

みやのわ

No. 49

2015.10
AUTUMN
秋号



特集

乳幼児の発熱時の対応

小児科 主任診療科長 高橋 努

01

秋から冬にかけて流行する感染症

看護部 感染管理認定看護師 山野井 由美子

03

医療機器めぐり

05

病院情報

ワンポイントリハビリ

やくくすり
薬に立つ!薬のあれこれ

07

栄養シリーズ

季節の素材で 医食同源れしび

08

リレーインタビュー

笑顔のマイ★スター

09

ご意見・アンケート

みやのわ読者さまの声

11

News

みやのわ情報局

12

Information

市民公開講座のお知らせ…ほか

13

リレーエッセイ

副院長(兼)循環器内科 主任診療科長 野間 重孝

14

ソフトボール大会優勝 済生会関東ブロック

平成27年6月28日、茨城県大洗総合運動公園にて第35回済生会関東ブロック親善ソフトボール大会が開催されました。関東各地から17チームが参加し、当院ソフトボールチームが見事二連覇を果たし、全国大会出場の切符を手にしました。



当院は日本医療機能
評価機構認定病院です

乳幼児の発熱時の対応

小児科 主任診療科長

高橋 たかはし

努 つとむ

はじめに

発熱は、小児科における症状としては最も頻度が高く、その原因は多岐にわたります。夜中に急に高熱がでると不安にかられるものです。今回は発熱時の対応について考えてみます。



平熱と正しい検温

正常な体温は、年齢や測定方法、測定時間によって幅があります。体温計で最も正確なのは水銀計で、鼓膜体温計は誤差が大きいです。腋(わきの)下(えきか)で37.5度以上を発熱と考えるのが妥当(あた)な考え方ですが、平熱が高めのお子さんは38度以上で明らかな発熱と考えることもあります。



発熱は「原因」と「全身状態」が重要

「子供が40度の熱が出て、脳がおかしくなるのではと心配で…」と相談を受けることがあります。小児の発熱の大半は、風邪などのウイルス感染に伴うもので予後は良好です。

例えば1歳前後で39〜40度の発熱が2〜3日続き、その後体に発疹がでる、「突発性発疹」というウイルス感染があります。多くは、高熱のわりに元気で自然治癒(ちゆうゆ)します。このような状態では、40度でも脳がおかしくなる心配はありません。しかし、低年齢ほど重症な病気が潜(ひそ)んでいる可能性を念頭に置く必要があります。

「細菌性髄膜炎」という頭の感染症では、早期に適切な治療をしないと後遺症を残すこともあります。この違いを見極めるものは何でしょうか。それには熱の高さではなく、水分や食事がとれている、機嫌が悪くないなどの全身状態が重要です。



他に、風邪症状がなく発熱のみの時は、尿路感染症の可能性も考えます。生後2〜3か月までの乳児が発熱した場合は、熱以外の症状が出にくく、重症な感染症が隠れていることもあるため、入院して検査が必要になることも多いです。熱は、高さではなく原因、という共通理解が大切です。

※大泉門



家庭での対応

発熱時は水分摂取と安静が大切です(図1)。熱を下げるか下げないかに関しては、発熱そのものが病気に闘っているサインと考えると、むやみに下げる必要はありません。ただ、熱が高いために、水分がとれない、機嫌が悪い、夜寝られない、などがあれば、解熱により全身状態の改善が図れます(図2)。

小児の解熱薬としてアセトアミノフェン(カロナール、コカールなど)とイブプロフェン(フルフェンなど)の頓用が安全と考えられています。アスピリンは、ライ症候群(高熱と神経症状をきたし死亡率が高い)との関連性から、特にインフルエンザや水痘(みずとう) (水ぼうそう) 罹患(りかん)時には使用しません。

手足の冷たさ、温かさも参考になります。熱の上がりかけや勢いがあるときは、体は熱いわりに手足は冷たく、大人でいう悪寒、寒気を感じている時期ですので、むしろ掛物をしてあげましょう。熱が上がりきって、手足も温かくなっているときは、薄着に戻します。必ずしも、発熱＝重症ではありません。



熱は、高さではなく原因
熱以外の症状もよく観察して、あわてずに対処しましょう。

様子を見ても大丈夫なことが多い場合

- 水分や食事がとれている (とくに水分は大事)
- それほど機嫌は悪くない、顔色も悪くない
- 遊ぼうとする
- 睡眠がとれている など



医療機関の受診が必要な場合

- 生後2〜3か月以下
- 意識がおかしい、ぐったりしている、顔色が悪い
- 水分がとれない、尿が少ない
- 下痢や嘔吐を繰り返している
- けいれんした
- 呼吸がおかしい など



栃木県医師会が出している「こども救急ガイドブック」なども参考にしましょう。

【パソコンサイト】

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e02/welfare/kodomo/iryuu/documents/2014guidebook.pdf>



【モバイルサイト】

図1：水分摂取について

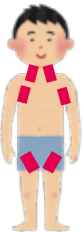


水分摂取のポイント

- 経口補水液 (OS-1など)
 - イオン飲料
- などを利用して、少量ずつ頻回にあげるのがコツです。本人の好みに合わせて、口当たりのよいプリン、ゼリー、ヨーグルト、アイスもよいでしょう。



図2：解熱について



解熱のために冷やすポイント

- 冷やしてあげるときは、
- 首
 - わきの下
 - 足の付け根 (そけい部) が効果的です。

筆者紹介

小児科 主任診療科長
高橋 努 医師



《専門医療》
小児科一般、小児循環器学
《学会専門医等》
小児科専門医
日本小児循環器学会評議員
栃木県立学校・宇都宮市医師会心臓検診判定委員会委員
産科補償制度診断協力医
栃木県小児保健会常任理事
栃木小児循環器研究会世話人
栃木川崎病研究会世話人
北関東先天性心疾患肺高血圧症フォーラム世話人
栃木てんかん研究会世話人
エビネット栃木世話人

んが、乳児においてはその特性を考慮した対応が求められます。発熱時の対応についてご家族との共通理解を深めるよう、心がけて診療してまいります。

秋から冬にかけて流行する感染症

看護部 感染管理認定看護師

山野井 由美子

秋から冬にかけての季節は、学校や幼稚園、保育園などで感染症が流行し始める時期です。夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。冬はさらに感染症が猛威を振るうので、その前段階で予防することが肝心です。

秋に流行する感染症の種類や症状、予防策については、左記の図1、2をご参照ください。



感染症が増える理由

秋に感染症が増えるのにはいくつか理由があります。そもそも感染症の元になるウイルスは、気温が低く、湿度も低いときに活発に活動します。夏が過ぎて秋になると、気温がグッと下がり始め、湿度が低下するので、ウイルスにとって、過ごしやすいくらい環境になります。加えて、スポーツの秋といわれるように野外で遊ぶ機会も多くなり、人と接する機会が多くなりやすくなります。気温が下がると体の免疫力が低下していることも、感染症にかかりやすくなる原因の一つといえます。

病院の取り組み

感染防止対策として、感染対策チームが院内ラウンドを実施してい

ます。また、職員に対し①手指衛生の徹底(図3・4)②個人防護具(マスクや手袋エプロン等)の着用③健康管理について指導をしています。

患者さま・ご家族にお願いしたいこと

入院患者さまに対し、病状により個室入院をお願いしています。流行時期には、同じ病状の患者さまを同室にし、感染拡大防止に努めています。

【面会について】

面会前後の手指衛生、流行時期には、面会制限および面会時のマスク着用をお願いします。



図1 【呼吸器感染症】

疾患名	インフルエンザ	RSウイルス
流行期	12月～3月	冬～春 2011年以降、7月頃から報告数が増加している
好発年齢	乳幼児～高齢者	生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の児がRSウイルスに少なくとも1度は感染するとされている
症状	38℃以上の発熱※1 風邪の症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	軽症：発熱、鼻汁 重症：咳、喘鳴（呼吸の際に、ゼイゼイ、ヒューヒューと鳴る音）、呼吸困難、細気管支炎、肺炎
特徴	A型、B型、C型※2に分類される	一度かかっても免疫が十分にできないので生涯にわたり感染と発病を繰り返す。症状は軽くなる。
予防	<ul style="list-style-type: none"> ●流行前のワクチン接種※3 ●飛沫感染対策としての咳エチケット ●帰宅時の手洗い・うがい ●適度な湿度を保つ(50-60%) ●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 ●人混みや繁華街への外出を控える(外出時のマスク着用) 	<ul style="list-style-type: none"> ●発症の中心が0歳～1歳であることから、子どもたちが日常的に触れるおもちゃ・手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒 ●手指衛生の徹底

※1 熱が低くても、インフルエンザが流行時には、インフルエンザの可能性がります。

※2 C型は、A型・B型とは異なり、発症しても軽症で、ほとんど流行しない。

※3 感染後に発病する可能性を低減させる効果とインフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効。

図2 【ウイルス性下痢症】

疾患名	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	11月～1月 (1年を通して発症)	3月～5月
好発年齢	乳幼児～高齢者	0～2歳
症状	嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱	突然の嘔吐、発熱、腹部の不快感 白色ないし黄白色の水様性の下痢
特徴	少ないウイルスで感染が成立する。感染力が非常に強い 糞便中のウイルス排泄は、発症から2～3週間程度続く	
予防	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の前やトイレ後の手洗い ●下痢・嘔吐等の症状がある時には食品を直接取り扱わない ●加熱が必要な食品の加熱処理(85℃・1分) 	<ul style="list-style-type: none"> ●手洗いの徹底 ●オムツの適切な処理

図4：手洗い手順

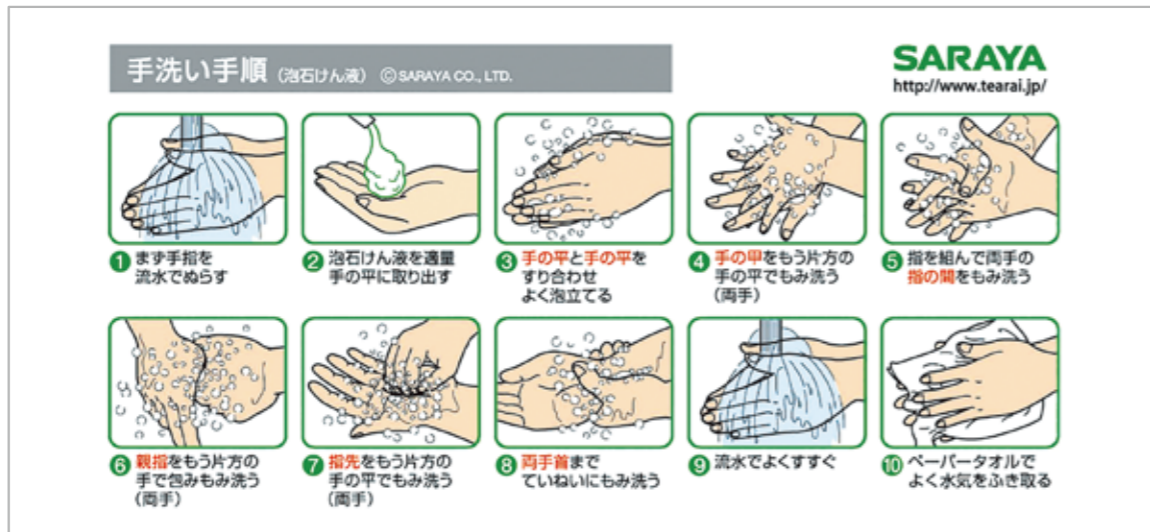


図3：手指消毒手順



【参考】厚生労働省
インフルエンザO&A
のウイルス感染症O&A
ノロウイルスに関するO&A
ロタウイルスに関するO&A

【出典】SARAYA
http://www.tearai.jp/

其の一

脳波検査室用の脳波計



脳波計とマイク

検査室内のカメラ

光が出る装置

マイクで検査室内に声掛けをします。

患者さまの様子を検査室内のカメラで見ながら検査をします。

30秒ごとに光が出ます。(1秒間に3回の光刺激から、1秒間に24回の光刺激が出ます。)

其の二

病棟出向用の脳波計



光が出る装置や電極の入力箱と一緒に使っています。

脳波とは、脳内で発生する電気活動を頭皮上の電極で記録する方法のことです。人間の脳が電気活動をしているというのをご存じでしょうか？実は、人間の脳内では常に超微弱な電流が流れています。脳内のあらゆる視野では、無数の電流がさまざまな方向に絶えず発生して、それらの電流は周りに電位を作ります。そして、頭皮上におけるその電位を、脳波検査では電極を使って記録します。



脳波と脳波検査のお話

名 脳波と脳波計
処 2階 臨床検査技術科 脳波検査室

医療機器 第七回

脳波検査室用と病棟出向用の脳波計の違い
同じ脳波を記録しますが、病棟出向用は、病室で安静が必要で検査室に来ることができない入院患者さまの脳波検査で使用します。

其の三

各年代の脳波

新生児の脳波
幅の広い大きい波(ゆっくり波)がみられます。

5歳児の脳波
新生児よりも幅の狭い大きい波(速い波)がみられます。

成人の脳波
5歳児よりも小さく幅の狭い波(速い波)がみられます。

てんかん性異常波の脳波
赤枠の鋭く尖った波に続いて幅の広い波がみられるのが特徴です。

脳波検査はどんな時に検査するの?
検査は医師の指示のもとで、臨床検査技師が行います。
誰が検査を行うの?
丁寧に説明をし、検査を行いますのでご安心ください。

検査はどのように行うの?
頭の皮膚に小さなお皿のような電極(図1)を専用のペーストで貼り付けて記録をします。
検査時間はおよそ40分です。

検査時の注意点
●身の回りのものを必ず取り外しましょう。(眼鏡、アクセサリー〔特に女性はイヤリング・ピアス〕)
●前日はよく洗髪し、整髪料などは使わないでください。当日女性の場合、化粧はしないでください。(額の近くに電極を付けます)
●検査時間が1時間以上かかる場合があります。お手洗いは必ず検査前に済ませてください。
●薄暗い部屋で検査を行います。暗い所がこわい方、狭い部屋の苦手な方は申し出てください。
●小さなお子様で眠気を誘うお薬を飲む場合は、検査予約時間1時間前にお越しください。(検査当日は寝不足の状態でお越しください)



みなさんは誤嚥^{ごえん}※という言葉を目にする機会も多いかと思いますが、誤嚥は食事中だけでなく寝ている間など気付かないうちに起こることもあります。

ある研究では、肺炎にかかったことのある方の70%が就寝中に唾液を誤嚥していたという報告があります。夜間の口の中は日中よりも細菌が発生しやすく、起床時の細菌数は数億個以上にもなると言われています。

細菌の繁殖した唾液の誤嚥により誤嚥性肺炎を起こすきっかけとなることがあり、これを防ぐには口の中を清潔に保つことが大切であるとされています。実際に、口の中を清潔に保つことにより口の中の細菌数が少なくなり、肺炎の発症率が減少するという報告もあります。

食事のあとは歯磨きなどをして口の中をいつも清潔に保つようにしましょう。

※誤嚥^{ごえん}：飲み込みの機能低下により食べ物や飲み物が誤って気管に入ること。



食べていないからといって細菌が発生しないというわけではありません。



薬

やくに立つ！
くすりのあれこれ



FILE.7

薬の正しい保管方法について



みなさんは病院や薬局でもらった薬をどこに保管していますか？
薬の効果を保ち、安全に使用していただくための注意点について紹介します。

- 直射日光や高温、凍結を避けて保管してください。冷所に保管するように指示のある薬は冷蔵庫に保管してください。



- 保管中に外観変化（色、剤形の変化など）があるものは使用しないでください。

古い薬など



- 粉末や顆粒状の薬は水分を吸収すると固まることがあります。湿気にも注意して保管してください。



- 薬の外箱や袋、お薬説明書などは大切なお薬の情報ですので、使い切るまで捨てないようにしてください。



- 誤飲を防ぐため、子どもの手の届かないところに置いてください。また、薬と同じ保管場所に農薬、殺虫・防虫剤などを入れないでください。



- 食品に消費期限があるように、薬にも使用期限があります。もらったお薬は、その時の症状にあったお薬ですので、古い薬を同じ症状だからといって再度飲むのはやめましょう。

使用期限
20XX.XX.XX



ご不明な点がございましたら、薬局の薬剤師にお尋ねください。

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

さつまいもの香り焼き



おやつにも…



衣をてんぷら粉からホットケーキミックスの粉に変更したり、練乳・その他の甘いソースをかければおやつにもなります。

今回の素材
さつまいも



今回の材料は「きんぴら芋」です。さつまいもは貯蔵技術の向上により1年中出荷していますが、旬は9月～11月の秋です。

食物繊維が豊富で便秘に効果的と知られていますが、他にもでんぷん、各種ビタミン、ミネラル類も多く含まれています。

そのほかにも豊富な栄養素の作用で、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果的と言われています。

そのさつまいもの効果をさらにアップさせるため、今回良質なタンパクと脂質を豊富に含む黒ゴマをあわせました。

おいしい秋の味覚を食して、夏の疲れを取り健康増進に役立ててください。

さつまいもの香り焼き

材料 (2人分)



さつまいも	20g×6枚
黒ゴマ	20g
市販のてんぷら粉	大さじ2 (18g)
オリーブオイル	大さじ2 (10g)
千切りキャベツ	50g

《1人分あたりの栄養素》
エネルギー 224kcal

1 さつまいもを小口切り (厚さ5mm～1cm) に切る。

2 耐熱皿にラップをかけて、レンジでさつまいもが中までやわらかくなるまで約4～5分加熱する (500Wレンジ使用の場合)。

3 てんぷら粉を硬めに水で溶き、さつまいもに衣をつける。

4 衣を付けたさつまいもの両面に、黒ゴマをかける。

5 フライパンにオリーブオイルを入れ、さつまいもを両面焼く (火が通っているので焼き色を付けるだけでよい)。



6 お皿に千切りキャベツ、さつまいもを盛り付ける。

お好みで
醤油・マヨネーズ・
中華ドレッシングを
かけて召し上がれ





いつも元気に笑顔で働くミツを教えてもらって、笑顔の「匠」の素顔に迫るコーナーです。ここでは、日々の業務や職種についても詳しくご紹介いたします。

管理栄養士とは？

管理栄養士は、栄養のスペシャリストとして、患者さまの栄養管理や栄養指導を行います。専門的な知識と技術に基づき、個々の患者さまの身体状況、栄養状態に応じた給食管理と栄養指導を行い、患者さまが健康に生活できるようにサポートする仕事です。

当院での役割は？

私たち管理栄養士は、調理師と共に、医師や看護師、他部署との連携をとりチーム医療の一員として患者さまの健康を食事面からサポートしています。また、毎日の栄養管理や栄養指導を行っています。

医療栄養科での自分の役割は？

最初の1、2年は、今後の栄養管理や栄養指導に生かすため、当院の糖尿病食や透析食などの特別な治療食を作っています。安心で安全且つおいしい食事を提供できるように心がけています。また、患者さまの栄養管理や栄養指導に向けて、先輩管理栄養士から指導やアドバイスをいただきながら、個々の患者さまを栄養管理の面からサポートできるよう日々努力しています。



Group photo



シリーズ第8回 管理栄養士
今回は、管理栄養士として当院に勤務する船場さんにお話をうかがいました！

●●職員紹介●●
医療栄養科の皆さん
(中央が船場さん)

「食」を通じて



小児科病棟では毎年クリスマスの日にサンタクロースが食事をお届けします



院内にある様々な医療チームに参加し、活動しています



非常時にも病棟の患者さまに食事を提供できるよう訓練を行っています

医療栄養科は栄養・食事面からみなさまの治療と生活環境向上の支援を行っています。「安心して患者さまに適した食事をおいしく食べていただくために」をモットーに、定期的に勉強会や訓練を行っています。また、「みやのわ」では毎月、旬の素材を使ったレシピを掲載していますので、ぜひ作ってみてください！

船場さんのある日のスケジュール



8:30	出勤、準備 食数管理、食材の検品、電話対応 栄養管理計画書作成、検食など
12:30	休憩
13:30	食数管理、食材の検品、電話対応 栄養指導の見習い、検食など
17:30	退勤

マイ★スターに一问一答！



ふなば ともみ
船場 友美 さん

Q. この病院を選んだ理由はありますか？

A. 管理栄養士の基礎である厨房業務が経験できるところ、また急性期病院であり、様々な疾患に直面できること、将来チーム医療の一員として活躍できることです。若いうちにくたさん経験して自分の目指す管理栄養士になりたいです。

Q. 趣味は何ですか？

A. 旅行、写真、ライブ参戦、サッカー観戦などでアーティストや選手から元氣とやる気をもたらしています。写真は一眼レフで上手く撮れるように練習中です。



Q. 気分転換したいときはどうしていますか？

A. 友達に会っていっぱい話していっぱい笑ったりします。あとは買い物に行ったり、好きな音楽を聴いたりします。

Q. 自分の性格を一言で表すと？

A. マイペース。

Q. 今後の目標・意気込みをどう？

A. 誰でも気軽に接して頂けるような身近な管理栄養士になれるよう、日々努力して頑張りたいです。



みやのわ

たくさんのご意見をいただきました 読者アンケート



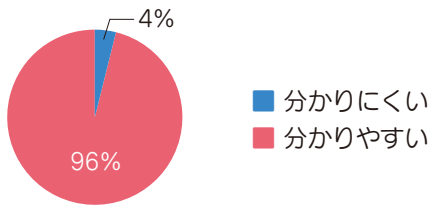
いつも当誌をご愛読いただき、ありがとうございます。
「みやのわ」では、より良い広報誌づくりのために、
アンケート調査を実施しました。皆さまから暖かいご意見
をいただきましたので、その結果をご報告いたします。

アンケートの概要

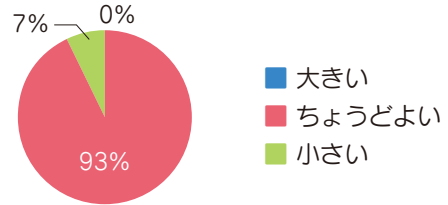
■期 間	平成27年4月～8月
■回収枚数	28枚
■性 別	男性(45%) 女性(55%)
■年 代	70代(33%) 60代(29%) 50代(26%) 40代以下(12%)



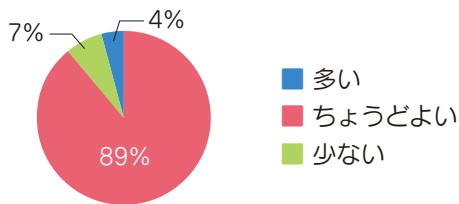
Q1. 使われている文章や説明について



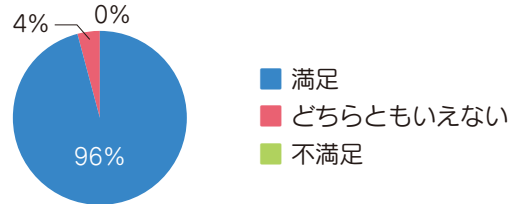
Q2. 使われている文字の大きさについて



Q3. 図や絵について



Q4. 総合的にみていかがですか？



今後掲載してほしい情報やみやのわに対するご意見をお願いします！

内容に対するご意見

市民公開講座の年間予定表
を掲載してほしい。

回答 みやのわ夏号（第48号）に平成27年度市民公開講座一
覧を掲載しました。その他、ホームページや院内の掲示板
にも掲載しましたので、ご確認ください。

誌面や冊子に対するご意見

バックナンバーがほしい。

回答 みやのわバックナンバーは、病棟のデイルームに設置して
いる他、ホームページでも公開しています。またバックナ
ンバーをご希望の方はスタッフまでお声かけください。

お褒めの言葉

高齢の方が読むことも考えた
文字の大きさ、ゆったりした
文字と写真等のバランスが良い。

①季節の素材で医食同源れしび
②リレーエッセイ
③ちょこっとメモ
④市民公開講座のお知らせ
が役に立った！

病院で働く人たちが何を考えているのか等、
“人”が見えて、生の声が聞こえる
「笑顔のマイスター」が好き。

病院の内側を紹介され、
親しみを感じました。
診察に来るのが楽しく
なります。

こんな嬉しいご意見も…！

アンケート調査のご協力ありがとうございました。
皆様からのご意見を参考に、これからもより愛される「みやのわ」に向けて努力していきたいと思います。





とちぎ性暴力被害者サポートセンター 「とちエール」を開設しました

7月1日当院では、県の委託を受け、性犯罪や性暴力被害者の総合的な相談窓口となる「とちぎ性暴力被害者サポートセンター」を開設しました。愛称は、被害者に寄り添いながらエールを送りたいという意味を込め、「とちエール」となりました。

同センターは、センター長に飯田俊彦産婦人科主任診療科長が就任し、女性看護師とケースワーカーの2名が専門相談員として相談業務を実施します。被害者のニーズに基づいて関係機関・団体との“つなぎ役”となり、被害直後の医療やカウンセリング、捜査機関への届け出や弁護士への相談など必要な支援を行います。医療支援は、県内の複数の医療機関の協力を得ながら実施します。



相談室



「救急探検ツアー」に親子25人。 大人だって興味津々！

7月28日、宇都宮市は同市救急医療対策連絡協議会と共同で「救急探検ツアー」を開催しました。宇都宮市で募集した小学3年生から6年生までの子ども達14名と、その保護者11名が当院にも「探検」にやってきました。

今年で5回目となるこの企画は、市民が救急医療の現場に触れることで、救急受診への理解を深めてもらうことが目的で行われており、当院のような救急病院や消防本部・宇都宮市夜間休日診療所を巡るツアーです。当院ではまず副院長で救命救急センター長の小林健二先生がスライドで「救急」の概要を説明しました。



小林副院長が救急外来の説明中



ヘリポートで記念写真

その後、救急外来へ行き、処置室内を見学。次に、緊急撮影なども行う放射線科へ行き、医療技術部の小林桂副部長からCTなどの放射線装置についての説明を聞きました。最後にヘリポートを見学し、「探検」は終了となりました。

初めて聞く救急医療の話真剣にメモしたり、質問したりする姿や、普段見ることのできない医療機器やヘリポートにお子さんだけでなく保護者の方も興味津々で、目がキラキラ輝いているのが印象的でした。



「医師になりたい」中学生を対象に ブラック・ジャックセミナーを開催

8月15日、宇都宮市内の中学生を対象に『ブラック・ジャックセミナー』を開催しました。今年で2回目となる本セミナーは、外科医の仕事を経験してもらい医療に対する理解を深めてもらうことを目的に企画しました。昨年同様、定員を大幅に超える応募があり、応募動機を基に選考させて頂き42名が参加しました。

参加者は、当院の医師の指導のもと、メスやピンセットを使い皮膚に見立てたスポンジを縫合したり、超音波メスで鶏肉を切るなどの手術体験をしました。

参加者からは「この体験を通して、医師になりたいという気持ちがさらに強くなった」「普段体験できない体験が出来て医療に更に関心を持てた」等のコメントが聞けてスタッフ一同大満足です。



ほうごう
縫合体験

INFORMATION 1

市民公開講座のお知らせ

参加無料

NST 市民公開講座

「体重・血圧・血糖を測って、健康を維持しよう」

日時 平成 27 年 **10 月 17 日(土)** 13:00 ~ 15:00
 場所 済生会宇都宮病院 2 階グリーンホール
 講師 株式会社ランドマップ代表取締役
 専門分野：糖尿病・アンチエイジング・リスクマネジメント
 医師 清水 健一郎

●内容● 現在、健康を守るために、自宅で測定できるものが3つあります。「体重・血圧・血糖」です。実は、この3つを測るだけで、自分の健康状態をよく把握できます。それぞれの結果に合わせて、毎日の食事生活や運動量など生活習慣を見直していきましょう。



申し込み・お問い合わせ

済生会宇都宮病院 教育研修部門
028-626-5500(内線：5200)
 ※受付時間 月～金 午前 9:30 ~ 午後 5:00

認知症市民公開講座

「認知症を学ぼう～認知症治療とケアの基本～」

日時 平成 27 年 **11 月 7 日(土)** 13:00 ~ 15:00
 場所 済生会宇都宮病院 2 階グリーンホール
 講師 神経内科 医師 富保 和宏
 退院支援課 看護師 中村 由喜子

●内容● 認知症を正しく理解し、地域で暮らす認知症の人や家族に対して温かく見守り支援する。

糖尿病市民公開講座

日時 平成 27 年 **11 月 21 日(土)** 13:30 ~ 16:00
 場所 済生会宇都宮病院 2 階グリーンホール
 講師 糖尿病・内分泌内科 医師 藤田 延也・友常 健
 糖尿病認定看護師・糖尿病療養指導士など

●内容● 生活習慣の見直しの提案と、糖尿病を正しく理解し、その病態に合わせた運動療法・食事療法・薬物療法の重要性を解説します。

INFORMATION 2

一般外来診療のご案内

受付時間 **8:30~11:00**

(予約患者さまの受付時間は、この時間限りではございません。)

診療科により受付時間が異なる場合がございますので、詳細はホームページまたは初診受付前設置の「診療部各科外来担当医師表」をご確認ください。受診科に関するご相談は、1階エントランスホール「総合案内」の看護師にお気軽にお声かけください。

年末年始休診のお知らせ

平成27年12月29日(火)
～平成28年1月3日(日)

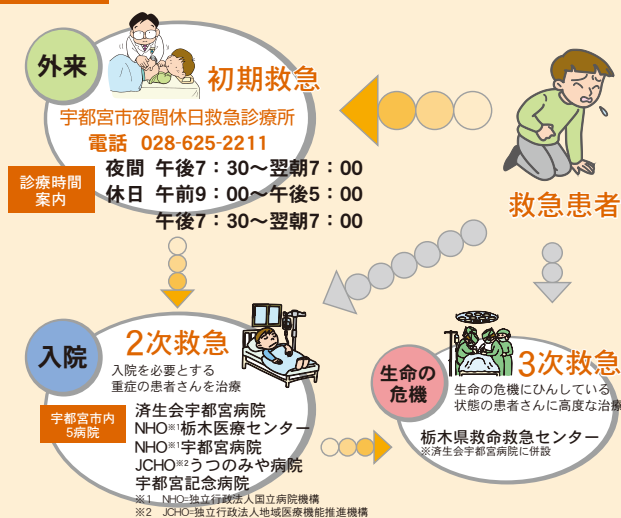


上記の期間中、一般外来の診療が休診となります。急を要する場合には、右記「救急医療体制のご案内」に沿った受診をお願い致します。

INFORMATION 3

栃木県からのお知らせ

救急医療体制のお知らせ



INFORMATION 4

無料低額診療のご案内

当院は、社会福祉法第2条に規定する第2種社会福祉事業として、無料または低額な診療を行う医療機関です。

治療費の支払いにお困りの方は、1階「がん相談支援センター/医療相談・看護相談室」の医療ソーシャルワーカーにご相談ください。



INFORMATION 5

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6:00～午前8:00(平日)
 午前8:00～午後6:00(休日)

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。



INFORMATION 6

ホームページのご案内

www.saimiya.com

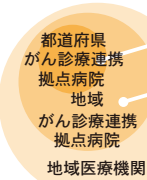


当院ではホームページを開設し、さまざまな情報を提供しております。みやのわバックナンバーも公開しております。

診療実績	平成27年6月	平成27年7月	平成27年8月
延外来患者数	32,837人	32,783人	30,804人
実入院患者数	1,371人	1,349人	1,428人
平均在院日数	12.9日	12.7日	12.6日
救命救急センター-患者数	1,221人	1,323人	1,312人
救急車台数	433台	472台	458台
手術件数	620件	605件	574件

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。当院では1階「がん相談支援センター/医療相談・看護相談室」で、専門的知識を有するスタッフが、がんに関するさまざまな質問や相談におこたえています。



栃木県立がんセンター

済生会宇都宮病院

獨協医科大学病院
自治医科大学付属病院
佐野厚生総合病院
上都賀総合病院

医療機能評価認定病院

医療機能評価とは、『財団法人医療機能評価機構』が医療機関の第三者評価を行い、質の高い医療サービスを提供していくための支援を行うことを目的としています。当院は、平成10年に栃木県で初めて認定を受け、以後5年毎に更新認定を受けております。最近では、平成25年2月に4回目の更新審査を受け、認定されました。



地域医療支援病院

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。

リレーエッセイ

リレーエッセイの執筆の順番が回ってきてしまいました。こういったものを書く才能に全く恵まれない私としてはほんとんど困り、ぼんやりカレンダーを見ていたところ、今年が平成27年であることに気づきました。来年平成28年は本院が現在の地に移転して20年になるんですね。

私は平成4年に済生会宇都宮病院に赴任して参りましたが、ご記憶の方も多いと思いますが、旧病院は現在の中央郵便局のある敷地に建っていました。当時はまだ古くからの職員の方達が退職後の再就職も含めて沢山在籍しておられました。その方達から、以前は病院には靴を脱いで上がり、いわゆる下足番の人達がいたといった話を伺いました。もちろん私が赴任したころはそんなことはありませんでしたが、改築・増築を重ねてまるで迷路のような建物になっていったのを覚えています。わたしは大学の教授から新病院移転に貢献するようにとの命令を受けて赴任してきたのですが、結局右も左も分からないうちに新病院移転となってしまいました。



副院長(兼)
循環器内科
主任診療科長

野間 重孝

今でも思い出しますが、移転当日は現在の病院に向けての交通信号を全て一時停止し、自衛隊の協力も仰いで重症患者さんたちを搬送しました。本当に大事業だったと思います。蛇足になりますが、当時の院長だった梅園先生から「この建物の色はスペインのアンダルシア地方の夕暮れ時の色をイメージしたものだ」といわれて、まだ若かった(?)私は「そんなものかなあ」と思ったのを覚えています。

一般に病院建築は30年がひとつの目安といわれています。という事は10年後には再び新病院が建設されることになりそうです。私も早いもので還暦を過ぎてしまい、その頃はまだ引退しているものと思えますが、いつの間にか私もあろうことか副院長という責務にあり、次の世代にこの病院をどのように引き継いでゆくのべきかを考えなければならぬ立場にあります。いつまでも本院が市民や県民に愛され続けられる病院であるように、私なりに精一杯努力していきたいと考えております。

いつも「みやのわ」をお読みいただき、ありがとうございます。暑い夏が過ぎ、何をするにも快適な季節となりました。皆さま、いかがお過ごしですか？

さて、秋は目の病気が多くなるのをご存知ですか？人は情報の80%を目から得ていると言われています。起きているだけでも目は働いているのに、私たちはさらに目を酷使しがちな生活をしています。目の疲労は肩こり・頭痛・全身倦怠感・胃腸障害を伴う場合もあります。

今年の秋は、「スポーツの秋」で適度な運動を、「食欲の秋」では旬のもの＆バランスの良い食事を、「行楽の秋」では紅葉狩りなど日常から離れる時間を…と、日ごろ酷使している「目」を休ませることに意識を向けてみようと思います。

最後になりますが、今後とも「みやのわ」をよろしく願っています。



みやのわ
編集スタッフの



ちょこっとメモ

11月第3日曜日

家族の日

子育てを支える家族や地域の絆の重要性を考えるきっかけにしようという趣旨で、2007年度より内閣府によって定められました。そして、その前後1週間を「家族の週間」と定められました。最近では家族形態の多様化もあり、家族や地域の方々との関係も変化していますが、子育てにおける社会全体での理解やサポートについて、改めて考えていきたいですね。

ところで、これとは別に「家庭の日」という日があります。始まりは1955年の鹿児島県鶴田町。家族の絆を大切にすること、また休みが取れない農業従事者のために「農休日」を設けようとしたことがきっかけでした。そして全国の各自治体で制定され、栃木県では1966年から毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。この日は優待サービスを実施している施設もあるそうなので、家族そろって出かけしてみてもいいかもしれません。



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. 治療方針の決定に主体的に参加し、自分の意思で治療を受けるかどうかを決定すること
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 miyanowa@saimiya.com