



国立病院機構(NHO)宇都宮病院広報誌

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

20 **夏** 19
第52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：令和元年7月1日
発行責任者：沼尾利郎

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ■薬剤部のおしごと……………1 | ■「骨・運動器疾患に関する研修会」に参加して……4 |
| ■「神経難病外来」の開設について……………2 | ■看護の日イベントに転倒予防体操を行いました……5 |
| ■「アレルギー外来(成人)」の開設について……2 | ■宇宙旅行へ行ってみよう……………5 |
| ■日本人に不足している「食物繊維」を取りましょう! ……3 | ■連携室だより……………6 |
| ■使える電池と使えない電池……………3 | |

「薬剤部のおしごと ～おくすりのスペシャリスト～」

薬剤部長 山岸 美奈子

本年4月1日に宇都宮病院に着任いたしました、薬剤部長の山岸美奈子と申します。今後よろしくお願いいたします。交通の便が良く歴史的名所が多くおいしいものもたくさんある栃木県に勤務できるのをとてもうれしく思っています。引っ越しの時からウキウキでした。

さて、宇都宮病院薬剤部は、10名の薬剤師と1名の薬剤助手で業務を行っています。薬剤師というと、「お薬を調剤する人」というイメージが強いと思います。もちろんそれは大切な中心業務です。ただ調剤しているわけではなく、お薬にスペシャリストとして、飲み合わせなどの確認はもちろん、当院は電子カルテシステムが導入されているので病棟での患者さんの記録（医師や看護師さんが入力した患者さんの記録や検査の結果など）を調剤室の中でも確認しながら安心して使っていただけるよう調剤を行っています。

病院の中ではそのほかにもいろいろな仕事があります。各病棟には担当の薬剤師がおり、入院される患者さんが持参したお薬の確認や入院中のお薬の効果、副作用、飲み合わせなどのチェックを行い、同時に患者さんのところに伺い薬の説明や患者さんに副作用などが出ていないかなどのご様子の確認も実施しております。また、各病棟担当（呼吸器、糖尿病、外科、整形外科など）ということだけでなく、病院全体を横断的にみるチーム医療（感染対策、医療安全、栄養サポートなど）にも参画しており、「チーム医療の一員として常に知識向上に努め積極的な参画をする」を今年の薬剤部の目標の一つとして、薬剤師の専門性を発揮し貢献していくように努力をしています。

また、当院は実務実習施設として薬学部の学生の受け入れも行っています。2006年から薬剤師は医師や歯科医師と同じく6年間大学で学ばないと受験資格が与えられなくなりました。薬学部5年生の3か月間の実習担当施設として当院は積極的に薬学生を受け入れ、一年を通してほぼ薬学生が薬剤師の先輩に同行して学んでいます。皆様のところにもお伺いすることがあるかもしれません。その時はどうぞ未来の薬剤師をよろしくお願いいたします。

薬剤部の管理者として、薬剤部員が、信頼される医療人として成長し自信をもって業務ができ、やりがいのある職場を作れるよう、努力していきたいと思っています。今以上に院内で活躍する軍団(!)をつくり、宇都宮病院の発展に努めていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。





「神経難病外来」の開設について

脳神経内科医長 作田 英樹

「難病」とは、(1)発病の機構(原因)が不明、(2)治療方法が確定していない、(3)希少な疾患、(4)長期療養が必要、という4つの要素をすべて満たす疾患と定義されています(難病の患者に対する医療等に関する法律、平成26年施行)。神経難病は脳神経系の難病であり、運動機能やコミュニケーション機能などが進行性に障害され医療依存度や看護や介護の負担が大きくなるため、医師や看護師だけでなくリハビリテーション、医療ソーシャルワーカーなど多職種協働によるチーム医療を必要とします。

当院は栃木県難病医療ネットワークの「難病医療協力病院」に指定されており、下記の内容を提供する目的でこの度「神経難病外来」を開設しました(1.専門医による医療の提供、2.入院や在宅における医療環境の整備、3.医療面・生活面におけるきめ細やかな支援、4.必要時の入院病床の確保)。受診を希望される方は下記までご連絡ください(予約制となります)。

対象となる主な疾患

- ・パーキンソン病
- ・筋委縮性側索硬化症(ALS)
- ・重症筋無力症
- ・多発性硬化症
- ・脊髄小脳変性症
- ・進行性核上性麻痺 など

担当医

作田 英樹(神経内科学会専門医)

担当日

毎週水曜日 午後(14時～16時)

予約/問い合わせ

月曜日～金曜日(15時～17時)に下記までご連絡ください。
 ・医療相談部門(地域医療連携室)：TEL 028-673-2374(直通)
 ・内科外来：TEL 028-673-2111(代表)



「アレルギー外来(成人)」の開設について

呼吸器内科医長 勝部 乙大

近年、わが国では乳幼児から高齢者まで国民の2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われており、平成26年には「アレルギー疾患対策基本法」が成立して医療提供体制の整備が全国的に進められています。

当院はこれまで「アレルギー学会専門医教育研修施設」(宇都宮市内に3病院)として、地域医療の充実や若手医師の育成に取り組んできましたが、本年2月に栃木県から「アレルギー疾患医療中核病院」に選定されたことを受けて、この度「アレルギー外来(成人)」を開設しました。今後は医師・看護師・薬剤師などによるチーム医療体制の下で重症喘息に対する抗体製剤治療やスギ抗原/ダニ抗原に対する舌下免疫療法(根本治療)など、最新のアレルギー治療が本格的に可能となりますので、受診を希望される方は下記までご連絡ください(予約制となります)。

対象となる症状/疾患

- (16歳以上の成人で、主に内科疾患が対象です)
- ・長引く咳
 - ・重症のスギ花粉症
 - ・各種のアレルギー疾患(食物/ハチ/薬物/ラテックスなど)
 - ・原因不明のアナフィラキシー など
 - ・治らない喘息

担当医

勝部 乙大(アレルギー学会専門医)

担当日

毎週火曜日 午後(15時30分～16時30分)

予約/問い合わせ

月曜日～金曜日(15時～17時)に下記までご連絡ください。
 ・内科外来：TEL 028-673-2111(代表)



日本人に不足している「食物繊維」を取りましょう！

栄養管理室長 青木 緩美

食物繊維は1日あたり成人で男性20g、女性18g以上の摂取目標量がありますが、実際の摂取状況は男性15.2g、女性14.8gと目標量を満たしていないという現状です。1) 2)

食物繊維には大きく分けて水に溶ける「水溶性」と水に溶けにくい「不溶性」の2種類があり、それぞれに違った特性があります。

不溶性食物繊維

多く含む食品 穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻にも含まれています。

特性

- 保水性が高い／胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。
- 発酵性／大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。水溶性食物繊維より発酵性は低いです。

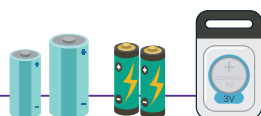
水溶性食物繊維

多く含む食品 昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦などに含まれています。

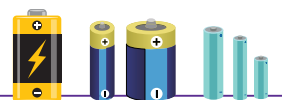
特性

- 粘性／粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
- 吸着性／胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。
- 発酵性／大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。

出典：1) 日本人の食事摂取基準(2015年版) 2) 平成29年「国民栄養・健康調査」結果



使える電池と使えない電池



臨床工学士 野中 康一

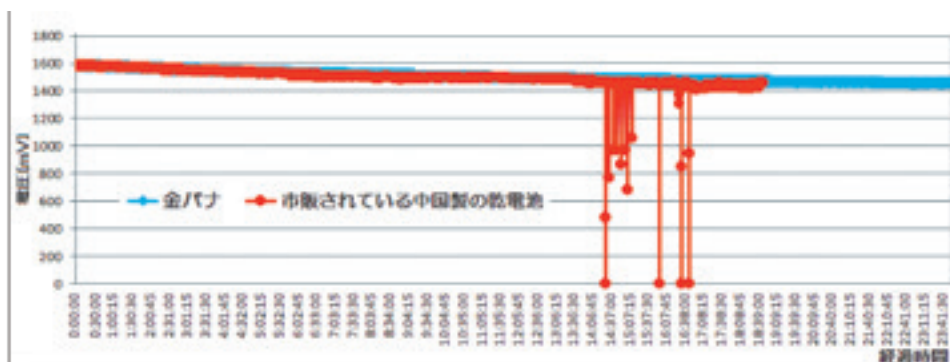
市場に出回っている乾電池は、実に様々なものがあります。しかしその性能には差があるため、どの乾電池を使用してもいいというわけではありません。特に医療機器で使用する乾電池は、その性能が十分確認され、メーカーが保証するものを使用して頂く必要があります。そうでなければ、医療機器の性能が損なわれ、場合によっては品質上の問題が生じます。メーカーが推奨していない乾電池を使用した場合の不具合についてご紹介します。

《長時間心電図記録器を使用中に瞬断が発生》

あるメーカーの長時間心電図記録器で使用する単四アルカリ乾電池は「金パナ」(パナソニック製のアルカリ乾電池)を使用することになっていますが、他の市販の乾電池を使用すると途中で電圧降下が発生しデータがうまく書き込めないこととなります。

市販されている中国製の単四アルカリ乾電池を、「金パナ」と比べてみたところ、24時間 以前に何度となく電圧降下を繰り返しました。これでは心電図波形が正しく記録できません(図1 参照)

他の医療機器と同様に取扱説明書の記載の通り、必ずメーカー推奨の乾電池を使用して頂くよう注意喚起をお願いします。





「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 宮澤 恵美

令和元年6月20日・21日に、第39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、関東信越地区の国立病院機構の看護職員を対象とし、毎年当院が主催で行っている伝統ある研修会です。

研修会では「地域につなげるチーム医療」をテーマとして、当院の副院長をはじめ、整形外科部長、運動療法士、メディカルソーシャルワーカー、看護師、外部からのケアマネージャーやフットケア専門士など、さまざまな分野の講師から講義と技術演習を受けました。医師からは、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行われ、研修生も実際の器材に触れながら演習に参加しました。手術でどのようなことが行われているのかを体験することで、とても理解が深まり、患者さんへの手術前後の説明や指導時に、大いに活かすことができそうです。また、運動療法士からは、具体的なリハビリテーションの内容について学ぶことができ、病棟で患者さんに自主的なリハビリテーションを促す際の参考となりました。メディカルソーシャルワーカーや、ケアマネージャーからは、患者さんの退院後の療養環境を整えるために、どのような方たちと連携をとり、どのような調整を行っているのかについて学ぶことができ、看護師として情報共有と連携にさらに積極的に参加すべきであると痛感しました。フットケア専門士からは技術指導を受けながら、実際に研修生同士でフットケアを実施し、ケアの方法を学ぶとともに、その心地よさも体感しました。患者さんの下肢の障害予防はもちろんのこと、心地よさの提供としても、これからの看護に取り入れていきたいと思います。

また、意見交換会やディスカッションでは、他施設の研修生と互いの施設におけるチーム医療の現状や、取り組みなどについて情報交換を行いました。活発に意見を出し合うことで、交流を深める貴重な機会となりました。

骨・運動器疾患に関わるさまざまな職種の方から専門的な講義を受けることで、看護の視点だけでなく、多角的な視点から患者を捉えることができるようになったと感じます。今回の研修で学んだことを活かし、チーム医療の円滑化と、患者のニーズに添った質の高い医療の提供に繋がっていききたいと思います。



技術実習の様子



参加者



看護の日イベントに「転倒予防体操」を行いました



リハビリテーション科 理学療法士長 飛田 直樹

令和元年5月22日、ヨークベニマル御幸ヶ原店におきまして「宇都宮病院はあなたの健康をサポートします」をテーマに、看護の日イベントを実施しました。

リハビリテーション科では、「転ばないための体力づくり」を日常の中で習慣的に行って頂けるように、体操の図を記載したプリントを配布し、説明を交えながら転倒予防体操を実施しました。42名の方々が熱心に参加されました。

近年、健康寿命を延ばすことが重要とされている中、健康寿命の延伸に向け全国的に「運動の習慣化」の取り組みが行われています。運動の継続により筋力や耐久力が向上し、介護を必要としない、自立した生活を長く送ることが出来ます。逆に運動を行わ



重心バランス・骨密度測定

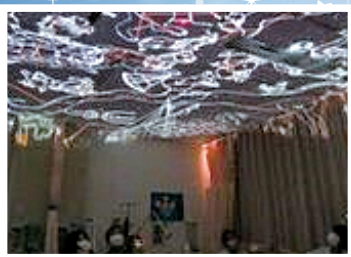


転倒予防体操

ないと、筋力や耐久力が低下することで、すぐ疲れてしまうなど日常生活に支障をきたし易くなります。人は年齢を重ねるとそれだけで体力が低下します。加齢による体力低下と動かないことによる体力低下が重なることで、急激に身体能力が低下することもあります。そうならないためにも、「運動の習慣化」は大変重要です。これからも当リハビリテーション科では皆様の健康寿命の延伸に向け、「運動の習慣化」を病院の入院患者さんだけでなく、こうしたイベントを活用し広く啓発してまいります。

宇宙旅行へ行ってみよう ～病院でプラネタリウム～

療育指導室 保育士 出井 美雪



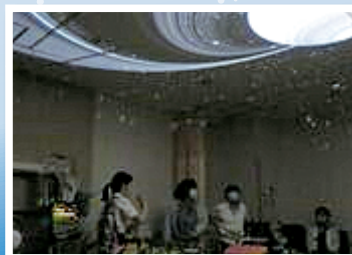
令和元年5月29日・30日、北1病棟、北2病棟の部屋に移動式プラネタリウムがやってきました。これは、バスに乗車して戸外活動に参加できない方達のために、病室の天井いっぱいに星空や惑星など広い宇宙を再現するというものです。

「病院でプラネタリウム」とは、病気や環境によってなかなか本物の星空を見られない方やそのまわりにいる方々に、星空や宇宙を届けることで美しい星空

で心を開放したり、広大な宇宙の中で生きている奇跡を実感できるというプログラムであり、宇宙案内の専門の方がナレーションとともに宇宙空間へ誘います。

当日は、利用者家族、医師・看護師も参加し実施しました。予め真っ暗に準備した部屋にぼつぼつと星の輝きが現れ、いつの間にか空いっぱいの満天の星空。利用者の誕生月の星座も現れ、星座の話も聞くことができました。星座の次は、地球。青く丸い大きな地球を宇宙から眺めているような感覚になりました。火星、土星などの惑星が、目の前に迫ってきたときには、皆ビックリ!みんなで力を合わせ、両手で惑星を持ち上げ飛ばしました。30分という短い時間でしたが、宇宙旅行に出かけたような体験をすることができました。

利用者の笑顔や驚いた表情がみられたり、家族から「素敵な星空を見ることができよかった」「プラネタリウムにいった気分になれた」などの感想を頂きました。利用者、家族、職員が素敵な時間を過ごすことができました。





『連携室だより』はじめました

地域医療支援係長 塩澤 由香

地域医療連携室では、患者さんにより良い医療を提供できるよう地域の医療機関と当院との連携が円滑に進むためのお手伝いをしています。

地域の医療機関の窓口となり、開かれた連携室を目指し増田典弘地域医療連携部長以下、支援係長（看護師長）、看護師5名、MSW7名、事務助手3名で活動しております。

活動内容としては、①他院や診療所からの患者さんの受け入れと他病院への紹介 ②MRI検査や内視鏡などの共同利用 ③入退院の調整 ④医療相談窓口 ⑤研修会の実施など多岐に渡っております。

また患者さんが当院を受診する際には、かかりつけ医からの紹介状を持参していただくことを推奨しております。当院と連携していただいている地域の医療機関（連携施設）は211施設あり、薬剤窓口脇に近隣の連携施設「リーフレット」を掲示しておりますので、是非ご活用ください。



地域医療連携室スタッフ



リーフレット

第1回 ネットワーク研修(東・北ブロック) 宇都宮市医療・介護連携支援ステーション運営業務委託事業

6月1日(土) 河内総合福祉センターにて、宇都宮市医療・介護連携支援ステーション運営業務委託事業 第1回ネットワーク研修(東・北ブロック)を開催しました。今回は『どうする!家族の「やっぱり病院へ」』～どうして、点滴くらいしてくれないの?～というテーマでNHO宇都宮病院地域医療連携部長統括診療部長の増田典弘医師に講師を依頼し、高齢者終末期医療を考える研修会を行いました。

土曜日の午後という時間でしたが、薬剤師・看護師・介護支援専門員・訪問介護士等多職種71名の参加を頂き、事例をもとにグループワーク・意見交換を行いました。また、わかりやすく点滴についての基礎知識も学ぶことができました。参加者からは、「多職種の方の意見や経験を聞くことができ参考になった。」「お互いの立場を理解しながら話し合いができた。」との意見があり、グループワークを通して多職種による顔の見える連携が図れました。



増田地域医療連携部長



グループワーク

編集後記

5月くらいから暑かった今年も、いよいよ夏本番といった気候になってきました。夏といえはなにかとそうめん冷や麦に頼りがちですが、めんつゆだけでは飽きがくるもの。と思っていたら、最近は鰹だしだけでなく飛魚だしがあったり、ゴマやトマトのつけ汁なんかも出ていたりするんですね。たまにはいつものめんつゆだけでなく他のものも試してみると、暑くてじっとり単調な夏も楽しく乗り切れるかもしれません。

放射線科 高橋 浩太郎



【益子のひまわり畑】

表紙撮影：獨協医大5年 松村 薫さん

外来診療担当医表

(令和元年7月1日～)

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	沼尾 利郎／ 黒木 知則		勝部 乙大	南 建輔 志水太郎(3週)	志水 太郎 (第1・2・4・5週)
	午後	佐藤 稔 佐藤 稔	菊池 朋子	西田 舞	佐藤 稔 佐藤 稔	森 豊
脳神経内科	午前	作田 英樹				
	午後	作田 英樹				
神経難病外来(午後・予約制)				作田 英樹		
消化器内科	午前	常見美佐子	菅谷 洋子	岩崎 茉莉	菅谷 洋子	前田 光徳
	午後	常見美佐子	菅谷 洋子		菅谷 洋子	前田 光徳
呼吸器内科	午前	梅津 貴史	野村 由至／ 佐藤 亮太	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	勝部 乙大／ 佐藤 亮太	安西真紀子	黒木 知則／ 藤松 孝旨	池田 直哉
禁煙外来(保険適用) (午後・予約制)					藤松 孝旨	沼尾 利郎
アレルギー外来(成人)(午後・予約制)			勝部 乙大			
リウマチ膠原病内科				高村 雄太		
小児科	午後		影山さち子 [予約制]	影山さち子 [予約制]	影山さち子 [予約制]	影山さち子 [予約制](4週以外)
	午後		影山さち子 [予約制]		子供療育相談ルーム [予約制](2・4週)	
外科	1 診	増田 典弘	小川 敦	滝田 純子	増田 典弘	滝田 純子
	2 診	山口 悟	高柳 雅	小川 敦	滝田 純子	増田 典弘
	3 診			滝田 純子 (1・3・5週の午後)		河谷 奈津子 (呼吸器外科)
整形外科	1 診	田中 孝昭	茶園 昌明	熊谷吉夫(第1・5週) 田中孝昭(第2・3・4週)	茶園昌明(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	種田 雅仁	秋山昇士(第1・5週) 茶園昌明(第2・4週) 熊谷吉夫(第3週)	小牧宏和(第1・3週) 種田雅仁(第5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				茶園 昌明	茶園 昌明	熊谷 吉夫
装具外来		田中 孝昭				熊谷 吉夫
側湾症外来					茶園昌明(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。
- 神経難病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・高德・加藤・福富(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
循環器内科	午前		伊藤 致	田所 寿剛		春山亜希子 (第1・3・5週)
	午後	渡邊 諒	伊藤 致	田所 寿剛		
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)				西川 聡一		
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)

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
<https://utsunomiya.hosp.go.jp>