

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



特集

① ヒートショック大国、栃木県!?

循環器内科 主任診療科長 / 上野 耕嗣

② 冬の皮膚トラブル

皮膚科 主任診療科長 / 横倉 英人

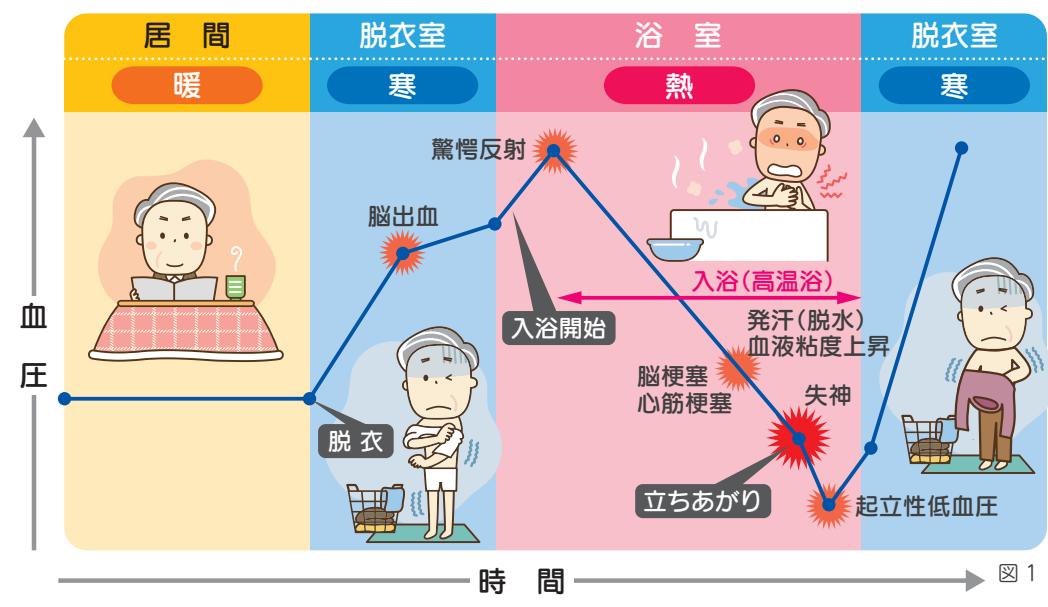
あいらびおめどひ  
ごいます



- リレーエッセイ 院長 小林 健二
- みやのわ情報局 浸水被害地で炊き出し 他
- Information 無料低額診療のご案内 他

病院幹部スタッフ

# ヒートショック大国、栃木県!?



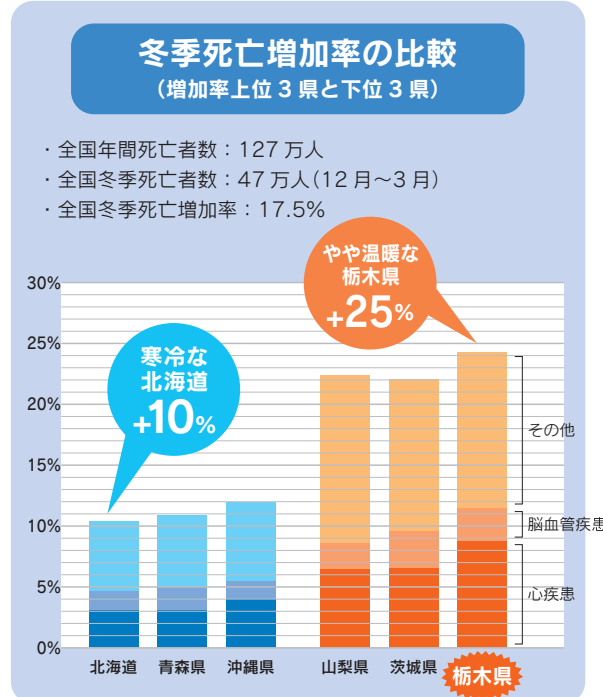
## ヒートショックとは?

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体にもたらす悪影響のことです。血圧や心拍数が大きく変動し心筋梗塞、心不全、脳卒中など、突然死の原因となります。冬は入浴中の死亡事故が多く発生しますが、その原因にヒートショックが関与しています(図1)。

## ヒートショック大国、栃木県!?

2018年に衝撃的なデータが発表されたことをご存知でしょうか? 栃木県が「冬季死亡増加率ワースト1位」というものです(図2)。冬は夏に比べ死亡数が増加しますが、その増え幅が全国で最も大きかったというのです。特に心疾患と脳血管疾患の増加率が大きく、これは「栃木県が日本で一番ヒートショックによる健康被害が大きい」ことを意味しています。

興味深いことに、冬季死亡増加率が最小だったのは北海道、2位は青森県で、ヒートショックによる被害は予防可能であることが分かります。



循環器内科 主任診療科長  
**上野 耕嗣 医師**  
 うえの・こうじ  
 1975年大阪市生まれ  
 慶應義塾大学医学部卒  
 2014年より当院循環器内科に勤務  
 趣味はキャンプ、温泉、将棋  
 信条は「七転び八起き」



## ヒートショックの起こる場面と対策

温度差のあるすべての場面で起こります。対策は、とにかく寒さを回避する努力が重要です。① 家屋全体を暖め、温度差を無くす(温度のバリアフリー化)、② 寒い場所に移動するときにはこまめに衣類を調節する、③ 首周りや足元を温める(ネック・レッグウォーマー、靴下、スリッパ)、④ 深夜や早朝の入浴、散歩を避ける、⑤ 冷水での洗顔や手洗いを避ける、などが挙げられます。最も重要な入浴に関する8つの注意点を示します(図3)。

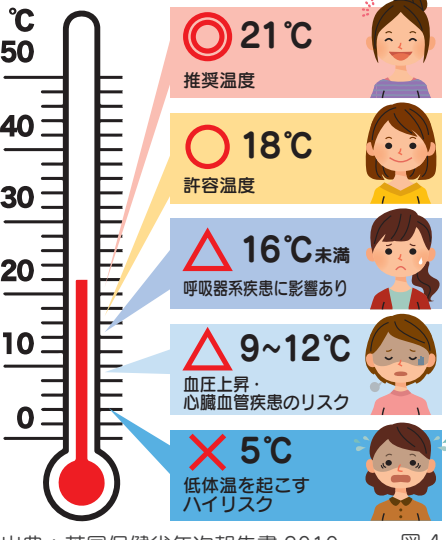
図3

## 暖かい家で健康に長生きしよう

### 室温と健康の関係

最近の研究から、暖かい家に暮らす人は、寒い家に暮らす人よりも病気になるリスクが低く、健康寿命が長くなる傾向にあることが分かっています。暖かい家は血圧を安定させて心疾患・脳血管疾患を減らし、免疫力を保つことで感染症(肺炎)を減らします。また身体的活動度を維持でき、生活習慣病やロコモティブ症候群(足腰の衰えや転倒)の予防に有効です。脳を若く保つたり、要介護状態になるのを遅らせる可能性も報告されています。

英国保健省は、健康な室温は21℃で、18℃未満になると健康リスクが増大するとしています(図4)。家屋全体を暖かく(18℃以上)保つことで、ヒートショックを和らげ、より健康に長生きしましょう。



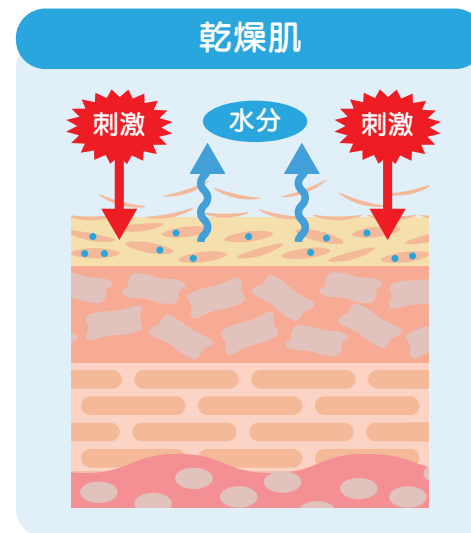
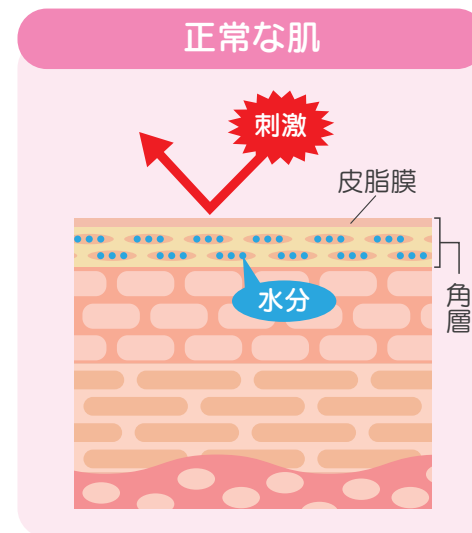
## Check!

- 栃木は昼夜の寒暖差が大きく冷え込みが厳しいです。心臓が悲鳴を上げています! 例年より2段階くらい暖かく過ごすよう心がけましょう。
- 「冬の室温」1位は北海道(21.6℃)、2位は青森県(20.7℃)、栃木県は38位(18.2℃)でした。「冬の室内厚着度」は栃木県は2位で、部屋が寒いので厚着して縮こまっている様子が想定されます。(株)ウェザーニューズ調べ)
- 日本気象協会の「ヒートショック予報」も参考になるのでチェックしてみてください。(https://tenki.jp/heatshock/)





# 冬の皮膚トラブル



## 角層の働き

皮膚の最も外側は、角質細胞が層をなしていることから「角層」と呼ばれ、皮膚からの水分喪失、外界からの雑菌・異物などの侵入を防いでいます。角層表面は皮脂による膜「皮脂膜」に覆われ、角層とともに皮膚を守っています（バリア機能）。

## 乾燥肌になるしくみ

空気が乾燥する冬は、皮膚から水分がどんどん失われ、水分と皮脂のバランスが崩れやすくなります。すると、角層のバリア機能が低下して皮脂膜も薄くなり、結果的に皮膚の乾燥が起こり、いわゆる「乾燥肌」になるのです。目や口の周り、頬、すね、かかと、ひざなどが乾燥しやすい部位になります。

皮膚科  
主任診療科長  
**横倉 英人** 医師

よこくら・ひと  
自治医科大学皮膚科講座勤務を経て、  
2010年より当院皮膚科に勤務。  
普段の診療では患者さんの皮膚を近い距離で  
詳細に観察することを心がけています。  
趣味は釣り、ゴルフ。



## 乾燥肌チェックシート

- お風呂は長いほう。
- 熱めのお風呂が好きである。
- 1日に何度もお風呂に入る。
- ごしごしと体や顔を洗う。
- 暖房・冷房が常にある環境にいることが多い。
- 化粧ののりが悪くなったと感じる。
- 肌が乾燥しカサカサしている。
- 皮膚に白い粉が吹いたようになることがある。

- チェックの数 1～2 軽度の乾燥肌
- 3～5 中度の乾燥肌
- 6以上 重度の乾燥肌



## 対策法

保湿剤を十分に塗布することは非常に重要です。ただそれと同じくらい重要なのが、乾燥から皮膚を守る働きである角層の機能を壊さないようにすることです。今回は、肌に優しい入浴・生活のポイントをご紹介します。

### 1 めるめのお湯で短時間で済ませる

ついつい冬は熱めのお湯で長湯になっていないでしょうか。入浴中には角層は水分を最大限含んで飽和状態になり角質細胞の間隔が広がっています。大事な天然保湿成分やセラミドなどが流れ出ているのです。それはお湯の温度が高いほど、また入浴時間が長いほど起こりやすくなります。よってめるめのお湯で短時間で済ませ、決まっています。洗うことのないようにしましょう。

### 2 体は優しく洗う

ナイロンタオルなどで肌をこすると角層のバリア機能が破壊され、ますます乾燥が強まることとなります。石鹸をよく泡立てて、赤ちゃんをお風呂に入れるときのように、手のひらで優しく洗うことをおすすめします。

### 3 保湿剤を塗る

へパリン類似物質や尿素軟膏などの保湿剤を十分に塗布することは非常に重要です。

特に、入浴中、入浴後の皮膚は外用薬が浸透しやすいため、保湿剤入りの入浴剤や、入浴後すぐの保湿剤塗布が非常に効果的です。

### 4 皮膚への刺激の少ない服を着る

直接肌に触れる服や肌着は、綿や絹など皮膚への刺激の少ない柔らかい生地の方が良いでしょう。ウール生地は暖かいです。太い繊維が皮膚を刺激するため、乾燥肌の天敵になります。ウールのコートでお出かけの際は、屋内ではすぐ脱ぐようにしましょう。

## 肌に優しい入浴・生活のポイント

<p>体は優しく洗う</p>	<p>めるめのお湯で短時間で済ませる</p>
<p>皮膚への刺激が少ない服を着る</p>	<p>保湿剤を塗る</p>

## Check !

### 冬になりやすい、あるいは悪化しやすい皮膚疾患

#### 1 皮脂欠乏性湿疹

乾燥しやすいすねや肩周辺に、ひび割れたような赤い発疹が現れます。

#### 2 貨幣状湿疹

皮脂欠乏症を基盤として冬にできやすく、円形で表面がざらざらした発疹が特徴です。放置すると自家感受性皮膚炎といって全身に発疹が広がることもあります。

#### 3 アトピー性皮膚炎

もともと角質のバリア機能が低下しているため、冬に悪化することが多いです。

#### 4 尋常性乾癬

乾燥肌が強まりかゆみが出て引っ掻いてしまうと、円形の赤い発疹が増えてしまう場合があります。





体成分分析装置をご存知でしょうか？簡潔に説明すると、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなどを評価する装置です。私たちは、この測定結果に基づいて改善すべき体成分の目標を決めています。今回は、当院で使用している体成分分析装置「InBody S10」の測定方法や評価基準についてご紹介させていただきます。

体成分分析装置について

体成分分析装置とは、体に微弱な電流を流して体の成分を間接的に測定する機器で、患者さんの栄養状態や浮腫(むくみ)の評価、※1サルコペニアの評価、※2肥満の評価などで使用されています。

当院はインボディ・ジャパン社製「InBody S10」を採用しています。「InBody S10」は持ち運びが可能で、電極を手足に装着し測定します。また、立った状態や座った状態、寝た状態などの姿勢でも測定が可能です。様々な患者さんの測定が可能です。ただし、体に微弱な電流を流して測定するので、ペースメーカーなどを挿入している場合は測定できません。

※1サルコペニアについて

「サルコペニア」とは、全身の筋肉量が減少し身体機能の低下が起る状態で、日常生活や生活の質が低下する原因となります。サルコペニアには、加齢に伴う筋力低下が原因の「一次性サルコペニア」と、栄養状態や活動低下、疾患などが原因の「二次性サルコペニア」があります。

※2肥満について

「肥満」とは、体重が多だけでなく体脂肪が過剰に蓄積した状態で、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。近年増加している「隠れ肥満」は、運動不足の現代人に多く見られます。体は細いか普通ですが、体脂肪が多く筋肉が少ない状態で、過体重の肥満と同様に病気になるリスクが高まります。

体成分分析装置で分かること

① 体成分分析

体の4大構成成分  
①水分量  
②タンパク質  
③ミネラル量  
④体脂肪量  
の状態や量がわかります。

② 筋肉・脂肪量

体の筋肉量と脂肪量が測定でき、体重に対して適切かどうかわかります。部位別にも測定できます。

③ 肥満指数

BMIと体脂肪率の両方を測定することができます。自分の体型と肥満度がわかり、BMIと体脂肪率の両方を測定することにより、隠れ肥満を見つけることができます。

項目	単位	測定値	標準範囲
<b>1 体成分分析 Body Composition Analysis</b>			
細胞内水分量	L	25.9	24.8~30.4
細胞外水分量	L	16.3	15.2~18.6
タンパク質+ミネラル量	kg	14.9	14.4~17.6
体脂肪量	kg	7.9	8.6~17.1
<b>4 測定値</b>			
体水分量		42.2	
脂肪量		57.1	
体重		65.0	
<b>2 筋肉・脂肪量 Soft Lean-Fat Analysis</b>			
項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	65.0	60.6~82.0
筋肉量	kg	54.0	51.5~62.9
体脂肪量	kg	7.9	8.6~17.1
<b>3 肥満指標 Obesity Index Analysis</b>			
項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m <sup>2</sup>	20.1	18.5~25.0
体脂肪率	%	12.1	10.0~20.0
<b>部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis</b>			
測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	kg	2.89	2.88~3.90
* 左腕	kg	2.85	2.88~3.90
体幹	kg	23.8	24.4~29.8
右脚	kg	10.77	8.49~10.37
左脚	kg	10.31	8.49~10.37
<b>部位別水分量 Segmental Water Analysis</b>			
測定部位	単位	測定値	標準範囲
右腕	L	2.25	2.26~3.06
* 左腕	L	2.22	2.26~3.06
体幹	L	18.6	19.1~23.3
右脚	L	8.42	6.65~8.13
左脚	L	8.05	6.65~8.13

④ 体水分均衡

正常の場合、細胞外の水分量と細胞内の水分量の比率は一定となります。これを体水分均衡といいます。体の浮腫(むくみ)とは体内の水分量のバランスが崩れた状態で、体水分均衡を測定することでわかります。

理学療法課 係長  
理学療法士  
**齋藤 孝典**  
さいとう・たかのり

体成分改善のために運動や食事調節を行う場合は、専門家に相談し、計画的に取り組みましょう！



体成分分析装置「InBody S10」



検査時の様子

寝た状態でも検査が可能です。  
100秒以内で測定できます。





自己流になっていませんか？

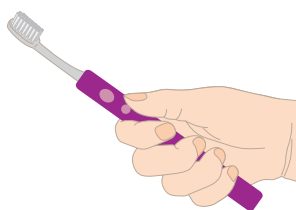
# 正しい歯みがきのポイント

歯みがきをしていて、きちんとみがけているかな？と、気になったことはありませんか？歯みがきの一番の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。歯の健康のために、むし歯や歯周病の原因となるプラークをしっかり取り除きましょう。今回は、歯みがきのポイントについてご紹介します。

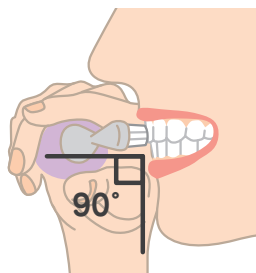
## ①歯ブラシの持ち方

### 電動歯ブラシ

軽く拳を握るように持ちます。あまり力を入れ過ぎないように気を付けましょう。

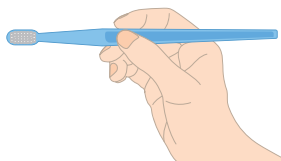


歯に対して90度に当てます。デリケートな歯茎には強く当てないようにしましょう。

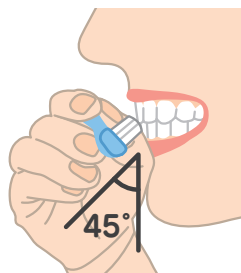


### 歯ブラシ

ペンを持つようにぶらぶら動くくらい優しく握ります。

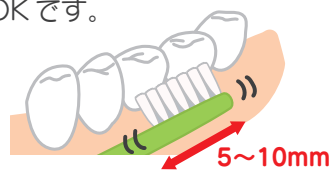


45度にブラシを当てます。歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てましょう。



## ②みがき方

5～10ミリの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがきましょう。力を入れず、歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でOKです。



## ③歯みがきの回数

1日3回（朝食後、昼食後、就寝前）の歯みがきをおすすめします。寝ている間は、唾液の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすいので、就寝前は丁寧にみがきましょう。

入院支援課 歯科衛生士 根岸初枝

# 薬

## やくに立つ！ くすりのあれこれ

### File.24

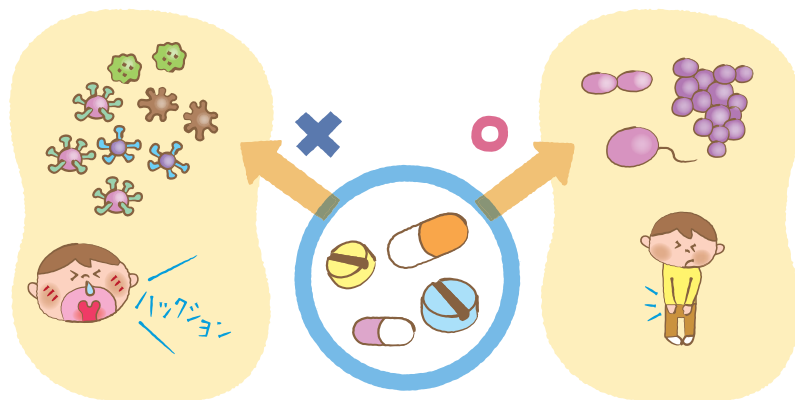
#### 風邪に抗生剤は効く？



皆さんのなかに、「風邪をひいたら病院で抗生剤をもらって治そう」、と思っている方はいませんか？その考え、実はもう古いんです。

一般的な「風邪」の原因は「ウイルス」による上気道炎がほとんどであるため抗生剤はまず効きません。抗生剤が効くのは「ウイルス」ではなく「細菌」です。安易に抗生剤を使用することで耐性菌を増やしてしまい、いざという時に抗生剤が細菌に効かないということも起こります。

「風邪」の治療は、高熱で辛ければ解熱剤、咳が止まらなくて辛ければ咳止めなどの症状を抑える対症療法しかありません。十分な栄養と水分補給、安静にすることが一番の治療になります。



ウィルス性  
風邪やインフルエンザなど

細菌性  
細菌性の肺炎や中耳炎、膀胱炎など

☑ 細菌が原因の場合もあるため、適切に抗生剤が処方されることもあります。その時は指示通り服用してください。気になることがあれば、医師または薬剤師に相談してみましょう。

薬品管理課 薬剤師 坂本卓也



季節の素材で

# 医食同源

## れしぴ



### もち麦入り、 白菜と鶏肉の塩こうじスープ

今回の食材は「白菜」です。満腹感があり  
栄養価の高い、あったかおかずスープで  
寒い冬を乗り切りましょう。

#### 材料 【4人分】

鶏肉	200g (1枚)
長葱	200g (1本)
人参	200g (1本)
しめじ	100g
白菜	300g
ショウガ	15g
大豆水煮	120g
もち麦	30g (大さじ2)
水	6カップ
鶏ガラの素 (顆粒)	15g
塩麴	10g
ごま油	3g
塩麴	10g
酒	大さじ1

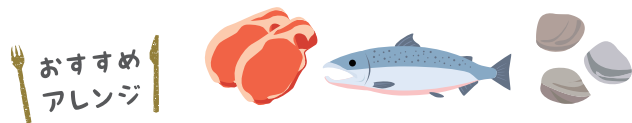
肉の  
下味

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 222kcal [塩分] 2.7g

#### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩麴と酒でもみ込み 30 分程度置く。
- 2 長葱は斜め切り、人参は短冊切り、しめじは小房にほぐし、白菜は 4cm くらいの大きさに切る。ショウガは千切りにする。
- 3 鍋に①の肉、ショウガ、人参、もち麦、長葱、白菜と水、鶏がらスープの素を入れ中火で煮る。アクがでてきたらすくい、弱火にする。
- 4 もち麦が柔らかく煮えたら、しめじと大豆の水煮を加え軽く煮て、塩麴とごま油で味を調える。



塩麴は液体タイプを選ぶと簡単に調理でき、  
料理のバリエーションも広がります。  
鶏肉は、豚肉や鮭、アサリなどにもアレンジ可能です。

医療栄養科 調理師

かわまた たつひこ  
川又 達彦

#### 栄養素

白菜に含まれるカリウムには、体内のナトリウム（塩分）を排出する働きがあり、摂取することで高血圧の予防にも繋がります。またカリウムは水溶性のため、スープにすると丸ごと栄養素を摂取できます。他にも、もち麦は食物繊維が豊富でダイエット効果が期待でき、塩麴は疲労回復や免疫力アップ、美肌などに効果があると言われています。





### 高野さんの ある日のスケジュール

- 8:00 出勤
- 8:30 病棟回診、カンファレンス
- 9:00 検査結果の確認  
上級医とディスカッション
- 12:00 昼食
- 13:00 検査、カルテ記載などの  
病棟業務
- 17:00 カンファレンス
- 18:00 退勤

**初期臨床研修とは**

私たちは6年間の医学部生活を終え、医師国家試験に合格します。初期臨床研修を2年間行うことが義務付けられています。医師として必要な姿勢や態度、専門分野に限らず日常の一般的な診療に適切に対応できる基本的な診療能力を身につけることを目的としています。それぞれ志望する科はありますが、この2年間はほとんど全ての科を回って臨床研修を行います。

初期臨床研修を行える病院は、大学病院や当院のような市中病院で、厚生労働省の審査を受け「臨床研修指定病院」と指定を受けた病院のみ初期臨床研修医を受け入れることができます。当院は現在の臨床研修が始まった平成16年から毎年、研修医



研修医2年目の皆さんとの顔合わせ！

を受け入れています。当院の初期臨床研修医は各学年12名ほどおり、大学も出身地もバラバラで各地から集まっています。

**私の業務とは**

日勤帯は、担当している入院患者さんの病棟業務（回診、検査、処置）、手術、カルテ記載、カンファレンスなどを行います。業務が終わった後は、様々な科の勉強会やレクチャーが開かれていて、学生の頃の勉強とはまるで違う方向から日々学んでいます。また、月に数回は夜間帯に救急外来の当直があり、救急車で運ばれてきた患者さんの初期治療に当たっています。

### Group photo

ヘリポートで研修医1年目の皆さんと一緒に  
(上段左から3番目が高野さん)



今号のマイスターは...



研修医1年目 **高野 薫子** さん  
たかの かおり

### マイスターに Q&A

- Q. この職業を目指したきっかけはなんですか？**  
**A.** 最初は母にすすめられたことがきっかけで、医師は直接的に社会の役に立つ職業であると考え、医師を目指しました。
- Q. 心がけていることは何ですか？**  
**A.** 謙虚な気持ちで患者さんや指導医の先生方、コメディカルの方々に向き合うようにしています。また、疲れたなどマイナスな言葉は言わないように心がけています。
- Q. 当院を選んだ理由は？**  
**A.** 地域の中核病院として、救急治療に力を入れているからです。
- Q. 趣味または特技はなんですか？**  
**A.** 硬式テニスです。今でも月に2、3回はやっています。
- Q. 好きな言葉はなんですか？**  
**A.** 練習は不可能を可能にする。
- Q. 今後の目標・意気込みをどうぞ。**  
**A.** 日々の業務の中で一つでも多くのことを吸収し自分の身にしていけるように、その都度勉強を積み重ねていきます。



### 第25回

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。



# 笑顔のマイスター



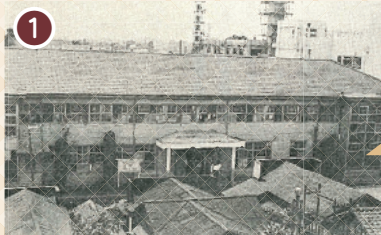


# 済生会宇都宮病院の沿革

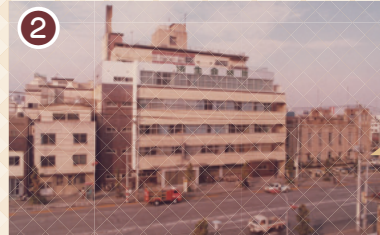
## 旧病院時代

当院は、昭和17年5月30日、宇都宮一条町に仮診療所として発足しました。昭和19年にその名を宇都宮病院と改称して移転するも、翌年、戦災により建物が全焼してしまいます。しかし、「一日も恩賜の医療の灯を消すこと無かれ」と、全職員をあげて昼夜罹災傷病者の無料救済に奮闘しました。

昭和23年6月、旭町に42床の病院を新築しました。以降、社会福祉法人としてあるべき姿を追求し、乳児院や特別養護老人ホームの開設、附属看護専門学校の開校といった福祉サービスや人材教育に尽力しました。病院事業としては、常に先進的医療を目指し、ベッドの段階的増床、総合病院の指定(昭和32年)、栃木県救命救急センターの受託(昭和56年)等を経て、地域中核病院として発展を遂げてまいりました。



昭和23年  
「旧病院本館」



昭和47年  
「旧病院南館」

## 移転、そしてこれから

平成8年5月、中央本町から竹林町へ移転し、病床数は644床となりました。未曾有の大移転は警察、消防、自衛隊等の多数のご支援により無事完了いたしました。新病院は救命救急センターを充実させ、災害時及び遠隔地への対応にヘリポートを設置しました。また、脳・循環器病センターや県内初の緩和ケア病棟を新設しました。現在もなお、高度急性期病院としての機能拡充に日々取り組んでいます。

昭和、平成、そして令和に時代が移り、病院を取り巻く環境は大きく変化してきました。その中で、私たち「済生会宇都宮病院」が、設立当初から、現在、そしてこれからも変わらないことは、地域の皆さまの期待に応え続ける医療を提供し、信頼関係のもとに地域の中で当院が求められる役割を果たしていくことです。



平成8年  
「新病院」



平成29年  
「南館」

理念である「思いやりのある安全で質の高い医療を提供し、地域社会に貢献します」のもとに、今後、50年、100年と信頼され続ける病院を目指して、当院はこれからも歩み続けてまいります。

平成											昭和								
31年1月	30年8月	29年7月	26年4月	23年1月	22年5月	20年11月	17年6月	10年5月	8年5月	5年12月	59年4月	56年5月	47年3月	32年1月	23年6月	8月	20年7月	19年7月	17年5月
手術室改修(13室)	集中治療室改修(18床)	南館竣工写真④	DPCⅡ群(現特定病院群)指定	電子カルテ稼働	西館(システム室)竣工	バスセンター開設	北館(健診センター)他竣工	病院機能評価認定(県内初)	新病院開設(644床)写真③	新病院建築工事着工	北館1階病棟開設(54床)	救命救急センター開設(532床)	南館増築工事竣工写真②	総合病院の指定(24床)	本館竣工(旭町・42床)写真①	仮病院開設	戦災により病院焼失	病院開設(曲師町・40床)	仮診療所開設(一条町)



# みやのわ 情報局

10月

## 浸水被害地で炊き出し

10月23日、台風19号による浸水被害にあった被災者を支援するため、宇都宮市千波町にて炊き出しを行いました。病院職員20名が協力し、パスタやポトフなど150食を提供しました。

宇都宮地区では、被災者を支援しようとNPO法人「とちぎボランティアネットワーク」により「炊き出しセンター」を16日に発足。炊き出し場所を用意し、活動するボランティアや、食事の提供ができる団体や企業、飲食店を募っています。

被災時は地域全体で支援することが重要であり、今回の活動がその一助になれば幸いです。困難な状況で頑張っている人たちが、温かい食事を食べてひと時でも笑顔が見られることを祈っています。



炊き出しの様子

11月

## 「もしも」に備えて…災害訓練を実施しました



災害訓練の様子

11月2日、第18回災害訓練を行い、職員259名が参加しました。今回の訓練は、震度6強マグニチュード7.0の宇都宮市直下型地震が発生し、当院近隣で建物倒壊・道路損壊などの被害を受け、傷病者が多数来院する想定で行われ、発災から傷病者の受入・転院に至るまでの一連の動きを実践的に確認しました。

近年大規模な災害が毎年のように発生しており、日ごろの備えが重要とされています。今後も、基幹災害拠点病院としての体制強化に取り組んでまいります。

\*とちぎテレビの取材が入り、訓練の様子が放映されました。映像は当院HPでご覧いただけます。

11月

## 糖尿病チームの活動

全国糖尿病週間の活動として、11月13日、エントランスホールで「第7回さいみや糖友展」を開催しました。無料の血糖測定やInBodyを用いた体成分分析、栄養相談などが行われ、多くの患者さん、ご家族が来場しました。

また、11月16日には、第6回糖尿病市民公開講座「いきいきエンジョイ! 糖尿病ライフ」を講堂みやのわホールにて開催し、約90名の地域住民の方が参加しました。糖尿病・内分泌内科主任診療科長の友常健医師を座長に、医師、薬剤師、管理栄養士による各種講演や理学療法士による運動教室が行われました。今後も地域への教育活動を積極的に行ってまいります。

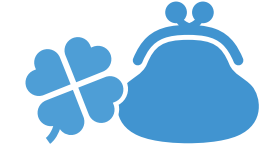


市民公開講座での運動教室



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、本館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。

栃木県からのお知らせ  
救急電話相談のご案内

子どもの救急電話相談(概ね15歳未満の方)

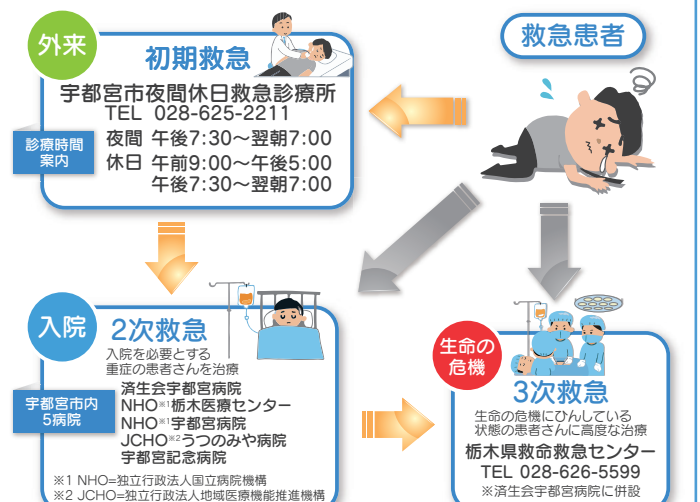
☎028-600-0099 局番なしの #8000  
月～土 午後6:00～翌朝8:00  
日祝日 午前8:00～翌朝8:00(24時間)

大人の救急電話相談(概ね15歳以上の方)

☎028-623-3344 局番なしの #7111  
毎日 午後6:00～午後10:00

急な病気やケガなどで心配な時にご利用ください。経験豊富な看護師が家庭での対処法や、救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

栃木県からのお知らせ  
救急医療体制のお知らせ



当院の直近3カ月の診療実績

	令和元年9月	令和元年10月	令和元年11月
延外来患者数	30,197人	32,542人	30,229人
実入院患者数	1,407人	1,467人	1,417人
平均在院日数	12.7日	12.5日	12.8日
救命救急センター患者数	1,350人	1,399人	1,289人
救急車台数	621台	639台	627台
手術件数	543件	582件	589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)

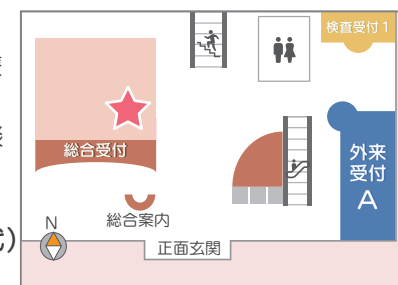
※当院を初診で受診する際は、まず、かかりつけ医に受診し、専門的な治療や検査または入院などが必要とされた場合に、紹介状を持参していただきますようお願いいたします。初診時に紹介状がない場合には、**選定療養費5,000円(税込)**をお支払いいただくこととなりますので、ご理解のほどお願いいたします。

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



リレーエッセイ

院長  
小林 健二

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。旧年中は済生会宇都宮病院に対し格別のご厚情を賜り心より御礼申し上げます。

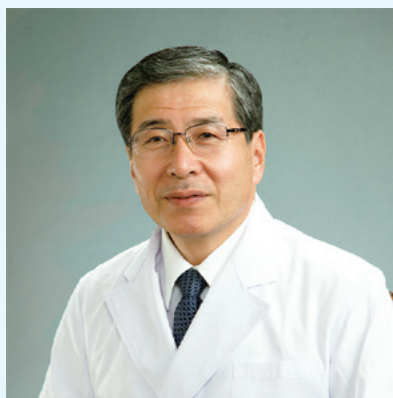
9月に開催された第1回の済生会フェアには4000人を超える多くの方にご来場いただき、済生会を理解し、親しみを持っていただけだと思います。ありがとうございました。

2025年の高齢化社会における医療政策として国が進めている「地域医療構想」は、超高齢社会にも耐えうる効率的な医療提供体制を構築するために病床の機能分化と連携を進める取り組みです。一方、高齢者が可能な限

り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護提供体制として「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。その中で当院は医療連携を保ちつつ、地域で求められている高度な急性期医療と専門的医療を中心とした診療機能の充実を目指しています。この構想の実現を目指し、2017年に南館を建築し、「入院サポートセンター」、「化学療法センター」、「口腔ケア」などの外来の新機能を追加して運用しています。2018年は本館2階の集中治療室が完成し、重症患者管理において、感染予防、療養環境の改善を行いました。2019年には手術室の拡張工事が完成し、アンギオ装置を有する手術室、ロボット手術に対応できる手術室を増設し、順調に高機能な手術が実施されています。

当院では2019年4月から「思いやりのある安全で質の高い医療を提供し地域社会に貢献します」という新たな理念をかかげており、満足度の高い医療を提供することを目標に、患者さんのご意見を聞くためのアンケートを随時実施させていただいております。

ます。ご不満や厳しいご意見をいただくこともありますが、そうしたご意見をもとに不備な点を改善する努力を続けさせていただいております。その一方で職員が改善した点を認めていただいたり、職員の仕事に対する感謝の気持ちをいただくことも多くなっています。これからも患者さんと医療者のコミュニケーションを円滑にすることで、患者さんや地域から信頼され、選ばれる病院を目指したいと思っておりますので、引き続き宜しくご協力お願い申し上げます。



ちょこっとメモ 1月7日

爪切りの日

1月7日は「七草粥(ななくさがゆ)」を食べる日ですが、「七草爪(ななくさづめ)」または「七日爪(なのかつめ)」などと言って、新年で初めて爪を切る日とされています。この「七草」と「爪切り」には関係があって、「春の七草」(一般的に、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナギ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン))を浸した水または七草を茹でた汁に爪をつけ、柔らかくしてから切ると、その年は風邪を引かないと言われています。七草粥を食べること、爪を切ること、どちらにも健康な一年への願いが込められています。これからは「七草粥」と「爪切り」両方で健康祈願を試みるのはいかがでしょうか。

編集後記

みやわの編集スタッフのわ

あけましておめでとうございます。元日が平成から令和に変わり、初めてのお正月を迎えます。皆さまはいかがお過ごしですか。

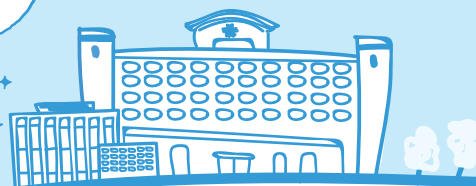
さて、昨年を振り返ってみると様々な出来事がありました。ラグビーW杯ベスト8、消費税増税、大規模な風水害が発生した台風など、日本中が盛り上がるニュース、時には悲しいニュースがあった1年だったのではないのでしょうか。2020年はオリンピックの年です。除外されていたソフトボールも追加種目として復活しました。私事ではありますが、小学校から続けているソフトボールをまた違う角度から観戦できる事を楽しみにしています。皆さまもぜひオリンピックを観戦して日本中を盛り上げましょう。



## 敷地内禁煙を

実施しています

皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



### Rights & Responsibility

## 当院における患者さんの権利と責任

### 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. 人生会議の内容が尊重され、適切な治療、ケアを受けること。
7. 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。
8. 医療に関する個人情報保護は保護されプライバシーが守られること。
9. 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。
10. カルテ開示を求めること。
11. 会計の内容について説明を受けること。
12. 治療に納得がいけない場合は、自分の意思で退院すること。
13. 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. 敷地内では禁煙していただくこと。
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。

### 当院理念

思いやりのある 安全で質の高い医療を提供し 地域社会に貢献します

### 当誌「みやのわ」では、読者の皆さまからのご意見や感想をお待ちしております。

お名前などの個人情報は、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。

- ・はがきなどの場合 〒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/



日本医療機能評価機構

当院は日本医療機能  
評価機構認定病院です