

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

76

2022.7
SUMMER

特集

対象疾患拡大！ロボット手術センター

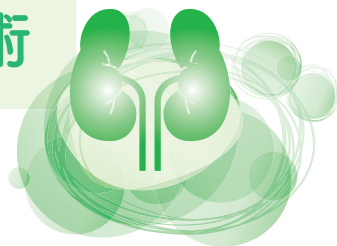
～ダヴィンチ Xi 導入から3年半～

ロボット手術センター長(兼)泌尿器科 主任診療科長 / 戸邊 豊総
外科系診療部長(兼)呼吸器外科 主任診療科長 / 田島 敦志
産婦人科 医長 / 細川 知俊



- リレーエッセイ 薬剤部長 斎藤 和悦
- みやのわ情報局 動画で分かる！当院でのマタニティライフと出産 他
- Information レディースドック・PET/CT ドックのご案内 他

VOL.01 泌尿器科におけるロボット支援下手術



対象疾患

前立腺がん、腎がん、膀胱がん、骨盤性器脱、
腎盂尿管移行部狭窄、副腎腫瘍

手術の特徴

現在、泌尿器科においては、主に前立腺がんに対する手術として、ロボット支援下腹腔鏡下前立腺全摘術を施行しております。従来開腹手術（当院では、腹腔鏡小切開手術）にて施行していましたが、現在は6か所の穴（1ページ参照）から施行しています。ロボット支援下手術で低侵襲性と確実性が増したことにより、出血は減少し（従来法の1/3の量）、術後の尿失禁も早期に回復する（従来法の1/3の期間）ようになりました。入院期間は術後約1週間です。

最新式のカメラやモニターにより高倍率、かつ3D映像で細かい血管や神経、筋膜構造を認識できるようになり、また、鉗子としてロボットアームを使用するため精緻な作業が可能となりました。このことは、尿道および膀胱筋層の温存、病状が許せば、性機能に与える神経の温存をも可能となり、術後の生活の質（QOL）を格段に向上させます。

今年から、いよいよ腎がんの腎部分切除術、骨盤性器脱に対する仙骨固定術が開始されます。今後も上記疾患に対して、随時手術が行われていくことになります。

ロボット手術センター長（兼）
泌尿器科 主任診療科長

戸邊 豊総 とべ・とよふさ

▶専門分野

泌尿器癌、内視鏡手術、腹腔鏡手術、
ロボット支援下手術専門医認定など

▶所属学会・資格

医学博士／日本泌尿器科学会泌尿器科専門医・指導医
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会腹腔鏡手術認定医
ロボット支援下手術 certificate（認定医）プロクター（指導医）
日本がん治療専門医機構がん治療認定医
日本アドロロジー学会評議員

治療体制・取り組み

現在、ロボット手術プロクター（指導医）1名、ロボット手術 certificate（認定医）4名の体制にて、毎週2日間をロボット手術日として数多くの患者さんを治療しています。ロボット手術といってもロボットが自動で手術をするわけではありません。ロボットアームを我々が動かしています。今後ますます取り扱う疾患が広がり、手術数も増加すると思われますが、従来の手術法で蓄積した豊富なノウハウを落とし込み、安全を第一に手術を遂行して参ります。

実績

当科における前立腺全摘術は、2015年当時、開腹手術がメインでしたが、2016年からは3D内視鏡による腹腔鏡小切開手術が増加してきました。2019年のロボット支援下手術導入後は、年々手術数が増加し、現在ではほとんどがロボット支援下手術によりなされています。



2021年8月に100症例に
到達し、Intuitive Surgical 社から
記念盾をいただきました！



対象疾患拡大！ ロボット手術センター ～ダヴィンチXi導入から3年半～

ご挨拶

現在、外科手術は安全性、確実性ととも、身体への負担をできるだけ少なくした低侵襲性が求められています。低侵襲性は、少ない出血や創の疼痛の軽減により、術後の早期回復や手術合併症の予防につながります。当院では2019年2月より、腹腔鏡手術を支援するロボット「ダヴィンチ Xi」を導入し、高機能の新手術室の増設とともにロボット手術センターを開設しました。本邦でのロボット手術は、2013年に前立腺がん手術に保険適応がなされたのを皮切りに急速に普及しています。現在当院では、泌尿器科、呼吸器外科、産婦人科にて導入され、数多くの患者さんを治療しています。患者さんにとってより安全、安心の医療を低侵襲に提供できるよう、当院ロボット手術センターは日々稼働しています。

ロボット手術センター長（兼）泌尿器科 主任診療科長 / 戸邊 豊総

ダヴィンチを構成する 3つの機器

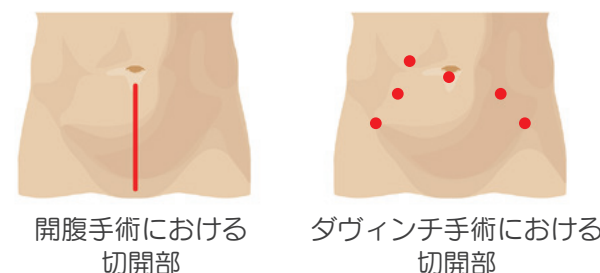


- 1 操縦席に座り、3D（三次元）画像を見ながら手元のコントローラーを操作します。
- 2 4本のロボットアームにコントローラーの動きが伝わります。
- 3 モニターに手術中の画像が映し出され、手術スタッフも同じ画像が共有されます。

ロボット手術の特徴

1. 体への負担が少ない

数カ所の小さな切開部から手術を行うため、傷が小さく、出血も抑えられ、手術後の回復が早く、患者さんの負担が軽減されます。



2. 鮮明な3D画像

コンソールモニターには高画質な3D画像が映し出されます。術者はモニターで奥行きのある体内画像を見ることができます。

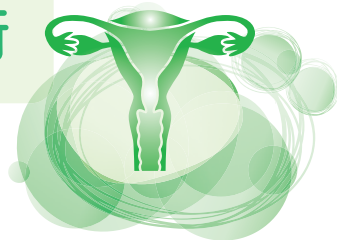


3. 精密な動きを再現

医師がロボットアームに装着されている鉗子やメスを操作します。ダヴィンチの鉗子は、人間の手より大きな可動域と手ぶれ補正機能を備えています。



泌尿器科、呼吸器外科、産婦人科 での取り組みについてご紹介します。



対象疾患

良性疾患：子宮筋腫、子宮脱など
悪性疾患：早期子宮体がん

手術の特徴

現在、婦人科領域で保険適応となっているロボット支援下手術は、良性子宮疾患に対するロボット支援下腹腔鏡下子宮全摘術、早期子宮体がんに対するロボット支援下子宮悪性腫瘍手術、骨盤臓器脱に対するロボット支援下仙骨脛固定術の3種類です。

腹腔鏡下手術は拡大した視野が得られるため、肉眼では確認しにくいような細かい構造や細い血管などがよく見え、カメラや鉗子を用いることで狭い場所の操作性に優れていることが特徴です。さらに、ロボット支援下手術で用いるロボットアームは多関節かつ手振れ防止機能がついているため、術者の手の動きに合わせた精緻で正確な操作ができます。このような特徴を持つロボット手術は、骨盤というお腹の中の奥まった狭いところで操作を行う婦人科手術に適していると言われています。

ところで、皆さんは「腹腔鏡下手術は小さな傷でできると聞いたけど、どうやって子宮をお腹の外に取り出すのだろう」と思ったことはあ

りませんか。実はお産のように産道を通して子宮を取り出すのです。もしかするとこれが婦人科内視鏡手術の一番の特徴といえるかもしれませんね。

治療体制・取り組み

当科には現在4人の日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医がおり、これまでも積極的に腹腔鏡下手術を行ってきました。この経験をもとに2021年11月から良性疾患に対するロボット支援下手術を導入しました。2022年3月時点でスタッフ3名がIntuitive Surgical社規定のトレーニングを受けたロボット支援下手術の認定医資格を取得しており、さらに他のスタッフ3名がアシスタントサージャン（助手）の資格を取得しています。

実績

婦人科良性疾患に対するロボット支援下腹腔鏡下子宮全摘術 12 症例（2022 年 3 月現在）

産婦人科 医長

細川 知俊 ほそかわ・ともし

▶専門分野

生殖免疫 内視鏡手術

▶所属学会・資格

日本産科婦人科学会婦人科専門医

日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医

日本産科婦人科学会婦人科指導医

ロボット支援下手術 certificate（認定医）

Check!

ロボット支援手術はこれからますます普及していくものと思われます。当院では開腹手術やロボットを使わない従来の腹腔鏡下手術も数多く経験しており、患者さんの希望や病状に合わせて適切な治療法を提示させていただきます。当院での手術にご興味がある方、わからないことやご質問などがある方は、遠慮なく各外来にてご相談ください。



対象疾患

肺がんに対する肺悪性腫瘍手術（区域切除術と肺葉切除術）
縦隔腫瘍に対する縦隔腫瘍手術（腫瘍切除術）

手術の特徴

1. 肺がん

日本人の死因で最も多いのががんによるものです。さらに、がんの中で最も患者数が多いとされているのが肺がんです。肺がんは他のがんに比べても予後が悪い難治性がんとされています。肺がんに対するロボット支援下手術は、胸腔鏡下手術のメリットをさらに向上させ、精細な3Dカメラと自在に動く多種多様な鉗子により、従来の手術に比べ大幅に切開範囲が狭くなり、傷の痛みもより少なく、胸腔鏡下手術よりも安全でさらに術後の回復が早いとされています。

2. 縦隔腫瘍

縦隔とは左右の肺に挟まれた胸部のことで、心臓や食道、気管、大血管、神経など、多様な臓器が含まれる場所です。縦隔腫瘍は心臓や食道、気管支などを除いた部分にできる腫瘍です。縦隔腫瘍に対するロボット支援下手術は、胸腔鏡では届きにくい部位にも到達でき、操作性にも優れ、より正確な手術が可能です。従来行われていた開胸手術は大きな傷がつきますが、ロボット支援下手術では小さな傷で済ませることが可能です。

治療体制・取り組み

本邦における呼吸器外科領域でのロボット支援下手術は2018年4月より保険適用となり、当科では2020年11月にロボット支援下手術による肺悪性腫瘍手術を開始しました。従来の開胸手術、胸腔鏡補助下の小開胸手術、完全胸腔鏡下手術に新たにロボット支援下手術が加わることで、手術術式の選択肢が増え、一層優れた手術を患者さんに提供することが可能な環境を整えています。

実績

ロボット支援下手術 45 症例（2022 年 5 月現在）

*呼吸器外科について

呼吸器外科は呼吸器内科とともに、呼吸器センターとして呼吸器全般にわたる診療を行っています。呼吸器外科が担当するのは、肺・気管・気管支の疾患、気胸、縦隔の疾患、胸壁・横隔膜の疾患、胸部外傷です。年間約200件の手術を行っています。

外科系診療部長（兼）
呼吸器外科 主任診療科長

たじま・あつし 田島 敦志

▶専門分野

胸部（呼吸器、縦隔）、胸腔鏡下手術（呼吸器・縦隔）、ロボット支援下手術（呼吸器・縦隔）、内視鏡治療（呼吸器）、救急医療、緩和ケア医療、専門医認定など

▶所属学会・資格

慶應義塾大学大学院医学博士／日本呼吸器外科学会呼吸器外科専門医

日本外科学会外科認定医・専門医／日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医／日本胸部外科学会認定医

慶應義塾大学医学部非常勤講師／ロボット支援下手術 certificate（認定医）

The Best Doctors in Japan 2014-2015、2016-2017、2018-2019、2020-2021 選出

導入した CT シーメンス社製 SOMATOM Drive の特徴



デュアルソース 1. シーメンス社独自の Dual Source CT

Dual Source CT とは、X 線管と検出器を 2 対搭載した CT です。2 重らせん状撮影により、超高速撮影や心臓などの動きのある臓器も撮影することができます。

デュアルエナジー 2. Dual energy

一般的に CT 検査では 1 種類のエネルギー（120kV）を使用しますが、Dual energy では 2 種類の異なるエネルギー（80kV、140kV など）を使用し一度に撮影を行います。これらのデータを解析することで、画質を犠牲にすることなく、また、被ばくを増やすことなく、様々な画像を作ることができます。

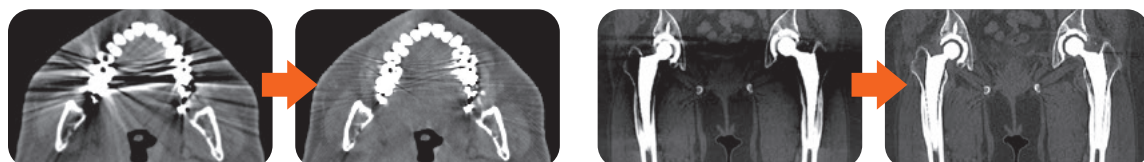
Dual Energy 検査により、病変検出能の向上や物体分析など、幅広い CT 画像を提供することができます。

ティンフィルター 3. Tin Filter 被ばくを少なくする技術

Tin Filter とは、CT 画像に影響を及ぼさない余分な X 線をカットすることができる新しい被ばく低減技術です。肺に関しては、一般的な胸部レントゲンと同等な被ばくレベルでの胸部 CT 検査を撮影することができます。

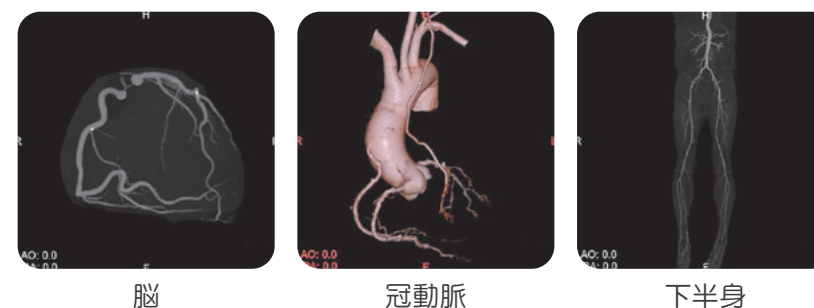
アイエムエーアル 4. iMAR 金属アーチファクト低減

体内に金属が入っている方の場合、金属のまわりの部分が暗くなったり、ノイズが生じたりします（金属アーチファクト）。金属により失われた情報を特殊な補完処理を行い復元し、金属アーチファクトを低減します。対象とする金属や撮影部位を選択することができ、様々な条件に対応することができます。

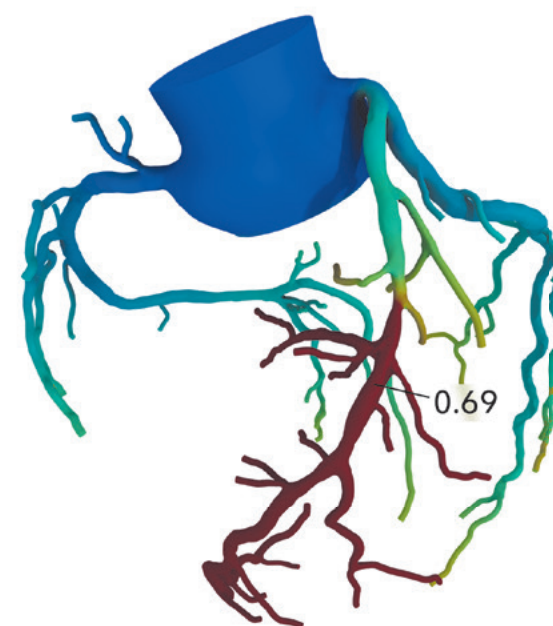


当院では、CT 装置を 4 台保有しております（今回導入した検出器 128 列 2 管球 CT が 1 台、検出器 320 列 1 管球 CT が 2 台、検出器 64 列 1 管球 CT が 1 台）。そのうち、心臓・冠動脈を撮影できる CT を 3 台有しており、2021 年度では冠動脈 CT 検査を 2000 件以上行っています。冠動脈の狭くなった部分（狭窄）が心臓の血液不足にどの程度影響しているかを調べる「FFRct 解析」も検査可能です。また、近年話題の AI 技術の機械学習を応用した画像再構成技術を搭載しており、低被ばく線量で高精細な画像を得ることが出来ます。

CT で撮影した画像



FFRct 解析とは？



狭心症の疑いがある方に行われる検査です。冠動脈の CT 画像をもとにコンピュータで解析・測定を行い、冠動脈の 3D モデルを作成します。これにより、血管の色や数値で冠動脈の狭窄の程度や心臓へ与える影響が分かります。

医療機器 めぐり 第30回

Medical equipment

診療放射線技術科

シーメンス社製 SOMATOM Drive

はじめに

CT とは、コンピューター断層撮影の略で放射線の一種である X 線を使用しています。X 線を発生させる【X 線管】と、それを検出する【検出器】が体の周りを回転し、体に X 線をあて透過した X 線を検出する仕組みです。骨や臓器によって、X 線を吸収する割合が異なります。その違いを利用して断面像を作り、病気の発見に有用な検査となっています。

診療放射線技術科
特殊撮影二課 係長

宮本 大輔

みやもと・だいすけ

最新機器をフル活用できる
環境づくりを心掛けています。

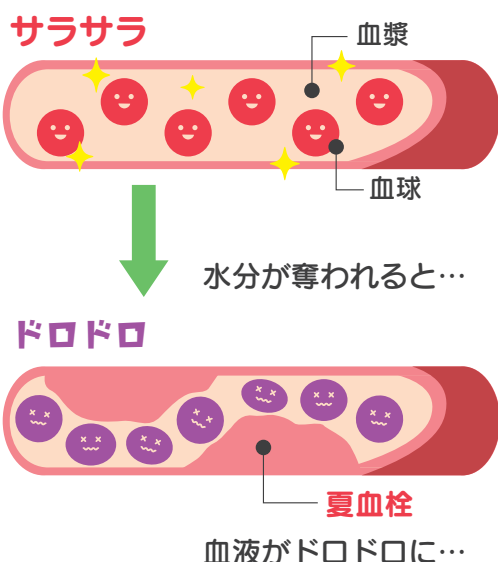




気温が高くなる夏も心筋梗塞に注意！



冬に多いとされる心筋梗塞ですが、暑い季節は脱水による心筋梗塞が起こりやすくなります。血液は血漿と血球でできており、血漿の多くは水で、その中に血球が浮かんでいます。水分が不足し脱水になると、血液中の血球の割合が多くなり、血液がドロドロになります。こうして血栓ができやすくなり、血管が詰まることで心筋梗塞を発症します。



心筋梗塞の痛みとは？

● 痛みの部位

多くの場合、胸・胃・肩・背中・のど・歯など、心臓を中心に、約30cmの範囲で痛みを感じます。



● 胸痛の感じ方

締めつけられる感じ、喉が詰まる感じ、圧迫感、息苦しさ、押さえつけられる感じ、吐き気など感じ方は様々です。**冷や汗をかく胸痛には特に注意が必要です。救急車を呼びましょう。**

※糖尿病の方は、痛みを感じにくいので注意が必要です。



暑い季節は脱水になりやすく、血栓ができやすい状態になります。夏は熱中症の予防も兼ねて、適度な水分補給をこまめに行いましょう。

薬

やくすりに立つ！
のあれこれ

File.32

ポリファーマシー



“ポリファーマシー”という言葉をご存じですか？

テレビや新聞などで目にしたことがある方もいらっしゃるかもしれません。今回は「ポリファーマシー」についてご紹介します。



ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために副作用が起きている状態や、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。特に高齢になると、複数の病気をもち受診する医療機関が増えるため、薬が多くなる原因となります。服用する薬の数が増えることで薬同士が相互に影響し合い、薬の効果が強くなったり弱くなったりすることがあるため、注意が必要です。

多すぎる薬を減らすことは大切ですが、勝手にやめたり減らしたりしてはいけません。病状によって適切な薬の種類や数は変化するため、必ず医師や薬剤師へ相談してください。

複数の医療機関にかかっている方は、お薬手帳を活用し、医師や薬剤師に自分の服用している薬を把握してもらいましょう。

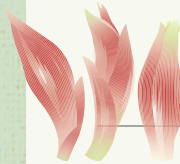
季節の素材で

医食同源

れしび



夏野菜で 鰯マリネ



旬の鰯を夏野菜とあわせ
さわやかな酸味で食欲増進

材料 【2人分】

鰯	1尾
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
玉葱	1/2
赤パプリカ	1/4
黄パプリカ	1/4
みょうが	2個
青じそ	1枚

●マリネ液

酢	30cc
砂糖	小さじ3
醤油	小さじ2

作り方



- 1 調味料を合わせマリネ液を作る
- 2 青じそ以外の野菜類を薄くスライスし、マリネ液につける
青じそは細く千切りにしておく
- 3 鰯はゼイゴを取ってから3枚おろしにし、腹骨を包丁ですき、小骨・皮を取り除く
- 4 食べやすい大きさに切り分ける
- 5 塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる
- 6 揚げたての鰯をマリネ液に漬け込む
- 7 お皿に盛り付け、仕上げに青じそをトッピングする

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 200kcal

[塩分] 1g

調理のポイント

りんご酢を使用すると
味がまろやかに!



鰯について



鰯は5月から8月に旬を迎える青魚です。豊富に含まれるEPAやDHAによって、血液サラサラ効果・動脈硬化予防・コレステロール値の抑制など、生活習慣病予防に役立ちます。また、ビタミンB群を多く含むので、夏バテの予防にも効果を発揮します。

調理課 調理師

いいの 飯野
みき 美紀



三五さんの ある日のスケジュール

8:30 医療機器の動作確認
9:00 多職種カンファレンス
9:30 透析装置の定期交換
10:30 人工呼吸器の巡回
12:30 昼食
13:30 補助循環装置使用患者対応
医療機器のトラブル対応
17:00 申し送り
17:30 退勤



医学の進歩につれて医療機器も高度化しているなか、医学的、工学的な知識をもって医療機器を操作できる専門職です。血液浄化装置、人工心肺装置（エクモ）、人工呼吸器といった生命維持管理装置を安全かつ的確に操作・管理することが主な役割となっています。その他にも、心臓カテーテル検査、ペースメーカーや植込み型除細動器の植え込み時の操作・管理など、多岐にわたる役割を担っています。

チーム医療では、患者さんを中心に医師や看護師をはじめとする様々な医療スタッフが連携して治療を行います。臨床工学技士は、最も医療機器の扱いに長けた職種として、現在の医療には欠かせない存在となっています。

臨床工学技士とは

臨床工学技士の業務

当院での臨床工学技士が行っている業務は、院内で使用されている医療機器の保守点検をはじめ、血液浄化装置、人工心肺装置、人工呼吸器の操作・管理の業務から心臓カテーテル業務、ペースメーカー業務、集中治療業務、手術室業務、内視鏡業務など、広範囲な業務を担っており、臨床工学技士として臨床現場で行える業務のほとんどを行っています。

医師や看護師などの医療スタッフとともに、より安全な医療を提供できるよう努めています。

今後の目標・意気込み

臨床の現場では迅速な対応を求められることが多々あります。経験と知識を積み重ね、どんなことにも対応できる臨床工学技士として日々精進していきます。



臨床工学課の皆さんと
(下段中央が三五さん)



Group photo

今号のマイスターは...



臨床工学課 臨床工学技士 さん 三五 和輝さん

マイスターに Q&A

Q. この職種を目指したきっかけは？

A. 母が医療関係の仕事に就いていることもあり、医療という職種に興味がありました。機械操作が得意なこともあり、機械を通して患者さんの治療の手助けや、医療スタッフの治療行為のサポートができることに魅力を感じたので目指しました。

Q. 仕事をする上で心がけていることは？

A. 広範囲な業務に従事していて、様々な職種の方と仕事をするため、各職種との連携を円滑に行えるよう、積極的にコミュニケーションをとることを心掛けています。

Q. 当院を選んだ理由は？

A. 私が学生の頃、実習を当院で行いました。実習を通して感じた、先輩方の丁寧な対応や明るい雰囲気惹かれ、自分もここで働きたいと思い選びました。

Q. 好きな言葉はなんですか？

A. 笑う門には福来る

Q. 趣味または特技（今はまっていること）はなんですか？

A. ゴルフ



SMILE
★★★★★
MEISTER

笑顔のマイスター

第34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。

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////

////////////////////



専門ドックのご案内

6月から
新しいコースが
はじまりました

レディース ドック 20,900円(税込)

女性ならではの検査をまとめたコースです

子宮頸がん、乳がんや乳腺症、卵巣腫瘍など、女性特有の疾患の検査、女性に多い骨粗鬆症や甲状腺疾患などの検査を午後の短い時間(2~3時間)で受けることができます。

実施日 第2/第4 月曜日・金曜日

受付時間 14:00~

1日6名限定!

基本検査項目

- 婦人科内診
- 子宮頸部細胞診
- マンモグラフィ
- 乳房超音波検査
- 骨密度測定検査
- 甲状腺機能検査
- 女性腫瘍マーカー

オプション検査

経膈超音波検査	5,940円
ヒトパピローマウイルス(HPV)DNA 検査	4,950円
アレルギー検査	15,400円
胸部 CT 検査(事前のご予約が必要です)	16,500円
頭部 MRI・MRA 検査(事前のご予約が必要です)	33,000円

こちらもお
ススメ

PET/CTドック 111,650円(税込)

がんの有無について全身を一度に
検査できるコースです。

お問合せ
ご予約は

健診センター TEL 028-643-4441

お電話受付時間 月~金曜日 13~17時

<http://www.saimiya.com/healthcenter.html>



健診センターホームページ



創立 80 周年記念特設サイト公開中

New Upload!

「MOVIE」 創立 80 周年記念動画

「HISTORY」 済生会宇都宮病院の歴史

済生会宇都宮病院は、おかげさまで、
2022年5月30日に創立80周年を迎えました。
ご支援、ご愛顧いただいた皆さまに深く感謝いたします。
創立80周年を記念して、特設サイトを公開しました。
是非ご覧ください。

URL▼

<https://www.saimiya.com/80th-anniversary>

QR コード▶



創立 80 周年
記念特設サイトは
こちらからどうぞ

みやのわ 情報局

4月

動画で分かる！当院でのマタニティライフと出産

コロナ禍でも当院の産婦人科の雰囲気を知っていただけるよう、産婦人科の紹介動画を公開しました。

動画
内容

- ① 当院の特徴
- ② 産科外来のご案内、妊娠中のサポートについて
- ③ 産科病棟の様子、入院中のサポートについて
- ④ 産後のサポートについて

ぜひご覧ください！



4月

職員から寄付を募って集めた学用品を寄贈しました

4月23日、「学生服リユースshopさくらや宇都宮店」様の活動に賛同し、職員より集めた宇都宮市内の保育園や幼稚園、小中高校の学生服や学校指定のカバンなどの学用品を寄贈しました。さくらや様は、家計を抑えたい子育て世代のために学生服をバトンタッチすることを目的に活動しており、回収した学用品は必要な方々へ安価で譲渡されます。その査定額は、内閣府「子どもの未来応援国民運動」へ寄付され、子どもの貧困対策などに役立てられています。



制服寄付の様子

4月

笑顔あつまる！子ども食堂応援チャリティイベントに参加しました

4月10日、宇都宮市内のイベント広場オリオンスクエアにて、「子ども食堂は、みんなの居場所キャンペーン2022」が開催され、当院のソーシャルワーカーが参加しました。このイベントは、多くの人に子ども食堂を知ってもらい、子ども食堂の数を増やすことを目的としたキャンペーンです。当院は、つながりサポート女性支援事業の一環で、生理用品の無料配布と相談ブースを設け、28名に生理用品を配布しました。今後もこのような院外活動にも積極的に参加していきます。



相談ブースの様子



チャリティイベントの様子



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中央階段横、コンビニエンスストア入口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4年3月	令和4年4月	令和4年5月
延外来患者数	32,769人	29,547人	27,430人
実入院患者数	1,235人	1,185人	1,246人
平均在院日数	12.9日	12.2日	12.6日
救命救急センター患者数	1,309人	1,377人	1,489人
救急車台数	522台	565台	628台
手術件数	552件	530件	505件

キャンプの楽しみ方



薬剤部長
斎藤 和悦

日本国内のスマホ所有率は85%以上だそうです。多機能で手軽に楽しめるスマホは現在のデジタル社会にはなくてはならないアイテムで、どこに行くにも肌身離さず携帯できるまさに自分の分身です。そんなスマホはキャンプでも大活躍！でもこれって…。

最近は何となく減ってしまいましたが、以前はキャンプによく行っていました。自分たちでテントを張ってランタンの明かりの下で食事をしたり焚火をしたり。普段のライフスタイルと比べると面倒なことが多く、不便なはずなのにそれが楽しいと感じる。キャンプの楽しみ方は人それぞれです。



が、共通して言えるのはその不便さを楽しむことではないかと思います。

キャンプでスマホを楽しむでいる人を見かけます。でもそれって家でもできるんじゃないの？キャンプに来てまでスマホを楽しむことって本当に必要なの？と思ってしまう。

かくいう私もキャンプにスマホを持っていきますが、せいぜい天気予報や電話機能くらいしか使用しません。せっかく自然の中に来たのですから時間があるなら散歩や、普段では味わえない不便さや、ゆったりした時間などを楽しんでみるのはいかがでしょうか。



暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は平年より暑くなるそうなので、しっかりと水分を摂って熱中症にならないよう気を付けましょう。

今年は、緊急事態宣言などの規制がなく、多くのイベントが開催される様子が見受けられるようになりました。中止や延期になったイベントが開催されており、参加している方も増えてきているようです。まだまだコロナ禍ではありますが、少しずつコロナ前の生活が戻ってきているように感じます。とは言っても、引き続き徹底して感染対策を行っていきましょう。

最後までお読みくださり、ありがとうございます。暑い日が続きますので、体調管理に気を付けてお過ごしください。

ちょこっとメモ

8月8日

笑いの日

笑い声「ハッ(8)ハ(8)」という語呂合わせが由来となり、1994年に制定されました。実は笑顔には様々な効果があるとされています。

笑顔でいると脳内からセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは心を安定させたり、幸福感を得やすくなることから「幸せホルモン」と呼ばれており、ストレスを軽減してくれる働きがあります。

さらに、美容効果も期待でき、口角を上げることによって顔の筋力が鍛えられ、若返りの効果もあるとされているそうです。

マスクをする生活が続きますが、笑顔を大切に心身共に健康に過ごしていきましょう。

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。

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



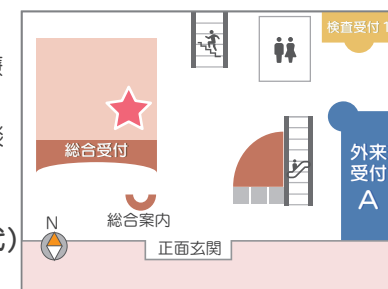
駐車券をなくされた場合は、**5,000円**をお支払いいただくこととなりますので、大切に保管してください。

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



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)

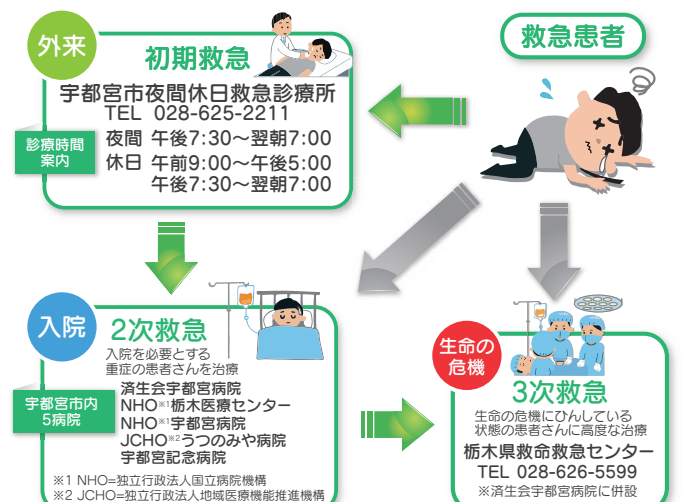
☎028-623-3344 局番なしの #7111

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





Since 1942
SAISEIKAI
UTSUNOMIYA HOSPITAL

済生会宇都宮病院は1942年5月30日に開設し、
地域の皆さまに支えられ
2022年に創立80周年を迎えます。



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

気になる病気について
詳しく検査を受けたい方に!

・PET/CTドック 111,650 円 (税込)

・脳ドック 55,000 円 (税込)

New・レディースドック 20,900 円 (税込)

・乳がんドック 11,000 円 (税込)

・肺がんドック 36,300 円 (税込)

・骨密度ドック 6,600 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