

みやかのわ

No. 35

2012.4
SPRING
春号



特集

自覚症状はなくてもこわ~い病気
糖尿病ってどんな病気？

01

専門医が語る
心臓血管外科が扱う病気

05

健康のためのワンポイント 立ってできる体操

09

リレーインタビュー 笑顔のマイ★スター

11

病院情報 季節の素材で 医食同源れしび

12

リレーエッセイ 副院長 本多 正徳

13

Information

平成24年3月7日は、
済生会宇都宮看護専門学校の
卒業式でした。この日、大きな
希望を胸に37名が卒業しました。
卒業生たちは今、実際の医療現場で、
地域のため、患者さまのため、
日々頑張っています！



立つてできる体操

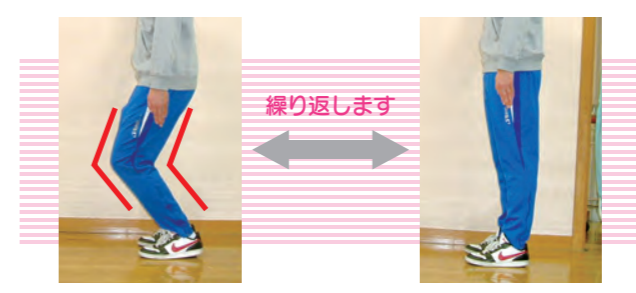
足腰に自信のない方は、必ずつかまって行ってください！

寒い冬も終わり、あたたかい季節となりました！
自転車通勤を再開したり、ジョギングを始めたたり...
体を動かしたくなりますね。
でも、ついつい家にこもりがちだった冬の間に、体がなまっていくかもしれません！今紹介する「立つてできる体操」で、ゆっくりと体を慣らしていきましょう。

体操を行う前のアドバイス

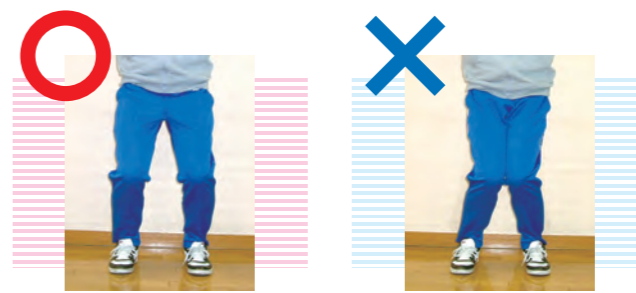
- 入院中の方は、主治医や看護師と相談しながら行いましょう
- 痛みがない範囲で行い、回数や動かす範囲は徐々に増やしましょう
- 息切れせず、会話ができる範囲で行いましょう
- 痛みや違和感がある場合は、「座ってできる体操」をしましょう
(みやのわ34号参照)

STEP 1 ひざの曲げ伸ばし体操



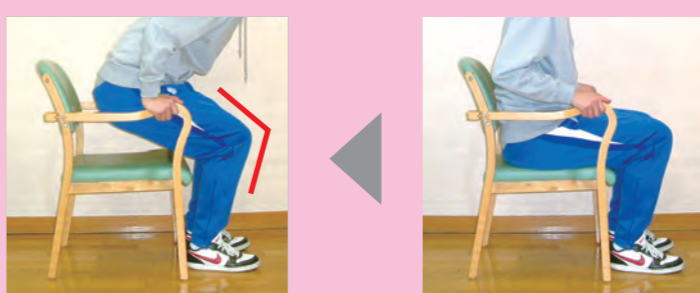
足を肩幅に開いて立ちます。
ひざを軽く曲げます。

太ももに軽く力が入る程度にひざを曲げます。写真ぐらい曲がればOKです。

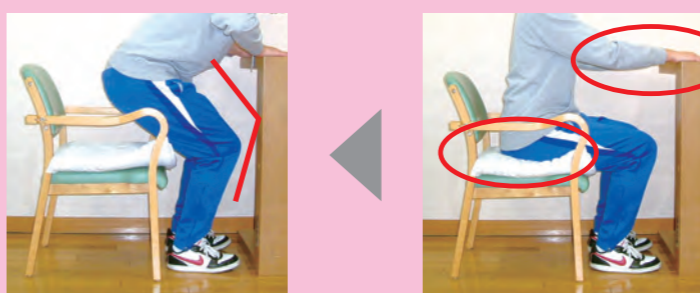


ひざをくっつけないようにしましょう。

足腰が弱い方はイスに座って体操しましょう



ひざを意識して、イスから立ち上がる体操をしましょう。



クッションなどでイスの高さを調整したり、机に手をつくこと、安全です。

STEP 2 かかとの上げ下げ体操

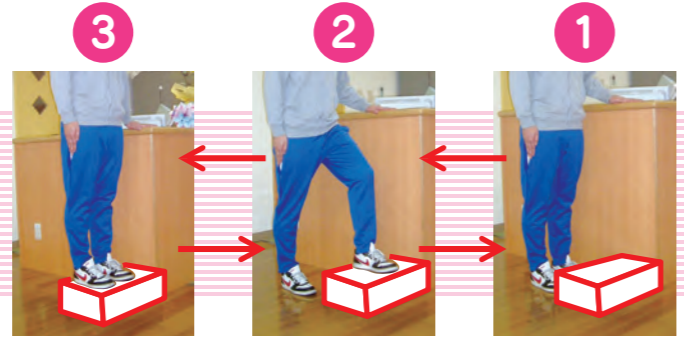


かかとをあげます。
足を肩幅に開いて立ちます。



できる範囲でやってみましょう！

STEP 3 段の昇り降り体操



昇って降りる体操です。繰り返し行いましょう。



STEP 4 足で字や記号を書く体操



片足を上げての体操が難しい場合は、床をなぞるようにしてはじめてください。

片足で立ちます。
上げた足で、丸や三角、ひらがなを書いてみましょう。

また、片足立ちはバランスを崩しやすいので、自信のない方は、必ずつかまって体操しましょう。



参考 プールの中では...



歩く以外に、足を前後や内外に開くなどの体操をしてみましょう。

★ポイント★

- 不安定な場合は、壁をつたう、ロープをつかむなどしましょう。
- お腹に力を入れましょう。
- 足は足首をつかって、素早く大きく動かしましょう。



編集委員の体験談

医療情報室 銭場 智勇



意外に汗をかく大変な体操でした！特にSTEP4は難しかったです。家の中でもできるので、ぜひみなさんもお試ください！！

笑顔のマイ★スター



「いつも笑顔で元気に働けるのは何か秘密があるはず！」そう思って、笑顔の「匠」たちにそのヒミツをこっそり教えてもらっちゃいます♪

今回のマイ★スター

- 6階西病棟
坂井 亜耶さん
- 6階東病棟
小林 由委さん



↑真剣に業務に取り組む坂井さん。(写真右)
記録やデータの管理も大切な仕事です。

Q. 私の母は私が生まれる前に看護師として働いており、幼少期に、体験談や看護師の仕事について、よく聞かせてくれました。その頃から看護師に対して憧れを持っていた私は、中学生のときに看護体験に行きました。その時、実際に働く看護師の姿をみて、また患者さまとお話をさせていただいて、看護師という仕事に更なる憧れを抱き、看護師を目指すことにしました。



さかい あや
坂井 亜耶
さん

↑写真右が坂井さんです

Q. 入職して何年目ですか？
A. 4年目です。
Q. 看護師を目指したきっかけは何ですか？

Q. 休日はどうのように過ごしていますか？
A. 友人とご飯を食べに行ったり、飲みに行ったりしています。
Q. 気分転換したいときはどうしていますか？
A. ジムで汗を流します。または、友人を誘って飲みに行きます。(笑)
Q. 今後の目標は？
A. 日々患者さまと関わり、先輩看護師と仕事をしていく中で、知識・技術不足を感じる場面があります。そのため、より多くの経験を積み、よりよい看護を見出せる力を身につけたいと思います。
そして、いつも笑顔を保ち、明るく元気な看護師でありたいと思います。



こばやし ゆい
小林 由委
さん

↑写真左が小林さんです

Q. 入職して何年目ですか？
A. 2年目です。
Q. 看護師を目指したきっかけは何ですか？

A. 私は中学2年生の時に手術をしました。初めての入院・手術ということもあり、不安でいっぱいでした。家族とも限られた面会時間でしか会えなかったもので、一人でいることが心細くて仕方ありませんでした。しかし、そんなときにある看護師の存在が私の入院生活を変えてくれました。笑顔でやさしく接し、看護をしてくれました。担当がその看護師の日はうれしかった思い出があります。それ



から、私も辛い思いをしている患者さまの支えになりたいと思いい、看護師を目指しました。
Q. 最近はまっていることはありますか？
A. 車が好きなので、ドライブをしたり、レース観戦に行くことにはまっています。
Q. 休日はどのように過ごしていますか？
A. 友達と買い物に行ったり、カラオケに行ったりしています。あと、実家が田舎なので、実家に帰りのんびりしています。
Q. 今後の目標は？
A. さまざまな病気の患者さまと接する中で知識不足を実感させられることが多くあります。自ら学ぶ姿勢を忘れず、日々成長していきたいです。
そして、笑顔を保ち、患者さまから信頼されるスタッフになりたいです。



季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

今回の素材
菜の花

春野菜 トマトチーズのホイル焼き



栄養たっぷり春野菜を使用した料理で、食から春を感じてみませんか？

今回の食材は、菜の花です。

菜の花は、含まれる栄養素の種類が多く、栄養分も豊富なことで知られています。特に多いのがビタミンC・B1・B2、カルシウム、カリウム、食物繊維です。

菜の花料理を1品プラスするだけで、これだけたくさんの栄養素を、効率良く摂取することができます。

豊富に含まれているビタミンCには、免疫力を高めて、風邪を予防する効果、疲労回復効果、また、美肌効果もあります。ですが、水溶性ですので茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようご注意ください。

春野菜 トマトチーズのホイル焼き

材料 (2人分)

菜の花	3~4本
春キャベツ	1~2枚
たけのこ (水煮)	50g
トマトソース (市販のソース)	100cc
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量
塩、こしょう	適量

《1人分あたり栄養素》	
エネルギー	170kcal
ビタミンC	77mg

1

野菜を食べやすい大きさに切ります。



CUT

2

菜の花を固めに茹でます。



管理栄養士の

ポイント

さっと茹でることで栄養キープ!

3

アルミホイルに、切った野菜と菜の花を置きます。

4

トマトソース、塩・こしょうをかけたあとに、ピザ用チーズをのせ、粉チーズをかけます。

5

アルミホイルを閉じ、オーブントースターで7分焼いたら完成です!

7分



患者さまへ



副院長
(兼) 診療部長
本多 正徳

日頃より済生会宇都宮病院をご利用頂きましてありがとうございます。当院では医療サービス提供者としての基本を守り、地域基幹病院としての役割を果たすべく、皆様の声を大切にしながら、医療提供環境の整備や医療技術の向上に日々努めております。

の見直しも継続して行つて参ります。

皆様にも満足できるように、療を提供できるような地域基幹病院として役割を果たしていく所存です。「済生会宇都宮病院にかかつてよかった」とこれまで以上に多くの方々に言つて頂けますよう努力して参りたいと思ひます。個人的には副院長として、多職種の支え合いに感謝し、日々の喜びは掛け算で、辛さは割り算での考えで、日々の病院運営を行つていきたいと存じます。今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

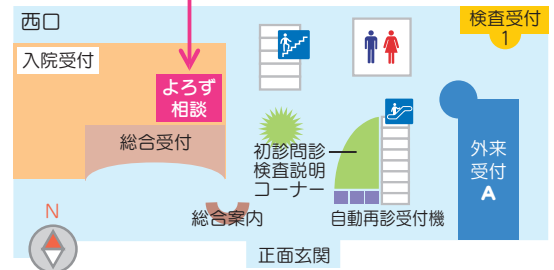
●●退院支援課のご紹介～退院後の生活を一緒に考えます～●●



病院は住み慣れた自宅とは環境が大きく異なります。入院したから安心、というわけではなく、ご病気が良くなって自宅へお帰りになる時のことを予め考えておくことはとても重要なことです。いざ退院となったときにあわてないように、入院前・入院早期から退院後の生活について一緒に考えてみませんか？患者さまのご様子に合わせた介護サービスの紹介や、地域の福祉・医療関係の方との連携を行います。

専任の看護師がご相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

退院支援課の相談窓口はこちらです



Information

INFORMATION
1

ゴールデンウィーク期間・創立記念日の一般外来休診のお知らせ

当院の休診日は日・祝祭日、創立記念日、年末年始となっております。ゴールデンウィーク期間中、創立記念日は、一般外来は休診となりますので予めご了承下さい。(4月28日に関しては、通常の土曜診療を行います。)なお、救急の場合は救命救急センターにて承っております。その際、お電話でご相談頂いてから来院されますようお願いいたします。

4月
5月

日	月	火	水	木	金	土
4/22	23	24	25	26	27	28
29 昭和の日	30 振替休日	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 創立記念日	31	6/1	2



INFORMATION
2

栃木県からのお知らせ 救急医療体制のお知らせ

外来



初期救急

宇都宮市夜間休日救急診療所
電話 028-625-2211

診療時間
案内

夜間 午後7:30～翌朝7:00
休日 午前9:00～午後5:00
午後7:30～翌朝7:00



救急患者

入院

2次救急

入院を必要とする
重症の患者さんを治療



宇都宮市内
5病院

済生会宇都宮病院
NHO*栃木病院
NHO*宇都宮病院
宇都宮社会保険病院
宇都宮記念病院
※NHO=独立行政法人国立病院機構

生命の
危機



3次救急

生命の危機にひんしている
状態の患者さんに高度な治療

栃木県救命救急センター
※済生会宇都宮病院に併設

当院は 地域医療支援病院です

地域医療支援病院は、他の病院または診療所から紹介された患者さまに対して医療を提供していること、医療機器などを地域の医療機関と共同利用できること、救急医療を担っていること、地域の医療従事者のために研修を行っていること、などの役割があり、都道府県知事の承認を受けます。

当院は「地域と共に進化し続ける病院」のビジョンの下、急性期医療・救急医療を担い、ますます信頼される病院を目指していきます。

地域がん診療連携拠点病院

当院は「地域がん診療連携拠点病院」として、地域の医療機関や他のがん診療連携拠点病院との連携を密にして、より良いがん診療を提供していきたいと考えています。1階よろず相談窓口では、緩和ケア認定看護師を中心とする看護スタッフ、がんに関するさまざまな質問や相談におこたえしています。

INFORMATION
3

栃木県からのお知らせ

とちぎ子ども救急電話相談
028-600-0099
午後7:00～午後11:00(毎日)

お子さんの急な病気やけがで心配なとき、ご連絡ください。看護師が対応のアドバイスをいたします。



診療実績	平成23年12月	平成24年1月	平成24年2月
延外来患者数	31,660人	30,694人	30,990人
実入院患者数	1,245人	1,275人	1,236人
平均在院日数	13.1日	14.1日	13.4日
救命救急センター患者数	1,518人	1,437人	1,259人
救急車台数	460台	422台	436台
手術件数	546件	501件	565件

よろしくお願ひします。

「みやのわ」春号をお読みいただき、ありがとうございます。新年度がはじまりましたね！忙しい日々が続きますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

私は、入職して1年が経ちました。過ぎてしまえば、あつとと言う間でしたが、改めて振り返ると、右も左もわからないなかで、とにかく毎日必死に過ごしてきたなあと感じます。「もう1年経ったわけですが、「まだ1年」しか経っていません。初心を忘れず、今後も毎日必死に頑張っていこうと思います。

これからも、よりよい広報誌をお届けできるように、編集委員一同必死に頑張りますので、



編集後記

みやのわ
編集スタッフの



ちょこっとメモ

5月12日

看護の日

これからの高齢社会を支えていくためには、看護の心・ケアの心・助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが大切です。こうした心を誰もが育むきっかけとなるように「看護の日」は制定されました。

そして、5月12日をふくむ1週間は「看護週間」と呼ばれ、看護とふれあうことのできるイベントが全国各地で行われます。

この日をきっかけに、「看護」について考え、人と人が助け合うことの大切さというものを改めて考えていきたいですね。



URL: www.saimiya.com

済生会宇都宮病院理念

1. 医療サービス提供者として次の基本を守ります
 - ・安全で信頼性のある医療を提供します
 - ・医療を受ける方の権利と尊厳を尊重し、満足度の向上に努力します
2. 地域基幹病院として次の役割を果たします
 - ・地域医療の向上に貢献します
 - ・地域の医療福祉機関と密接に連携し、地域から頼られる存在になります

当院における患者さんの権利と責任

Rights & Responsibility

患者さんの権利 *Rights*

1. 個人として尊重され、適切な医療を受けること
2. 病気や治療の内容、および回復の可能性について、わかりやすい言葉や方法で説明を受けること
3. 手術や検査など重大な診療行為を受けるかどうかの判断に、必要かつ十分な説明を受けること
4. 医療に関する個人の秘密を保護されること
5. 痛みを和らげるために、原因に応じた適切な治療、ケアを受けること
6. 他施設の医師に意見（いわゆるセカンドオピニオン）を求めること
7. 医療に関する個人情報保護され、プライバシーが守られること
8. 治療を継続するために、適切な医療機関の紹介を受けること
9. カルテ開示を求めること
10. 会計の内容について説明を受けること
11. 治療に納得がいかない場合は、自分の意思で退院すること
12. 診療行為において事故が発生した場合は、その内容を事実に基づいて、可能な限り詳細に説明を受けること

患者さんの責任 *Responsibility*

1. ご自身の病状について、正確に話していただくこと
2. ご自身の病気や医療行為の経過について気になる点があれば、スタッフに申し出ていただくこと
3. 同意された治療を受けるにあたっては、医療スタッフの計画や指示に基づき、療養していただくこと
4. 治療を受けない選択をされた場合、または医師の指示に応じない場合、それにより生じる医療上の問題には、ご自身の責任で対応していただくこと
5. 受けた医療に関する支払いには、速やかに応じていただくこと
6. 当院での入院治療が終了した場合には、医師の指示に基づき、速やかに退院または転院していただくこと
7. 他の患者さんや医療スタッフへの迷惑行為（大声、威嚇、暴言、医療行為の強要など）は行わないこと
8. 院内は禁煙のため、喫煙は院外の喫煙所を利用していただくこと
9. 面会時間、電子機器の取り扱いなど、院内の規則を守っていただくこと

当誌「みやのわ」では、読者の皆様からのご意見や感想をお待ちしております。

お名前等の個人情報は、一切掲載いたしません。匿名でご投稿頂いても結構です。また、診療に関する個人的なご質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。

はがき等の場合 〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1 済生会宇都宮病院 経営支援課
電子メールの場合 mijanowa@saimiya.com