

ひととのや

~Hitotonoya~

2024 年 9 月 1 日
第 14 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. 食と栄養だより
3. Only one Hospital
4. 職員紹介ルー
5. 第 11 回 ふれあい祭り
6. 糖尿病教室
7. クラブ活動紹介
8. 私のイチオシ！



～ 持続可能な病院経営に向けて ～

事務部副部長 兼 経理課長 大塚 勝美

昭和 21 年の開設以来、地域とともに歩んできた当院の存在意義は、言うまでもなく皆さまに最適な医療をお届けすることにあります。そしてその最適な医療を、将来に亘り安定的に提供し続けることが、我々職員に与えられた最大の使命だと考えます。

昨今の物価高騰やエネルギーコストの上昇は、病院経営にとっても強い逆風となっています。もとより営利企業ではない医療機関にとって、利益の確保は最大の目的ではありません。

しかし、優秀な人材の確保や安心安全な診療体制の構築、高度医療機器を適切に整備していくためには、しっかりとした経営基盤 = 黒字体質を維持する必要があります。



医療機関の主たる収入である診療報酬は、いわゆる公定価格であり、病院側が勝手に値段を決めたり、上昇するコストを価格に転嫁することは許されません。そこで病院の利益を確保するために今後ますます重要となるのが支出の抑制です。病院で日々使用する医薬品や診療材料、医療機器から備品に至るまで、必要なものを 1 円でも安く調達し、医療に携わるスタッフに円滑に供給することを目指し日々格闘しています。

幸い地域の皆さまの温かいご支援により、平成 25 年の地方独立行政法人化以降、当院の経営は安定しており、令和 5 年度も黒字経営を継続することができました。

患者さんと直接かかわる機会が少ない事務職員ではありますが、当院がこれからも長きに亘り皆さまのお役に立てるよう、持続可能な病院経営に向けた経理課職員の戦いは続きます。



救急車の適正利用をお願いします！

**10 月 1 日より時間外選定療養費
(7,700 円) の運用を拡大します。**

本地域の救急医療を守るための苦渋の決断であることを何卒ご理解いただき、ご協力ください。



食と栄養だより「フレイル編④」

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、骨や歯のもとになるカルシウムについてのおたよりです。



～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・卵・乳製品

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

カルシウムの目標量 650～700mg/日

220mg 牛乳 (1杯：200ml)	120mg ヨーグルト (1カップ：約100g)	113mg スライスチーズ (1枚：約18g)	21mg しらす干し (大きじ2：約10g)	120mg 木綿豆腐 (冷奴：約100g)
41mg 納豆 (1パック：約45g)	84mg ひじき (大きじ2：約6g)	85mg 小松菜 (1茎：約50g)	120mg 乾燥桜えび (大きじ2：約6g)	54mg 切干大根 (1食分：約10g)

日本食品標準成分表2015年度版(七訂) 参照

- ・カルシウムは含有量や吸収率が低い食品もあり、意識しないと不足しがちな栄養素です。だからといって、乳製品の摂取が過剰になるのも問題です。カルシウムが多い食品を単品でとるのではなく、バランスよく食べ、1日の中で補っていきましょう。
- ・カルシウムの吸収率は約30%と低いため、吸収を促進する**ビタミンD**(魚、きのこ)、骨の代謝に関与する**ビタミンK**(納豆、緑黄色野菜)、**マグネシウム**(魚、豆、海藻)などが多く含まれる食品と一緒に食べるようにしましょう。
- ・塩分やアルコールの過剰は、カルシウムの吸収を妨げるため摂りすぎに注意しましょう。





~私たちが創る Only One Hospital~ — マグネットホスピタルを目指して!! —



マグネットホスピタルとは、職員を惹きつけ、高い定着率を維持する魅力的な病院でありたいという考え方です。

人の集まるマグネットホスピタルでは、

1. 病院の評判が上がり、患者が集まる

より多くの職員が集まることで医療の質が高まり、患者さんから評価・信頼されます。

2. 診療の数が増えて、病院の利益が増える

職員の定着率向上により、病院の診療数が増加し、経済的な利益が生まれます。



3. 働きがいを感じることで、医療の質が向上する

職員が満足度を感じる職場環境ではロイヤリティが高まり、質の高い医療を提供しやすくなります。

当院は平成25年4月1日に地方独立行政法人化し11年目となりますが、その間多くの職員が集まり病院を支えてくれました。

これからも、人の集まるマグネットホスピタルを目指して様々な取り組みを行っていきたく考えています。



職員数の変化 (単位：人)

職種	H25.4.1	R6.8.1
医師	39	82
看護師	232	394
看護補助者等	32	76 (55)
医療技術職員	78	128
事務職員等	40	139 (41)
合計	421	819 (96)

※ カッコ内はうち派遣職員数

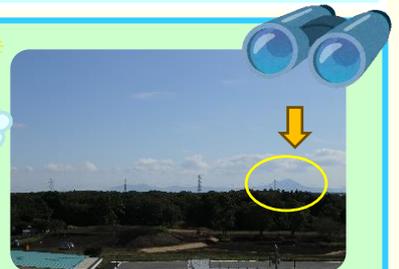
あしないガーデン花便り

【 虹 】

病院の3階にスカイデッキがあり、そこからは晴れた日には筑波山を眺めることができます。いつかはあの山に登り、その眺望の中に本院が確認できるのか、古く少し重い双眼鏡をもって挑んでみたいとも考えています。

今夏、夕立のあと、スカイデッキからは大きな虹が望めました。残念ながら筑波山とのコラボは叶いませんでしたが、正面玄関前からも大きな虹が望めました。虹は二重に発生し、カメラを向ける人も多くいました。猛暑の中、雨が降り、少し大気も柔らかく、落ち着いたような感じで、花時計の花もキラキラしていました。

きっと正面玄関前で虹をとられた方の画像には、その雨に打たれキラキラ°・☆ `(^v^)' ☆・°として いる花々が映り込んでいると思います。



当院屋上から見える筑波山



↑ 3階スカイデッキより
← 正面玄関前より



Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 看護部 松本 有紀さんからの紹介

～ 小野口さん(看護補助事務)ってこんな人 ～

頼れる ナースクラークリーダー！

パソコンスキルもピカイチ★で、資料作成のセンスも抜群★

羨ましい限りです！これからも宜しくお願いします♪



小野口 弘美

所属：看護部

HCU・救急室

趣味：パン屋めぐり

一言：パン屋さんで香ばしい
焼きたてパンの匂い

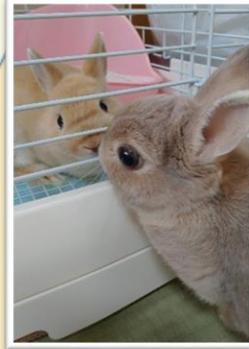


に包まれている時が至福の時間。今は手作りパンにも
チャレンジ中です。

小野さん(看護師)ってこんな人

看護副部長とHCU・救急室の師長を兼任され、とても
大変なはずですが、まったくそんな素振りも見せずに、忙しい
中でも私たちの話をよく聞いてくれ、とても頼れる、そして
いつも優しい私の憧れの方です。

※「産業カウンセラー」とは、企業で働く従業員を
サポートする仕事です。産業カウンセラーは、主に
民間企業で働き、従業員からメンタルヘルスや
キャリアに関する相談を受けたり、人間関係や
職場環境が良化するように働きかけたりします。
(生涯学習 U-CAN より抜粋)



小野 直美

所属：看護部

看護副部長

兼 HCU・救急室師長

趣味：家庭菜園、旅行

一言：今年度、キャリアコンサルタント
の国家資格を取得しました。

すでに産業カウンセラーの資格も取得しているので、ダブル
ライセンスを活かし、スタッフのメンタルヘルスの悩みやキャリア
支援を行っていきたくと思っています。

國府田さん(事務)ってこんな人

私が無理難題な依頼をしても、嫌な顔一つせず直ぐに
対応してくれるとても優しい方です。

パンダが大好きで机の周囲にはかわいいパンダグッズが
飾ってあります。また、美味しいものも大好きで色々な
情報を知っています。これからも頼りにしています。よろしく
お願いします。

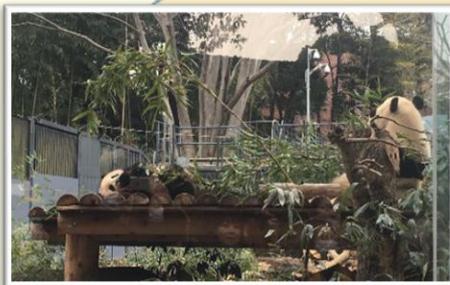
國府田 めぐみ

所属：事務部

人事課付看護管理室勤務

趣味：ライブ、フェスに行くこと、旅行

一言：パンダの見分けができるように
なりました!!



↑(左) 2023年 2月に中国へ行った
シャンシャン(香香)！
↑(右) 上野動物園
お母さんパンダ
シンシン(真真)！

イチオシは和歌山県のアドベンチャーワールド
にいるお母さんパンダの良浜(らうひん)です🐼

次回は、システム管理室
高橋さん です！



おたのしみに！

高橋さん(事務)ってこんな人

システム管理室に勤務する高橋さんは、説明下手なこちらの
意図をくみ取って、いつも冷静で丁寧な対応をしてくれます。
猫好きで癒しの猫動画をお勧めしてくれます。(=^・^=)

※「キャリアコンサルタント」とは、キャリアコンサルティングを行う専門家です。キャリアコンサルティングとは、労働者の職業の選択、職業
生活設計又は職業能力の開発及び向上に関する相談に応じ、助言及び指導を行うことをいいます。(JCDA より抜粋)

第11回

新小山市民病院ふれあい祭り



10月20日(日)

9:45~14:30

共創〜未来へつなぐ小山の医療〜

◇ ミニ講演会 ◇

『小児アレルギーについて』

小児科医 亀田 聡子医師

『がんに関すること』

認定看護師 寺門 裕子看護師・鈴木 孝枝看護師

※講演内容・時間等が変更になる場合がございます。

◇ 体験コーナー ◇

ドクター・ナース・DMATになれる!【白衣体験】

あわてず救命【心肺蘇生体験】

薬剤師のお仕事体験【調剤体験】

顕微鏡で覗く 臓器の仕組み【臓器組織の観察体験】

※他にも多数のコーナーを開催の予定です。

◇ ステージイベント ◇

9:50~オープニングセレモニー
【chaRENge】



ダンススクールチャレンジ
chaRENge

11:45~【ふうにや&むむにや】
ランチタイム撮影会



14:15~エンディングセレモニー
【とちぎジュニアオーケストラ】

※イベント内容・時間等が変更になる場合がございます。

◇ 盛りだくさんのイベント ◇



※他にもたくさんのイベントを開催の予定です。

マスク着用

ご協力をお願いします。

**病院内では必ずマスク
をご着用ください**

駐車場のご案内

お車でのご越しのお客様は右図の
外来駐車場をご利用ください。

〒323-0827 小山市大字神鳥谷2251番地 1

TEL : 0285-36-0200(代) FAX : 0285-36-0300

休日夜間受付 : 0285-36-0290



Shin-Oyama City Hospital
地方独立行政法人
新小山市民病院

後援 一社) 小山地区医師会 一社) 小山歯科医師会 一社) 小山薬剤師会



救急車の適正利用をお願いします！



～ 当院の救急外来が逼迫しているため、時間外選定療養費の運用を拡大します

(10月1日より)～

当院では、極めて軽症な救急外来受診者に対して、医療費の他に時間外選定療養費（7,700円）を請求しています。これまで、「救急車利用者はそもそも軽症ではない」とみなして請求を行っておりませんでした。救急車をタクシー代りに利用する軽症事例が散見され、その対応によって、本来市民病院が救う使命がある緊急性の高い重症患者の収容をお断りするといった事例が多数生じています。

そこで **10月1日（火）**より、救急車利用者であっても救急にかかる必要がなかったと判断された方には、**時間外選定療養費（7,700円）**の請求を行うこととしました。

この施策は近隣地区における基幹病院でも行っています。また軽症と判断された割合は、全日で約半数、うち夜間で6割強となりますが、この中の極少数が請求の対象となるであろうと推定しております。くれぐれも、収益を意図した救急車の有料化ではなく、市民病院、ひいては本地域の救急医療を守るための苦渋の決断であることを、何卒ご理解いただき、ご協力いただけると幸いです。



～ 糖尿病教室を開催します！～

… 糖尿病について一緒に学んでみませんか!! …



- ◆ 「糖尿病と合併症」 / 糖尿病・代謝内科 加藤 夏果先生、出口 亜希子部長
- ◆ 「健康寿命を延ばす生活スタイル」 / 永山医院 院長 永山 大二 先生
- ◆ 「糖尿病のケア」 / 看護部
- ◆ 「検査値の見方」 / 臨床検査部門
- ◆ 「糖尿病の運動療法」 / リハビリテーション部門
- ◆ 「糖尿病の薬の話」 / 薬剤部門
- ◆ 「糖尿病の食事療法」 / 栄養管理部門



日時 令和6年10月6日（日）
9時30分～12時

（9時より受付開始）

会場 新小山市市民病院
2階 さくらホール

参加費 無料

定員 50名（先着順）

※ 軽い運動を予定しています。
動きやすい服装でご参加ください。

直接総合案内、またはお電話でお申込みください。

電話番号 0285-36-0282（総務課）

受付時間 月～金 / 8:30～17:00



答えは当日会場で!!



☆ 新小山市民病院クラブ活動紹介 ☆

モルック

某タレントが日本代表に選出されたと話題になったスポーツの「モルック」を通して、職員間での世代間交流をしよう！という目的で活動を始めてから今年で3年目になります。



「モルック」はフィンランド発祥のスポーツで「スキttl」 というピンに向けて「モルック」という棒を投げるスポーツです。モルックを投げて倒れたスキttlの内容によって得点を加算していき、先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ち！という単純なルールで老若男女問わず行えます。



もう一つ、似たようなスポーツ「KUBB（クブ）」にもチャレンジしてみました。「KUBB」はスウェーデン生まれのスポーツで同じ棒を投げるスポーツです。チームの結束という点では「モルック」よりも楽しいと思います。

どちらの競技もアウトドアでBBQをやりながらのんびりできるスポーツです。また、手作りの道具にイラストを書き込んだりして競技以外にも交流しています。

検査の秘密



検査に関わる様々な疑問をご紹介します！

超音波検査とは？

超音波とは、人間の耳で聞くことのできない高い周波数の音のことをいいます。超音波検査は、この音波を対象物に当てて、反射した音波の強さや反射するまでの時間等の情報をもとに、体の内部を映像化(画像化)します。



超音波検査は安全？

超音波自体に痛みはありませんが、超音波発信機(プローブ)を体に当てて検査を行うため、患者さんによっては、押されることによる痛みを感じる場合があります。放射線ではないため、被爆の恐れはなく、何度も繰り返し行うことが可能です。

超音波検査で何が分かるの？

主に肝臓、胆のう、胆管、膵臓、脾臓、腎臓、尿管、大動脈の異常を調べます。

以下に、腹部超音波検査で調べることができる病気の例を提示します。

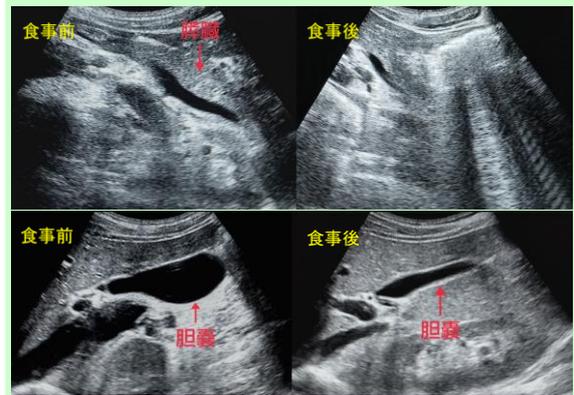
- **肝臓**：肝臓がん、肝硬変、肝のう胞、肝膿瘍、脂肪肝など
- **胆のう**：胆のうがん、胆石、胆のうポリープ、胆のう炎など
- **胆管**：胆管がん、胆管結石など
- **膵臓**：膵臓がん、膵炎など
- **脾臓**：脾腫など
- **腎臓・尿管**：腎結石、尿管結石、腎のう胞など
- **大動脈**：大動脈瘤など
- **その他**：腹水、虫垂炎など



なぜ食事をしてはいけないの？

検査前は**6時間以上の絶食**をしていただいています。食事をすると胆嚢は胆汁を分泌するために収縮します。収縮した胆嚢では、胆嚢内の結石やポリープが観察しにくくなり、胆嚢の大きさや壁の厚さが正しく測定できないことがあります。

また、食事をすると胃や腸にガスが発生します。超音波は空気中(ガス)では伝わりにくいため、検査の妨げとなります。食後に発生するガスにより臓器の一部が観察できなくなることがあります。



Recommended Picture Books

★当院の司書さんおすすめの絵本を紹介します!!★



しろくまちゃんのほっとけーき
わかやまけん こぐま社 1972年刊

令和3年にだされた記念切手に絵本の世界シリーズ第5集として「しろくまちゃんのほっとけーき」が取り上げられていました。この絵本、「超」のつく定番絵本で、サイズ違いの本や関連商品も多数販売されるほど、皆に愛され続けている絵本です。

私が大人になり、久しぶりに絵本を手にとった時に、『絵本いいなあ♡』となった本です。ホットケーキの焼き方の表現が秀逸で、「ふくふく」というところのアクセントをどう読むか難しかったのですが、本物のホットケーキをうまく焼けるようになり、納得のいく「ふくふく」に出会いました。

この絵本は、大人の方には、読み聞かせ後にホットケーキが作りたくなる魔法がかかっています。ご注意ください。



★ひとのや珈琲★

「祭りだ♪ 祭りだ♪」

今年、毎度おなじみの『ふれあい祭り』ともうひとつ！
病院南側にある、国際ティビシィ小山看護専門学校の学校祭『陽光祭』にも出店することになりました！！

9/21(土) 陽光祭 @TBC 看護学校

10/20(日) ふれあい祭り @新小山市民病院

両日とも、水出しコーヒーと、じっくりとドリッ
したホットコーヒーを用意しますので、ぜひいらして
ください。

出店
決定!!

☆☆9月からの3か月星よみ☆☆

9/22 は秋分。占星術では春分を起点に半年の
節目の時になります。この半年どんなことをやって
きたのか、ぜひ振り返ってみてください。

9月からの3か月間は何事もフットワーク軽く動
くことが開運のカギになりそうです。タスクを作り
優先順位を決めて動いていきましょう！

12 星座別開運ポイント

- ♈ 牡羊座：何事にも興味を持って
- ♉ 牡牛座：流行に目を向けて見て
- ♊ 双子座：気持ちの赴くままに行動
- ♋ 蟹座：お節介と親切は違うと心得る
- ♌ 獅子座：行き詰ったら散歩してみる
- ♍ 乙女座：思いついたことはやってみる
- ♎ 天秤座：自分にご褒美をあげてみて
- ♏ 蠍座：チャレンジしたかったことをやる
- ♐ 射手座：人の話に耳を傾ける
- ♑ 山羊座：何事にも感情的にならない
- ♒ 水瓶座：趣味の時間を取ろう
- ♓ 魚座：自分のペースを守ろう



インスタアカウント@neith_chiaki
では、毎日の星読みを掲載しています。
チェックしてみてください☆

星よみするシャーマン*千晶



私のイチオシ！

事務部 川島 優美

私のイチオシは、『グンゼ「メディキュア」シリーズ』
です。人生初の入院、開腹手術を経験し、手術
直後から手術の傷の保護等を目的とした術後用の
腹帯を使用していました。

先日、主治医から腹帯を外して良いと許可が出た
のですが、「傷を守らないと不安だから、腹帯はまだ
着けていたい。でも腹帯はとっても暑い。一体どうすれ
ば…」と悩んだ時に出会ったのがグンゼ「メディキュア」
シリーズのハイウエストショーツです。腹帯とショーツの
機能が一体化していて、適度な圧で傷をしっかりと
ホールドしてくれ、安心感があり、縫い目やタグがない
ため傷にあたらず不快感がありません。

また生地が薄手で、使用していてもアウターに響か
ないので洋服選びにも困りません。

今回私はハイウエストショーツのみを使用していま
すが、メディキュアシリーズには、医療現場や患者さんの
声から開発した肌に優しい様々なインナーウェアが
展開されています。入院準備の際インナーウェア選
びに困ったので、「入院前から知っていれば入院生活が
もっと快適になったのにな」とちょっと悔しい気持ちに
なったことは否めません。(笑)

入院や手術など経験しない
ことが1番ですが、もしその
ような場面が訪れた際、少し
でも快適に過ごすための参考
にしていただけましたら幸い
です。



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。→

