

ひととのや ~Hitotonoya~

2022年12月1日
第7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. あしなりガーデン花便り
4. 職員紹介ルー
5. ロボット開発
6. Only one Hospital
7. 新小山市民病院 DMAT
8. 私のイチオシ！

当院では、

12/29 (木) ~ 1/3 (火)

の6日間は、外来診療（救急を除く）
をお休みさせていただきます。



～ スマートウォッチの可能性 ～

臨床工学部門技士長 田中 真二

外を歩けばスマートウォッチを着用している人を多く見かけるようになりました。私の妻も付けていますが血圧、心拍数、酸素飽和度などが測定できる他に心電図の解析機能もあるようです。また、スマートウォッチで買い物の決済も行っており「ピッ！」とするたびにドヤ顔をします。



たくさんの機能を兼ね備えたこのスマートウォッチですが、実は近い未来に新型コロナウイルスに感染した事が分かる日が来るかもしれません。ウェアラブルデバイスを用いて、生理学的パラメーターの変化から新型コロナウイルス感染を予測できるかという検証が行われました。（ウェアラブルデバイスとは、手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイスで、スマートウォッチも含まれます）その結果、ウイルスの潜伏期、発症前の期間、発症期、回復期のいずれにおいても生理的パラメーターのすべてが優位に変化することが明らかになりました。まだ研究中ですが、このデータを基に構築されたアルゴリズムがスマートウォッチに組み込まれれば、新型コロナウイルスに感染したことが分かるようです。

将来、新型コロナウイルスだけでなく、ほかの感染症に感染した時にもスマートウォッチから「感染症に感染しました。病院を受診してください。」などのメッセージが発せられる日が来るかもしれません。





食と栄養だより

「高血圧編③」

栄養管理部門

高血圧の予防と改善には、減塩以外にも重要なポイントがいくつかあるので、今回はそのポイントについて紹介します。

★高血圧の予防と改善のポイント★

① 食事はバランスよく、適量を食べましょう。

主食・主菜・副菜とバランスを考え、摂取エネルギーを適正にしましょう。肥満がある方は標準体重に近づけるだけでも血圧が下がる場合が多いです。

$$1 \text{ 日の適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$



② 野菜・果物を毎日食べましょう。

野菜・果物には、カリウムという成分が含まれています。カリウムには、体内の余分なナトリウム（食塩）を尿と一緒に出す働きがあります。

野菜は1日350g、果物は1日50g程度食べて、カリウムをたっぷりとりましょう。

※腎機能障害がある方は、カリウム制限が必要な場合があります。

※糖尿病がある方、中性脂肪の高い方は、果物の摂り過ぎには注意しましょう。



③ 肉よりは魚がおすすめです。

魚の油は、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する働きがあります。1日1回は魚を食べましょう。（ただし干物など塩分を多く含むものはさけましょう） 反対に肉などに含まれる飽和脂肪酸やコレステロールは、動脈硬化を進めるため、多く食べすぎないようにしましょう。

青魚がおすすめ!



④ カルシウム・マグネシウムを含む食品を積極的に食べましょう。

カルシウムには血圧の上昇を抑える働き、マグネシウムには血圧を下げる手助けをする役割があります。適量の乳製品や海藻類を積極的に食べましょう。



⑤ 1日の塩分量を適正にしましょう。

高血圧、循環器疾患のある方は6g未満。

疾患のない人も男性8g、女性7gを目標にしましょう。



★栄養ミニクイズ★

Q: カロリーが高いのはどっちでしょう?



A. オリーブオイル



B. サラダ油



C. どちらも同じ

★正解は・・・C★



オリーブオイル 大さじ1 (108kcal)



サラダ油 大さじ1 (108kcal)



オリーブオイルはサラダ油に比べて酸化しにくく、悪玉コレステロールを上げにくい油で、動脈硬化の予防になるといわれています。

しかし、油のカロリーは1g:9kcalと全て同じ為、使いすぎには注意が必要です。



あしないガーデン花便り



あしなりガーデンは、正面玄関の前と道路沿いの2区画に分かれています。その道路沿いの区画においていくつかの花が、咲いてもおかしくない状況なのに咲かないという現象が起きています。



多くの場合、植物が花を咲かせない理由に、まだ発達途中・剪定（植込み）時期を間違えた・栄養分の偏り等々が考えられるのですが、当院の植物の不調の原因に気づかれたボランティアさんから教えていただいたのは、「夜間の明るい照明は、植物の中に存在する開花時計に影響を与える」というものでした。

病院のガーデンそばの照明は、道路を使う患者さんの安全のため明るいもののようです。本来の秋冬の夕暮れの5時には暗くなるものですが、実際当院の花壇は、照明のおかげで灯りを用意する必要もなく草取りが可能です。暗くなったら休むというサイクルができなくなると花は咲かないようです。（もちろん花木により差はあります）

この記事を書きながら、むかし、毛利甚八・魚戸おさむ作の「家裁の人」というコミック中で主役の裁判官がサルビアの花を玄関に植えている人に夜には玄関灯を消すように声をかけていたのを思い出しました。当院の照明は患者さんの安全のため消すことはできませんが、みなさんのご自宅で植物自体は元気なのに、花が咲かない時の原因の一つに「照明の影響」を思い出していただけたらと思います。



* 趣味に「絵手紙」はじめてみませんか？ *

「ひととのやコーヒー＆絵手紙コラボ」のチラシを描いています、経理課の橋山です。

絵手紙イベントを始めたきっかけは、昨年度のコーチングテーマ「多職種交流」でした。

院内にイベントや野外活動が少ないな～と感じており、それならば自分の趣味特技をイベントにして、職員同士が楽しく交流できたらと思い、立ち上げました。月1回、ひととのやコーヒーの隣で職員向けに開催しております。

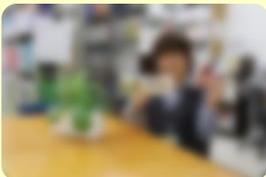
「絵を描くのは苦手！」「筆文字は難しそう！」「コーヒーを飲みながら書き描きたい」「想いを伝える書(文字)を書いてみたい」「絵、または文字のみ書いてみたい」「ひやかにいきたい」書き描きするのはもちろん、内覧のみ、コーヒー待ちの間の見学のみ、おしゃべりのみも大歓迎です！毎月、季節感を味わえる雰囲気、お題作りにつとめております。

作品作りはハガキの他にのし袋、ポチ袋、コースター、マスキングテープ等を使用し、画材は透明水彩絵具、筆ペン、鉛筆、パステル、多種類のペンで描いていきます。

イベントでは、文字や絵を簡単に書けるコツをお教えしています。最初は半信半疑で参加された方々でも充分に楽しめて、最後には皆さん笑顔になりますよ！参加費はいつでも無料です。少しでも興味を持たれた方！

ひやかしたい方！必要な道具類は全て揃っていますので、手ぶらでお越しくださいね。

皆さまのお越しをお待ちしています。



Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 患者支援センター 小川さんからの紹介
～ 大塚さん(経理課長)ってこんな人 ～

大塚課長は洋楽、邦楽を問わず、音楽について熱く語れる人です。自分と同じように東京事変が好きで、話していると「あれ？自分は今、亀田誠治さんと話している？」と錯覚をさせるほど雰囲気も似ています！
亀田さんのサインも持っているそうです！
さらに、ギターも弾くのでメンバーを集めて課長と一緒にいつか小山事変(バンド)を結成する夢をみています。笑



大塚 勝美

所属：事務部 経理課
趣味：ラグビー観戦、薪割り
一言：小川さんへ。
亀田師匠、いや浮雲
を目指して練習に励
みます！（笑）

武藤さん(図書室司書)ってこんな人

病院正面玄関前、四季折々の花々で来院者を迎える「あしなりガーデン」の守護神が武藤さんです。遠方にお住まいにもかかわらず、毎月第2・第4日曜の活動日には欠かさず参加され、献身的にボランティア活動を主導してくれています。武藤さんを中心に手塩にかけて育てた「あしなりガーデン」。皆さんも是非癒されに来てみてください。



武藤 里美

所属：事務部
医事課 図書室
趣味：読書・園芸
一言：ブラジル料理の豆の
スープに感動して
挑戦中。

巻島さん(臨床検査技師)ってこんな人

巻島さんは図書委員 5年目の本が好きな臨床検査技師さんです。
日々専門職として更なる知識を得ようと貪欲に本と格闘しています。検査の本は専門的且つ重い本が多いのですが、真摯に本に向き合う姿は男前だと拝見しています。



巻島 愛梨

所属：臨床検査部門
趣味：カフェ巡り、芸術鑑賞、
ピラティス
一言：迅速かつ正確な検査
データを提供できるよう
日々精進しています。

宮脇先生(脳神経外科)ってこんな人

宮脇副院長とは3年目研修の際にお世話になりました。山の魅力を知り尽くしており、研修の時のバレーボール大会ではその素晴らしい運動神経で周りを圧倒していました。先生の鋭いサーブを受け取れたのは良い思い出です。

次回は、脳神経外科
宮脇先生です！

おたのしみに！



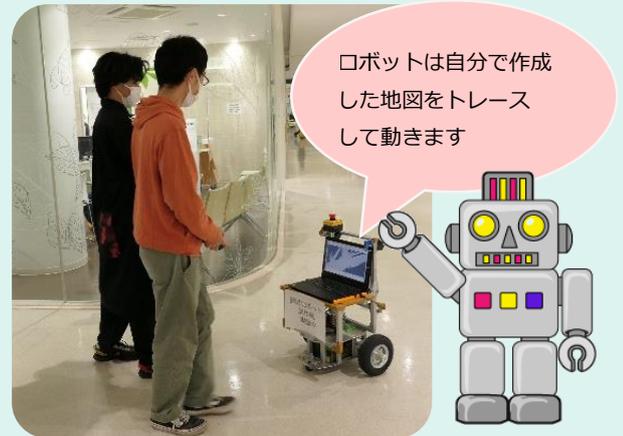
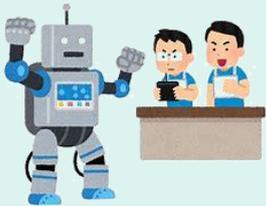
☆ 病院で働くロボット開発を進めています！ ☆

— ロボコン日本— 小山高専とのコラボ —

人間とロボットが共存する未来社会を夢見て、病院で働くロボットの小山高専との共同開発をスタートしました。ロボットコンテストで有名な小山高専は小山市の財産です。地域のブランドとして、病院と一緒に小山市独自のものを作りましょうということで始めたプロジェクトです。

病院内でロボットが活躍できる場面は色々と考えられますが、まずは基本として、病院内を安全に動く技術を確認することとし、【搬送用移動ロボット】を第1弾の開発対象として進めています。レストランで物を運んでいるロボットをイメージしてください。

開発プロジェクトの開始から約1年、今回、試作機による病院内走行テストを実施しました。担当してくれた2人は、小山高専5年生の篠原君(左側)と清水君(右側)、昨年度の全国高専ロボットコンテストの優勝ペアです。



ロボットは自分で作成した地図をトレースして動きます

本稼働の機体は、もっと丈夫でおしゃれなものとなります。

10年後、病院内を沢山のロボットが動き回っているかも知れません。そのための第一歩として、数カ月後には、まずは1台の稼働を目指します。病院内で出会ったときには、温かく見守ってあげてください。

～ ふれあい祭りを開催しました！～

10月16日(日)、ふれあい祭りを開催しました。

当院は、来年3月で地方独立行政法人化10周年を迎えます。10周年という1つの区切りを記念し、当院の行事を楽しみにされている地域の皆様への感謝の気持ちも込めて、「ふれあい祭り」を再開することとしました。室内飲食の禁止等、感染予防対策にも万全を期し、皆様のご理解とご協力のもと、無事開催することができました。たくさんの方にお越しいただき、久しぶりに賑わった院内の様子をみて、職員一同、開催できましたことを改めて嬉しく感じました。

お越し頂きました皆様、ありがとうございました。



ふれあい祭り に出店、無事？終了。

10月16日(日)に開催されたふれあい祭りで『ひととのやコーヒー』の出店を終えました。

私が願っていたことが様々な方の協力のおかげで叶いました。12時30分に売り切れてしまい、買い出しに走るというナイスパニックもありました。少しの時間ですが、コラムを読んで頂いている方との交流もできました！

またこのような機会があると良いなと思っております♪



～私たちが創る Only One Hospital～

「ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）」という言葉をご存知ですか？

職員や患者さんを含め病院を取り巻く全ての人たちが互いに尊重し合い、職員が健康で安心して長く働くことが出来る職場環境を目指していくという活動です。

新小山市民病院ではヘルシワークプレイスの実現に向けて、ヘルシーワークプレイス推進委員会を組織し、次の取り組みを行っています。

【ワールドカフェの開催】

年に3回多職種によるワールド・カフェを開催し、ヘルシーワークプレイスに関するテーマについて、参加者が自由に意見を交換し合う場を設置しています。

●令和4年度実績

- ・第1回：令和4年 7月 9日（土）①ハラスメントについて ②10周年記念品について
- ・第2回：令和4年 9月10日（土）①ハラスメントについて ②セクハラについて
- ・第3回：令和4年12月10日（土）予定

〈ワールド・カフェの様子〉



【健康増進活動の実施】

医療提供（ケア）者である職員の心身の“ケア”を推進していくため、院内・外に講師を依頼し健康増進教室を開催しています。

●令和4年度実績

- ・令和4年10月 6日（木）：皮膚科医師によるお肌の健康増進
- ・令和4年10月17日（月）：臨床心理士による心の健康増進
- ・令和4年11月21日（月）：ヨガインストラクターによるからだの健康増進

〈お肌の健康増進・心の健康増進の様子〉



「Triage（トリアージ）」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。



今回は「CSCATTT」の最初の「T」の「Triage」について触れさせていただきます。

「Triage」（トリアージ）は、一般的には「ふるい分け」や「選別」といった意味になりますが、災害発生時では、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために、傷病者の治療優先順位を決定することを意味します。

災害発生時は、多数の傷病者が発生し、平時とは違い医療資源とのバランスが崩れます。限られた人的物的資源の中で、最大多数の傷病者に最善を尽くすために、「Triage」を行います。治療の優先度（搬送の優先度）であるため、必ずしも重症度と同じというわけではありません。

日本では一般的にトリアージは4つの区分に分類されます。

- 区分Ⅰ（赤）・・・緊急治療群
- 区分Ⅱ（黄）・・・非緊急治療群
- 区分Ⅲ（緑）・・・治療不要もしくは軽処置群
- 区分Ⅳ（黒）・・・上記対象以外



（死亡もしくは心肺停止、救命困難群、治療対象外など）

このトリアージは、できる限り迅速に行う必要があります。また傷病者は時間経過と共に病態が変化していくため、繰り返し行う必要があります。優先順位は区分Ⅰ（赤）→区分Ⅱ（黄）→区分Ⅲ（緑）→区分Ⅳ（黒）となっています。

具体的なトリアージ等については、また次号で。

検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



脳波検査についてご紹介します

・「脳波検査」ってなに？

脳波検査とは、脳の機能（働き）、活動状態を調べる検査です。記録された波の形や大きさ、出現パターンなどで脳の活動異常を見つけることができます。

・どんな時に検査をするの？

- 失神、卒倒、意識障害
- 幼小児のひきつけ、痙攣
- 頭を強く打った時
- 認知症を疑う時



検査でわかることは、てんかんの種類・頭部外傷による機能障害の判定・脳腫瘍の診断・脳死判定などです。

・検査のやり方は？



頭と耳たぶにのり状のペーストで20個ほどの電極と、左右の手に心電図電極を付け、ベッドに仰向けに寝ていただき検査を行います。

基本は、安静閉眼です。検査の途中で様々な脳波の状態を記録します。

- 指示に応じて眼を開けたり、閉じたりします。
- 目を閉じた状態で様々な周波数の光を点滅させます。
- 目を閉じた状態で音声に合わせて3分間の深呼吸をします。
- 睡眠状態の脳波を記録します。（睡眠導入剤を使用する場合があります）

※検査中に電気刺激を与える事はなく、痛みもありませんので、安心して検査を受けられます。



大規模事故・災害時医療の原則「CSCATTT」

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す。

時間外選定療養費改定 のお知らせ！

令和4年11月より、時間外選定療養費を下記の通り改定いたしました。

時間外時選定療養費

6,600円(税込み) → 7,700円(税込み)



2021年12月より時間外選定療養費を導入してまいりましたが、診療報酬改定により初診時の選定療養費が7,700円(税込み)に定められたことから、時間外選定療養費も同額に改定いたしました。

今後も当院は地域の皆様に、二次救急医療機関として脳卒中・急性心筋梗塞・重症外傷などの重篤な患者さんに安全で質の高い二次救急医療(緊急入院・手術)を提供するため、「かかりつけ医」「夜間休日急患診療所」「一次救急輪番病院」のご利用など、適正な時間外受診にご理解とご協力をお願いいたします。

～年末年始の診療について～

12/29(木)～1/3(火)の6日間に

おきましては、外来診療(救急を除く)をお休みさせていただきます。



来院される際には、**必ず**事前に下記電話番号までお問い合わせいただき、受診可能かご確認くださいようお願いいたします。(直接来院されても、救急受入状況や患者さんの症状等により、夜間休日急患診療所や他医療機関をご案内させていただきます。)

救急外来・休日夜間受付

☎ 0285-36-0290



まずは夜間休日急患診療所(Tel: 0285-39-8880)、もしくは、在宅当番医(一次救急医療機関)(小山市広報参照)にお問い合わせください。

※診察券(お持ちの方)・保険証・医療受給証など(お持ちの方)・紹介状(他の医院、病院からの方)をお持ちになって、ご来院ください。

私のイチオシ！



4 C病棟 澤口 瀬里奈

「ドライフラワー」



コロナ禍のため家で過ごすことが増えてきたので、花や植物を育てて気分転換と思って始めたところ・・・水のあげすぎで枯らしてしまうことが続き、落ち込みました。

そんな中、色鮮やかなドライフラワーを頂き、癒やされています。枯らすのは得意なのか、生花をドライフラワーにすることもでき、楽しみが増えています。

ドライフラワーの専門店に行くのも、楽しみの一環になっています。



地域に支えられて、10周年！

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。→

