

2021 年 9 月 1 日  
第 2 号

# ひととのや ~Hitotonoya~

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. 職員紹介ルー
5. 出前講座
6. 災害医療の呪文!?!「CSCATTT」
7. HWP 通信
8. 私のイチオシ!

コーチングを通し、病院の内側から  
“人的資源の質”が高い  
「組織」への変革を  
目指していきます。



## ～ 患者さんが自分の家族だったら・・・ ～

看護部長 折笠 清美

2016 年 3 月入職以来、私は看護部職員全員に伝えている  
事があります。

当院は入退院も激しく、在院日数も短く、兎に角忙しい現場  
です。当院の看護師や介護福祉士・看護補助達は、日々本当  
によく頑張ってくれていると思います。

しかし、ただ忙しい、業務に追われるでは、バーンアウトを起こし  
てしまうでしょう。その時、何のためにしているのか?と考えた時、  
医療の現場で働くと決めた人達は、病める方の力になりたい、  
人の役に立つ仕事をしたいと思って、医療の現場を選んだのだと  
思います。まして、もし患者さんが自分の家族だったら、もっと親身  
にお世話をするでしょう。患者さんにも、そのような気持ちで対応し  
て欲しいと伝えています。

最初から何でも無理なくこなせる専門職はいないので、患者  
さんも一緒に看護部職員を育てて頂ければ有難いです。

私達は、患者さんからの「ありがとう」という言葉や「頑張って！」  
という言葉にどれだけ力を頂いているか、計り知れません。

未来の看護・介護を担っていく専門職の人達を皆で、根柢を  
持って大切に育てていきたいものです。

## 食と栄養だより 「動脈硬化編①」

脳卒中や心臓病などの「脳心血管病」は、発症した方の生命や健康に重大な影響を及ぼす病気であり、栃木県の死亡原因のうち心臓病は第2位、脳卒中は第3位です。脳心血管病の原因となる動脈硬化の予防には、生活習慣の改善が重要です。

### 動脈硬化性疾患予防のための食生活習慣改善

- ①禁煙し、受動喫煙を回避する。
- ②過食と身体活動不足に注意し、適正体重を維持する。
- ③肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。
- ④魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取を増やす。
- ⑤糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
- ⑥アルコールの過剰摂取を控える。
- ⑦中等度以上の強度の有酸素運動を中心に、定期的に行う。

今回のピックアップ: **過食と身体活動不足に注意し、適正体重を維持する。**

### あなたは**適正体重**? 計算してみましょう

①自分の身長・体重を入れてみましょう  
 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

②当てはまる数字は?  
 18.5未満... 痩せ

※身長 160cm、体重 60kg の方は...

60kg ÷ 身長 1.6m ÷ 1.6m = 23.4 (適正体重)

18.5以上 25未満... 適正体重  
 25以上... **肥満**

肥満は、冠動脈疾患発症率が高いといわれています。また、痩せは脳梗塞、脳出血のリスクが高くなるともいわれています。

### ◆過食を防ぐポイント

量を食べ過ぎたり、偏りがないように食べることが大切です。

- ・主食は適量に (おかわりやどんぶりご飯は止めましょう)
- ・おかずの数を見直そう・バランスよく食べよう  
 (肉や魚、卵や大豆製品を使った主菜は1品、野菜中心の副菜は2~3品)
- ・よく噛んで食べよう (よく噛むことで満腹中枢が刺激されます)
- ・食べる順番を考えよう (炭水化物はなるべく後に食べましょう)



### ◆毎日 30 分以上の有酸素運動を目標にしましょう

中等度の運動: 少し息が上がるが、会話できる程度の運動



ウォーキング

水中歩行



サイクリング





## ~私たちが創る Only One Hospital~ システミックコーチング・プロジェクトの取り組みのご紹介

コーチングをご存じですか?「コーチ (Coach)」という言葉は、もともとは「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」という意味で使われており、そこから「人の目標達成を支援する」という意味で使われるようになりました。その後、「コーチ」は個人や組織の目標達成を支援する存在として、教育、スポーツ、そしてマネジメントとさまざまな分野で発展を遂げ、現在コーチングは、組織の中に「価値ある双方向のつながり」そして「対話」を創り出すことによって組織開発を支援していく強力な仕掛けとして認知されはじめています。

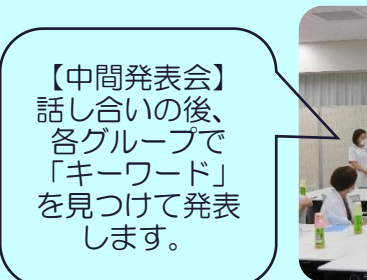
当院では 2017 年から「対話と実践」を通じ、どんな外的環境の変化にも“生き残る”職員が、“つながり、主体的に行動する”病院 = Only One Hospital の創造を目指し、システミックコーチング・プロジェクトをスタートしました。プロジェクトの参加者は年々増えてきています。コーチングを通じ、病院の内側から“人的資源の質”が高い「組織」への変革を目指していきます。



【1on1 コーチング】  
コーチング参加者それぞれに、院内コーチが1名付き、目標に向かって、二人三脚で最後まで取り組みます。



【中間発表会】  
コーチング参加者全員が一堂に会し、多職種で各々のコーチングでの経験を、テーマに沿って話し合い、共有していきます。



【中間発表会】  
話し合いの後、各グループで「キーワード」を見つけて発表します。



【期末発表会】  
中間発表会と同様に、参加者でコーチングの経験について話し合いをしました。



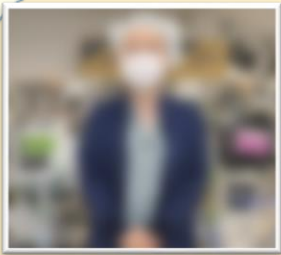
## 新型コロナウイルスワクチン夜間集団接種開始

全国的にワクチン接種が進められる中、当院も感染リスクの高い、医療従事者、消防職員、看護学生、小中学校教職員等への優先接種等を担当しました。

また、9月21日より、夜間の時間帯に、小山市の集団接種を当院にて実施することといたしました。今後も医師会の皆様とご協力のうえ、救急医療を維持しながら可能な限りワクチン接種を進めてまいります。



Only one Hospital  
職員紹介リレー



立川 慶一

所属：臨床工学部門  
趣味：読書、  
図書館巡り  
一言：よろしくお願いします

岩岡さん(看護師)ってこんな人

岩岡さんは、知識と経験が豊富で、みんなから頼りにされている HCU の看護師さんです。業務で困った事があると、いつでも相談に乗ってくれて的確なアドバイスを頂けます。とても話しやすく、場を和ませてその場にいる人を笑顔にしてくれるムードメーカーです。



岩岡 優

所属：看護部 HCU・救急科  
趣味：所属クルーのサウンドシステムで音鳴らし♪  
一言：レゲエとジャマイカン・ソウルは、是非サウンドシステムで♪♪

吉野さん(事務)ってこんな人

吉野さんは、私たち看護師が働きやすいようにハード面・ソフト面において常にサポートしてくれて非常に助かっています。プライベートでは、伝説のサーファー エディ・アイカウに憧れを抱きサーフボードに乗り始め、今では数々の BIG WAVE を相手にライディングし続けています。



吉野 絢祐

所属：システム管理室  
趣味：サーフィン  
一言：電子カルテの相談やパソコンの相談など、いつでもご連絡ください！

近藤さん(事務)ってこんな人

地域医療支援病院としての顔である患者支援センターで活躍していて、窓口で優しく患者さんに接しているのをよく見かけます。また、お子さんが小さいにも関わらず、勉強熱心で、新しいことにも挑戦しているようです。

次回は医療連携室  
近藤さんです！

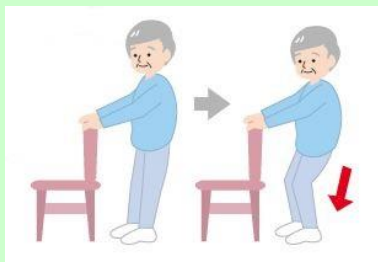
おたのしみに！



break time !

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- ・ 椅子の背もたれなどに掴まって、両方の膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約 30 度曲げます。
- ・ そのまま **5 秒** 止め、ゆっくり伸ばします。



※ 運動を行う際の注意 ※

- ・ 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わない。
- ・ 痛みが出たり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

病院機能評価の更新認定  
「基幹型臨床研修病院」指定

公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価について、当院では平成 27 年 5 月に初めて同機構による審査を受け、認定となりました。この度、認定期間満了に伴い、更新審査を受審し、2 回目の更新が認定されました。



当院は、2021 年 4 月 1 日より厚生労働省から「基幹型臨床研修病院」に指定されました。初期臨床研修医は医師国家試験に合格した後、信頼される医師を目指し指導医等のもと、2 年間の研修を行います。医学生 of 皆さん是非お待ちしております！

【研修医募集ページ】

<https://hospital-shinoyama.ip/initialresident/>





### 新小山市民病院出前講座



当院では、地域の皆さまに医療についてもっと身近に感じていただくことを目的に、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。

7月12日（月）に小山市絹公民館にて、「生きる喜びは味わうことから」をテーマに、摂食・嚥下障害看護認定看護師の中田看護師が講演を行いました。内容の一つにあった嚥下体操について、簡単で実践しやすいと参加者の方々に好評だったため、皆さまにもご紹介したいと思います。

### 嚥下体操

食事をする前の準備体操として、または時間の空いている時に行ってください。

#### ① 深呼吸：鼻から吸って

口からゆっくり息を吐く

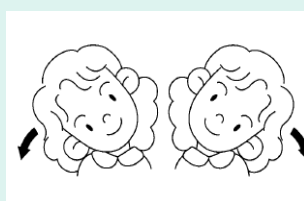


#### ② 首の運動

1) 前後にストレッチ



2) 左右にゆっくり倒す

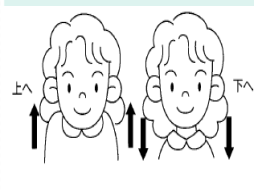


3) 左右にゆっくり回す



#### ③ 肩の運動

1) 肩の上げ下げ

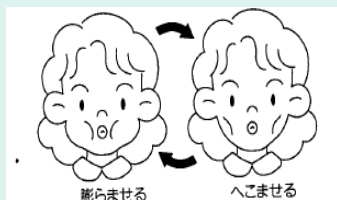


2) 肩回し



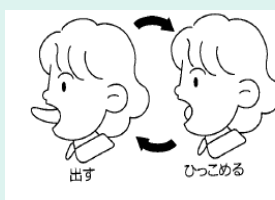
#### ④ 頬の運動

頬を膨らませたり、へこませる

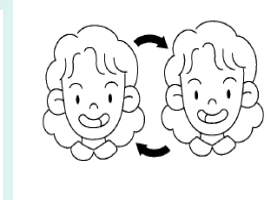


#### ⑤ 舌の運動

1) 舌を出したり、引っ込める

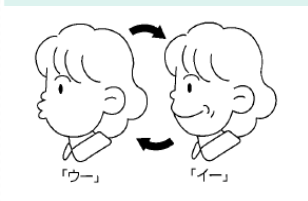


2) 左右の口角につける



#### ⑥ 口唇の運動

口唇の突出と横引き



#### ⑦ 発声訓練：初めはゆっくり大きな声で！

1) 「パパパパパ…」 2) 「タタタタ…」 3) 「カカカカカ…」



#### ⑧ 深呼吸：鼻から吸って

口からゆっくり息を吐く



\*それぞれの回数は3~5回。無理のない程度に行いましょう。

②首の痛み、首の疾患（頸椎捻挫や首の手術など）のある方は、主治医に確認してから【首の運動】を行ってください。

ちょっとした時間で簡単に行える運動のため、ぜひ、継続していただき、日々の健康づくりにご活用ください。また出前講座は他にもございます。（詳しくはホームページをご覧ください。）無料ですので、ぜひご利用ください。

### A 重油の優先供給の協定を結びました

4月26日、大規模災害発生時等に使用する非常用発電装置の燃料となるA重油の優先供給に関し、小山市内に事業所を置く石川興産様（本社：足利市）との間で災害時応援協定を締結しました。地域中核病院として、有事の際の医療体制確保や災害医療・医療救護活動への積極的な貢献を果たすという当院の使命に、同社の津久井社長が共感され実現したものです。

今後も事業継続性のさらなる強化の観点から、病院全体で、より有効かつ計画的な有事対応体制を整備して参ります。



無料 Wi-fi の利用できるエリアを拡充しました！今や年代を問わずスマートフォンでニュースやネット動画、SNS などを利用される方が増えているのではないのでしょうか。

当院でも、診療の待ち時間や、退屈になりがちな入院生活をより快適に過ごしていただく為に無料 Wi-fi を導入しています。パスワードは院内の掲示板に掲載していますので、是非、ご利用ください。



## ご支援いただいています



コロナ収束が見通せない厳しい状況が続く中、各方面より温かいご支援が多数寄せられています。市内で建築業を営む(株)井上建築工業様からは1階各カウンターや長椅子等を中心に消臭・抗菌等に効果のある無光触媒吹付工事、JA およま女性会様からは会員の方々が一羽ずつ心を込めて折ってくださった飴入り折り鶴と、ミルクパンを全職員分、それぞれご寄贈いただきました。皆様からの温かいエールを力に、職員一丸でこの難局を乗り切りたいと思います！



## あしなりガーデン花便り



### 【マリーゴールド】

2018年、あいみよんの歌う「マリーゴールド」が流れて、一躍有名になったマリーゴールド。当院の花壇にも一昨年より元気に初夏から霜の降りるその日まで咲き続けます。その黄色い八重の花房と、濃緑の「のこぎり」の様な葉の強いコンストラクトは目を引きまします。また、花を折ると独特の花の香りがします。この香りのせいか虫がつきにくいのもこの花の特徴です。

近年マリーゴールドは、畑にも植えられるようになりました。それは丈夫なことに加え、コンパニオンプランツの役目を期待されてのことです。コンパニオンプランツとは野菜と一緒に植えることで野菜にいい影響を与える植物のこと。うちの家庭菜園でもネコブセンチュウよけに活躍しています。観賞用だけでなく、虫よけもこなす働きものの植物です。

花期を長く楽しむためには、種を作らせないよう暑い中は満開後に花房を摘むこと。種を作ると役目を終えるように花は収縮していきます。病気予防、きれいを保つためにも花がら摘みをおすすめします。

また、パンジーの植え付けの際にも、植え付け後についている花を摘むことが推奨されています。花よりも先に根に栄養を送り、株を大きくするためですが、もったいなくてなかなか実行できない担当です。

(花がついているのは色の目安というも花屋さんにもききました)

右下の花はポリジというハーブで、蜂が好きな花です。

いつも賑やかに蜂が周辺を飛び回っています。あしなりガーデンは、小さな生き物との共生を考えながら、植物を楽しんでいます。

当院では、一緒に園芸ボランティアをしてくださる方を募集しています。毎月第2,第4日曜日8時30分より活動しております。(冬は9時30分より)ご興味のあるかたは、ボランティア委員までお声かけください。





## 災害医療の呪文!?!「CSCATTT」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。

大規模事故・災害時医療の原則として

「CSCATTT」というものが有ります。

これは DMAT の研修でも呪文のように耳が痛くなるほど言われる基本中の基本で、この「CSCATTT」に基づいて活動を行います。

「CSCATTT」とは、

C : Command & Control (指揮と連携) S : Safety (安全)

C : Communication (情報伝達) A : Assessment (評価)

T : Triage (トリアージ) T : Treatment (治療)

T : Transport (搬送)

それぞれの頭文字をとったもので、具体的には「CSCA」(災害医療体制の確立)と「TTT」(災害医療活動の実施)にわけられ、CSCA に基づき体制を確立し、TTT を実施していくという考え方です。

災害時には様々な医療機関等からたくさんの人員が集まってきます。そこでそれぞれがバラバラに活動してしまうと、限られた医療資源、人員の中で効率的な活動ができず、また、被災地(被災者)にもかえって迷惑となり、最悪の場合には「防ぎえた災害死」を増やしてしまいかねない事態になってしまう

ため、共通の考え方でいかに

組織化し、効率よく活動を行うかというのが必要になり、

その共通原則が

「CSCATTT」です。

詳しくはまたの機会に。



## 病院ふれあい祭りの中止について

新型コロナウイルス感染症が蔓延する中、毎年秋に実施している“新小山市民病院ふれあい祭り”の開催を見送ることとしました。地域の皆様との“ふれあい”の機会を失うことは非常に残念ですが、来年はコロナ終息を祝い、さらにパワーアップして、皆様にお会いできることを楽しみに、コロナ診療を含め医療活動に全力を尽くしたいと思います。

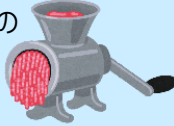


## 肉じゃなくて豆をミンチ?

今回はコーヒーミルのお話。

私の朝は、ミルに豆を入れてグリグリやることから始まります。焙煎の具合や鮮度によって硬さが違うので面白いです。

世界初のミルは、イギリスの会社がひき肉を挽く機械を



転用して販売したそうです。

他の地域は、スパイスを挽くミルを原型として広がったようです。イギリスのミルは臼のようにすり潰す形状をしており、他の国のミルは鋭い歯で粉碎する形状となっています。

臼式のミルは、香りを損ないにくく、コーヒーの成分をよりしっかり抽出できる

ためオススメです。手動の臼式

『ミル』を使ってコーヒー豆を

挽いて『ミル』のはいかが

でしょうか? ♪



## 検査の秘密

検査に関わる様々な疑問  
をご紹介します!



### 睡眠時無呼吸症候群って何?

・こんな症状ありませんか?

・起床時の頭痛 ・大きないびき

・日中の眠気 ・熟睡感がない

睡眠時無呼吸症候群になってしまうと、睡眠中に無呼吸を繰り返す為、

・心筋梗塞・高血圧・不整脈・脳血管障害などの循環器疾患の合併症がおこりやすくなります。気になることがございましたら、

いつでも主治医にご相談下さい。

・検査の方法とは?

検査内容には、簡易検査と精密検査の2つの検査があります。

・**簡易検査**は、小型の携帯装置を自宅で一晩装着します。

・**精密検査**は、脳波や心電図、いびきの音や睡眠時の動きや姿勢も記録しますので、一泊の入院が必要になります。

**HWP (ヘルシーワークプレイス) 通信**

～Vol.1～

## ●ワールドカフェの開催

7月10日(土)に、今年度第1回となるワールドカフェが開催されました。

今回は、入職1年目～3年目の職員が参加しました。

2つのテーマについて意見交換を行いました。

## ① 職場の問題点を出し合おう

## ② どんな職場にしたいか



終了後のアンケートでは、「普段業務をしているときには、関わりの浅い部署の職員とも交流ができ、貴重な経験となりました。」などの意見をいただきました。

ここで発表された皆さんの貴重な御意見を集約し、7月19日の看護師長・副師長合同会議、8月10日に行われた経営改革推進会議でHWP推進委員より報告させていただきました。現在、継続審議になっているものもありますので、皆さんの意見がどのように反映されたか、決まり次第ご報告いたします。



\* 今後のHWP活動予定 \*

9月11日(土) 第2回ワールドカフェ

9月30日(木) 生活習慣病予防対策(ヨガ)

**私のイチオシ!**

放射線部門 中妻 道貴

私のイチオシは、ハリケーンランタンです。

私はキャンプが趣味で、普段はデジタルに囲まれて仕事や生活をしているので、なるべくキャンプの時はデジタルデトックスしようと考えます。そこで購入したランタンがハリケーンランタンです。

電池を使ったLEDではなくて灯油やパラフィンオイルで火を灯します。光量はLEDに劣りますがオレンジの火の揺らぎなど風情があります。100年以上の歴史があり、とても丈夫で風雨に強くハリケーンが襲来しても火が消えないということでハリケーンランタンと名付けられたそうです。

ランタンの灯火と月や星、川のせせらぎ、動物たちの声を楽しみながらのキャンプが至福のひとつです。

地方独立行政法人 **新小山市市民病院**

〒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。→

