



【秋の軽井沢】 撮影: 庶務係長 鈴木智久

### 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

20	■ ヘルスケアプロバイダー講習会       1       重症心身障害病棟の行事「花火会」       5         ■ 糖尿病と薬       2       ふれあい看護体験を実施して       6         ■ 健康のための一歩を踏み出そう!       2       災害研修を受けて       6         ■ ニューフェイス・インタビュー       3

# 質の高い救急蘇生術を広めよう AHA BLS・ACLS講習会 in 宇都宮病院



統括診療部長・地域医療連携部長 AHA BLS・ACLS インストラクター 増 田 典 弘

8月11日から13日の3日間、AHA (アメリカ心臓協会) 認定 BLS (一時救命処置) ヘルスケアプロバイダー、ACLS (二次救命処置) ケアプロバイダー講習会を開催しました。当日は、リハビリ室や会議室等を会場として開放し、県内外から50名を超える受講者と、茨城 ACLS サイト、栃木医療センター、当院のインストラクター等が集まりました。

講習会において、筆記・実技試験に合格すると認定証が発行されます。当院からは、医師、看護師以外に、 作業療法士、放射線技師も受講し、無事、認定証をいただくことができました。

宇都宮病院では毎年、全職員に対し救急蘇生法に関する研修を実施してきました。

そして昨年度からは、より質の高い救急蘇生術の 普及に向け、AHA BLS インストラクターコー スで指導者を育成してきました。これまで院内講 師として職員を対象に指導を行ってきたスタッフ が、今回、インストラクターとしてデビューし、 院内のみならず地域の救命スキルの向上に貢献し 始めています。

院内においても、より迅速に緊急コールがかかり、 レベルの高い救急蘇生が行われるようになってい ます。



ACLS 除細動器の使用方法を学ぼう

しかし、まだまだ夢の途中です。

より質の高い BLS から ACLS へ、それにより、患者さんひとりひとりの命を守れる病院にしたい。 まだまだこれから・・・

私たち 救急蘇生チーム U-MET (Utsunomiya national hospital Medical Emergency Team) ユーメット=夢の途中



ACLS ショックが必要な心電図波形?



BLS スキルテスト合格をめざして!

# 糖尿病と薬

薬剤部 細 内 麻 里 奈

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が多くな りすぎた状態が長く続く病気です。

治療の2本柱とされる食事療法・運動療法だけ では血糖のコントロールがうまくいかない場合 に、薬による治療が行われます。一言で「血糖を 下げる薬」と言ってもその効き方は様々です。

#### 例えば、飲み薬では

- ■インスリンの分泌を促進させる薬
- ②インスリンの作用を高める薬
- ③食べ物の消化・吸収を遅らせる薬
- △過剰な糖を排泄する薬

と大きく分けて4種類あります。



血糖値等の変化によって、患者さんごとに使い分けがされています。

良好な血糖コントロールを保つよう心がけることで、糖尿病の合併症を予防したり、進行を遅らせることができま す。病気だけでなく、その治療法についても正しく理解し、治療を継続していくことが大切です。

当院では、管理栄養士・臨床検査技師・薬剤師が糖尿病について一緒に勉強する会を定期的に開催し、糖尿病治療 を受ける患者さんのサポートを行っています。気になること・分からないことがあればお気軽にご相談ください。



# 健康のための一歩を踏み出そう!

作業療法士 信 田 高 祥・理学療法士 佐 野 昇 太・理学療法士 鈴 木 裕 介

みなさん運動していますか?10月になり涼しくなってきた今日この頃、そう!運動の秋です!厚生労働省でも健康 づくりのため普段から積極的に体を動かそう (アクティブガイド) という活動指針が出されています。習慣的に体を動 かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げる 事ができます。ここで、日常生活の中にある活動がどのような運動に置き換えられるかを少し紹介したいと思います。

#### 日常生活



歩行20分 自転車15分 犬の散歩12分 階段昇降10分 重い荷物を運ぶ8分



同等の活動量

#### 運動

バレーボール20分 卓球15分 エアロビクス9分 テニス、スキー9分 水泳、ランニング8分



生活の中によく行っている活動もあったのではありませんか?

いざ運動しようと難しく考える必要はありません。普段から当たり前に行っている活動も立派な運動と考えて意識的 に体を少し多く動かすだけで、生活習慣病予防に繋がるきっかけとなります。ぜひ一度ご自身の生活を振り返ってみ てください。それが健康への第一歩となります。みなさん、今やらずにいつやります?健康の秋です。この機に運動 習慣を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう。

# 花火会

療育指導室 保育士 出 井 美 雪

平成 29 年 8 月 30 日、重症心身障害病棟「花火会」が開催されました。

当日は天気も危うく、予報では「雨」、準備中にパラパラと雨粒が…。そんな中、職員一丸となり開催に向け花火の準備を進めました。

いよいよ日が沈み、あたりが暗くなり開始時刻も迫ってきた頃、なんと [花火会をやるぞ]」と 言う強い気持ちが通じたのか、雨も上がり絶好のタイミングでロケット花火の打ち上げととも に、花火会が始まりました。

開幕1番手は吹き上げ花火のオンパレード、勢いよく上がる火柱に弾けるような火花、

一瞬にしてあたりが明るく輝きました。2番手は手持ち花火、利用者の目の前で可愛らしい火花を間近で感じることが出来ました。3番手は打ち上げ花火、星に届く勢いで夜空に一直線に舞い上がり、みどり・赤・黄色と色とりどりの華を咲かせました。

大きな花火に歓声があがり、最後を飾ったのは8メートルある巨大ナイアガラ。導火線から火種が勢いよく着火点につながると花火の滝が目の前に登場しました。赤・黄・白と徐々に光の色が変わり、最後は小さな光となり消えていきました。

外では花火師の方々(家族と職員です)、病棟内では家族やボランティア・職員が花火を見る ためにいろいろと準備をして下さいました。ご協力どうもありがとうございました。

吹き上げ花火



巨大ナイアガラ



### がれあい看護体験を実施して

北4病棟 看護師 饗庭 知加子

7月26日に県内の高校生10名を対象に「病院で看護体験をすることにより看護師の仕事に興味を持つことが出来 る」を目的に「ふれあい看護体験」が開催されました。

私達と同じ白衣に着替え病院の概要説明を受けた後、病棟で血糖測定や処置の見学、学生同士で血圧測定や心音、呼 吸音の聴診、ベッドメーキングや松葉杖使用、車椅子乗車の体験をしてもらいました。

患者さんの体験として車椅子乗車をしてもらった際は、「乗ってみると思ったより速くて怖い」や、ベッドに臥床して

もらった際は「看護師さんに上から見られるよりも、同じ目線の高さ で話してくれると安心する」など看護師が配慮している点に気づいて もらうことが出来ました。患者さんとのコミユニケーションの場面 では、最初は緊張した様子でしたが次第に笑顔が見られました。

私も学生の頃、看護体験に参加したことがあり、今でもその時の事 を思い出します。参加してくれた学生さん達もこの経験を忘れず、 将来看護師を目指してもらいたいと思います。そして、看護師とし て働いたときには今回の経験を思い出し患者さんに関わってもらえ たら嬉しいなと思います。

今後も、「ふれあい看護体験」等宇都宮病院や看護師の仕事を知って もらう行事を継続していきたいと思います。



参加者

### 災害研修を受けて

企画課契約係 赤沼正幸

9月1日「防災の日」に、独立行政法人国立病院機構災害医療センターにて開催された災害研修を受けてきました。 当日は、太平洋沖に台風が停滞する中、不安に駈り立てられながらも新幹線に乗車しました。台風の速度が遅かった 事が功を奏し、晴天での研修となりました。

午前9:00~12:00までは、「災害医療概論」や「受け入れ体制について」などの講義を受けて、午後1:00~3: 40まで災害医療センターの災害訓練を見学しました。

講義では、「CSCATTT」という災害時に多用される単語を初めて耳にしました。「C:コマンド&コントロール(指揮 と連携)」「S:セーフティ(安全)」「C:コミニュケーション(情報伝達)」「A:アセスメント(評価)」「TTT:トリアージ・ 治療・搬送」とされており、「CSCATTTに沿って各部門を立ち上げて行くそうです。

訓練見学では、63名の看護学生が血のりを付けたり服を破いたりして患者役となり、本番さながらにトリアージを受 けていました。実際に災害医療センターの救命センターにて受け入れた症例を、看護学生一人一人に適用しており、 真剣にトリアージをされておりました。

最後の質疑応答(総合ディスカッション) では、救命救急センター医長の金村先生が 「訓練のための訓練にならないように」、「訓練 で出来ないことは本番では出来ない」と話さ れており、自分の災害訓練への意識の低さを 痛感しました。今回研修を受けて、「災害訓練 への取り組み方」や「災害時の対応」などを少 しでも肌で感じられた事で、災害時に微力な がら貢献したいと思います。



トリアージの様子



黄色タグエリア収容の様子

#### 編集後記

今年の夏は、長雨や日照不足の影響で野菜が不作となりましたが、当院6 階のリハビリ広場に開園した「宇都宮農園」では、この夏の天候にも負けず、キュ ウリやトマトなどが収穫できました。

また、今年の夏は各地で大雨の被害があり、改めて災害時の対応について考 えさせられました。これから秋の農作物の収穫を控え、台風や大雨の災害が起 きないことを願うばかりです。

管理課長 河合公生



作者:篠﨑道子さん(職員家族)

診療科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合内科	午 前	73724	7 (E E	黒崎史朗	沼尾利郎(第2·4·5週) 志水太郎(3週)	志水 太郎 (第1·2·4·5週)
	午 前		 菊池 朋子	平尾菜々子	- 広水 (3週) 佐藤 稔	(新 1 · 2 · 4 · 3 迥) 森 豊
糖尿病·内分泌内科 神 経 内 科	午後	佐藤 稔	לומ שולא	平尾菜々子	佐藤 稔	林 묘
	午前	作田 英樹		一下无木飞」	伊藤雅史	
	午後	作田英樹			伊藤雅史	
物忘れ外来(午後・	物忘れ外来(午後・予約制)			伊藤 雅史	17 加水 加工	
	午前	常見美佐子	菅谷 洋子	佐久間文	菅谷 洋子	前田・光徳
消化器内科	午後	常見美佐子	菅谷 洋子	佐久間文	菅谷 洋子	前田光徳
呼吸器内科	午前	沼尾 利郎/ 梅津 貴史	野村 由至 横須賀響子	安西真紀子	梅津 貴史/藤松 孝旨	野村 由至/ 池田 直哉
	午 後	沼尾利郎	横須賀響子	安西真紀子	黒崎 史朗/ 藤松 孝旨	池田 直哉
禁煙外来 <sup>(</sup> 保険適用)					藤松 孝旨	沼尾 利郎
リウマチ膠原病内科				高村 雄太		
小 児 科	午後		影山さち子 (予防接種) [ 予 約 制 ]		影山さち子 子供療育相談ルーム [予約制](2・4週)	
	1 診	増田 典弘	芳賀 紀裕	滝田 純子	増田 典弘	芳賀 紀裕
hi In	2 診	尾形 英生	柴崎 雄太	芳賀 紀裕	尾形 英生	滝田 純子
外科	3 診					田嶋 公平 (呼吸器外科)
整形外科	1 診	田中 孝昭	茶薗昌明	田中 孝昭 (第2·3·4週)	茶薗昌明(第1·3·5週) 石川義久(第2·4週) (初診のみ)	熊谷 吉夫
	2 診	小牧 宏和		秋山昇士(第1·5週) 茶薗昌明(第2·4週) 熊谷吉夫(第3週)	小牧 宏和 (第1·3週)	秋山 昇士
リ ウ マ チ 科(整形外科1診)				熊谷吉夫(第1·5週) 田中孝昭(第2·3·4週)		
リハビリテーション科				茶薗昌明	茶薗 昌明	熊谷 吉夫
						熊谷 吉夫
側 湾 症 外 来 午 前					茶薗昌明(4週)	
障害者歯科						石川博之

#### 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・吉田・市村・福富・髙徳 (内線 133)

#### ● 下記は入院患者さんを中心として診療しております。

診療科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
循環器內科	午 i	前		田所寿剛(1.3.5週) 伊藤 致(2.4週)	鈴木菜穂子		伊藤 致(2:4週)
	午	後	渡邊 諒 (15:00~16:30)	田所寿剛(1.3.5週) 伊藤 致(2.4週)	鈴木菜穂子		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	)					松原 忠之
皮膚科(午	後	)			權守 隆		
耳鼻咽喉科( 午	後	)	永島 祐美				

- 診療時間は8:30~17:15迄です。
- 休診は土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)です。
- 都合により臨時休診になる診療科もありますので、ご確認のうえ、ご来院ください。



独立行政法人(NHO)

〒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/