

地域と病院をむすぶネットワーク情報誌

みやのわ

56

2017.7
SUMMER

特集

熱中症・脱水症ってどんな病気？

救急科 / 宮武 諭

熱中症・脱水症の対策と応急処置を知ろう！

救急外来 / 直井 みつえ



救急外来のスタッフ

- リレーエッセイ 事務部長 石川 利光
- みやのわ情報局 ペッパー君がやってきました！
- Information ボランティア募集のご案内 ほか

熱中症・脱水症 ってどんな病気？

救急科
宮武 諭

熱中症がおこる仕組み

暑い日が続いています。この季節、気をつけなければならないのは、熱中症と脱水症です。

熱が原因で発生する病態をまとめて熱中症といいます。熱中症がおこる仕組みは、まず、暑さ（高温多湿の環境）や運動によって多量の発汗がおこり、体の水分と塩分などの電解質が失われます。それらが十分に補われないと、水分と塩分が不足して脱水症となります。さらに進行すると、ついには発汗も止まってしまう、体温調節ができず高体温となり生命に危険がおよびます（図1）。



図1 熱中症の重症度と主な症状・対処法



予防の為に心がけることは

若い方の熱中症は屋外での作業や運動中におこることがほとんどですが、高齢の方は屋内で寝ているだけの状態でも熱中症となり得ますので注意が必要です。

熱中症を防ぐために心がけるべきことは、高温環境をできるだけ避けること（屋外では涼しい場所できまめに休憩をとる、屋内ではクーラーをつけるなど）、そして脱水症とならないよう水分と塩分をこまめにとることです。

特に高齢の方は、筋肉量（筋肉には水分が多く含まれている）が少ない、水分や電解質を保持するための腎機能が低下している、などの渴きを感じる中枢の反応が鈍い、全体的な食事の摂取量が少ないなどの複数の要因から脱水症となりやすいことが知られています。汗をかいていることや、だるさやふらつきなどを自覚したら早めに対処することが大切です。

発汗を水だけで補うと塩分不足となりまですの、塩分も一緒にとるようにつくたわら（対策について詳しくは3ページ特集2をご覧ください）。

経口補水液を飲む時は

最近では、効率的に脱水を補正できるように塩分や糖分の濃度を調整した経口補水液が市販されていますので、夏場の脱水症予防におすすめです（図2）。経口補水液は、薄めずに、少しずつゆっくりと飲むようにしてください。なお、心不全や腎不全などの病気があって飲水量に気をつけるよういわれている方は、適量をかかりつけ医と相談されることをおすすめします。

暑さを上手に避けて休息をとり、こまめに水分と塩分をとって、この夏の熱中症・脱水症を予防しましょう！

経口補水液の種類



飲料タイプ

ゼリータイプ

Check!

経口補水液は家でも作れます

市販されている経口補水液は、食塩とブドウ糖を混合し、水に溶かして作られています。材料がとてもシンプルなので、家庭にある材料を使って手作りすることも可能です。今回はそのレシピをご紹介します。

- * 材料
 - ・水 1ℓ
 - ・砂糖 40g（大さじ4と1/2）
 - ・食塩 3g（小さじ1/2）

* 作り方
砂糖と食塩を水に入れ、よくかき混ぜて完成です。お好みでレモンやグレープフルーツなどを加えると飲みやすくなります。

このドクターに聞きました！

救命救急センター長
救急科 主任診療科長 (ERチーム)

宮武 諭 医師

みやたけ・さとの
1971年 東京都生まれ。
2016年 救命救急センター長、
救急科 主任診療科長に就任。
普段の診療では軽症そうに見えて
重症の患者さんを見逃さないよう
心がけているそうです。
趣味は読書と水泳。

熱中症・脱水症の対策と応急処置を知ろう！

体調が悪い時には

特に注意しよう！

体調が悪い時は、健康な時と比べて熱中症を引き起こしやすい状態になります。特に、風邪などによって体調がすぐれない時、普段より食事がとれていない時、睡眠不足が続いている時などは注意が必要です。

風邪などによって体温が上昇している時には、身体の中の水分が少なくなり、脱水状態となります。また、食欲低下など重なり、体内の水分バランスが崩れ、脱水症を引き起こします。発熱時には、水分、塩分（経口補水液など）をこまめにとりましょう。さらに、糖尿病など持病を持っている人、高齢者や乳幼児なども脱水症に注意が必要です。体調がすぐれない時は、暑い場所での作業や運動を避け、無理な外出は避けましょう。日頃から栄養バランスの良い食事をとり、暑さに負けない体力をつけておきましょう。7月～8月は熱中症による救急搬送患者がピークとなります。正しい予防法を知り、生活環境や体調を整え、暑い夏を乗り切らしましょう。

最初の処置が肝心！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら？
落ち着いて状況確認して対処しましょう。

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい・いつもと様子が違う・返事がおかしい・判断力の低下・意識消失・けいれん・身体が熱い)



はい ↓

CHECK 2

意識はありますか？
呼びかけて返事を確認しましょう。

いいえ →

救急車を呼びましょう

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識障害がある人の場合、無理やり水分をとらせようとすると誤嚥する（食べ物や異物を気管内または消化管内に飲み込んでしまう）可能性があるため無理に飲ませないようにしましょう。



はい ↓

涼しい環境に移動しましょう
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。



CHECK 3

水分・塩分を自分で飲むことができますか？

いいえ →

救急車が来るまでの間、涼しい場所で体を横に向け、冷やしながら安静にしましょう
氷（氷袋、保冷剤、アイスノンなど）で首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう。



はい ↓

水分や塩分をとらせてあげましょう



CHECK 4

熱中症の症状が改善してきましたか？

いいえ →

病院を受診しましょう



はい ↓

そのまま安静にして十分な休息をとり、回復を待ちましょう

Check!

熱中症予防のポイントを確認しましょう！

- ✓ 部屋の温度と湿度をこまめにチェックしましょう。（温度計を置いておきましょう。）
- ✓ 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ✓ のどの渇きに関係なくこまめに水分をとりましょう。
- ✓ 外出時は涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう。
- ✓ 運動や作業時には、こまめに休憩をとりましょう。
- ✓ 日頃から栄養バランスの良い食事と体調管理をしましょう。

～乳幼児の熱中症予防のポイント～

体温調節機能が未熟な乳幼児は、熱中症にかかりやすいため保護者の方が注意してあげましょう。

- ✓ お子さんの顔色や汗のかき方、泣き方を十分に観察しましょう。
- ✓ 屋内外に限らず、遊びの最中にはこまめに水分をとりましょう。
- ✓ 熱のこもりやすい服装を避け、涼しい服装にしましょう。
- ✓ 外では帽子をかぶり、日差しから守りましょう。
- ✓ 車の中では特に、後部座席の温度に気を付けましょう。

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

救急外来 課長代理
救急看護認定看護師

直井 みつえ

なおい・みつえ
救急病棟での経験を活かし、2006年救急看護認定看護師の資格を取得。
救急外来では、緊急度に合わせて迅速な対応と、ニーズに合わせて患者さんやご家族のケアができるよう心がけているそうです。



外来検査課
ユースキャナー
U-scanner
(尿中有形成分分析装置)

尿検査について

はじめに

尿検査は採取が簡単にでき、痛みもなくできる検査ですが、病気の診断などを行う上でとても大切な検査となっています。健康であると思われている人も、尿検査では驚くほどの頻度で異常所見が現れます。尿はたくさんの秘密を隠し持っています。これらの秘密は、尿を慎重に検査することによって解明できます。尿は宝の在りかを示した地図に例えることができます。この地図には多くの道しるべがあり、道しるべがあるものは容易に宝の在りかへと導いてくれます。

尿検査の変遷

尿検査は人類史上最も古い検査で、ヒポクラテスの時代から行われてきました。当時は、尿を肉眼で観察する方法でした。当院では、今から約30年前、試験紙を目視で判定し、手書きで医師などへ報告をしていました。そして、約15年前からは全自動の尿定性の機械「クリニテックノーバス」(現在使用しているのは2代目)を導入しています。スピッツ(採取した尿を入れる容器)に尿を分注し、機械にセットします。続けて、スタートボタンを押すだけで、すべての検査を行うことができ、さらに、オンラインで結果が出ます。以前に比べこれほどでも画期的な方法です。

尿検査は初診に含まれている検査のため、件数は年々増加傾向にありました。実は「クリニテックノーバス」を導入した後も、沈査については目視で行う必要があり、ひとつひとつ臨床検査技師が目視確認を行ってきました。しかし最近、沈査まで自動で行うことが可能な検査機器が登場し、これを当院でも導入しました。今回は当院の外来検査室に設置している沈査まで自動で行うことが可能な「U-scanner」についてご紹介します。

*尿定性：…尿中に検査対象の物質が一定濃度以上あるかを調べること。
*尿沈査(にょうちんさ)：…尿を遠心分離器にかけたときに沈殿してくる赤血球や白血球、細胞、結晶成分などの固形成分のことをいいます。これらを顕微鏡で観察し、尿沈査の数の増加や有無を調べて、腎臓などの異常の診断や病状の経過観察を行います。

尿検査でわかること

case 1

たんぱく蛋白や赤血球が尿に漏れ出るのは…

腎臓が悪くなっている

case 2

血糖値が180くらいを超え、尿に漏れ出て…

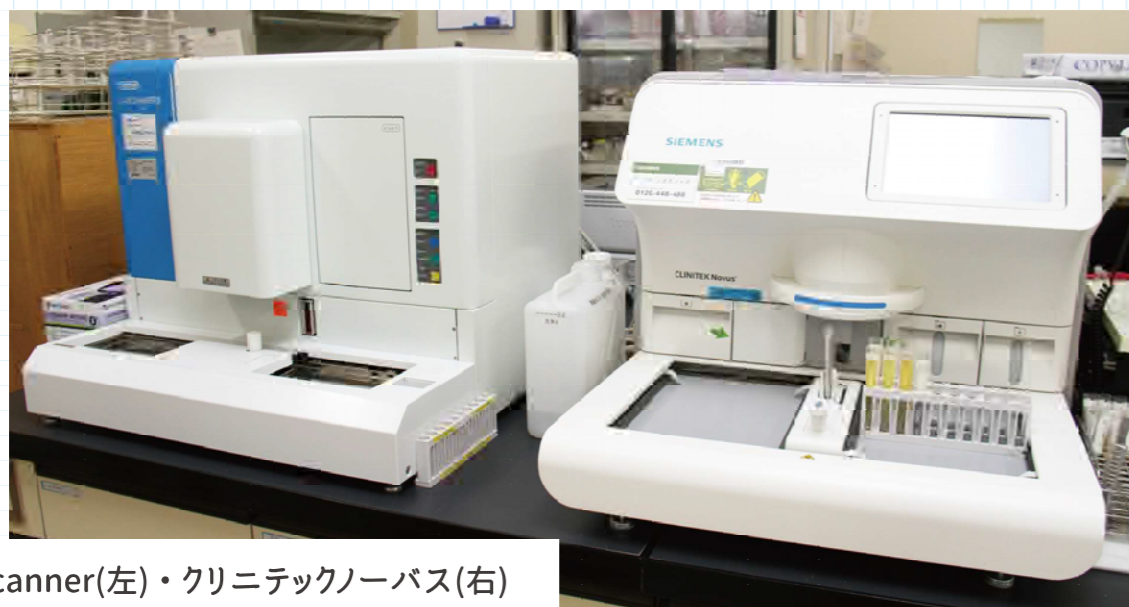
糖尿病であることに気づく

case 3

白血球が陽性…

ぼうこう膀胱炎・前立腺炎・尿道炎など

● その他、妊娠反応や薬物、脱水症状や飢餓状態、結石など尿検査でわかることはたくさんあります。



U-scanner(左)・クリニテックノーバス(右)
尿のすべての検査ができ、オンラインで結果がでます。

尿検査前の注意点

検尿する前には、ビタミンCが入っている飲み物は飲まないようにしてください。ビタミンCの影響で、潜血や糖の項目が本来は(+)であるはずが(-)になってしまうことがあります。健康な状態で検査を受けたいと、ビタミンCが含まれる栄養ドリンクを飲んで、真っ黄色の尿を出される方もいらっしゃいますが、正しい検査結果が出なくなってしまうので注意してください。



検査の様子

1階外来検査室の奥で検査が行われています。



装置の中

試薬セット部が中であり、ここに尿をセットして検査していきます。



1件の検体につき、48枚の写真を撮ります。その写真を表示画面で確認しながら、臨床検査技師が結果を確定させていきます。この機械は主に健康診断を中心に使用しています。この機械の導入により毎日の健康診断の検査は、従来の約3分の1の時間でできるようになりました。今後はU-scannerをさらに活用し、外来の検体にも用途を広げていければと考えています。

U-scanner



(上腕骨外側上顆炎:テニス肘)

肘外側の痛みに対するリハビリテーション

肘外側の痛み(上腕骨外側上顆炎:テニス肘)とは?

前腕の使いすぎにより肘関節の外側に痛みが出る疾患です。テニスなどの腕を使うスポーツを行う人に多くみられますが、重労働者や主婦などの職業の方にもみられます。このような痛みには心当たりある方は整形外科の受診をお勧めします。

治療としては痛みの強い初期には肘を安静にすることが重要で、注射やテニス肘バンドなどが有効です。痛みが落ち着いてきたら、医師の指示のもと以下のストレッチを行うことが効果的です。

やってみよう!ストレッチ

- 1 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、反対側の手で手指を持ち下に押し下げます。
- 2 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、反対側の手で手指を持ち上に押し上げます。
- 3 痛い方の肘を伸ばし手のひらを下に向け、内側に回します。手のひらが上を向くように、反対側の手で小指側をつかみ、その運動を補助してあげます。
- 4 痛い方の肘を伸ばし手のひらを上に向け、外側に回します。手のひらが下を向くように、反対側の手で親指側をつかみ、その運動を補助してあげます。

*それぞれ10秒10回を目安に、痛みに耐えられる程度で行ってください。(写真は、右手が痛い人を想定しています。)



作業療法課
福田 亜裕実

薬

やくに立つ!
くすりのあれこれ

File.14

グレープフルーツと薬の飲み合わせ

■ グレープフルーツの薬に対する作用 ■

グレープフルーツ類に含まれる成分(フラノクマリン類)が薬の吸収量を増加させ、薬が効きすぎてしまうことがあります。その作用は長く持続するという報告もあります(3~7日間)。したがって、グレープフルーツと飲み合わせの悪い薬を服用している間はグレープフルーツの摂取は避けましょう。最近ではグレープフルーツ以外の柑橘類も薬との飲み合わせに影響を及ぼす可能性が示されています。

■ 薬との飲み合わせに注意が必要な柑橘類 ■

グレープフルーツ、ハッサク(ハッサク)、オロブランコ(スウィーティー)、晩白柚(バンパイユ)、ブンタン(パール柑、ポメロ)、ザボン、サワーオレンジ、ダイダイ(ビターオレンジ、サワーオレンジ)、夏みかん、甘夏みかん、さんぼうかん三宝柑、ライム、山ぶどう

グレープフルーツ類との飲み合わせに影響のある薬



- ・ 高血圧や狭心症の治療薬(カルシウム拮抗薬:ニフェジピン、ベニジピンなど)
- ・ 脂質異常症治療薬(アトルバスタチン)
- ・ てんかん治療薬(テグレトール)
- ・ 睡眠導入薬(ハルシオン)
- ・ 抗血小板薬(シロスタゾール)
- ・ 利尿薬(サンムスカ)
- ・ 免疫抑制薬(ネオオーラル、プログラフ)
- ・ 抗がん剤(アフィニトール、イレッサ、グリベック)

※この他にも影響のある薬がありますが、詳しくは薬剤師へお尋ねください。



病棟薬剤課
大野 凜太郎



季節の素材で



医食同源

れしび

じゃじゃ麺

じゃじゃ麺とは、麺に肉みそを絡めて食べる盛岡三大麺の1つです。今回はしっかり野菜をとるために肉みそに玉ねぎともやしを入れて作ってみました。

材料

【4人分】

1人分：[エネルギー] 600kcal

中華麺	4玉	【調味料】	
豚ひき肉	200g	みそ	大さじ4
玉ねぎ	1個	みりん	大さじ2
もやし	200g	砂糖	大さじ2
きゅうり	2本	豆板醤	小さじ1
煮卵	4個	水	150cc
おろしにんにく	小さじ2		
おろし生姜	小さじ1		
ごま油	大さじ1		

作り方

- 1 玉ねぎともやしはみじん切りに、きゅうりは千切りにします。
- 2 フライパンにごま油をしき、おろしにんにくとおろし生姜を炒めます。香りが出てきたら玉ねぎ、もやし、豚ひき肉の順に入れて火が通るまで炒めます。
- 3 肉に火が通ったら水と調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮込んでいきます。(焼き肉のたれを加えると味にコクがでます。)
- 4 麺は茹でて冷やしお皿に盛りつけ、きゅうり、肉みそ、煮卵をのせて完成です。

Point

【ビタミンB₁】

ビタミンB₁が不足するとブドウ糖がエネルギーに上手く変換されず、疲労物質の乳酸となって夏バテを引き起こします。食事が偏りがちになる暑い夏は体がだるくなったり、疲れがたまりやすくなります。ビタミンB₁はじゃじゃ麺に使用した豚肉やうなぎ、大豆などに多く含まれています。

香辛料の刺激も胃腸が動くため、食欲減退を防ぐことができます。夏バテに効く栄養素と食材を組み合わせ、おいしく食事をとりながら夏バテを予防・解消しましょう。

【アリシン】

アリシンはニラや玉ねぎ、にんにくに含まれる成分で疲労回復や殺菌効果、血行促進効果などがあります。特徴はあの独特な強いにおいです。ビタミンB₁の消化・吸収を促進させ、疲労回復効果を持続させる働きがあります。



医療栄養科 管理栄養士

ふなば ともみ
船場 友美

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。

今号のマイスターは...



生理機能検査課 臨床検査技師 ねぎし ゆかさん 根岸 由佳さん

マイスターに Q & A

- Q. この職種を選んだきっかけを教えてください!
- A. 母が看護師ということもあり、医療には幼い頃から関心がありました。病気の早期発見の手助けができることに魅力を感じ、この職種を選びました。
- Q. 当院で働こうと思った理由は何ですか?
- A. 地元に戻り、地域医療に貢献したいと考えていました。病院見学をした際、検査室を案内して下さった亀和田医療技術部長やスタッフの明るい雰囲気に惹かれて当院を選びました。
- Q. 気分転換したいときは?
- A. その時興味あるスポーツを全力で楽しみます。
- Q. 自分の性格を一言で言うなら?
- A. 負けず嫌い。
- Q. 今後の目標をどうぞ!
- A. それぞれの検査はとても深く、重要な意味があります。更に知識を増やし、より正確な結果を報告することで、医師の診断や患者さんの手助けができればと思います。



臨床検査技師とは

医師の指示の下で病気の診断や治療等を目的とした各種検査を行います。国家資格が必要となります。行う検査は多岐に渡りますが、「検体検査」と「生理学的検査」の2つに大きく分けられます。「検体検査」は血液や尿、細胞等採取して、そこに含まれる成分や細胞の形や数を調べる検査です。「生理学的検査」は心電図や脳波、聴力など直接患者さんの身体に接して調べる検査です。

生理機能検査課とは

患者さんと直に接して検査をします。心臓から出る電気信号を調べる心電図検査。吸う力、吐く力、酸素を取り込む能力などを調べる呼吸機能検査。動脈硬化の程度や血管障害を調べる脈波検査。脳の活動を調べる脳波検査。めまいの原因やその程度を調べる平衡機能検査。どのくらい小さい音まで聞こえるかを調べる聴力検査。筋肉や神経の活動を調べる筋電図検査。体内のヒロリ菌の感染の有無を調べる尿素呼吸試験。生体に関わる様々な情報を得ることができます。

当院での役割は

患者さんの検査情報を一番に見る立ち位置にいます。すぐに主治医へ連絡するような緊急症例に遭遇することもあります。検査情報を迅速かつ正確に分析・評価し、医師に伝えることが求められます。

根岸さんのある日のスケジュール

- 8:00 出勤
- 8:30 各種検査
- 12:30 昼食
- 13:30 各種検査
- 17:30 退勤

Group photo



生理検査課の皆さんと
(下段右から2番目が根岸さん)

みやのわ 情報局

News! ▼

4

月

ペッパー君がやってきました！

近年、医療分野においてもロボットが活用され、接客支援や業務負担軽減に大きく効果を上げていることを耳にします。済生会宇都宮病院でもロボット活用が検討され、平成29年4月より、ペッパー君が導入されました。正面玄関でのあいさつや、デイケアでのレクリエーション等で活躍しています。

デイケアでは、認知症を持つ方、せん妄（意識障害が起こり、頭が混乱した状態）がみられる患者さんに対し、手足の運動や歌による楽しい時間を提供しています。入院患者さんとのコミュニケーションも良好で「かわいいね」「すごいね」など、反響は予想以上のものでした。



デイケアでのペッパー君



先月号よりスタートした「読得ナデシコさんの便利帳」。このコーナーでは、皆さまが病院においてより快適に過ごしていただけるように、病院の「読んでお得」な情報を発信していきます。第2回目の今回は「面会の受付」についてお伝えしたいと思います。

【No.2】 面会の受付を始めました！

当院では、入院中の患者さんの安全確保と防犯の観点より、平成29年5月15日より面会の方法を以下の通り変更いたしました。

- 1 面会者は必ず面会受付をし、入館許可証をつけて頂き、病室に入室してください。
- 2 面会は決められた時間内に短時間をお願いいたします。

3 面会時間と受付場所は以下の通りです。

平日	
1階 総合案内	🕒 14:00 ~ 17:30
1階 西口面会案内	🕒 14:00 ~ 20:00
土日祝	
1階 西口面会案内	🕒 14:00 ~ 20:00

面会時間は、患者さんの療養上の安静と防犯上の都合などにより上記の時間をお願いしております。面会時間や注意事項の厳守などにご配慮くださいますようお願い申し上げます。面会の方法について何かご不明な点がございましたらお近くのスタッフまでお声かけください。



入館許可証を首から下げて下さいね。



患者さんの安全の為にお願いします！

面会の受付

南館建設工事レポート vol.3



【南館の新施設紹介～後編～】

前号に引き続き新設予定の施設をご紹介します

▶ 講堂「みやのわホール」



完成イメージ図

2階に、広さ390㎡、約380席の観覧席をそなえる講堂ができます。今後、様々なイベントや講演会を開催していく予定です。また、後半の座席は移動式となっており、すべて壁に収納することが可能です。災害時には仮設病棟として使用できる機能が整備されています。

「みやのわホール」という名称には、本誌のように「地域の皆さまから親しまれるように…」といった思いが込められています。

▶ レストランリニューアル&カフェ新設

1階に、リニューアルしたレストラン「エムロード」と、カフェ「スターボックス」がオープンします。当院にお越しの皆さまが、より快適にお過ごしいただけるようにとご用意させていただきました。どうぞお気軽にご利用ください。



2017.6月末現在

南館の完成度 (ロータリー改修等を含む)

約95%

0 25 50 75 100

南館観察



写真は、2017年5～6月に撮影したものです。外壁はほぼ出来上がり、現在は内装の工事とロータリーの改修が進められています。いよいよ完成が近づいてきました！

内側の様子

2階 講堂



1階 化学療法センター



外観



工事につき、ご来院の皆さまには長い間ご迷惑をおかけいたします。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 ▶ 院外報「みやのわ」

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29年3月	平成29年4月	平成29年5月
のべ 延外来患者数	32,267人	28,687人	28,459人
実入院患者数	1,433人	1,376人	1,410人
平均在院日数	12.9日	13.1日	13.3日
救命救急センター患者数	1,206人	1,173人	1,328人
救急車台数	496台	408台	493台
手術件数	626件	531件	548件

リレー エッセイ

事務部長
石川 利光

病院とともに
— これまでも これからも —

私が就職したのは昭和62年の4月、入職してから早30年が過ぎました。

元々は教員を目指していた私にとって、まさか病院事務として働くとは、当時は想像もしていないことでした。大学時代に教員免許は取得したものの、当時は狭き門だった教員採用試験に合格することが叶わず、その後縁あって、済生会宇都宮病院に就職することとなりました。元々、オギャーと産声をあげたのがこの病院だったので、ある意味では運命の巡り合わせだったのかもしれない。



たのかもしれない。入職してみると病院が地域で大きな役割を果たしているのが実感でき、また何か仕事を任せられ、それを達成することの喜びを感じるたびに、気が付くとどんどん仕事にのめり込んでいく自分がいました。それから30年、個人的にも循環器内科の患者として幾度となく命を救われ、自分にとっては切っても切り離せない存在となっています。これからは病院とともに、地域の方々のために少しでもお役に立てるよう頑張っていきたいと思えます。

編集後記

みやのわ 編集スタッフの わ

みやのわ夏号を最後までお読みいただき、ありがとうございます。今年も暑い季節を迎えましたが、みなさん体調はいかがでしょうか？ 厳しい夏を乗り越えるために、日頃からの水分補給等の健康管理には十分ご注意ください。さて、8月11日は国民の祝日となつて2年目を迎える「山の日は」です。この山の日には、先日他界された塩谷町出身の作曲家、船村徹さんが新聞紙上で提唱したことなどを機に制定されたといえます。最近はじめた登山での道中、行きかう人との挨拶や澄んだ空気の中でかく汗はこも清々しく、また頂上からの景色は、普段見ている景色とは全く別物で自然のありがたみや山の素晴らしさを実感します。栃木は美しい山の宝庫です。みなさんも是非今年の「山の日」を楽しんでください。最後になりますが、今後もより良い情報をお届け出来る「みやのわ」を目指し、活動していきますので宜しくお願いいたします。

ちょこっとメモ

7月27日

スイカの日

夏の代表的な食べ物1つであるスイカ。スイカの縦横模様が「綱」に見えることから、綱=27(つな)の語呂合わせにより7月27日に定められました。スイカの水分の含有量は90%を超えており、熱中症や脱水症、夏バテを防ぐ効果が期待できます。さらに、抗酸化作用を持つ「リコピン」や、手足のむくみや冷え性の改善が期待できる「シトルリン」だけでなく、美肌に欠かせない「ビタミンC」も多く含まれています。このように、スイカには栄養素がたくさん含まれています。今年の夏はぜひ、積極的にスイカを食べてみてはいかがでしょうか。ただし、食べ過ぎには気をつけて下さいね。

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。

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

がん相談支援センター 医療相談・看護相談室のご案内

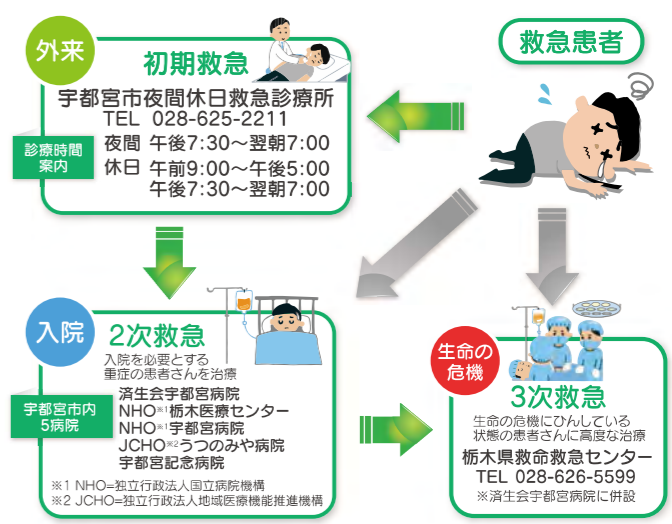
がんの診断を受けた患者さんやそのご家族に対し、専門のスタッフ(専門・認定看護師、医療ソーシャルワーカー)がサポートいたします。「がんと言われて辛い…」「こんな時どうしたらいいの…」「今後のことを考えたい…」「誰かに聞いてもらいたい…」こういった不安やお困りのことがありましたら、どうぞお立ち寄りください。

▶ 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



栃木県からのお知らせ 救急医療体制のお知らせ





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)

お問い合わせ・ご予約

🕒 月~金
13:00 ~ 17:00

☎ 028-643-4441

専門ドック

詳しく検査を受けたい方に!

・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)

・肺がんドック 35,640 円 (税込)

・PET/CTドック 109,620 円 (税込)

🖨 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

- 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
- 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