

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

地域と病院をむすぶネットワーク情報誌

みやのわ

55

2017.4
SPRING

特集

けんしょうえん
腱鞘炎ってどんな病気？

しゅこんかんしょうこうぐん
手根管症候群は神経の病気じゃないの？

整形外科 / 岩部 昌平



整形外科外来のスタッフ

手のリハビリテーションとは？

作業療法課 / 坂本 悠介

- リレーエッセイ 看護部長 穂高 律子
- みやのわ情報局 診療費支払機が新しくなりました
- Information ボランティア募集のご案内
一般外来診療休診のお知らせ ほか

腱鞘炎 手根管症候群

は神経の病気じゃないの？

整形外科
岩部 昌平

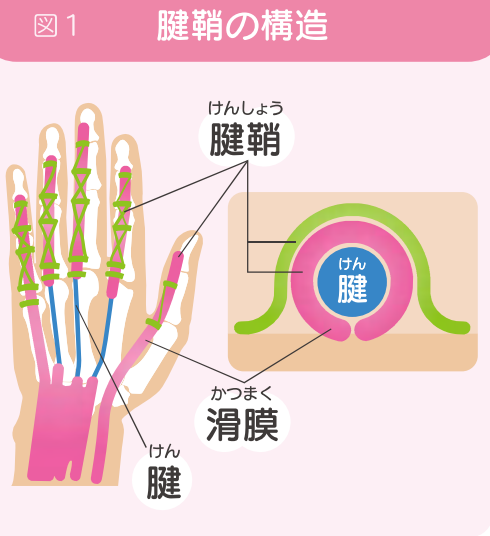


図1 腱鞘の構造

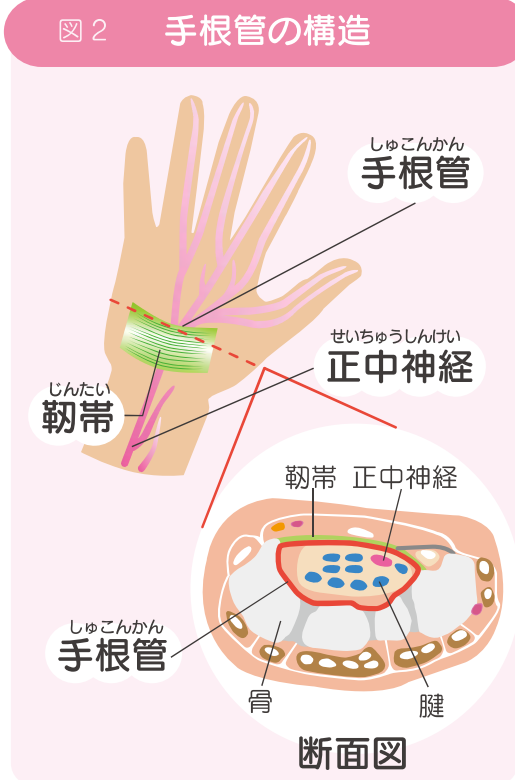


図2 手根管の構造

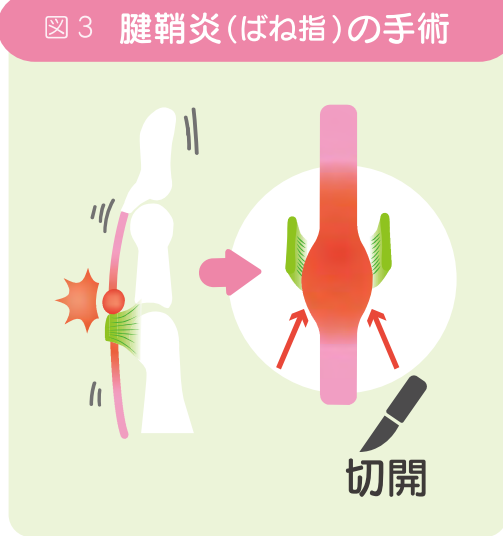


図3 腱鞘炎（ばね指）の手術



図4 手根管症候群の手術

手の痛みが生じる二大病変が、腱鞘炎と手根管症候群です。全然違う症状ですが両者とも指を曲げる時に「腱」が通るトンネルで傷害が起こります。指の所のトンネルが「腱鞘」(図1)で、手首の所のトンネルが「手根管」(図2)です。手根管には小指以外の指先に行く神経「正中神経」も通っています。腱の表面はすべすべの膜、「滑膜」で被われています。この滑膜が何らかの原因で腫れると症状が現れます。

どんな人に起るの？

腱鞘炎も手根管症候群も同じような人に、同じような条件で発症します。妊娠出産期や更年期の女性によく起ります。女性ホルモンが乱れることが関係しています。「朝起きたときに症状が強く、日中手を動かすと緩和する」のが特徴です。手を使い過ぎている人にも起ります。「使い過ぎると症状が現れて、休むと緩和する」のが特徴です。組織が硬く弱くなる高齢者が

でも起ります。「め」の進行して、気付いたら重症になってしまうのが特徴です。特殊な状態としては、人工透析を受けている人や糖尿病患者さんでも起りますが、これは腱や神経自体に特殊な病変が起るため治りにくいのが特徴です。手根管症候群は、手首の骨折後に起ることがありますが、骨折の変形がひどくなければ一時的な症状で終わります。

腱鞘炎の症状と治療

軽症では「こわばり」「痛み」「重症になると、腱こぶがでる、腱鞘に引っ掛かってカクンと跳ねる症状」「ばね指」と進展します。さらに進行すると指が伸ばせなくなります。

原因によって治療が変わります。使い過ぎが原因の時には、まずは安静です。原因となっている動きを控えることが肝心です。更年期の症状は、炎症をおさえるステロイド注射がよく効きます。しかし、ばね指を繰り返す場合には手術が必要です。高齢者では、注射は一時的にしか効かず、手術になることが多いです。

手術は局所麻酔で15分程度で済み、入院の必要はありません。手のひらに1.5cm程の切開をして、腱鞘の一部を切開します。引っ掛かりが取れると炎症は軽減し痛みも取れます。(図3)

手根管症候群の症状と治療

軽症では「こわばり」だけです。正中神経が圧迫されると親指から薬指までの「しびれ」や「痛み」が現れます。重症になると親指の付け根の筋肉が麻痺し、細かいものをつまむことができなくなります。

治療は、使い過ぎの時にはまずは安静です。装具固定は夜間だけでも有効です。更年期の症状は、ステロイド注射がよく効きますが、繰り返す場合には手術が必要です。高齢者では注射は一時的にしか効かず、手術になることが多いです。

手術は局所麻酔で20分程度で、入院の必要はありません。手のひらに3cmほどの切開をして、手根管の靭帯を切開し、正中神経を解放します。(図4)

作業療法士による手の治療

手の機能障害の回復には、負担にならないように適切に動かす練習が大切です。うまくできない人には、動かし方を指導する専門のスタッフの援助が必要です。当院整形外科外来には、作業療法士が常駐しています。運動の指導や装具の作成をその場で行うことができます。

Check!

整形外科と形成外科の違い

整形外科では、骨、関節、脊椎など身体を動かす組織を扱い主に「機能」の傷害に対して治療を行います。

形成外科は皮膚など体表近くにある組織を扱い主に「形や色」の傷害に対して治療を行います。具体的には顔の傷や顔の骨折の治療、傷あとやあざの治療、乳がん手術後の乳房再建などを行っています。機能と同時に「形が大事な手」の治療は整形外科と重なる分野です。

「美容整形」と呼ばれている美容外科は形成外科の特殊な一部門です。

このドクターに聞きました!

整形外科 主任診療科長
人工関節センター長

岩部 昌平 医師

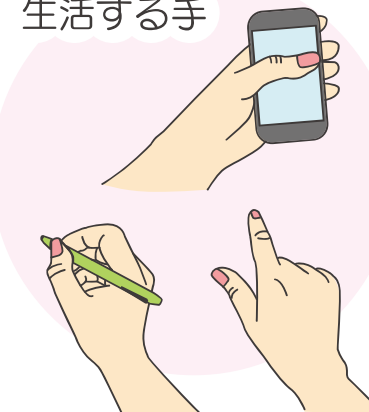
いわぶ しょうへい
1964年 香川県生まれ。
2014年 当院の整形外科に勤務。
2015年 主任診療科長に就任。
普段の診療では患者さんのニーズをくみ取れることを心がけているので、趣味はバスケットボール。



手はきわめて繊細な動きをしており、人間らしい生活を支えています。同時に手で触っている感覚の情報は眼で見る情報に匹敵するほど繊細です。手のちょっとした障害も日常生活を妨げ、苦痛の原因となります。障害された手の機能を回復し、「生活する手」としての能力を取り戻すことが手のリハビリテーション（ハンドセラピー）の目的です。

対象となる疾患は上肢（手と腕）の怪我、変形、リウマチなどです。専門のスタッフ（作業療法士）が患者さんのリハビリテーションを支援します。内容は可動域訓練、筋力訓練、知覚訓練、装具の作成などです。

生活する手



Check!

当院の外来リハビリテーション

当院でも 2016 年 10 月より整形外科外来での作業療法士による、上肢のリハビリテーションが始まりました。外来リハビリテーションを受けるには当院整形外科医の診察が必要です。外来リハビリテーションに関して質問やご不明点などございましたら、整形外科スタッフまでお声掛けください。

手のリハビリ



装具の一例



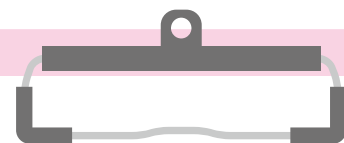
筋力訓練の様子



作業療法課

坂本 悠介

さかもと ゆうすけ
1986 年 埼玉県生まれ。
当院には 2016 年入職。
普段の診療では患者さんが元々もつ治す力を最大限に引き出せるよう心がけているそう。



今号は特別拡大でリハビリ!



肩関節周囲炎(五十肩)のリハビリテーション

POINT ① リハビリテーションの治療方針

肩関節周囲炎は最初にとっても強い痛みがあり、まずは肩の安静が必要です。しかし、痛みが長引き安静が長期になると筋肉や靭帯が固くなってしまいます。これは筋肉や靭帯の伸び縮みが悪くなってしまふことが原因です。痛みが軽くなってきたら、できるだけ早く運動療法を開始することが重要です。

POINT ② リハビリテーションのポイント

一旦縮んで固まってしまった筋肉でも、しっかり運動療法やストレッチで伸ばして動かしていくことができます。しかし、硬くなった関節を動かしていくには適切な方法で運動を続けることが必要で時間がかかります。そこで今回は、自分でもできる肩の運動を紹介します。どの運動も痛みのある方の腕の力を抜いて行うことが大切です。運動は少し痛みが生じるところまで行いましょう。運動回数は痛みに合わせて増減させましょう。

やってみよう!

① 振り子運動

- ・身体を前屈させ、自分の腕の重みを利用して行います。
- ・腕は振り子のように前後、左右に回します。
- ・ペットボトルや瓶などをオモリとして行くと効果的です。
- ・両方向に 50 回程度行います。



POINT ② 挙上運動

- ・仰向けになり、痛みのない方の手で痛みのある方の手首をつかみます。
- ・痛みのない方の手で痛みのある方の腕を引っ張りながら、下から頭の上へと引っ張り上げます。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。



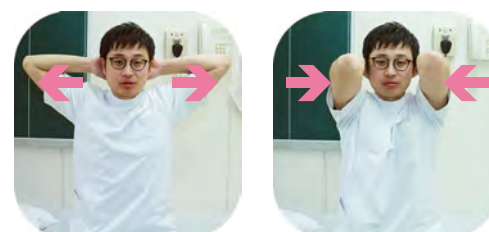
POINT ③ 内旋・後挙運動

- ・腰の後ろで、痛みのある方の手首を痛みのない方の手でしっかりとつかみます。
- ・痛みのない方の手で痛みのある方の手を背中に沿って上に引き上げます。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。



POINT ④ 外転・外旋運動

- ・頭の後ろで手を組み、肘を開いたり、前で合わせようとして行います。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。



検体検査課 輸血センター
全自動輸血検査装置

輸血をするために必要なこと

はじめに

血液の病気や抗がん剤など薬の影響で、十分に血液をつくることができなくなったり、事故や手術などで大量出血したとき輸血が必要となります。輸血せずに放置しておくと、息切れや動悸、めまいなどが起こったり、出血が止まらず最悪の場合、生命に危険がおよぶこともあります。これらの症状の改善が必要なときに輸血をします。

輸血検査室では、健常者のみなさんが献血してくださった血液製剤を、輸血を必要とする患者さんが安心して輸血治療をうけられるように、血液型検査や献血された血液製剤が輸血を受ける患者さんに適合しているか等、日々検査しています。

血液の働き 血管の中の様子



1 赤血球

赤血球は、呼吸することで肺に取り込まれた酸素を全身の細胞に運搬する役割があります。不足すると細胞が酸素不足になり、息切れ・動悸・だるさ・めまいなどが起こります。



輸血用赤血球製剤

2 血小板

血小板は、出血の際に血管の傷をふさぐ役割があります。不足したり、うまく働かないときは、出血しやすくなったり(ぶつけていないのにあざがでたり)、血が止まらなくなったりします。



輸血用血小板製剤

3 けっしょう血漿

血漿には各種の凝固因子が含まれ、血小板と協働して出血を止める役割があります。不足すると血が止まらなくなったりします。



輸血用血漿製剤

感染症の検査

輸血後に輸血による感染症が疑われたときのために、輸血前にあらかじめ感染症の検査を行ったり、あとで確認の検査ができるように患者さんの血液を保管したりしています。

3 輸血の実施

輸血用製剤の受け渡し時や、輸血を実施する際には、「患者氏名」「血液型」「必要血液の種類と単位数」などを、複数名でしっかりと確認します。

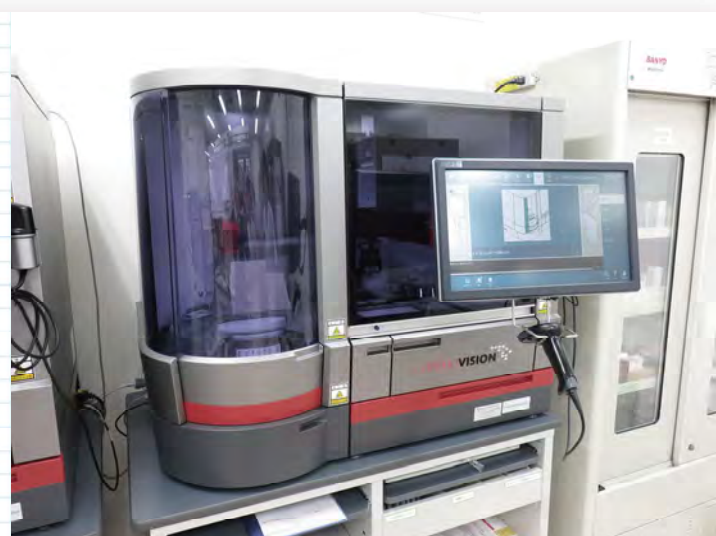
不規則抗体検査

ヒトの赤血球には、A B O血液型やR h血液型以外にもたくさん種類の血液型があり、全く同じ血液型の血液を輸血することはほとんど不可能です。妊娠や輸血などにより、自分とは異なる血液が身体の中に入ると、その血液に反応する抗体がつくられることがあり、これを不規則抗体と呼びます。

患者さんの血液中に不規則抗体があると、輸血した血液を壊すなど副作用を起こすことがあるため、不規則抗体の有無を事前に検査します。

交差適合試験

患者さんが不規則抗体を持っていると、輸血用血液製剤と反応し、副作用を起こすことがあります。このような副作用を未然に防ぐため、患者さんの血液と輸血用血液製剤が適合するかを検査します。



全自動輸血検査装置

血液型検査と不規則抗体検査をしています。

輸血の流れ

1 輸血についての説明と同意
(インフォームド・コンセント)

輸血前には主治医が患者さんに、輸血の必要性や有効性、使用する輸血用製剤の種類や量、輸血に伴うリスク等について説明し、同意を得ます。

2 輸血前の検査

(適合性を確かめる検査・感染症の検査)

適合性を確かめる検査

A B O血液型検査

血液型は大きく、A型・O型・B型・AB型に分けられます。

A B O血液	赤血球表面の抗原	日本人の割合
A型	A	40%
O型	なし	30%
B型	B	20%
AB型	A・B	10%

そうだ! 献血に行こう!

病気やけがの治療のため、輸血や血液製剤を必要とする人が数多くいます。この血液製剤は多くの善意の献血者からの血液によって賄われています。

輸血療法は「献血」によって支えられており、血液を必要とする多くの患者さんが、日々救われています。

近年、少子高齢化の影響などにより、献血者数は減少傾向にあります。

ひとりでも多くの人を救うために健康な皆さん、ぜひ献血にご協力をお願いします。



マスクの正しい着用方法を知っていますか？

マスクは、表（外側）の折り目（プリーツ）が下向きになるようにつけましょう。逆に付けると、折り目に花粉やほこりが溜まり、逆効果になります。

point



マスクをつける時のポイント

① 鼻・アゴのまわりを覆う

針がね（ワイヤー）を鼻の形に合わせて曲げ、折り目（プリーツ）を広げて、必ず顎まで隠しましょう。

② 隙間がないか確認する

鼻まわり・顎まわり・頬まわりに隙間が開いていないか確認しましょう。隙間を作らないように自分の顔にフィットするサイズのマスクをつけましょう。



○ 正しいつけ方



× アゴにつける



× 鼻を出してつける

point



マスク使用中・使用後の注意点

- ・マスクに付着した汚れやウイルス等に触れる可能性があるため、マスクに触れないようにしましょう。また、マスクに触れたあとや外したあとは、手洗いを忘れずにしましょう。
- ・使い捨てマスクは「使い捨て」が原則です。使用済みマスクを使うことで、予防をするはずが症状をさらに悪化させてしまう可能性があるため、1日1～2回は交換しましょう。食事などで外す場合は、できればその都度取り換えるようにするのが良いでしょう。

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.13

シップ剤の使用方法和使用上の注意点

｜ シップ剤とは？ ｜

シップ剤は貼った患部に作用し痛みや炎症を抑える薬です。パップ剤と呼ばれることもあります。冷シップと温シップの2種類があります。

冷シップは患部を冷やし炎症や痛みを抑えます。温シップは患部を温め血流を良くし、炎症物質の吸収を良くしたり、筋肉の緊張をほぐしたりします。温シップは熱や腫れがおさまった時期に使用します。

｜ シップ剤の保管方法 ｜

高温多湿を避けて保存してください。開封後はチャックを閉めて密閉し、1か月を目安に使い切ってください。

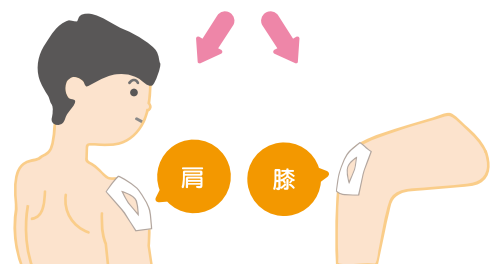
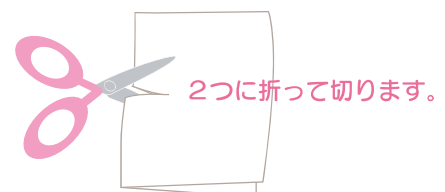
｜ シップ剤使用中の注意点 ｜

貼ったところがかぶれた場合には、すぐに使用を中止し医師に相談してください。

貼ったところを日光にあてることにより過敏症状（発疹・発赤、かゆみ、かぶれ、腫れなど）が起こることがありますので、貼ったところを日光にあてないでください。

貼り方と貼るときの注意点

- ・患部を清潔にして、シップを伸ばしながら貼ってください。
- ・患部の大きさに応じて切って使用してください。
- ・傷や湿疹があるところには貼らないでください。
- ・関節や肩に貼る際には、シップの中央に2～3cmの切れ目を入れ、肩や膝が穴から出るように貼りましょう。（下図）





季節の素材で



医食同源

れしび

メバルの煮つけ

春からが旬、「春告魚」^{はるつげうお}とも言われる【メバル】で簡単れしび。ポイントは煮くずれしない水加減と火加減です。

材料

【4人分】

1人分：[エネルギー] 280kcal

メバル	4尾
大根	1/4本
人参	1/2本
生姜	1ヶ
ネギ	1/2本

【調味料】

水	2カップ
酒	2カップ
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ2

Point

【メバル】

3月～4月が旬のメバルは白身で低カロリー高タンパクな魚です。消化も良く良質なタンパク質は病後の体力回復や体力向上、筋肉増強が期待できるので、最近話題のサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）、ロコモティブシンドローム（運動器不安定症）などの予防にもどうでしょうか。カルシウムも多く含まれますので骨粗鬆症予防になります。EPA、DHAも含み、動脈硬化の予防やがん、認知症改善にも期待が持てます。

作り方

- ① 大根、人参は1cm幅の半月切りにし下茹でしておきます。
- ② メバルはエラ、内臓、うろこを取り、良く水洗いして切れ目を十字に入れます（飾り包丁）。さっと熱湯をかけ氷水につけると魚の生臭さがなくなります。この作業を「霜降り」と言います。
- ③ メバルが入る大きさの鍋に水と調味料を合わせ、下茹でした大根、人参を入れ煮立ってからメバルを入れます。
- ④ 落しぶたをして煮汁が半分以下になるまで弱火でコトコト煮込みます（15分程度）。
- ⑤ お皿に盛りつけ白髪ねぎをのせて完成です。

【選び方】

鮮度が良いものを選びましょう。一番良いメバルの調達方法は「海に釣りに行く」です。スーパーなどで買う場合は目が黒く澄んでいて濁っていない、模様がぼやけずはっきり出ているメバルを選びましょう。

医療栄養科 管理栄養士

おかもと けんいち
岡本 憲一



小口さんの
ある日のスケジュール

- 8:20 出勤
- 9:00 診療サポート
- 12:30 休憩
- 13:30 診療サポート、翌日の予約のカルテ内容確認、検査データ入力など
- 17:30 退勤

一般的には「医師事務作業補助者」と呼ばれていますが、当院では「ドクターズクラーク」と称し、診療部診療支援室に所属しています。医師が行う業務のうち、事務的な業務をサポートする職種です。配置人数、業務内容が施設基準によって定められていますが、大きく分けると、医師の指示のもとに、①診療録への代行入力、②医療文書の作成代行、③カンファレンスの準備、各種データ登録などがあります。その範囲内で、それぞれの病院のニーズに合わせた業務内容を行っており、呼称も「医療秘書」「メディカルアシスタント」など病院によって様々です。

医師と一緒に働く医療スタッフ（薬剤師や看護師など）や事務職員との連絡や調整が頻繁に発生します。このため、これらの職種とうまく関係を築くことができるような「コミュニケーション能力」が求められる職種です。

ドクターズクラークとは

当院での役割は

外来診察室でオレンジ色の服を着用し、医師の隣で診察記事や検査オーダー、診察予約オーダーなどの代行入力を行っています。また、翌日の診察準備なども行っています。別の部屋では、総合受付でお預かりした入院証明書・通院証明書などの書類の下書きや、がん登録、脳卒中発症登録などのデータ登録、カンファレンスで使用する資料の作成などを行っています。

医療事務とは違いの？

扱う書類の違い

ドクターズクラークは、医師の指示のもと「診断書」や「カルテ」を作成します。一方、医療事務は、「診療報酬明細書（レセプト）」や病院経営のための「医事統計」を作成します。

医師との接点が多い

ドクターズクラークは「医師のサポート役」としての業務を主としており、医師と接することが多いです。一方、医療事務は、「受付・会計」といった業務もあり、その場合は患者さんと接することが多くなります。

実は…

ドクターズクラークは、医療事務と兼任できません。医師以外の職種の指示によって行う業務は、原則認められていないからです。

ドクターズクラークの皆さん
(一番左が小口さん)



Group photo

今号のマイスターは…



内科外来 ドクターズクラーク 小口 陽子 さん



笑顔のマイスター

第14回

マイスターに Q & A

- Q. この職種を目指したきっかけを教えてください！
- A. 以前は医療事務の仕事をしていました。そんな中、医師事務作業補助者の業務に興味を持ち、魅力を感じたのがきっかけです。
- Q. 当院で働こうと思った理由は何ですか？
- A. 複数の診療科があるため様々な疾患に関する知識を習得しつつ、チーム医療の一員として活躍したいと思ったからです。
- Q. 気分転換したいときは？
- A. 出かけることや食べることが好きなので、友人と買い物に行ったり美味しいものを食べに行ったりしています。
- Q. 自分の性格を一言で言うなら？
- A. マイペース
- Q. 今後の目標をどうぞ！
- A. 日々の業務を通じて、知識不足を実感させられることが多くあります。医師のサポートを通じて、患者さんの治療に貢献できるこの仕事に誇りを持ち、常に向上心を忘れず、日々成長していきたいです。



いつも元気に笑顔で働くヒミツを教えてください。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。



News! ▼

3

月

診療費支払機が新しくなりました

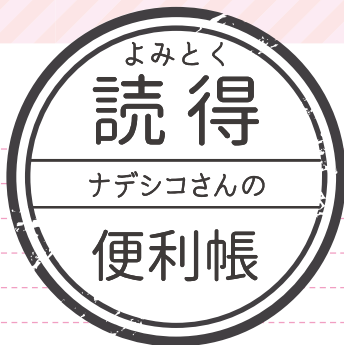
平成29年3月6日に従来2台あった診療費支払機を刷新し、4台での稼働を始めました。刷新した理由は、会計窓口での待ち時間等の混雑を緩和するためです。スムーズにお支払いが出来ますので、是非ご利用ください。

新しい診療費支払機は、料金計算でお渡しする診療明細書の上部に印字されているバーコードをかざすだけで、お会計が出来ます。お支払いには現金、クレジットカード（暗証番号入力）がご利用頂けます。

機械の操作方法など、ご不明な点がございましたらスタッフまでお声かけください。



診療費支払機



この度、みやのわのリニューアルに伴い、当コーナーが誕生しました。当コーナーは、このみやのわを手にとってくださった皆さまが、当院においてより快適に過ごしていただけるように、「読んでお得」な情報をお届けしたいという思いから誕生しました。

第1回目の今回は、昨年導入されたシルバーカーについてお伝えしたいと思います。



はじめまして！
撫子です。

これから、
たくさんの情報をお伝えしますよ！

【No.1】

シルバーカーの貸出しをしています！

当院では平成28年11月より、シルバーカーを10台導入いたしました。シルバーカーは、自立歩行できる方がより安定して歩行できるように補助する器具です。以前より車いすの貸出しを行っていましたが、日によって車いすが足りなくなってしまうことがあり、皆さまにご迷惑をおかけすることもありました。また、車いすを荷物入れとしてご利用になる方も見られました。そこで、車いすによるトラブルを防ぐために、シルバーカーの導入を決定いたしました。導入後、ご利用になられた方からは大変好評をいただいております。この機会にぜひ、ご利用ください。



置場は
正面玄関
近くです！



シルバーカーの貸出し

南館建設工事レポート vol.2



【南館の新施設紹介～前編～】

※後編は次号（7月発行）をチェック！

▶入院サポートセンター



新規で開設する入院サポートセンターでは、入院前から患者さんが安心して医療を受けられるよう、一人ひとりの状況を身体的、社会的、精神的背景を含め把握し、入院中はもちろん退院後も含め一貫した支援を目指します。入院が決定された患者さんには、オープンカウンター及び相談室（6室）が整備された落ち着いた環境にて、看護師が中心となり、必要に応じて専門職種（薬剤師、栄養士等）も介入し、適切に説明を行います。

▶化学療法センター

より良い環境で、待ちの少ない良質なサービスを提供いたします。16床（ベッドのみ）から、30床へ増床し、内10床はリクライニングチェアとなります。治療後の患者さんやお付き添いの方の待機スペースとしてラウンジを設置し、安心してお待ちいただける環境をご用意しております。



▶歯科（口腔ケア）



一般的な歯科診療は行わず、主に手術、放射線治療、化学療法の患者さんを対象とした口腔ケアに特化した診療を行うことにより、急性期疾患での合併症予防を推進します。宇都宮市歯科医師会にご協力頂き、適切な診療を提供していきます。

屋上から南館観察



南館の完成度

2017.3月現在

（ロータリー改修等を含む）



鉄骨が組み上がることで、建物の全体の景観が見えてきました。続いて、建物にコンクリートを流し込みます。床や外壁を完成させることで、内装や外装の工事に着手できるようになります。

2017.1月 撮影

鉄骨工事 途中



2017.2月 撮影

鉄骨工事 完了



2017.3月 撮影

コンクリート打設 途中



ご来院の皆さまには長い間ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

みやのわ バックナンバー

みやのわバックナンバーは、当院のホームページでご覧いただけます。

トップページ ▶ 病院について ▶ 広報

また、1F診療費支払機横、2Fさいみや文庫には冊子をご用意しておりますので、ご自由にお取りください。



当院の直近3カ月の診療実績

	平成28年12月	平成29年1月	平成29年2月
延外来患者数	29,571人	28,594人	28,902人
実入院患者数	1,283人	1,398人	1,337人
平均在院日数	13.2日	13.7日	13.0日
救命救急センター患者数	1,379人	1,307人	1,168人
救急車台数	525台	527台	460台
手術件数	539件	541件	567件

一般外来診療のご案内

受付時間 8:30～11:00

(一部、受付時間が異なる診療科がございます)

※当院を初診で受診する際は、まず、かかりつけ医に受診し、専門的な治療や検査または入院などが必要とされた場合に、紹介状を持参していただきますようお願いいたします。(初診時に紹介状がない場合には、選定療養費5,000円(税込)をお支払いいただくこととなりますので、ご理解のほどお願いいたします。)

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。

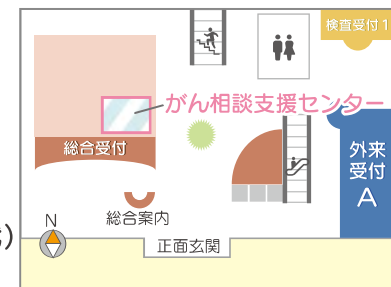
がん相談支援センター 医療相談・看護相談室のご案内

がんの診断を受けた患者さんやそのご家族に対し、専門のスタッフ(専門・認定看護師、医療ソーシャルワーカー)がサポートいたします。

「がんと言われて辛い…」「こんな時どうしたらいいの…」
「今後のことを考えたい…」「誰かに聞いてもらいたい…」
こういった不安やお困りのことがありましたら、どうぞお立ち寄りください。

当院は、「地域がん診療連携拠点病院」です。電話と面談による相談をお受けしております。

☎028-626-5500(代)
【内線】3245



ボランティア募集のご案内

当院では、患者さんの健康回復を共に願い、ご協力くださるボランティアの方を募集しております。

【活動内容】
車やタクシーの乗降りの介助、車椅子の移動介助、小児病棟での子供の遊び相手 等

【応募条件】
半年以上継続して活動できる方(学生を除く)
※無報酬での奉仕活動です。

お問い合わせ
済生会宇都宮病院
地域連携課：荻津 / 人事課：山中
☎028-626-5500(代)
受付時間 月～金 9:00～17:00

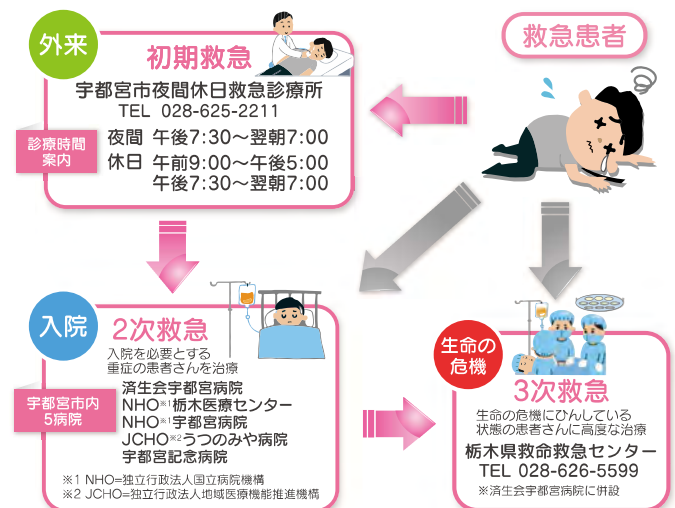
ゴールデンウィーク・創立記念日 一般外来診療休診のご案内

当院の休診日は日・祝日・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の祝日、創立記念日は、一般外来は休診となります。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。

※5月6日(土)は通常通り診療いたします。

5月	日	月	火	水	木	金	土
	4/30	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	3

栃木県からのお知らせ 救急医療体制のお知らせ



私の癒し

リレー エッセイ

看護部長
穂高 律子

昨年の大晦日、2人目の孫が生まれました。孫は可愛いとよく言いますが、本当に可愛いものです。いつのまにかスマホの待ち受けは孫の写真になり、写真や動画は驚くほどの数になっています。

幼い孫の歩くペースに合わせて散歩をする週末は、立ち止まってどんぐりを一生懸命拾ったり、公園の桜を見上げてきれいなと言ったり、普段何気なく通り過ぎる道でいろいろな発見がありました。また、孫と暮らす日々は、季節の行事に触れる

機会が多くなったように思います。ひな祭り、七夕、クリスマスなど、大人だけの時とは違う過ごし方になり、孫や家族の笑顔に触れ心と時間を過ごしています。

最近の週末は、2人目の孫と留守番をすることが日課になっています。1人目の孫が遊んで帰ってくると「ただいま、お姉ちゃん帰ってきたよ」と下の子どろころにきます。何とも微笑ましい光景で、こっちまで笑顔になります。孫たちと一緒に季節の行事を楽しみながら、心豊かに過ごせることに感謝し、また頑張ろうと思う今日この頃です。



編集後記

みやのわ
編集スタッフの
わ

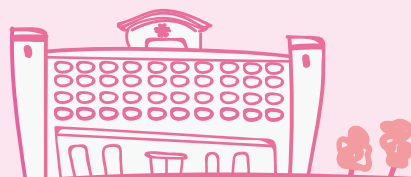
ちょこっとメモ

6月7日

緑内障を考える日

6(ろく)・7(な)で「りよくない」の語呂合わせから、緑内障の患者さんやその家族で作る「緑内障フレンド・ネットワーク」が制定されました。緑内障の典型的な症状は視野の一部が見えなくなる視野欠損ですが、視野の異常に気付かず重症化していることも少なくありません。緑内障は日本人の中途失明原因の第1位であり、残念ながら現在の医療では、失われた視野の回復は望めません。早期発見・治療がその後の生活を大きく左右するため、40歳を過ぎたら、定期的に検査を受けることをおすすめします。

「みやのわ55号」を最後までお読み頂きありがとうございます。お花見のご予定を立てている方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、抗菌作用のある桜の花エキスを取り入れることで免疫力も高められます。これからのお花見シーズン、桜を五感で感じ、心身ともに癒されてみてはいかがでしょうか。



健診センターからお知らせ

Pick up!! >> 年に1度は人間ドックを受けましょう!

日帰りドック

忙しい方に、精密かつ迅速な検査!

充実したオプション検査 昼食付

男性 43,200 円 (税込)

女性 46,440 円 (税込)

1泊ドック

ゆっくり検査を受けたい方に!

提携宿泊施設: ホテル東日本宇都宮

夕食(和・洋・中から選択)と2日目の昼食付

男女共通 65,880 円 (税込)

専門ドック

・脳ドック 54,000 円 (税込)

・乳がんドック 10,800 円 (税込)

・骨密度ドック 6,480 円 (税込)

詳しく検査を受けたい方に!

・肺がんドック 35,640 円 (税込)

・PET/CTドック 109,620 円 (税込)

お問い合わせ・ご予約

🕒 月~金
13:00 ~ 17:00

☎ 028-643-4441

💻 検査項目、オプション
検査など詳しくは
ホームページを
ご覧ください。
インターネット予約を
リニューアル!

当院理念

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



社会福祉法人 Saiseikai Utsunomiya Hospital

恩賜財団 済生会宇都宮病院



www.saimiya.com/



当院は日本医療機能
評価機構認定病院です

日本医療機能評価機構