

地域と病院をむすぶネットワーク情報誌

みやのわ

67

2020.4
SPRING

特集

緩和ケアセンターのご案内

～ がんになったとき、からだやこころの苦痛を
和らげる医療があることをご存じですか？ ～

緩和ケア科 主任診療科長 / 粕田 晴之



緩和ケアチームのスタッフ

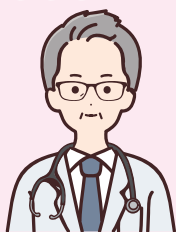
- リレーエッセイ 新院長 就任のご挨拶 野間 重孝
- みやのわ情報局 地下水を浄化、飲用水として使用 他
- Information 一般外来診療のご案内 他

緩和ケアチーム

緩和ケアチームは、当院に入院している患者さん・ご家族なら、治療の初期段階からどなたでもご利用いただけます。主治医や病棟看護師と一緒に、緩和ケア専門のスタッフが協力して、病気のこと、生活のこと、その他気になることなどを多職種で共に考えます。

緩和ケアチームの主なメンバー

医師



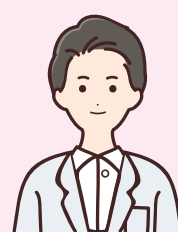
主治医と共に、痛みなど身体症状を担当する医師と、不眠や心の辛さなど精神症状を担当する医師が協力してサポートします。

看護師



病棟担当看護師と共に、緩和ケアに関する専門の知識をもった看護師が関わります。

薬剤師



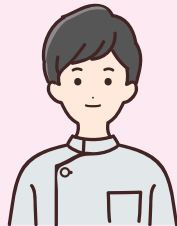
痛みをはじめとした、さまざまな症状を緩和するための薬について相談を受けます。

管理栄養士



心身の状態に合わせた食事の内容、形体について提案します。

公認心理師



気持ちのつらさに対して専門的にサポートします。

医療ソーシャルワーカー (社会福祉士)



生活全般の経済面や福祉制度、在宅療養の調整などをサポートします。

緩和ケアという言葉は以前より浸透してきましたが、抵抗感を抱く方も少なくありません。緩和ケアは全てのがん患者さんに提供するものです。私たち緩和ケアチームは、患者さんがその人らしいより良い療養生活を送ることができるように支援し、患者さんをそばで支えるご家族も一緒にサポートします。

回診前ミーティング



病棟回診



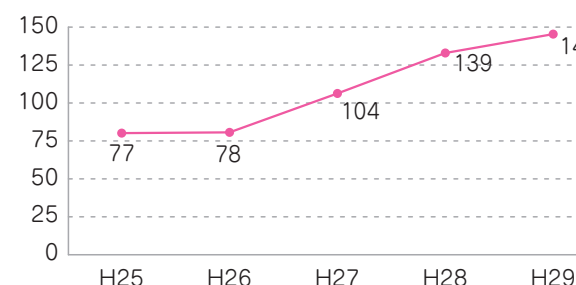
カンファランス



例えば、こんなとき利用してください

- 痛みやだるさ、息苦しさ、吐き気など身体の不調
- 眠れない、不安、気分が落ち込む、家族のストレスなど 気持ちのつらさ
- 医療費や生活費について、家族の悩み、仕事の悩み、退院後の生活など生活に関わる心配事

緩和ケアチーム新規依頼件数推移



緩和ケア病棟

はじめに

緩和ケアセンターでは、がん患者さんやご家族の抱えるさまざまな苦痛を和らげることを目指し、緩和ケアに関する3つの医療（緩和ケア外来、緩和ケアチーム、緩和ケア病棟）を行っています。

緩和ケアを考えるのに、早すぎるということはありません。がんに伴う身体の不調だけでなく、気持ちのつらさや、生活上で困っていることなど、ひとりで抱えずにご相談ください。がん治療の各段階に合わせて、最適な緩和ケアの形を提案していきます。

緩和ケア外来（予約制）

がんに伴う痛みなどの身体症状や、がんの治療に伴う気持ちのつらさを和らげるため、外来通院での緩和医療を提供します。医師の診察だけでなく、専門の看護師や薬剤師による相談も受けられます。

【外来日】月・木 14時～16時

緩和ケアチーム（P2で紹介）

一般病棟に入院中の患者さんに対し、医師や看護師に加え、薬剤師や管理栄養士、公認心理師、医療ソーシャルワーカーなどの多職種によるチーム医療を提供します。

緩和ケア病棟（P3で紹介）

つらい症状があり、在宅での療養が困難な患者さんに、入院での緩和医療を提供します。つらい症状が緩和されれば、可能な限り在宅での生活に戻ることを目指しています。

緩和ケアセンターのご案内

がんになったとき、からだやこころの苦痛を和らげる医療があることをご存じですか？

がん看護専門看護師
佐藤 香奈
さとう・かな

緩和ケア認定看護師
伊澤 紀子
いざわ・のりこ

緩和ケア科 主任診療科長
緩和ケアセンター長

粕田 晴之

かすた・はるゆき

宇都宮生まれ。順天堂大学、自治医科大学、栃木県立がんセンターを経て、2014年から当院勤務。麻酔科/ペインクリニック、漢方医学、心身医学の臨床経験を生かし、患者さんとご家族の身体と心のケアに努めます。健康スローガン「車を降りて街を歩こう」。

緩和ケア認定看護師
飯田 梢
いいだ・こずえ



当院は、平成 8 年に栃木県初の緩和ケア病棟を開設しました。緩和ケア病棟は、がんに伴う身体や心のつらさなどの症状をできる限り和らげることを目指す病棟です。通院では症状を和らげることが難しく、入院が必要とされた患者さんが対象です。

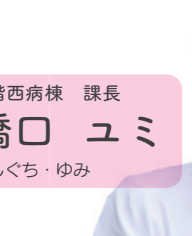
- ① 痛みによる身体的・精神的苦痛など、つらい症状を和らげるための入院（1カ月前後）。
- ② 在宅介護でお疲れになったご家族の休養を目的としたレスパイト入院（1～2週間程度）。
- ③ 終末期を安らかに過ごすことを希望しての入院。
- ④ 症状が緩和されたのち退院し、自宅や介護施設で過ごすことを目標とする入院（退院支援）。

病気のことや受けているサービスのこと、緩和ケア病棟のイメージや入院時の希望をお聞きます。

患者さん・ご家族と医師・看護師・
薬剤師で面談し、緩和ケア病棟
に対するご理解を確認します。

病棟入棟判定・緩和ケア病棟登録が済むと、主治医の指示のもと必要な時に入院が可能となります。

- 「緩和ケア病棟入院料」という定額制度（1日の医療費が一定）で、公的医療保険が適用になります。高額療養費制度の対象となるため、通常は、一般病棟での入院費用と大きく変わりません。
- 食事代や個室代（1日 10,000 円 + 税）は公的医療保険の適用外で、一般病棟と同様に自費となります。



9 階西病棟 課長
橋口 ユミ
はしぐち ゆみ

● ● ● ● ● ●

緩和ケアと
食事の話

● ● ● ● ● ●

患者さんの経口摂取量が少なくなると、家族や親しい人々は患者さんの体力がますます低下するのではないかと心配し、患者さんに食事摂取を強く勧めることがあります。それはかつて患者さんの精神的苦しみを増強させることにもなります。無理のない楽しい食事を心がけましょう。

医療栄養科
がん病態栄養専門管理栄養士
岡本 憲一

に工夫することが必要で、食欲を少しでも高められるように、少なめの量で、彩りのある盛り付けを工夫したり、旬のものを取り入れたりして、食事を楽しめるよう配慮することも大切です。食事の際にはベッドサイドの環境を整え、食事のとりやすい体位を調整し、患者さんの食べるペースに合わせます。



がん診療連携拠点病院とは、どこに住んでいても質の高い、がん医療が受けられるように、がん診療の拠点として厚生労働省が指定した病院です。当院は平成 19 年に「地域がん診療連携拠点病院※」の指定を受けました。

- 緩和医療の提供体制
- 専門的ながん医療の提供
- 地域のがん診療の連携協力体制の整備
- 患者・住民への相談支援や情報提供 など

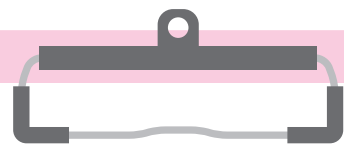


専門のスタッフが、がんに関する相談をお受けしています。場所は P13 をご参照ください。

担 当	日 時
緩和ケア認定看護師 伊澤 紀子	平 日 9:00～17:00
がん看護専門看護師 佐藤 香奈	土 曜 9:00～12:00

※原則として各都道府県に1か所指定される「都道府県がん診療連携拠点病院」と各地域（2次医療圏）に1か所指定される「地域がん診療連携拠点病院」の2種類があります。





マスク換気とは

マスク換気とは、管を入れずに行う呼吸療法です。管を入れて行ういわゆる気管挿管状態の呼吸療法と比べ、患者さんの負担は大幅に軽減します。最近では、睡眠時無呼吸症候群の方が寝るときに着用するCPAPというものをよく耳にしますが、それもこのマスク換気のひとつです。当院では鼻と口を覆う「フェイスマスク」、顔全体を覆う「トータルフェイスマスク」や「ヘルメットマスク」などを使用しています。



① フェイスマスク (鼻口マスク)

鼻と口のみを^{おお}覆うマスクです。顔の凹凸から空気の漏れがないようにしっかりと固定します。皮膚との接触部分は柔らかいシリコン素材を使用し、皮膚へのダメージを少なくしています。



② トータルフェイスマスク

顔全体を覆うマスクです。皮膚の状態が良くない場合に使用します。ただし、目も覆ってしまうため緑内障やドライアイなど、目に疾患をお持ちの患者さんには使用できません。



③ ヘルメットマスク

ヘルメットのように頭から^{かぶ}被るマスクです。空気の漏れが改善できない場合や長期の使用が見込まれる場合に使用します。視野が良好で会話もしやすくなります。

従来の酸素療法は、※鼻カニューラで6L／分を超える使用は薦められていませんでした。また、酸素濃度の設定はできず、6L／分の投与で酸素濃度は44％程度といわれています。一方、ネーザルハイフロー

従来の酸素療法との違い

ネーザルハイフローとは、鼻から高流量で高精度の酸素を投与することができる酸素療法のひとつです。患者さんの呼吸状態がより改善することが期待されるこのネーザルハイフローの登場により、呼吸不全に対する酸素療法は飛躍的に進歩しました。

ネーザルハイフローとは

※鼻カニューラ



鼻から酸素を供給する管です。患者さんへの負担が少なく、装着したままでも会話や食事が可能です。

では鼻カニューラで30～60L／分の投与が可能となり、酸素濃度は21～100％の範囲で設定することができます。さらに、加温加湿器と熱線入り回路で十分に加温加湿された酸素・空気混合ガス（温度37℃、相対湿度100％）を供給することができるため、より快適性の高い酸素吸入が可能となります。



ネーザルハイフロー

医療機器めぐり 第23回

Medical equipment

MEセンター

ネーザルハイフロー マスク換気

はじめに

人工呼吸器は呼吸の補助の役割で使用されていますが、気管に管を入れて使用するものと、気管に管が入っていない状態でも使用できるものがあります。今回は管が入っていない患者さんが使用する「ネーザルハイフロー」と「マスク換気」についてご紹介します。

	ネーザルハイフロー	従来
使用量	30～60L / 分 (高流量)	6L / 分
酸素濃度	21～100% (調節可能)	44%程度 (一定)
加温加湿	○	×

臨床工学課
臨床工学士

吉川 晴信

よしかわ はるのぶ

日々新しい知識や情報を取得し、安全に医療を提供できるよう心がけています。





椅子さえあればいつでも体操できます！

待ち時間にできるリハビリ

今回は、待ち時間に出来るリハビリをご紹介します。少しの回数をこまめに行うと効果的です。



基本の姿勢



背もたれ付きの椅子によりかかって座ります。手で椅子をつかむようにすると安全です。



膝をもち上げる体操



基本の姿勢から、片方のひざを軽く持ち上げます。この時、お腹にも力を入れましょう。



足首の体操



床に足をきちんとつけた状態で座ります。かかとをつけたまま、片方ずつ、つま先を上げます。繰り返し行いましょう。



背筋を伸ばす体操



基本の姿勢から、背中を椅子から離して、腹筋と背筋に力を入れて背筋を伸ばしましょう。

痛みのない範囲で、体をゆっくりと動かしましょう。息切れせず、会話ができる程度で行いましょう。



薬

やくすりに立つ！
のあれこれ

File.25

薬と食物・健康食品の相互作用



薬の中には相性の悪い食べ物や健康食品があり、ときに薬の効果を強めたり、弱めたりすることがあります。今回は、代表的な薬と食物・サプリメントの相互作用をご紹介します。

食 物	影響する代表的な薬	効果の変化
ビタミンKを多く含む食品・サプリメント (納豆やクロレアなど)	抗凝固薬(ワルファリン)	効果 減弱 ↓
牛乳 	抗菌薬(ニューキノロン系・ テトラサイクリン系・セフェム系)	
柑橘類(グレープフルーツ、はっさく、 ぶんたんなど) 	降圧剤(カルシウムチャネル拮抗薬) 脂質異常症治療薬(スタチン)	効果 増強 ↑
カフェインを多く含む食品	気管支拡張薬(テオフィリン)	
アルコール 	睡眠導入薬	

同時に服用しなければ問題のないものもあれば、数日から数週間持続して効果に影響を及ぼすものもあると報告されています。ご不明な点があれば薬剤師にご相談ください。



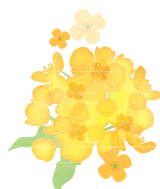
季節の素材で

医 食 同 源

れしぴ

簡単！

クルクル菜の花
カルツォーネ風



材料 【3人分】

ホットケーキミックス 150g
牛乳 70cc
菜の花 50g
ベーコン 30g
スライスチーズ 1枚
黒コショウ 適量
塩 ひとつまみ
薄力粉 少々
オーブンペーパー 30cm×25cm

作り方

- ① 菜の花はさっと水洗いし、電子レンジで3分加熱。水にさらしてあら熱を取り、水気を絞る。ベーコン・チーズは1cm幅に切りそろえる。
- ② ホットケーキミックスに牛乳を加えて練る。ひとまとまりになったら、オーブンペーパーの上で薄力粉を打ち粉にし、縦15cm 横18cmほどの長方形に伸ばす。
- ③ ①の具をバランスよくのせ、黒コショウ・塩を全体にかけ、端からクルクル巻く。オーブンペーパーでくるみ、端をしっかりと絞る。
- ④ 170℃のオーブンで20分焼く。6等分の輪切りにする。

Point

- 菜の花は電子レンジ加熱で栄養を逃がさず色鮮やかに！
- カルツォーネとは、イタリアの包み焼きピザです。
ホットケーキミックスで簡単にカルツォーネ風の生地が完成。
- 包み焼きにすることで仕上がりしっとり。アツアツを召し上がれ。

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 260kcal
[塩分] 1.2g

菜の花の豆知識

菜の花は1月から4月にかけてが旬。
ほろ苦さと甘さを併せ持つ、春先を代表する食材です。
独特の苦みは、イソチオシアネートという成分によるもの。
アブラナ科特有の成分で、血液をサラサラにする効果があると
言われています。食物繊維が豊富で、便秘解消にも効果的。
カロテンやビタミンB群・ビタミンC・カルシウム・鉄・亜鉛など
多くの栄養素を含む、まさに“春の食べるサプリメント”です。



医療栄養科 調理師

こまば ゆり
駒場 悠里

富川さんの ある日のスケジュール

8:30	申し送り・ラウンド
9:00	授乳(3時間毎) 沐浴・清拭・体重測定・処置
12:00	休憩
13:00	検温・カンファレンス・カルテ記載
15:00	授乳・面会対応
17:00	処置・カルテ記載・申し送り
17:30	退勤

4階北病棟とは
NICU(新生児特定集中治療室)とGCU(新生児治療回復室)に分かれています。NICUは、早産・低出生体重児・病的新生児・心疾患などの急性期の新生児が入院の対象となります。GCUは、病態が安定している児や退院間近の児が入院しています。

医師・看護師・薬剤師・医療ソーシャルワーカーなど、多職種のスタッフが協力して児の治療や看護に当たり、入院から退院までを支援している病棟です。

NICU・GCUの

看護師の役割

医師と連携を図り、スムーズに治療が行えるよう、児の状態の観察・報告、ご家族への説明の補助などを行っています。児の気持ちを理解するという思いを持ち、個性のある看護を目指して日々取り組んでいます。また、児に安らぐ環境を提供できるよう、光や音の刺激を最小限にし、採血などの処置を行う際には児の身体全体を包み込むようにし、不安や痛みを軽減できるように支援しています。

入院により、ご家族と離れている時間が長くなることもあるため、育児指導や育児ノートを通して児の状態を共有し、愛着形成や育児がスムーズに行えるようサポートしています。児ができるだけ早く、ご家族と過ごすことができるように、入院から退院まで、ご家族の思いに寄り添いながら児の成長・発達を支援できるように心がけています。



4階北病棟の皆さんと (下段中央が富川さん)



Group photo

今号のマイスターは...



4階北(NICU)病棟 看護師 富川 綾子さん
とみかわ あやこ

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. 中学生の頃、自宅で祖父母の介護と看取りを経験し、「自分にも何かできることがあるのではないか。」と考えるようになったのがきっかけです。
- Q. 心がけていることは何ですか？**
A. 患者さんやご家族の思いに寄り添い、できるだけ希望に添えるようにするには今何をすべきか考えながら行動するようにしています。患者さんやご家族の前では落ち着いて行動し、話しかけやすい環境を作り、自分から話しかけるように心がけています。
- Q. 当院を選んだ理由は？**
A. 緩和ケア病棟があるからです。緩和ケアに興味があり、将来的には緩和ケア病棟で働きたいと思っています。
- Q. 今後の目標・意気込みをどうぞ。**
A. 新生児や小児に関する知識を深め、さまざまな経験を重ね、患者さんとそのご家族に寄り添った看護のできる看護師を目指して、日々頑張ります。
- Q. 趣味または特技はなんですか？**
A. 旅行です。夏休みや冬休みには国内外を問わず、旅先で癒されています。
- Q. 好きな言葉はなんですか？**
A. 考えは言葉となり、言葉は行動となり、行動は習慣となり、習慣は人格となり、人格は運命となる。



SMILE
★★★★★
MEISTER

笑顔のマイスター

第26回

いつも元気に笑顔で働くヒミツを教えてもらうべく、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。



栃木県済生会 関連施設のご紹介

栃木県済生会は地域と連携し医療・保健・福祉活動を展開しています。
今回は済生会宇都宮病院とともに地域を支える7つの施設をご紹介します。

徳次郎町

7 済生会高齢者ケアセンター

竹林町

1 済生会宇都宮病院

2 うつのみやなでしこ保育園

3 おはなほいくえん

4 済生会宇都宮病院看護専門学校

5 済生会宇都宮乳児院

6 訪問看護ステーションほっと

P 外来駐車場

1 済生会宇都宮病院



昭和17年創立、現在、病床数644床、30診療科、総職員数約1500名(医師約200名)の総合病院です。救急医療と高度急性期医療を中核事業として、地域のニーズに沿った医療を提供しています。

2 うつのみやなでしこ保育園

3 おはなほいくえん



うつのみやなでしこ保育園は、職員を保護者とする子どもと、一部地域の子どもをお預りしています。おはなほいくえんは病児保育施設で、地域の子育てでセーフティーネットの役割を担っています。

4 済生会宇都宮病院看護専門学校



看護師を養成する専門学校です。1年生から3年生まで、約120名の学生が看護師を目指して学んでいます。看護職を通じて社会に貢献する、心豊かな人材の育成を目指しています。

5 済生会宇都宮乳児院



様々な理由から家庭での養育が困難な子どもをお預かりし、その家族へ種々の支援を行う施設です。児童家庭支援センター(にこにこ広場)を併設し、専門スタッフが相談に応じています。

6 訪問看護ステーションほっと



看護師が自宅に訪問し、療養生活を送っている方へ看護サービスを提供しています。ご本人やご家族の意思、ライフスタイルを尊重し、安心して生活できるように予防的支援から看取りまでを支えています。

7 済生会高齢者ケアセンター



高齢者ケアセンターは高齢者福祉に関わる7つの事業を展開している事業所の総称です。特別養護老人ホームとちの木荘/ケアハウス公孫樹/デイサービスセンター六本杉の運営などを行っています。

みやのわ 情報局

12月

映画上映会で知的障がい者の暮らしを知る

12月15日、みやのわホールにて、自閉症や知的障がい者の地域での暮らしを追った映画「道草」の上映会と、障がいを持つ方の演奏会を開催しました。「道草」は、「たったひとりの世界では自分は見えない。道草をしながらふたりで歩く散歩は、この世界とつながり、相手の瞳に自分を映し出す時間。こんな時間をすべての人が持つことができたなら、私たちはもっと優しくなれるだろう」という思いが込められた作品です。地域住民や当事者家族・支援者など約200名が参加し、上映会後には活発な意見交換も行われました。



映画上映後の演奏会

12月

地下水を浄化、飲用水として活用



地下水活用システム

12月25日、地下水を上水と遜色ない水質へと浄化し飲用水として活用する施設が完成しました。施設は、病院の北東側に設置。そばには深さ16メートルの井戸2本が掘られました。くみ上げられた地下水は膜ろ過器を通るなどして浄化され、安全な飲用水として受水槽に溜まります。ここから配水管を経て病院内に供給される仕組みとなっています。今後は年間上水使用量の80%以上を地下水で給水する予定です。地下水の活用は、水源が2分化(公共水道と地下水)され、非常時の給水機能維持にも役立ちます。

1月
3月

トチペに掲載されました！ & 「かんぴょう de カルボナー」外来食堂で販売開始！



店頭ポスター

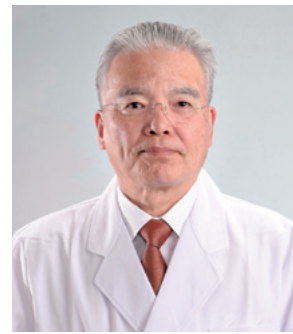
生活情報マガジン「トチペ」3月号に当院の記事が掲載されました。今回は、病院食に関する取り組みと、卵を使ったオリジナルレシピが紹介されています。

また、1月20日より、外来食堂「エムロード」にて、トチペ8月号に掲載された当院の管理栄養士監修レシピ「かんぴょう de カルボナー」が発売開始となりました。栃木産の特産品かんぴょうを使った濃厚なのにカロリー控えめ、お腹と身体にやさしい一皿です。ぜひ一度味わってみてください！

* 食事制限中の方は医師・管理栄養士にご相談の上、お召し上がりください。



リレーエッセイ



院長就任のご挨拶

前院長小林健二先生のご勇退を受け、4月より栃木県済生会宇都宮病院の院長職を拝任いたしました。伝統ある地域中核病院の運営を担ってまいり責任の重さに、身の引き締まる思いを感じております。

さて、本院の沿革については何度にもわたって本誌でもご紹介させていただいておられますので繰り返すことは控えますが、本院は明治天皇の「済生勅語」を受けて設立された社会福祉法人であり、地域医療に貢献することを最大の目的としていることは今一度確認させていただきたいと存じます。そのため、本来の業務である高度急性期医療の提供のみならず、恵まれない人々に対する無料低額診療、生

活困窮者・性暴力被害者支援事業、病児保育事業などの福祉事業にも注力してまいりました。現在、当院には約200名の医師をはじめとして、およそ1500名の職員が勤務しており、ともに高い意志を持った方々であると思ひます。また、多くの方々の記憶に新しいところであると思ひますが、昨年までの足かけ5年にわたる大増改築、改修により、新しいICU/CCU(集中治療室)、ハイブリッド手術・ロボット支援手術が可能な手術室等が完成し、当院は高度急性期医療を提供する施設としてさらに一層の充実を図ることができました。これらは前小林院長の大きな功績であります、今後

も、有効に活用し、さらにここで立ち止まることなく明日に向かって更なる進歩を目指すことが、私たちの役割であると認識しております。現状に立ち止まるとなく明日に向かって進んでいく、これが当院の伝統であり、誇りであると思ひます。わたしたちは満足度の高い医療を提供するため、技術面だけでなく、コミュニケーション、療養環境などを高める努力をしなくてはならないと思ひます。患者さんから信頼され、選ばれ、そして愛される病院になることを目指して全職員が一丸となって努力する所存です。何卒宜しくお願い申し上げます。

院長 野間 重孝

当院の直近3カ月の診療実績

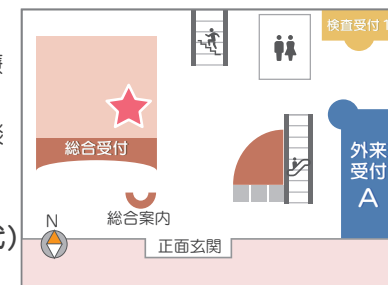
	令和元年12月	令和2年1月	令和2年2月
のべ延外来患者数	31,377人	29,360人	28,191人
実入院患者数	1,424人	1,460人	1,292人
平均在院日数	11.5日	12.9日	12.6日
救命救急センター患者数	1,476人	1,307人	1,192人
救急車台数	673台	604台	556台
手術件数	560件	597件	540件

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



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。

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

当院の休診日は日曜・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、お電話でご相談いただいてから来院されますようお願いいたします。

5月	月	火	水	木	金	土	日
4/27	4/28	4/29 昭和の日	4/30	1	2	3 憲法記念日	
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	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	

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)

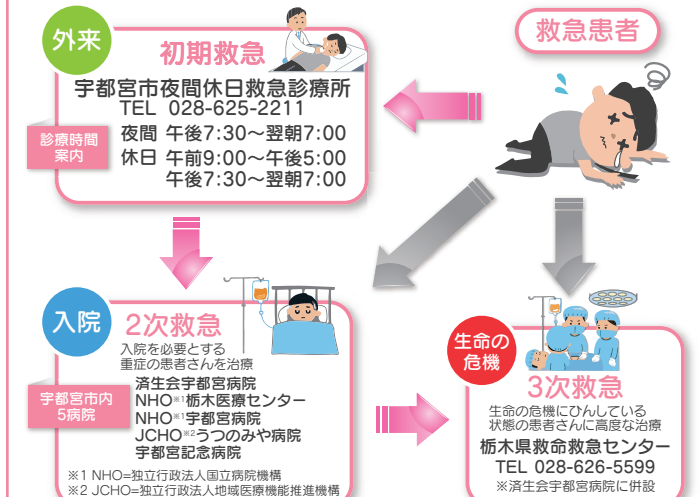
大人の救急電話相談(概ね15歳以上の方)

☎028-623-3344 局番なしの #7111
月～金 午後6:00～午後10:00
土日祝 午後4:00～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



ちょこっとメモ

5月2日

緑茶の日

お茶文化の振興を図ることを目的として設立された、公益社団法人日本茶業中央会が1990年に制定しました。立春から数えて「八十八夜(はちじゅうはちや)」が茶摘みの最盛期であることから5月2日が「緑茶の日」となっています。緑茶には「カテキン」が豊富に含まれており、殺菌作用、消臭効果、脂肪燃焼などの効果が期待されています。風邪や花粉症の予防にも効果的なので日常的に飲むことをおすすめします。しかし、緑茶には「カフェイン」も含まれており、摂取しすぎると睡眠障害などのデメリットが現れる可能性がありますので、過剰な摂取はせず、ほどほどな量を心掛けましょう。

編集後記

みやのわ
編集スタッフの

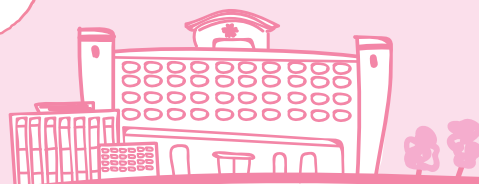


温かく過ごしやすい季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか。今年は新型「コロナウイルス」の影響で春の風物詩とも言えるお花見や歓送迎会が自粛ムードとなつてしまいましたが、そんな中でも春の訪れを感じる方法は色々あります。桜や花々がいつも通る道沿いに咲いているのを目にする、気持ちがあふわつと明るくなります。菜の花やたけのこ、春キャベツ、新玉ねぎなど、春の食材で旬な料理を作ってみるのもいいですよ。院内ではこの季節、フレッシュな新人職員の姿が目にとまります。新しい仲間がやってくると、私も就職した頃の初心を思い出して、新鮮な気持ちになってきます。さて最後になりましたが、いつも「みやのわ」をご愛読いただきありがとうございます。感想などございましたら是非お寄せください。

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。



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 44,000 円 (税込)

女性 47,300 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 67,100 円 (税込)

専門ドック

・脳ドック 55,000 円 (税込)

・乳がんドック 11,000 円 (税込)

・骨密度ドック 6,600 円 (税込)

詳しく検査を受けたい方に!

・肺がんドック 36,300 円 (税込)

・PET/CTドック 111,650 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。

健診センター
ホームページ



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