

地域と病院をむすぶネットワーク情報誌

みやのわ

73

2021.10
AUTUMN

特集

ドクターカー運行 1 周年！

救命救急センター長(兼)救急・集中治療科 主任診療科長代理 / 小倉 崇以
救急・集中治療科 / 藤田 健亮

済生会が提供する安心マタニティライフ

副院長(兼)産婦人科 主任診療科長 / 飯田 俊彦
4 階西病棟課長代理 / 大沼 のり子



ドクターカースタッフ

- リレーエッセイ 看護部長 穂高 律子
- Information 待合室への呼び出し通知アプリを導入します！

ドクターカー運行1周年！

ドクターカー運行

1周年を迎えて

2020年10月に運行を開始したドクターカー。全国初の試みとなる移動型救命救急センターを事業コンセプトにかかげ、宇都宮市および塩谷地区を中心に活動してまいりました。その需要は多分にあり、1ヶ月間の平均出動件数は70件を超えています。主に、重症者が発生した3次救急の現場に出動し、その場で心肺蘇生や輸血、緊急手術などを行い、患者さんの救命に尽力しています。

また、当院では、Utsunomiya Critical Care and ECMO Transport Teamという医師や看護師、臨床工学技士、救命士で構成された多職種チームを結成し、重症で病院から運び出すことが難しい患者さんの搬送も請け負っています。たとえば、心臓移植を受けるためにECMO（エクモ）や人工呼吸器を装着した重症患者は、通常では消防機関のもつ救急車で搬送することができません。しかしながら、当院のドクターカーはECMOカーを応用したものであり、かつ、医師は全員

がICU（集中治療）専門医で、車内で専門的なICU管理を行えるため、重症患者を高次医療機関まで搬送することが可能です。この点で当院のドクターカーは、モバイルICUとも言われています。

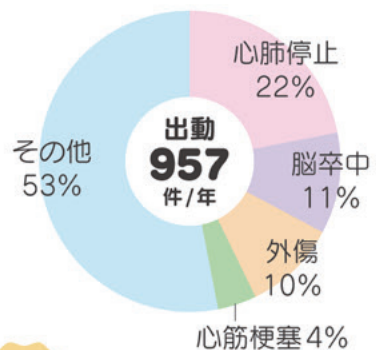
「移動型救命救急センター」に「モバイルICU」。このドクターカーの市民・県民の皆さまにおける認知度も高まり、ドクターカーを見学したいとのご連絡も増えてきました。コロナ禍で、見学会をなかなか開催できず歯がゆい思いをしています。皆さまの声を直接聞かせていただける貴重な機会となりますので、できる限りご要望にお応えしたい所存です。



救命救急センター長
小倉 崇以

ドクターカー1年の実績

123



10
件/年

病院到着前にドクターカー内で行った緊急手術の件数です。また、輸血開始は5件、全体の約7人に1人の割合で人工呼吸器治療を開始しています。従来救急外来で行う高度な治療を車内で開始し、救命・後遺症軽減に努めています。

1分
30秒

消防からの出動要請から出動するまでの時間です。現場で患者さんと接触してから病院に向けて出発するまでは、約3分。迅速な活動により、「早期医療介入」を可能としています。

120
ヶ所

市内の施設にご協力いただき設置された、救急車からドクターカーに患者さんを移乗するための待ち合わせ場所「ドッキングポイント」の数です。すでに約70ヶ所を使用しました。

ドクターカー活動の様子



1 重症患者搬送



ドクターカーには、ECMO（エクモ）や人工呼吸器、その他の重症患者治療機器を搭載可能な専用のストレッチャーや、十分な電力、専門的資器材を搭載しています。

2 交通事故現場



重症の外傷患者救命のためには、病院で待っているだけでなく、現場に出向くことが必要です。自らも危険にさらされうる交通事故現場では、消防機関と協力をし、活動しています。

3 ドクターカー内での処置



ドクターカー内には、従来救急外来で行う蘇生や治療が行えるよう、高度な医療機器や資器材を搭載しています。まさに「移動型救命救急センター」です。

4 消防機関との症例検討会



定期的に、救命救急センターと消防機関で症例を振り返ります。1例1例を、次の重症患者救命につなげるために非常に重要な機会です。

STAFF VOICE

ドクターカーの運用を開始し、1年が経ちました。少しずつ市民の皆さまや病院内での認知度も上がっており、運用当初は「見たことない形の救急車」でしたが、「済生会のドクターカー」と認識してもらえるようになってきました。初年度から1,000件近い出動数があり、これまで救命できなかった重症患者の救命や、脳卒中など重度の後遺症を残し得る疾患での予後改善（後遺症軽減）を多く経験しました。2年目は「質の高い、先進的な救命」を目標に、栃木県から全国、世界へ発信し注目されるようなドクターカー活動に取り組んでいきます。市民の皆さまが安心して暮らせるよう、邁進してまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

救急・集中治療科

藤田 健亮 医師

ふじた・けんすけ

ドクターカーでの病院前診療では、迅速かつ柔軟な対応が必要であり、チーム一丸となって救命活動を行っています。私が、ドクターカーナースとして心にかけていることは、患者さんやご家族に対する精神面への配慮です。救急の現場だからこそ、不安緩和や意思決定の支援など、患者さんやご家族に寄り添った看護の実践が大切であると考えています。院内外が多職種が連携した最善のチーム医療を目指し、日々精進していきたく思います。

看護師

落合 祥美

おちあい・よしみ



済生会が提供する安心マタニティライフ

総合病院だからできるお産

① 安心安全なお産

当院はNICU（新生児集中治療室）を併設しています。他診療科との連携と高度な医療体制により、お母さんと赤ちゃんの状態に合わせたケアや治療を24時間体制で行います。また、お産に関わる看護職員は全員助産師です。専門知識をもったスタッフが親身になって対応しています。

② 1人ひとりに合わせたお産

「なるべく自然な出産をしたい」「自由な体位で出産をしたい」「里帰り分娩がしたい」「和痛分娩がしたい」「LDR室※で出産したい」など…ご希望のペースプランに合わせてサポートします。

③ 出産・産後サポート

妊娠週数に応じた診察・検査はもちろん、パパママクラスを開催するなど、安心して出産を迎えられるよう一緒に準備を行います。出産後も、育児相談や母乳外来、産後院（入院しながら育児サポートを受けられます）など、育児支援も行っています。

※感染対策のため、一部サービスを中止している場合がありますのでご了承ください。

当院の産科の特徴

当院は、地域周産期母子医療センターに指定されています。高度医療を必要とする合併症を有する妊婦から、妊娠経過が良好な自然分娩を希望する妊婦まで、様々な分娩方法に幅広く対応しているのが特徴です。安心して新しい家族を迎えられるよう妊娠・出産・産後までをトータルサポートする体制を整備しています。



個室



デイルーム

産科病棟スタッフ



新しいサービス始めました!

4D エコー (2020.4~)

赤ちゃんの映像を立体的に見ることができる4Dエコーを導入しています。検査技師が超音波のモニター画面を見ながら、赤ちゃんの様子や動きをご説明します。撮影した画像・動画はスマートフォンでダウンロードすることができ、妊娠中の思い出を残すことができます。



アメニティ・記念品 (2021.8~)

産科病棟に入院される方にワコールインテリアのアメニティセットをご用意しています。また、生まれたときの赤ちゃんの写真と足型(手型)、出生記録(身長・体重)をセットにしたオリジナルアルバムをお贈りしています。誕生の記録を退院後も振り返ることができます。



産婦食・なでしこディナー (2021.8~)

野菜を多く取り入れた和・洋・中とバラエティー豊かな産婦食をご用意しています。また、退院される前日、ねぎらいの意を込めてお作りした「なでしこディナー」をお出ししています。ささやかではありますが、お楽しみください。

※なでしこの花は、済生会のシンボルマークとして親しまれています。



なでしこディナー

産婦食

オンライン立ち会い出産 (2021.8~)

スマートフォン・タブレットを使用し、ご家族の方は、ご自宅などから出産を見守ることができます。

※現在、感染対策のため通常の立ち会い出産は中止しております(2021年10月現在)。



エアシャワー
エアカーテン

はじめに

今回ご紹介するエアシャワーとエアカーテンは医療機器ではありませんが、衛生管理を行ううえで欠かせない機器です。

食事への異物混入を防ぐため、2021年6月に設置しました。



エアシャワーを浴びる様子

エアシャワーとは

エアシャワーは、エア（風）を衣服などにあて、付着したほこりや髪の毛を取り除く機器です。主に厨房の入り口に設置されています。医療栄養科では異物混入を防ぐため、粘着ローラーで全身に付着しているほこりや髪の毛を取り除いてから厨房内入室しています。この作業とエアシャワーを浴びることで、事前に汚れを落とし、厨房内へのほこりや髪の毛の持ち込みを、より効果的に抑えることができます。

全身に効果的に風を浴びるため、浴び方にも工夫が必要です。特に、体の側面は付着したほこりや髪の毛が落ちにくいので、両腕を上げながら回転すると体にまんべんなく風を浴びることができます。

エアシャワー



丸い吹き出し口からエア（風）を出し、ほこりやごみを取り除きます。



取り除かれて下に落ちたほこりやごみを吸い込みます。

エアカーテンとは

エアカーテンは、建物の出入り口や境目などに、速い気流の幕をつくり、内外の空気の移動を遮断する機器です。厨房の入り口にエアカーテンを設置することで、エアシャワーで落としたほこりや髪の毛の侵入を防ぎます。気流なので、触れることなく人の移動も簡単にできます。空気中のほこりや熱、においを遮断し、小さな虫の侵入も防ぐことができます。

これら2つの機器を組み合わせ、厨房内の衛生を保ち、異物混入の防止に役立っています。

エアカーテン



Check!

他にも厨房ではこんな機器を使用しています

① コンビオープン



コンビオープンでつくったミートローフ

「煮る、蒸す、焼く」をこれ1台で行える多機能な調理機器です。スチームモードを使った調理では野菜の色合いや歯ごたえを保ち、ビタミンなどの栄養素の損失を防ぎます。ホットエアモードでは、肉汁を閉じ込めてジューシーな仕上がりになります。様々な機能を使って新しいメニューを考案しています。

② ブラストチラー



ブラストチラーでつくったゼリー

高温状態の食品を急速冷却するための調理機器です。細菌が活発に活動する温度帯を素早く通過させることにより、安心・安全な食事の提供ができます。

③ 冷温蔵配膳車



以前の病院食のイメージは「冷たい、まずい」でしたが、冷温蔵配膳車の導入により、美味しさそのまま、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくお届けしています。



医療栄養科
調理課 係長

秋山 靖紀

あきやま やすのり

異物混入を防ぎ、安心・安全で、患者さんに喜んでいただける食事を提供していきたいと思います。



空いた時間で下肢の筋力アップ！

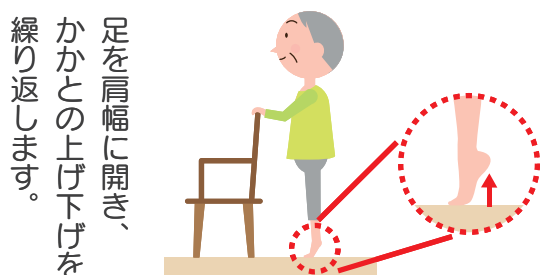
立ったままできる足の運動

立って足を動かすことで、下肢の筋力アップトレーニングをしましょう。
ゆっくりと無理のない範囲で、自信のない方は椅子や手すりなどにつかまって行いましょう。

… 台を使った足の上下運動 …



… かかとの上下運動 …



… ひざを曲げる運動 …



薬

やく
くすり

に立つ！

のあれこれ

File.29

用法にまつわる服薬のギモン

患者さんによく質問を受ける「薬の飲み方」について説明します。

Q1 「食後」に服用となっていますが、ごはんを食べていません。どうしたらいいですか？

薬は「食後」に飲むもの、と思っている方もいらっしゃいますが、飲み忘れを防ぐ目的で「食後」となっている場合もあります。必ず食事を摂っていないと服用してはいけない薬でなければ、ごはんを食べていなくても服用して構いません。

Q2 「食間」っていつですか？

食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間前後が目安です。食事の間、つまり「食事をしている途中」と誤解してしまう方を見かけます。

Q3 「頓服」ってどのくらい間隔を空けたらいいですか？

頓服とは、症状が出たときに服用することです。薬によって次の服用までにどの程度の間隔を空けたらよいのか、1日に何回まで飲んでいいのかなど、服用方法は異なります。事前に医師や薬剤師に服用方法を確認しましょう。

薬によって服用方法は様々です。誤った飲み方では薬が効きすぎたり、逆に効果が弱くなってしまうことがあります。服用方法に疑問がある場合は、薬剤師へ気軽にご相談ください。



季節の素材で

医食同源

れしぴ



りんごのはちみつヨーグルトゼリー

今が旬のりんご。
今回はほんのりやさしい甘さの
デザートレシピをご紹介します。
りんごのシャキシャキ食感が楽しい1品です。



材料 【2人分】

りんご	4分の1個
はちみつ	大さじ1
水	大さじ2
無糖ヨーグルト	70g
牛乳	50cc
粉ゼラチン	2g
水	大さじ1
ミント	飾り

【1人分の栄養価】

【エネルギー】89kcal

⚠ はちみつを使用しているため、
1歳未満の乳児には食べさせない
ようにしてください。

栄養素



欧米では「1日1個のりんごは医者を選ばせる」と言われています。それほど、りんごは栄養価の高い果物なのです。カリウムや食物繊維、ビタミンCなどが豊富で、高血圧予防や、コレステロール低下、抗酸化作用が期待できます。また、ヨーグルトやはちみつと一緒に摂ることで、腸内環境を整えてくれます。

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ② 皮をむいたりんごをさいの目切りにし、耐熱容器に入れて水とはちみつで和える。
- ③ ②にラップをし、電子レンジで加熱する(500wで1分20秒)。粗熱を取って、ヨーグルトと和える。
- ④ 鍋に牛乳を入れて温める。沸騰直前で火を止めて、ふやかした粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ③と④をよく混ぜ、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



Point

- 粉ゼラチンは事前にふやかすことで、
ダマにならずに溶かすことができます。
- りんごとはちみつを電子レンジで加熱する際は、
りんごが黄金色になるくらいが目安です。

医療栄養科
管理栄養士

ふじいし あすか
藤石 明日夏



須藤さんの ある日のスケジュール



- 8:30 透析機器準備、多職種カンファレンス
- 9:00 外来患者受け入れ(穿刺、透析開始操作、透析中の看護など)
- 9:30 入院患者受け入れ(穿刺、透析開始操作、透析中の看護など)
- 11:00 昼休憩
- 12:00 ウォーキングカンファレンス
- 13:00 透析患者対応(生活指導、返血操作、抜針、止血など)
- 15:00 腹膜透析外来の診察介助
- 16:00 自立支援(病棟へ訪問し、透析導入患者への生活指導)
- 17:00 カンファレンス(情報共有)
- 17:30 日勤業務終了

透析室(腎センター)とは

透析室は、腎臓の機能を人工的に代替する人工透析療法を行うところです。当院にはベッドが20床あり、毎月約570人が受診しています。主に慢性腎不全で血液透析を受ける患者さんが対象です。年齢は20〜90歳台と幅広く、1人ひとりに合わせた透析に対応しています。また、透析導入前の生活指導や、自宅や職場

腎代替療法(血液透析・腹膜透析・腎移植)はその治療を受けなければ生きていけないという、命に直結した治療です。透析は生涯にわたり継続しなければならぬため、主体的に自己の生活をコントロールできるための力(セルフケア能力)を高めて、維持・継続ができるための支援(自立支援)が重要な役割です。透析が生活の一部となるよう、患者さんやそのご家族に対し、在宅療養に向けた社会資源の活用や家庭での過ごし方について説明を行っています。臨床工学技士と連携しながら専門的知識と技術を用いて、患者さんの透析治療に関する理解度に合わせ、お話をすることができています。

透析室(腎センター) 看護師の役割

医師を中心に、看護師と臨床工学技士が協働し透析治療を行っています。また、手術後や全身状態が不安定な患者さんに対しては、病棟へ出張透析(ベッドサイド透析)も行っています。

透析室の皆さんと
(下段左から2番目が須藤さん)



Group photo

今号のマイスターは...



透析室(腎センター) 看護師 須藤 志穂さん

マイスターに Q&A

- Q. この職種を目指したきっかけは？**
A. 人と関わる仕事がしたい、医療関係で働きたいという漠然とした思いがあり、病院の職場体験に行った際に、看護師をすすめられたことがきっかけとなりました。
- Q. 仕事をする上で心がけていることは？**
A. 患者さんの言葉や表情から少しの変化に気づくことができるように心がけています。スタッフに対しては、お互い気持ちよく仕事ができるように、感謝の気持ちを持って関わっています。
- Q. 当院を選んだ理由は？**
A. 実習に来た時に、当院のような高度急性期病院で看護師として成長したいと思ったからです。
- Q. 今後の目標・意気込みをどうぞ。**
A. 患者さんの生き方や家族・社会背景を踏まえてその人らしく生活できるよう、患者さんの思いに寄り添った看護が提供できるよう心がけていきたいです。
- Q. 趣味または特技(今はまっていること)はなんですか？**
A. ・好きな音楽を聴くこと
 ・おうち美容
- Q. 気分転換したい時はどうしていますか？**
A. ・キャンプをして、できるだけ自然に触れるようにしています。
 ・愛猫の写真や動画を撮って癒されています。



SMILE
★★★★★
MEISTER

笑顔のマイスター

第31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。





Date . . .



待合室への呼び出し通知アプリを導入します！



診察待ち状況の確認や入院費のオンライン決済などが、お手持ちのスマホで可能になるアプリ「MyHospital」を、11月1日より導入いたします。

✓ 機能説明

1 待合室への呼び出しをスマホで確認！

アプリに診察券を入力し、ブースにて本人確認を行い登録を済ませると、待合室への呼び出しをプッシュ通知にてお知らせいたします。



病院の待合室でなくても、カフェやお車などお好きな場所でお待ちいただくことが可能です。感染症対策や密を避けることにも繋がります。



2 入院費をアプリ決済！

アプリにクレジットカードを登録すれば、オンライン決済が可能です。退院後、窓口・精算機に並ばずに帰れます。

※オンライン決済では会計1回ごとに165円(税込)の料金がかかります。



3 薬局でお薬をスムーズに受け取り！

診察後、処方箋情報をカメラで撮影し、アプリで薬局に送信することができるので、薬局で待ち時間少なくて薬を受け取れます。



※その他機能も利用できます。詳しくは別紙パンフレットをご覧ください。

✓ 登録方法

右のQRコードをスキャンするか、App Store・Google Playから「マイホスピタル」で検索しインストールしてください。



マイホスピタル

検索



登録は無料です！

アプリを使用するには、1階総合案内付近のブースにお越しいただき、本登録を行う必要があります。お気軽にお声がけください。

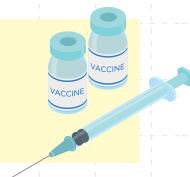
本登録に必要な書類

- 診察券
- 本人確認ができる下記の①～⑦のいずれか
- ① 運転免許証
- ② パスポート
- ③ 在留カード
- ④ 個人番号カード
- ⑤ 保険証と年金手帳
- ⑥ 保険証と母子手帳
- ⑦ 保険証と診療明細

みやのわ 情報局

8月

県民へのワクチン接種を開始しました



栃木県の要請を受け、8月5日より県内で2か所目となる新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場を開設しました。県の予約システムを使い、宇都宮市がワクチンを供給、当院が会場とスタッフを提供する、県・市と連携した取り組みです。

12歳以上の県民の皆さまを対象とし、月約3,200人分の枠を設けています。10月27日まで接種を行う予定であり、栃木県内の感染収束に向けて、ワクチン接種という形で協力していきます。



ワクチン接種会場の様子

新型コロナウイルス感染収束に向けて 地元メディアを通してお願い



新型コロナウイルスの感染急拡大に伴い、当院は地元メディアを通して、新聞やテレビ、ラジオなどで県民の皆さまに情報発信と呼びかけを行っています。

感染者数の増加に伴い、重症患者数も増加することとなり、コロナ重症患者の治療を行うためには、専用病床と多くの人員が必要です。そのため、入院や手術などの一般診療や、救急患者の受け入れを一部制限しなければならない状況となります。

皆さまには、日頃の行動様式の見直しと、感染対策の徹底に引き続きご協力いただきますようよろしくお願いいたします。当院も、医療を必要とする人が治療を受けられるよう尽力してまいります。

9月

「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」を開始しました！

新型コロナウイルス感染症などの影響で、不安や悩みを抱えている女性に対する支援を強化するため、宇都宮市から委託され9月より「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」を開始しました。

8月7日、同事業の一環として、今年度3回目となる食料配布会(兼)医療ソーシャルワーカーによる相談会を実施しました。9月は緊急事態宣言下のため、応急的に配送による支援を行いました。職員から寄付を募って集めた食料の他、生理用品も同梱、フードバンクに協力をいただき120セットを困っている方々に発送しました。「食費を削りながらの生活を続けていたが、今回の荷物を受け取って不安な気持ちが安心に変わった」など、たくさんの感謝の声をいただきました。



職員から寄付を募って集めた食料など



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

	令和3年6月	令和3年7月	令和3年8月
延外来患者数	29,438人	28,331人	28,067人
実入院患者数	1,483人	1,393人	1,259人
平均在院日数	11.3日	11.5日	12.4日
救命救急センター患者数	1,318人	1,386人	1,304人
救急車台数	599台	670台	634台
手術件数	616件	549件	519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)

※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になりますので、ご理解のほどお願いいたします。

年末年始休診のおしらせ

令和3年**12月29日(水)**～令和4年**1月3日(月)**

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、右下「救急医療体制のご案内」に沿った受診をお願いいたします。

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、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。

栃木県からのおしらせ

救急電話相談のご案内

おおむ

子どもの救急電話相談(概ね15歳未満)

☎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)

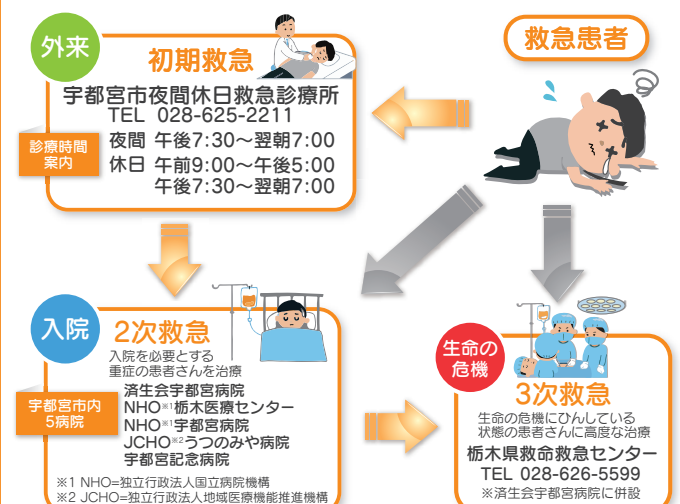
☎028-623-3344 局番なしの #7111

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。

栃木県からのおしらせ

救急医療体制のおしらせ



駐車場料金のご案内

30分以内

無料



5時間まで

200円

5時間以降

1時間ごとに
100円加算

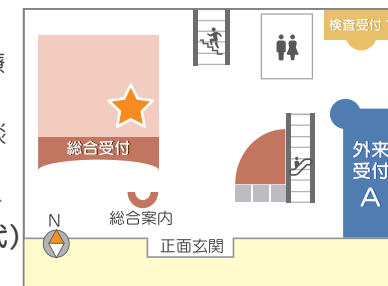
駐車券をなくされた場合は、**5,000円**をお支払いいただくこととなりますので、大切に保管してください。

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



リレー エッセイ

看護部長
穂高 律子

笑いのびつくりパワー
「笑う門には福来たる」

先日、とある番組をみて、大笑いしました。お笑い芸人やタレントの方が無人島で一晩過ごし、「いかだ」を自分で作り、自力で脱出するというバラエティ番組です。電気も水道もない島で、現地の木や漂流物といくつかの持参した物を使い、食料や水を確保し、火をおこして調理し、寝る場所を確保します。事前にアウトドアの知識を得て参加しているようですが、様々な方法を考え、一生懸命に火をおこしたり、触ったこともない魚を料理したり、生きるための知恵と諦めない心のようなものを笑いも取り入れながら放送していました。テレビですから、多少仕込ま

れていることはあると思いますが、笑ってしまふ部分と「なるほど」という発見もあり、最後まで楽しく見てしまいました。笑ったことで、少しスッキリした気分になりました。

そんな時に、医師で落語家でもある「立川らく朝」さんの笑いの記事が目に残りました。笑いはストレス社会の特効薬という記事でした。「笑いのびつくりパワー」として、

① 落ちている免疫機能を正常化する
② 血圧を下げる
③ 血糖値を下げる

など、諸説あると言われていますが、昔から「笑う門には福来たる」と言います。こんな時期だからこそ、時には声をだして笑ってみてはいかがでしょうか。



ちょこっとメモ 11月2日

いい血圧の日

高血圧対策を促進し、多くの人に健康のため生活習慣の改善を行ってほしいという思いから、「いい(11)けつあつ(two=2)」の語呂合わせで制定されました。

厚生労働省の調査によれば、日本人の4人に1人が高血圧と言われています。血圧が高い人ほど心臓血管系の病気にかかりやすく、放置すると他の臓器にも悪い影響を与えます。

高血圧の原因は様々ありますが、その1つは塩分の摂りすぎです。高血圧の人でもそうでない人も外食や加工食品を避け、家庭の食卓でも減塩を心掛けるなど、塩分摂取を抑えることから始めてみましょう。

編集後記

みやのわ
編集スタッフの
わ

穏やかに秋が深まるこの頃、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今夏は、東京オリンピックが開催されたことが記憶に新しいですが、会場が応援することは叶いませんでしたが、テレビ越しの選手の姿に熱狂し、多くの名場面が私たちの心を動かしました。

さて、昨今の情勢の中で、遠方に住むご親族やご友人に会いに行くことが難しい方が多いのではないのでしょうか。私ことになりませんが、遠方に住む祖母とは電話で連絡をとっています。他愛もない話を短時間するだけです。電話が終わりに「電話をくれてありがとう」と嬉しそうに言う祖母の声の印象です。この秋は、最近顔を合わせない方に向けて手紙を書いたり電話をかけたりの思いがけずでしょうか。離れていても、互いを思う気持ちはきっと届くと思います。1日も早く、コロナウィルスの流行が収束し、誰もが会いたい人に気軽に会える日常が戻ることを祈っています。

今回も、「みやのわ」をお読みいただきありがとうございます。だんだんと寒さが増してくるので、お体に気をつけてお過ごしください。

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ご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。匿名でご投稿いただいても結構です。

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