掲示管理 NO. 021－8
掲示期間 5 月末まで

ひととのや
～Hitotonoya～

2024 年 3 月 1 日
第 12 号

地方独立行政法人 新小山市民病院
〒323-0827
栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1
☎ 0285-36-0200 （代表）

この号の内容

1. ごあいさつ
2. 食と栄養のたより
3. Only one Hospital
4. 職員紹介リレー
5. ドック予約のごあんない
6. DMAT 体験記①
7. DMAT 体験記②
8. 私のイチオシ！

令和６年能登半島地震での被災地の災害医療支援のため、新小山市民病院 DMAT 隊を結成し、石川県で医療活動を行いました。

～ PHR アプリのサービスを導入します ～

事務部長　坂 田　普

PHR（パーソナルヘルスレコード）アプリ、聞きなれない略語ですね。一言で言うと、自分の医療情報を自分自身で管理するアプリです。

PHR アプリといっても、その種類は様々です。ウェアラブル端末による血圧・心電図管理やお薬手帳などの機能が一般的ですが、当院で導入するアプリは、保健医療情報（特定健診情報・処方・検査値など）を時系列的に提供します。その情報は、本人の同意があれば、他の医療機関に提供することもできます。つまり、PHR によって医療情報の主権が患者さんに移ることを意味します。

また、今回導入する PHR アプリには、外来待合番号の表示、診察後の医療費の後払いなどの機能もあるため、外来患者さんの混雑緩和や待ち時間解消の効果も期待できます。

コロナ禍は日本の医療デジタル化の遅れをさらけ出しました。近年、病院における電子カルテの導入は進んできましたが、その情報を共有して連携する仕組みは他国に比べて遅れています。国はその対策として、医療 DX 令和ビジョン 2030 の中で、情報共有ツールの一つとして、PHR アプリを進めています。

当院では、第一段階として、2 月から人間ドックで導入を開始して、健診結果を配信します。4 月以降に外来患者さんでの導入を予定しています。最終的には地域の医療機関との効率的な連携を目指していきます。

食と栄養だより「フレイル編②」

栄養管理部門

◆フレイルとは・・・

フレイルとは、加齢に伴って心と体の動きが弱くなってきた状態のことを言います。フレイルになる時期が早ければ要介護になる時期が早まる可能性があります。

今回は、フレイルを予防するたんぱく質の摂り方のお話です。

フレイル予防に必要な栄養

たんぱく質

筋肉・内臓・髪・爪
皮膚などを作ります。
〈多く含む食材〉
肉・魚・大豆製品・乳製品など

ビタミンD

骨や筋肉を強くします。
〈多く含む食材〉
鮭・ぶり・
乾燥しいたけなど

カルシウム

骨や歯を作ります。
〈多く含む食材〉
牛乳・ヨーグルト・
しらすチーズなど

1日に必要なたんぱく質量

● 筋肉量を増やしたい場合
体重1Kgあたり、たんぱく質1.2～1.5g
例）体重60kg×1.2～1.5g=72～90gです。

● 筋肉量を維持したい場合
体重1Kgあたり、たんぱく質1g
例）体重60kg×1g=60gです。

たんぱく質が不足すると・・・、高齢者は、筋肉が衰えフレイルに陥りやすく、運動・認知機能が低下しやすくなります。十分の量のタンパク質を**毎食摂るようにしましょう。**

※腎機能の低下がある方は、主治医・栄養士に相談しましょう。

＜食品中のたんぱく質＞

19.8g

いわし
（1尾：約100g）

6.2g

たまご
（Mサイズ1個：約50g）

19.3g

豚ロース肉
（1枚：約100g）

9.2g

鶏ささみ肉
（1本：約40g）

6.6g

牛乳
（1杯：200mL）

6.6g

木綿豆腐
（1/4丁：約100g）

7.4g

納豆
（1パック：約45g）

★たんぱく質アップのポイント★

- 毎食1品たんぱく質のおかずを取り入れる。
- 飲み物でたんぱく質アップ！
  （牛乳・豆乳・コーヒー牛乳・のむヨーグルトなど）
- たんぱく質の豊富な卵・豆類・乳製品のおやつを！
  （プリン・あずき・ヨーグルト・チーズ・カステラなど）

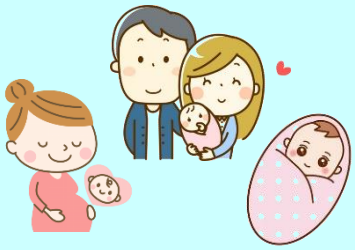
～私たちで創る Only One Hospital～

― 当院の子育て支援制度をご存知ですか？？ ―

当院では、公立病院ならではの福利厚生、特に休暇制度について充実した体制を整えています。

【院内保育園・病児病後保育園】

当院で働く医療スタッフの0歳から就学前までの乳幼児を保育しています。水曜・金曜は**夜間**も開園しています。病児・病後保育園も併設しており、急な休みを取りにくい医療職の方も安心です。



【産前産後休暇】

出産する女性職員は、**産前8週間**（法定では6週）、**産後8週間**の特別休暇を取得できます。

【育児休業制度】

産前産後休暇に引き続き、子どもが**3歳**（法定では1歳）になる前日まで育児休業を取得できます。

男性も**産後パパ育休**や育児休業を取得できます。

【部分休業制度・育児短時間勤務】

小学校就学前（法定では3歳まで）の子どもを持つ職員の方が利用できる制度です。部分休業制度では、所定労働時間の間で**1日2時間**まで取得できます。育児短時間勤務では、事前に設定した時間で**短時間勤務**ができます。

記載した内容は子育て支援制度の一部ですが、こうした制度を活用し、多くの子育て中の職員が勤務しています。働き方に合ったアドバイスも出来ますので、人事課へお気軽にご相談ください。

☆ ようこそ！新小山市民病院へ!! ☆

― たくさんの仲間が増えました ―

今年度も、志を新たにたくさんの職員が仲間入りしました。現在は、各配属部署で頑張ってくれています。どうぞよろしくお願いいたします。【①名前　②所属　③出身地　④趣味　⑤ひとこと】

① 金子　瑞稀
② ４Ｃ病棟
看護師
③ 栃木県
④ 旅行

⑤ 看護師として寄り添えるよう日々努力していきます
よろしくお願いします。

① 竹内　富美子
② ４Ａ病棟
看護師
③ 栃木県
④ ピアノ・バイオリン・イラスト

⑤ 地元で親しまれている新小山市民病院に就職できて、とても嬉しいです！コロナで実習もままならない学生生活でしたが、精一杯頑張りたいと思うので、よろしくお願いします。

① 篠原　美来
② ３Ａ病棟
看護師
③ 栃木県
④ 散歩、
夕日をみること

⑤ 明るく元気に頑張ります！
よろしくお願いします。

Only one Hospital 職員紹介リレー

前号のおさらい　医事課　関根 亜純さんからの紹介

～　鮎川さん(ドクタークラーク)ってこんな人　～

呼吸器内科の頼れるドクタークラーク 鮎川さん。いつも困ったときに助けてもらっています。旧病院の頃からの仲間で、笑顔の可愛い後輩です。

癒やしは 2 匹の愛犬と戯れることだそうです。これからも頼りにしています！！

鮎川　彩乃

所属：診療部
　　医療クラーク室
趣味：御朱印集め
　　愛犬とのお昼寝
一言：普段は医師の診療のお手伝いをさせていただいています。

曽雌さん(看護師)ってこんな人

内科の頼れる看護師曽雌さん。お互い助け合いながら一緒に楽しくお仕事させていただいています。
とてもユーモア溢れる方で、患者さんからも信頼されています。これからも、よろしくお願いいたします。

曽雌　朋子

所属：看護部
　　外来部門　看護師
趣味：旅行
　　買い物
一言：人見知りをしないので、馴れ馴れしいところが長所で短所です。笑

多々良先生(血液内科医)ってこんな人

血液内科のオンリーワン！！
常に忙しそうですが、患者さんの話を親身になって聞いており、患者さんは笑顔で帰られています。
先生の鼻歌（クラシック）は上手で、目をつむって聞き入ってしまいます。これからもよろしくお願いいたします。

多々良　礼音

所属：診療部
　　血液内科部長
趣味：絵画鑑賞、クラシック音楽鑑賞・演奏、キリスト教神学と西洋・イスラム哲学
一言：私の癒しである我が家の日本画を少し紹介。宮﨑優さんという日本画家の作品です！

小玉さん（栄養管理士）ってこんな人

血液内科の患者さんが主に入院する３Ａ病棟の栄養士さんです。常に優しく、丁寧に思い遣いを持って患者さんに接している姿が印象的ですが、記憶力の良さや血液内科の特殊性への配慮も素晴らしく、病棟でいつも助けていただいています。
加えて、ときに糖尿病患者である私の食事指導もしていただいており感謝しております！

次回は、栄養管理室
小玉さん　です！

おたのしみに！

小山市国民健康保険および後期高齢者保険被保険者の方へ
令和６年度 各種ドック予約のご案内

＊小山市ドック助成検診券利用される方へのご案内です。

◆ **令和６年度も来院及び電話でのご予約は控えさせていただきます。**
来院での混雑、電話が繋がらないことへの不利益を回避するため、予約受付は web のみとさせていただきます。

【小山市助成検診券をご利用の方へ】

◆ 申し込み方法

- 申込先　小山市保険年金課に申し込み後、小山市から郵送の検診券に同封されている**ＱＲコード**からお申し込み下さい。
- 申込方法　**Ｗｅｂのみ**
- 申込期間　**検診券が到着後～3月29日（金）24時まで**　**※ 期間厳守**

◆ 受診日決定について

・予約枠数に限りがありますので応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
1）予約日決定の方　書面で郵送により４月１６日（火）までに通知いたします。
2）抽選にもれた方　メール等にて４月16日（火）までにご連絡いたします。
＊二次募集期（10月予定）に再度ご案内いたします。
＊メールが送信エラーにならないよう設定をお願いいたします
送信不可の場合、返信が遅くなります。

◆ 受診年齢について

- 人間ドック　年度年齢が **80歳未満**の方
- レディースドック　年度年齢が **70歳未満**の方
- 心臓ドック　年度年齢が **65歳未満**の方
- 脳ドック　年齢制限なし

※ 詳しくは助成券申込の際の「人間ドック等申込書」または当院ホームページの「予防医学センター」からご確認下さい。

◆ 受診条件について

＊以下の事項に該当される方は当センターでの受診はお受けできません。

- 透析治療、抗がん剤治療、放射線治療中または治療終了後１年以内の方
- 受診日３か月以内に全身麻酔、腰椎麻酔で手術された方（受診日決定後の手術はご相談下さい）
- 認知機能に障害がある方、自立動作、自力更衣が困難な方
- 妊娠中、出産後６か月以内の方

令和６年度　新小山市民病院出前講座 開催のお知らせ

地域の皆さまに、病気やその予防策、医療についてもっと身近に感じていただくことを目的とし、医師および病院スタッフが講師として、ご希望の地域にお伺いする「出前講座」を開催しています。
詳しい講座内容は冊子および病院ホームページ等でお知らせしています。

・日時：月曜日～金曜日　午前９時～午後２時（1講座40分～60分）
（年末年始、土、日、祝日は除く）
・会場：申込者の指定する場所で小山市内
・費用：無料

※会場予約および会場の設営は申込者の方がご準備ください。

詳細は、事務部総務課（電話：36-0282）にお問い合わせください。

【出前講座メニュー例】

…昨年度に引き続き、
医師による講座も開催されます！…

- ✧ ロコモ予防について
- ✧ 食事介助の注意点について
- ✧ 医療技術系のお仕事紹介
- ✧ 介護保険について
- ✧ 入院費に関する情報について
- ✧ フレイル予防について　など

「令和 6 年能登半島地震における DMAT（災害派遣医療チーム）派遣体験記①」

令和 6 年 1 月 1 日 16:10 に発生した令和 6 年能登半島地震において、当院 DMAT は県（国）からの要請に基づき、被災地に派遣されました。地震発生後から派遣に至るまでの活動を報告させていただきます。

- **1 月 1 日(月)16:10**　石川県能登地方において最大震度 7 の地震が発生。
  全国の DMAT は自動待機となり、情報収集や資機材の確認など派遣要請に備えた。
  当院の DMAT もそれぞれが連絡を取り合い情報収集・共有し、情報整理に努めた。
- **1 月 1 日(月)夜**　中部ブロック以外の DMAT は自動待機が一旦解除。
- **1 月 4 日（木）**　栃木県内 DMAT の前情報で、3 次隊派遣の依頼が出るという情報が入り、院内の DMAT 隊員と病院とで当院としての対応を協議。
- **1 月 5 日（金）午後**　栃木県から派遣要請の連絡が入り、準備を進める。
- **1 月 6 日（土）早朝**　医師 1 名、看護師 3 名、業務調整員 3 名の計 7 名が、ワゴン車と救急車に分乗し、石川県七尾市の能登総合病院を目指して出発。

石川県への移動中も、広域災害救急医療情報システムから、既に派遣されている DMAT の活動記録や目的地の能登医療圏 DMAT 活動拠点本部の活動記録等から情報を収集。移動中に、石川県庁の保健医療調整本部に目的地を変更するよう指示があり、金沢市にある石川県庁へ向かう。

- **1 月 6 日（土）午後**　県庁の本部に到着し、本部支援するよう指示を受け、活動内容を確認していたところで、石川中央 DMAT 活動拠点本部に入ってほしいと指示があり、急遽、石川県立中央病院へ移動。県立中央病院到着後に、患者移送の指示をうける。

ところが、「小松基地に患者移送のヘリが下りるかもしれないので、万が一に備え向かってほしい」との指示を受け、急遽小松基地へ向かう。基地でも情報は錯そうしており、ひとまず駐機場前で待機。後にこのヘリは降りないとの情報だが、2 便目の可能性があるとのことで引き続き待機。 この 2 便目も降りないことがわかり、一旦石川県立中央病院に帰還。帰還後、県立中央病院自身の病院支援の指示があり、ER 支援に入ろうとしていたところ、3 度目のヘリ着陸予定の情報が入り、またまた小松基地へ出動。自衛隊基地のため、手続きの関係もあり、一度小松基地に行っていた当院 DMAT が、このあとの活動期間中、常に向かうことになった。この 3 便目も飛ばずに、再度県立中央病院に帰還しこの日の活動は終了。

- **1 月 7 日（日）**　県立中央病院で病院支援の予定だが、再度のヘリ着陸情報。

前日の活動を踏まえ、この日は待機時間も長かったこともあり、待機の間に隊員同士で何が必要か、どのように体制を整えておくべきかを話し合い、リーダーの宮脇医師が、自衛隊衛生班隊長と調整を始める。と同時に、他の隊員が資機材の確認など準備を進めた。
ただ、この日もヘリは降りず、帰還する。

- **1 月 8 日（月）**　朝から小松基地へ向かい、双発の大型ヘリ 3 機、患者数 46 名をヘリから搬送車両へ移し、医療機関へ送り出す活動を行う。この日は、投入された DMAT も多く、情報も錯そうし、最初はうまく回らなかったが、この日までの間に調整していたことが功を奏し、2 機目、3 機目は比較的スムーズに収容することができた。この日の夜に今回の活動が終了。

- **1 月 9 日（火）17 時**　新小山市民病院到着

発災後まだ 1 週間で、まだ情報も錯そうし、活動も大変でしたが、我々のチームは、金沢市内と小松市内の活動だったため、現地の被災状況はそれほどではなく、夜には身体を休めることができ、食事も温かいものが取れたのが唯一の救いでした。

この経験を踏まえ、災害拠点病院としての対応に活かしていけるように、今後も努めてまいります。

このあと、2 隊目の派遣もありましたが、その活動については、またの機会にご報告できればと思います。

（DMAT 隊　業務調達員　石田 陽介）

「 令和 6 年能登半島地震における DMAT（災害派遣医療チーム）派遣体験記②」

こんにちは、外来看護師の寺門です。

今回石川県の震災支援のため、宮脇医師をリーダーとし、業務調整員の樺山さん、佐藤さん、石田さん、看護師杉山さん、瀬内さん、私の 7 名の新小山市民病院 DMAT が結成されました。

私達は主に小松基地で、被災地から自衛隊の大型ヘリコプターで搬送された患者さんの受け入れ、近隣の病院へ救急車で送り出す活動を行いました。

ヘリコプターの一回の搬送人数は 15、6 名程です。また、ヘリから病院に搬送するために割当てられた救急車の台数は限られていました。病院へ搬送までの間、寒空の下、長時間待機する方が出る事が予測され、容態の悪化が懸念されました。

そのため、基地内で一時的に患者さんを収容できる場所の交渉や、収容場所のベッド配置・環境調整などの準備を行いました。

ヘリの到着後は搭乗してきた DMAT 隊員と患者および容態の確認を行い、搬送順位の調整を医師へ依頼し、患者さんの負担が軽減できるよう調整しました。

現場状況の変化や、情報量が不足という災害時特有の状況にも関わらず、患者さんの容態悪化なく無事病院へ送り出すという活動が行えたのも、チームワークの賜物だと感じております。

今回の経験を今後の看護活動に活かして行きたいです。

（DMAT 隊　看護師　寺門 裕子）

検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介していきます！

心電図検査の種類についてご紹介します

心電図検査は、心臓の疾患に関わる検査の中でも簡単に行うことが出来るため、よく用いられます。しかし、心臓の病気は他の検査も行わないと診断できないものが多くあります。

心電図にはどんな種類があるの？

心電図には心臓が作り出す電気信号の向きと記録する時間の長さによって、いくつかの種類があります。

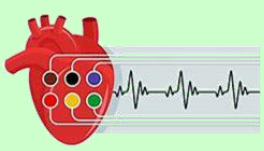
12誘導心電図

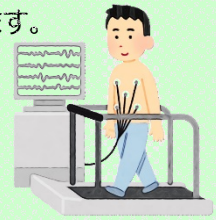
最も一般的に行われている心電図検査です。電気信号を、12 方向から記録します。手足と胸に電極をつけて記録します。
(手足：4 か所の電極で 6 誘導、
胸部：6 か所の電極で 6 誘導)

ホルター心電図

2 方向の心電図を、24 時間記録する心電図検査です。胸に電極をつけたまま 24 時間過ごしていただきます。入院する必要はありません。不整脈や狭心症など、短時間の心電図検査では、異常が発見できないときに有効な検査です。

他にも、1 週間分を記録する心電図や、安静時心電図ではみられない心電図変化を見つけるために、運動をして心臓に負荷をかけたときの心電図変化をみる運動負荷心電図などがあります。





～ 小山市総合防災訓練に DMAT 隊が参加してきました！～

12 月 2 日(土)石ノ上河川広場にて、小山市で開催された総合防災訓練に参加してきました。

小山市を震源とするマグニチュード6．9の直下型地震が発生し、最大震度6強を観測。この地震により、多くの家屋が倒壊し、道路、橋梁、通信、電気、ガス、水道などの公共施設やライフラインに甚大な被害が発生した想定で行われ、偶然にも、今回の能登半島地震と同じような災害の内容で実施されました。当院からは、DMAT 隊員 4 名が訓練に参加し、応急救護所設営、負傷者の受入、トリアージ、手当等の訓練を行いました。

今回の訓練を踏まえ、今後も市民の皆様が少しでも安心できる体制を整備していきます。

ひととのや珈琲

「出来ることを少しずつ。」

今回は、石川県輪島市にある自家焙煎コーヒー豆の販売専門店、『くろねこコーヒー』さんのお話です。

1 月 1 日 16 時 10 分、能登半島で最大震度 7 の大きな地震がありました。『くろねこコーヒー』も被災しました。

そんな中、1 月 8 日に、「出来ることを少しずつ。」という文から始まる SNS が投稿されました。避難所で、コーヒーを淹れている写真と一緒に･･･。

「思った以上に喜んでいただけるので私もうれしい」

自分も被災して避難しているのに、他の避難されている人たちにコーヒーを提供していました。

コメント欄には、「温かいのも嬉しいでしょうし、香りで癒やされますね」など、沢山のほっこりする言葉がありました。

改めて、コーヒーって良いなぁと思いました。

私のイチオシ！

薬剤部門　堀込 優衣

私のイチオシは、お笑いライブ配信サイト「FANY」です。

このサイトでは東京などで行われているお笑いライブを、配信で手軽に観ることができます。

普段なかなか会場まで行けないようなライブでも、FANY ならアーカイブ配信で数日観ることができるのが魅力です。

私は、小さい頃からテレビでお笑い番組やバラエティー番組を観るのが好きなのですが、最近はお笑いライブの配信や、芸人さんの YouTube を観ることにハマっています。配信チケットは 1 ライブ大体 1000 円くらいで買うことができます。お酒を飲みながら、配信を観て、たくさん笑うことが最近の自分へのご褒美時間になっています。

私のイチオシ芸人は、9 番街レトロ、令和ロマン、ナイチンゲールダンスです。YouTube でも配信しているので、興味がある方はぜひ 1 度配信を観てみてください。

たくさん笑って疲れを吹き飛ばしてみてはいかがでしょうか(^^)/

9 番街レトロ

令和ロマン

ナイチンゲールダンス

地方独立行政法人 新小山市民病院
〒323-0827
栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1
☎ 0285-36-0200 （代表）
URL http://hospital-hinoyama.jp/
看護師採用サイト
http://hospital-shinoyama.jp/nurse/
Facebook
https://www.facebook.com/shin.oyama.city.hospital
LINE 公式アカウント
右記 QR コードを読み取ってください。→