 美

最近、様々な野菜ジュースが売られています。

「これ1本で1日分の野菜が取れる」「1本で野菜〇g取れる」という売り文句付きの商品も良く目にしますね。

実際のところはどうなのか…ご存じですか？

正解は野菜ジュースだけで1日に必要な野菜の栄養素を取ることはできません。野菜ジュースコップ1杯（もしくは紙パック1本）で小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分と考えてください。

パッケージに書いてある「野菜〇g使用」は嘘ではありません。野菜ジュースの原材料には表示されている野菜量が使用されています。しかし、野菜をジュースに加工する段階で食物繊維やビタミンCは損なわれています。

生の野菜350gをそのまま食べれば食物繊維は10g以上とれます。しかし、飲みやすく加工された野菜ジュースで取れる食物繊維は多くても2g程度です。また、ビタミンCは熱に弱いので、加工されると損失が大きくなります。

その特性を理解した上で、外食時や時間がないときなどのお助けアイテムとして野菜ジュースを飲むことは良いですが、常時、野菜ジュースだけを飲めば良いという考えは止めましょう。

野菜料理を十分に食べることは食事の満足感を得ることが出来ます。野菜は「飲む」のではなく「食べる」ことを意識してみてください。



笑顔でいっぱいになった新緑会

療育指導室 保育士 近藤 穂波

5月12日(木)に重症心身障害病棟の行事「新緑会」を開催しました。前日までの長雨が続いたのも、うそのように、当日は青空の下で気持ち良く散歩をすることができました。利用者ひとりひとりが家族や職員と一緒に外の空気に触れ、さわやかな風を感じ、散歩を楽しんでいることが私たち職員にも伝わってきました。

散歩終了後に病棟では、幹部職員や新人職員が挨拶を行い、レクリエーションを開始しました。新人看護師を中心に「おどるぽんぽこりん」の曲に合わせ、ちびまる子ちゃんの衣装を着て踊りました。最初は恥ずかしそうに登場していた職員も、曲がかかれば一変。可愛さも残して全力でのパフォーマンスとなりました。「難しい」と言って笑顔で踊る彼女達に利用者や参加した家族も釘付けでした。もうひとつの盛り上がりはイントロクイズで、職員がイントロを口ずさみ、その曲のタイトルを家族に当てていただくゲームです。イントロが開始されると「はい!」という威勢の良い声が飛び交い、大盛り上がりでした。

利用者、家族、そして私たち職員皆が笑顔いっぱいになった新緑会でした。これからも、いつも利用者が笑顔になるような温かい雰囲気のある病棟で、元気いっぱいに頑張っていきたいと思います。参加していただいた皆さんありがとうございました。



重症心身障害病棟のボランティア受け入れについて

療育指導室 保育士 野中 令子

年々ボランティア活動をしたい登録者や行事へ参加するボランティアも増えていますが利用者のQOLを高めるためには、まだまだボランティア活動者が必要な状況です。そこで今年度はボランティア登録している方へ療育活動への参加や車椅子清掃をしていただける方を募ったところ、たくさんのボランティアの方々の賛同を得ることができました。

療育活動では天気の良い時には散歩に出かけ、桜の木の下で歌やゲームをして楽しみ、散歩ができない時には療育訓練室で車イスダンス、エアートランポリン、レクリエーションなどを楽しみました。たくさんの方が参加してくれたことで利用者の日常生活の充実に繋がり、職員は利用者の喜ぶ姿に嬉しくなりました。

初回の車椅子清掃は少ない人数でしたが2回目からは清掃用具も揃え、参加者も増えたこととで、手際よく清掃ができ、みるみるうちに車椅子が綺麗になっていきました。職員は日頃から利用者の車椅子を綺麗にしてあげたいとは思っていますが、なかなか綺麗にする機会がありません。

今回の活動を通しボランティアさんの力ってとてもすごいなと感じました。これからも利用者と一緒に療育活動に参加していただける方や車椅子清掃をしていただける方を募集していきたいと思います。興味のある方のご連絡をお待ちしております。



ボランティアに関するお問い合わせは、**本誌6ページの「ボランティア募集」**をご覧ください

「糖尿病の検査と薬」の開催について

薬剤部 赤尾 美奈

薬剤部・臨床検査科では、治療を受けられる患者さんの助けになるように「糖尿病の検査と薬」を月に2回開催しています。

糖尿病の患者さんやその家族を対象に行っていますが、どなたでも自由に参加できます。

「糖尿病の検査と薬」では、検査技師による検査値などの説明や、薬剤師によるいろいろな薬について詳細なお話をしています。

糖尿病の薬を始めとする情報収集は、糖尿病の患者さんにとって重要なことと考えられます。近年新しい薬も多く開発され、治療方法も進んできています。

薬によって作用の仕方や副作用も違いますので、ここでしっかり薬について説明を聞いてみてはいいかでしょうか。

糖尿病の検査について詳しく知りたい方、糖尿病の薬について気になることがある方、家族が糖尿病である方など、よろしければぜひ足を運んでみて下さい。

院内にポスター掲示もしてありますが、何かご不明な点がありましたらいつでも薬剤部または臨床検査科に気軽にお問い合わせください。

■日時 毎月第2・4水曜日(第2水曜日：注射薬について、第4水曜日：内服薬について)

■時間 午後2時30分～3時30分まで

■場所 病院1階 レストラン ビアンモール



実際の教室風景



使用している指導教材

『糖尿病の検査と薬』開催のお知らせ

薬剤部と検査科では、糖尿病での治療を受けられる患者さんの助けになれるように、糖尿病の検査や薬の説明会「糖尿病の検査と薬」を開催いたします。



掲示中のポスター

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。

お問い合わせ先：病院管理課まで TEL 028-673-2111 / 内線141

編集後記

もうすぐ梅雨も明け、夏がやってきます。リオデジャネイロ五輪まであと少し。現地との時差は12時間だそうです。また夜更かしが続いてしまいそうですね。今回から7人制ラグビーとゴルフが追加となりました。どの競技でメダルが獲得できるでしょうか？

そして、4年後の五輪はついに東京五輪です。どのくらい盛り上がるのか今から待ち遠しいですね。

わかあゆも皆様に楽しく読んでもらえるようにより一層努力していきますので、どうぞよろしくお願いします。

薬剤部 赤尾 美奈



【レンゲショウマ】

表紙撮影：渡部孝夫さん

外来診療担当医表

(平成 28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)	正和 明哲	安西真紀子	沼尾 利郎 志水太郎(3週)	池田 直哉 志水(第1・2・4・5週)
糖尿病・内分泌内科	午前	佐藤 稔	菊池 朋子	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	常見美佐子	菅谷 洋子	鈴木 統裕	菅谷 洋子	前田 光徳
	午後	常見美佐子	菅谷 洋子	鈴木 統裕	菅谷 洋子	前田 光徳
呼吸器内科	午前	森田 弘子	野村 由至	長谷衣佐乃	沼尾 利郎	勝部 乙大
	午後	森田 弘子/ 沼尾 利郎	野村 由至/ 正和 明哲	長谷衣佐乃/ 安西真紀子	沼尾 利郎	勝部 乙大/ 池田 直哉
禁煙外来(保険適用) (午後・予約制)						沼尾 利郎
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	尾形 英生	柴崎 雄太	増田 典弘	尾形 英生	芳賀 紀裕
	3 診					田嶋 公平 (呼吸器外科)
整形外科	1 診	田中 孝昭	茶藷 昌明 (初診のみ)	田中(第2・3・4週)	茶藷(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		百武(第1・5週) 茶藷(第2・4週) 熊谷(第3週)	小牧(第1・3週)	百武 剛志
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				茶藷 昌明	茶藷 昌明	熊谷 吉夫
装具外来		田中 孝昭				熊谷 吉夫
側湾症外来					茶藷昌明(4週)	

● 一部の診療科(下記)は入院患者さんを中心に診療しております。

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)	
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)				齋藤 友紀		
耳鼻咽喉科(午後・予約制)		永島 祐美				

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・高德・市村・齋藤・野中(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/>