

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

88

2025.10
AUTUMN

特集

なぜ今、健診が必要なのか？

～がんと寿命のリアルな関係～



- リレーエッセイ 看護部長 反保 広美
- みやのわ情報局 2025年夏のイベント開催報告
- Information 一般外来診療のご案内 他

なぜ今、健診が必要なのか？

〜がんと寿命のリアルな関係〜



はじめに

日本では、がんによる年間の死亡者数は38万人を超え、死亡原因の第1位(全体の約24%)となっております(2023年)。新たに診断されるがんの件数は全国で年間約99万件(2021年)、栃木県では約1.5万人(2020年)です。生涯のうちのがんと診断される確率は、男性63.3%、女性50.8%(2021年)で、実に2人に1人ががんと診断される可能性があります。がんの早期発見には「人間ドック」や「がん検診」が有効で、早期治療や死亡率の低下につながります。

性別によるがんの違い

性別によって罹患しやすいがんの種類は異なります。男性では「前立腺・大腸・肺・胃・肝臓」が多く、女性では「乳房・大腸・肺・胃・子宮」など女性特有のがんの割合が高くなります。全体としては男性の患者数が多いのです。

が、男性は60歳以降にがんを発症するケースが多く、患者さんの大半は高齢の方です。女性も年齢が上がるにつれて罹患率が上昇しますが、乳がんや子宮がんといった女性特有のがんは20〜40代でも発症しやすいのが特徴です。特に30代以降では女性特有のがんの割合が50%を占め、45〜49歳では約70%となっております。

罹患率の高いがんと死亡者数の多いがん

がんは発症部位によって進行の速度や症状が異なります。初期に発見されやすいがんは発症率が高くても死亡率は低い一方、症状が出にくいがんは見つかったときには進行していることもあります。そのため、定期的ながん検診や人間ドックでのチェックが重要です。

特に男性では、肺がんは罹患率では3位ですが死亡数では1位です。これは初期の肺がんが発見しづらく、進行してから症状が出る

死亡者数の多いがん		罹患率の高いがん	
	男性	女性	
1位	肺がん	大腸がん	前立腺がん
2位	大腸がん	肺がん	大腸がん
3位	胃がん	膵臓がん	肺がん
4位	膵臓がん	胃がん	胃がん
5位	肝臓がん	乳がん	肝臓がん

人間ドックでがんを

早期発見する

がんの早期発見には、定期的な検査が欠かせません。健康診断でもがんが見つかる場合がありますが、基本的には健康状態を大まかに把握する検査であり、早期のがんは見逃されることも少なくありません。そのため「人間ドック」や「がん検診」が重要になります。

人間ドックは「健康診断」と「がん検診」を兼ね備えた検査で、症状が出ていない段階の早期がん発見に効果的です。特に死亡率の高いがんは60歳以降に増えるため、CTや内視鏡、超音波などの検査でのチェックが推奨されます。また、乳がんや子宮がんといった女性特有のがんは20〜30代から発症することがあるため、若い世代からの検診が大切です。

当院では、全身を一度に調べられる「PET/CTドック」、CTやMRIを用いた「がんドック」、女性に多い病気をまとめて検査する「レディースドック」を実施しています。さらに、血液や唾液でがんリスクを調べる「アミノインデックス®」「ザリバチエッカー®」、胃がんや子宮頸がんのリスクを評価する「ABC検診」「HPV検査」なども行っています。2025年度からは「大腸内視鏡検査」も導入しました。加えて、栃木県で死亡率が高い脳卒中リスクを調べる「脳ドック」もご利用いただけます。詳細は次ページをご覧ください。

代わりに

日本は世界有数の長寿国ですが、年齢とともにがんの発症率は高まります。当院では人間ドックでの早期発見を重視し、異常が疑われた場合は各専門科と連携して精密検査につなげています。特に死亡率の高い肺・大腸・胃のがんについては外科とも協力し、迅速に対応できる体制を整えています。

「21世紀は予防医学の時代」といわれています。皆さんも生活習慣を整え、運動や禁煙に取り組み、病気の早期発見に目を向けてみてはいかがでしょうか。

健診診療科主任診療科長
(兼)健診センター長

福田 実 ふくだ・みのる

人間ドックは、からだの内部を映す鏡のようなものです。病気や異常をさがすだけでなく、健康状態を確認する役割もあります。目には見えない、症状にはあらわれない、からだの内部を人間ドックで確認してみましょう。



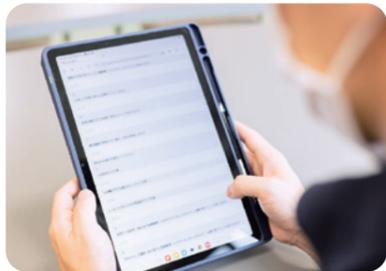
ことが多いためです。喫煙は肺がんのリスクを高めませんが、非喫煙者でも高齢になると発症する可能性があります。女性の場合、乳がんや子宮がんは比較的若くして発症しますが、治療により治癒が期待できるがんといえます。

初めてでも安心！
当センター受診の流れ



健診センターニュース

問診の電子化



事前書類に記載されたQRコードを読み取りスマートフォンなどから簡単入力できます。入力が難しい場合は当日サポートします。

電子カードによる案内



次の検査がカードに記載されます。分かりやすく、スムーズに検査を受けることができます。ようになります。

ギフト券の販売



人間ドックギフト券を販売しております。大切な方へのプレゼントとしてご利用いただけます。※お申し込みは健診センター窓口、FAX、ホームページから

年に1度は人間ドックを受けましょう！

お問い合わせ・ご予約は

健診センター ☎028-643-4441

【受付時間】

月～金 13:00～17:00



◀健診センターホームページ

済生会宇都宮病院の
人間ドックコース紹介

日帰りドック

お忙しい方におすすめ！半日で終了
(昼食付)

男性 46,200円(税込)

女性 49,500円(税込)



一泊ドック

ゆっくりと検査したい方に！

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 68,200円(税込)



※日帰りコースの内容に糖負荷検査・下腹部超音波・男性腫瘍マーカーが追加されます。

オプション検査

※その他の検査については、HPまたはパンフレットをご覧ください。

- アミノインデックス® ……血液によるがんリスク検査 25,300円(税込)
- サリバチェッカー® ……唾液によるがんリスク検査 22,000円(税込)
- ABC 検診 ……胃がんリスク検査 6,600円(税込)
- (HPV)DNA 検査 ……子宮頸がんリスク検査 4,950円(税込)
- 大腸内視鏡検査 *New* 27,500円(税込)

専門ドック

気になる病気について詳しく調べたい方に！

脳ドック

脳の病気や脳動脈瘤について詳しく検査したい方に！

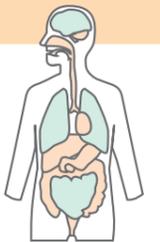
55,000円(税込)



PET/CT ドック

全身を一度に調べてがんを見つけます！

111,650円(税込)



がんドック

CT・MRIなどの検査によりがんを見つけます！

57,200円(税込)



レディースドック

子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症や甲状腺疾患などを調べます。

20,900円(税込)



新しく備わった
IDENTIFY 体表面モニタリングシステム

この機能は、天井に設置された3台のカメラで体表面をモニタリングすることで追加被ばくを伴うことなく、3次元の体表面データをリアルタイムで取得することができます。

治療計画用CT画像から得られた基準体表面とリアルタイムの体表面を比較することで、位置誤差を細かく可視化することができます。位置誤差は基準体表面より現在の体表面が高いと赤色、低いと青色、設定基準以内で一致していると白色に表示されます。

このようにリアルタイムで患者さんの体表面をモニタリングし、ずれを補正することで放射線治療の精度向上・治療時間の短縮になります。また、皮膚へのマーキングを減らすことで患者の負担軽減に繋がり、より安全で効率的な放射線治療を提供できるようになりました。



Check! **治療に至るまでの流れ**

1 放射線治療担当医の診察

治療方法、治療回数、効果・副作用、スケジュールなどの説明をします。

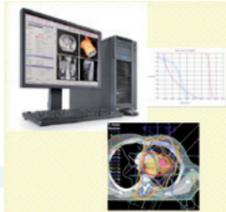


2 位置決め CT 撮影

シェルと呼ばれる固定具などを作成、再現性を考慮した無理のない姿勢でCTを撮影します。

3 治療計画

位置決めCT画像を用いて、放射線の強さ・照射方法・照射角度を決め線量分布の作成をします。

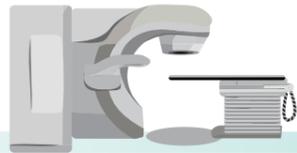


4 治療計画の検証

作成した線量分布と実際に放射線治療装置から出力される線量分布の相違がないか確認します。

5 毎回の治療

治療期間中、放射線治療の効果や影響を見るため、診察を定期的に行います。



安心しておまかせください!



医療技術部
診療放射線技術科
放射線治療・核医学診療課

大柿 くる美

おおがき・くるみ

患者さんにとって、放射線治療の時間は不安や緊張が大きいものだと思います。だからこそ、少しでも苦痛が少なく、安心して過ごせる環境作りを大切にしています。これらの装置を用いることで、迅速かつ精度の高い治療が可能になり、患者さんの気持ちが少しでも明るく、前向きに診療を完遂できるようサポートできたら、...そんな想いで、日々放射線治療に携わっています。「ここで治療してよかった」と思ってもらえるよう、放射線治療医師はじめ、看護師・事務員・技師ともに、これからも丁寧に向き合っています。



医療機器めぐり 第42回

Medical equipment

診療放射線技術科

バリアン社製
高精度放射線治療装置

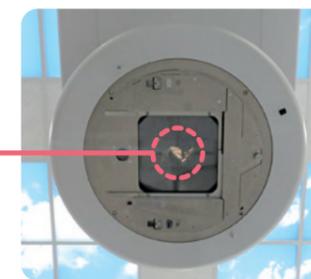
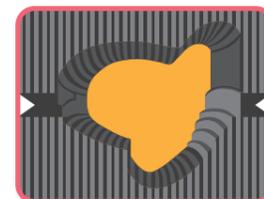
True Beam

はじめに

超高齢社会に突入した日本ではがん患者が増え、年齢も高齢化しています。がんの治療法として身体に優しい放射線治療の需要は高まっています。今回は、当院に2021年12月、2025年2月に導入した放射線治療装置および、新しい機能についてご紹介いたします。

True Beamについて

現在導入されている放射線治療装置はX線検査で用いられるX線管と検出器が搭載されているため、画像による細かい位置合わせが早く正確にできます。また照射野の形を作るMLC(マルチリーフコリメータ)の位置精度・移動速度の正確性が高いため、ガントリを回転させながら連続的に放射線を当てることができます。それによって、小さな病巣にピンポイントで照射する定位放射線治療や、照射野の形状・放射線の強度を変えながら照射する強度変調放射線治療が可能になりました。よって正常組織への放射線被ばくを減らし病巣に絞った照射を行えるため、副作用を減らし多くの放射線を病巣に投与することができます。



MLC (マルチリーフコリメータ)

照射野の形を作る装置です。スリットを自在に動かすことで、様々ながんの形に合わせた照射を可能にします。



放射線治療装置「True Beam」



もしかして認知症…？ 相談するにはどうすればいい？



認知症の早期発見は「いつもと違う」に気づくことから始まります

- ✓ 最近同じことを何回も言うし、聞いてくる
- ✓ 話が少し複雑になると理解できなくなる
- ✓ 同時に2つ言っても1つしか伝わらない
- ✓ 身の回りに無頓着になってきた
- ✓ 自分から動こうとしなくなってきた
- ✓ 計画を立てることが不得意になった

済生会宇都宮病院では、認知症の総合診断を行っています。認知症が疑われる場合や認知症についての相談は、認知症疾患医療センターにご相談ください。



- まずはかかりつけの先生に相談して、認知症疾患医療センター宛てに紹介状を書いてもらいましょう。
- 認知症疾患医療センターの診察を予約します。受診日程の調整を行います。完全予約制のため、電話でお問合わせください。【受付時間】月～金 午後2時～4時

お問い合わせ先

☎ 028-680-7010 (センター直通)

認知症外来の流れ

看護師による問診 ▶ 診察 ▶ 検査 ▶ 検査結果のお知らせ

かかりつけの先生と相談しながら、認知症の治療をサポートします

認知症看護認定看護師 小平千尋

薬

やく くすりに立つ！ のあれこれ

File.44

意外と知らない目薬の正しい知識



「この目薬、1本で何日くらいもつの？」
「前に処方された目薬が残っているけど、使ってもいい？」

意外と知らない目薬の正しい知識について、
薬剤師の視点から解説します！



Q1. 1本の目薬で何回使えますか？

A1. 一般的な目薬1滴の量は約0.05mlです。そのため容器の大きさが5mlの目薬の場合は約100滴分、2.5mlの目薬の場合は約50滴分となります。例えば、「1日4回両目に1滴ずつ」の場合、1日に8滴使用するため5mlの目薬であれば100滴÷8滴/日＝約12.5日分となります。

Q2. 開封した目薬はいつまで使えますか？

A2. 目薬の容器に記載されている使用期限は、未開封の状態で保管した場合の期限ですので注意が必要です。処方された目薬は、開封後「1ヶ月」を目安に使うようにしましょう。ただし、1回使い捨ての目薬もあります。また、防腐剤無添加で使用期限が異なる目薬もあるため、医師・薬剤師の指示に従い使用してください。

分からないことや心配なことがあれば、いつでも薬剤師にご相談ください。



薬剤部 副部長 渡部 義和

季節の素材で

医食同源

れしぴ



鮭ときのこの キッシュ風



今回の食材は「鮭」です。旬である鮭は、程よく脂がのり、栄養バランスがととてもよく、ビタミンやEPA・DHAが豊富で、現代人が不足しがちなミネラルやカルシウムも摂ることができます。

材料 【4人分】

鮭	2切れ
まいたけ	100g
しめじ	100g
椎茸	50g
玉ねぎ	1/2個
バター	5g
卵	2個
牛乳	80ml
ピザ用チーズ	30g
顆粒コンソメ	小さじ1
バター(容器に塗る用)	3g

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 181kcal

[塩分] 0.8g

作り方

- ① 鮭は皮を剥いて骨を取り除き、一口程度に切る。
- ② まいたけ、しめじを食べやすい大きさにほぐし、しいたけ、玉ねぎは5mm程度スライスに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①、②を鮭の身が崩れないよう注意しながら炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、冷まして粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳、チーズ、コンソメを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に④を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に薄くバターを引き、⑥を流し入れる。
- ⑧ 180～200度のオーブンで15～20分焼く。

おすすめ
アレンジ

牛乳を生クリームに替えて、容器に冷凍のパイシートを敷くと本格的なキッシュになります。



まいたけの栄養

まいたけは、WWF UK (世界自然保護基金 英国支部) が提唱する「Future 50 Foods (未来の食材 50)」、持続可能かつ栄養価の高い世界の食料システムを構築するための鍵となる50の食材に選ばれています。食物繊維の中でもβグルカンという成分が豊富に含まれており、βグルカンは免疫機能のサポートに繋がることが期待されています。

医療栄養科 管理栄養士

じんない わかな
陣内 稚奈



牛久さんの
ある日のスケジュール



- (日勤 8:30~17:30)
- 8:30 環境整備
 - 8:40 ミーティング
 - 9:00 午前診察開始
診察介助や来院患者のトリアージ
 - 12:00 交替で休憩
 - 13:00 午後診察介助
外来日帰り手術患者対応
 - 16:00 翌日の予習
 - 17:00 片付け
 - 17:30 退勤

外科外来では、手術や化学療法などが開始となることが多く、治療に対する不安や疑問が生じやすい状況にあります。患者さんやご家族の感

私の業務について

一般外来「外科外来」の紹介
外来は5つのブロックに分かれ、毎日およそ1,200人〜1,300人ほどの患者さんが来院し、診察や日帰りで手術などを行っています。私が担当する外科外来は、消化器外科と乳腺外科の2つの科があります。外来看護師は限られた時間の中でスムーズに診療を受けられるよう他職種と連携し、医師と患者さんの双方をサポートしています。また、外来患者さんの緊急度や重症度を迅速かつ的確に判断し、診察の優先順位を考え、医師と情報共有を行い、患者さんに安全な診療が行われるよう対応しています。

一般外来「外科外来」の紹介

今号のマイスターは...



一般外来 看護師 牛久 みすずさん



笑顔のマイスター

第46回

マイスターに Q&A

- Q. この職種を目指したきっかけは？
A. 小学生の頃に家族が病院でお世話になったことがきっかけで、家族が健康で長生きできるようサポートしたいと思い看護師を目指しました。
- Q. 当院を選んだ理由は？
A. 当院附属の看護学校在学中に、実習経験があり環境に慣れていたことと、教育体制が整っておりスキルアップして早く現場で役に立ち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. 患者さんに寄り添った看護ができるよう心がけ、他科外来の診察介助や在宅看護について知識を深めていきたいと思っています。何事にも前向きに挑戦し続けていきたいです。
- Q. 趣味または特技（今はまっていること）はなんですか？
A. ホットヨガです。代謝アップとデトックス効果でストレス解消になっています。
- Q. 気分転換したい時はどうしていますか？
A. 子どもたちとよく行く温泉で気分転換します。



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。

仕事をやる上で
心がけたいこと
患者さんと関わる中で小さな変化に気づき、困っていることや不安に思っていることをアセスメントし、その人にとって最適な選択ができるようサポートすることを心がけています。また、「笑う門には福来る」をモットーに、どんな時でも明るく笑顔でいることを意識しています。

仕事をやる上で

心がけたいこと

私は育児休業明けで外科外来に異動して2年になります。信頼できる上司や先輩方に支えられ、できることの範囲が増えたことで看護師としての充実感や達成感を感じています。
また、今年から実習指導者の役割を担っています。見学実習の中で、体験学習を取り入れ、患者さんの立場になって考えられるよう学生指導に努めており、私のやりがいにも繋がっています。

一般外来の皆さんと
(下段右が牛久さん)

Group photo



通院支援
アプリ

ウェルコネ

“wellcne”のご案内

当院では、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なアプリ「wellcne(ウェルコネ)」を導入しております。



機能説明

POINT
1

診察順番通知

順番が近づくとプッシュ通知でお知らせし、アプリで確認可能(診察券登録が必要)。

POINT
2

入院費オンライン決済

クレジットカード登録で決済可能(1回165円税込の手数料)。

POINT
3

処方箋を撮影

処方箋を撮影・送信して薬局での待ち時間を短縮。

POINT
4

お知らせ配信

病院やアプリからのお知らせを受信。

ご利用方法

サービスは無料でご利用いただけます。
右のQRコードよりアプリをインストールし、
基本情報登録と本人確認申請をお願いします。



iPhone



Android

\ CHECK! /



入院準備を
もっと便利に

“ポケさぼ”のご案内

当院では、患者さんの入院準備をより安心して進めていただけるようLINEと動画を活用した「ポケさぼ」を導入しております。



機能説明

POINT 1. 入院日に向けてメッセージでお知らせいたします。

POINT 2. 入院日を再確認することができます。

POINT 3. 患者さんからの質問や問い合わせをLINEで行えます。

LINE上にメッセージが残るため、何度も確認することができます！
“電話がなかなかつながらない”、“病院の営業時間内にかけれない”
などのストレスがなくなります！
※時間外のお問い合わせに関しては翌営業日以降となります。



ご利用方法

サービスは無料でご利用いただけます。
ご利用には利用規約・プライバシーポリシーへの同意が必要です。
詳しくは入院サポートセンターにてご説明させていただきます。



みやのわ 情報局

8月

宇都宮ブレックス・高島新司選手 & ブレッキー来訪！

8月21日、当院にプロバスケットボールチーム「宇都宮ブレックス」の高島新司選手とマスコットキャラクターのブレッキーが来訪しました。小児病棟に入院中の子どもたちと、ボールを使ったゲームや写真撮影を通じて交流し、和やかな雰囲気の中で子どもたちとご家族にとって楽しいひとときとなるとともに、当院にとっても貴重な機会となりました。



みやのわホールにて

2025年夏のイベント開催報告

この夏、当院では地域の皆さまや中高生を対象に、見学会や職業体験セミナーなどのイベントを多数開催しました。ご参加くださった皆さま、誠にありがとうございました。今後も皆さまに楽しんでいただける企画を検討してまいります！なお、今後の市民公開講座の予定は背表紙または病院HPをご確認ください。



ふれあい看護体験



作新学院高等学校
ドクターカー見学



ブラック・ジャック セミナー
(外科医・救急体験)

9月

看護宿舎建設工事が順調に進んでいます！

2026年4月オープンに向けて、当院で働く看護師のための看護宿舎建築が進んでいます。この建物は既存の宿舎に代わるもので、“安心して暮らせる、働きやすい環境”を目指しています。近年のライフスタイルに合わせた居住空間はもちろん、セキュリティや利便性にも配慮しています。工事中は近隣の皆さまにご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



9月16日の様子



イメージパース 外観



イメージパース エントランス

当誌「みやのわ」へのご意見・ご感想をお聞かせください

済生会宇都宮病院 広報課
〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1
✉ miyanowa@saimiya.com

▶ 当院ホームページでバックナンバーをご覧いただけます。



トップページ > 病院について > 広報

当院の直近3カ月の診療実績

	令和7年6月	令和7年7月	令和7年8月
延外来患者数	29,931人	32,858人	30,430人
実入院患者数	1,460人	1,568人	1,490人
平均在院日数	10.9日	11.2日	11.2日
救命救急センター患者数	1,241人	1,254人	1,337人
救急車台数	745台	776台	825台
手術件数	566件	682件	596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7,700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、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。

オンライン資格確認に関するお知らせ

マイナンバーカードでの資格確認に対応しています。

当院ではシステム更新に伴い、オンライン資格確認の端末を増設しました。各外来受付などに設置してありますので、ご利用の際は受付スタッフにお声がけください。



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)

☎028-623-3511 局番なしの #8000

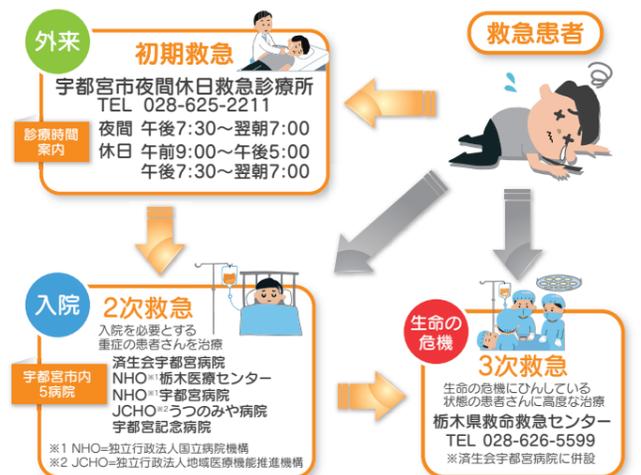
大人の救急電話相談(概ね15歳以上の方)

☎028-623-3344 局番なしの #7119

開設時間 月～金 午後4時～翌朝10時
土日祝 24時間

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

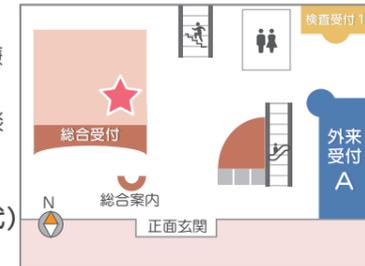


がん相談支援センター
医療相談・看護相談室のご案内

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
反保 広美

年齢にとらわれず、
元気に輝く毎日を

今の時代、年齢に関係なく元気に活躍されている方の姿は、私たちに大きな勇気をくれます。栃木県にお住まいの箱石シツイさんは、なんと108歳でギネス世界記録に認定された現役の理容師さん。東京オリンピックでは聖火ランナーも務められ、たくさんの方に感動を届けました。「いつも機嫌よく、考えすぎず、悩まない」そんな言葉を大切に、笑顔で仕事を続ける姿は、まさに、生涯現役の理想です。

私も50代になり、「まだまだこれから!」と気持ち新たに、最近ゴルフを始めました。



めましました。最初はクラブに苦戦しましたが、それでも挑戦する楽しさ、体を動かす気持ちよさを改めて感じていきます。人生100年時代。いくつになっても、新しいことに挑戦できるし、自分の可能性を広げるチャンスはいつでもあります。「もう年だから」とあきらめるのではなく、「今だからこそのことができる」と前向きに考えることで、日々の暮らしがもっと豊かにもっと楽しくなっていくのではないのでしょうか。みなさんも、ぜひ何か新しいことにチャレンジしてみてくださいませんか?その一歩が、きっと未来をもっと明るくしてくれますよ。

ちょこっとメモ 10月13日

スポーツの日

10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。もともとは1964年の東京オリンピック開会式を記念して「体育の日」として制定され、2020年から現在の名称になりました。実は、日本の祝日の中で唯一「体を動かすこと」を目的とした日です。涼しい秋は、運動を始めるのにぴったりの季節です。ウォーキングや軽いストレッチなど、軽めの運動から始めることで、体力向上はもちろん、ストレス軽減や気分転換にもつながります。日常に少しずつ体を動かす時間を取り入れて、心も体も元気に過ごしてみたいと思いませんか。

編集後記

みやのわ
編集スタッフの
わ

秋の訪れとともに、自然が色づき始め、心も豊かに感じる季節となりました。この時期は朝晩の気温が下がり体調を崩しやすいするため、特に健康への意識が高まります。旬の食材であるさつまいもや栗、柿を取り入れ、栄養バランスの取れた食事をして免疫力を強化しましょう。さらに、外の空気を吸いながらのウォーキングや、紅葉を楽しむアウトドア活動は、心と体をリフレッシュさせてくれます。健康的な生活を意識しながら、秋の風情を存分に味わい、充実した日々を送りたいものです。日々の小さな習慣が、体調を整え、心を豊かにする秘訣です。秋を楽しむためにも、健康管理を忘れずに行いましょう。皆さまが元気に秋を過ごされますよう、スタッフ一同心より願っております。



市民公開講座のお知らせ

参加
無料

講演会名	日時	内容	講師
「NO卒中」 ～脳卒中の予防・最新治療 から社会復帰まで～ 主催/脳卒中センター	10/18(土) 14:00~16:00 南館2階 みやのわホール	① 脳卒中に対する血管内治療(カテーテル治療) ② 基礎からの脳卒中ー予防と治療ー ③ 脳卒中を予防する生活について ④ 脳卒中のリハビリについて	① 脳神経外科医師 宮田 貴広 ② 脳神経内科医師 大島 壮生 ③ 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 佐藤 郁美 ④ 理学療法士 妻神 昂
いきいきエンジョイ! 糖尿病ライフ 主催/糖尿病ケア委員会・さいみや糖友会	11/15(土) 13:30~16:00 YouTube 配信	糖尿病治療や運動療法など、 糖尿病について楽しく学びましょう!	糖尿病ケア委員会 さいみや糖友会
認知症を学ぼう 主催/認知症疾患医療センター	未 定	認知症の治療や認知症者に対する 対応について、地域の方と共に学び 理解を深めます。	認知症疾患医療センター せん妄・認知症ケアチーム

申し込み 講演会ポスターまたは当院のホームページ▶病院からのお知らせ▶公開講座 をご確認ください。
※講座の申し込み受付は各講演日の1か月前からになります。

お願い ご来院の際はマスク着用と、会場内でのお食事はご遠慮ください。

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

基本方針

- 患者中心の医療**
患者さんの権利を尊重し、満足度の高い医療を提供します。
- 医療の質・安全**
安全で質の高い医療を提供し、信頼される病院を目指します。
- 地域貢献**
地域医療福祉機関との連携、予防医学の推進により、地域社会へ貢献します。
- 救急・急性期・高度医療**
地域基幹病院として救急・急性期・高度医療を提供します。
- 職場環境**
働きがいを感じることができる職場環境をつくります。
- チーム医療**
職種間連携を強化し、チーム医療を推進します。
- 人材育成**
地域医療のリーダーシップを担う人材を育成します。
- 健全経営**
医療資源を最大に活用し、健全な病院経営に努めます。



社会福祉法人 Saiseikai Utsunomiya Hospital

恩賜 財団 済生会宇都宮病院



www.saimiya.com/



SAISEIKAI_UTSUNOMIYA



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