

# ひととのや ~Hitotonoya~

2022 年 9 月 1 日  
第 6 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. 新しい仲間たち
6. Only one Hospital
7. 新小山市民病院 DMAT
8. 私のイチオシ！

令和 4 年 10 月より、初診時選定療養費と再診時選定療養費を改定いたします。

初診時選定療養費 7,700 円

再診時選定療養費 3,300 円



## ～ 精度管理 ～



臨床検査部門技師長 本庄 啓子

病院での検査結果は、正確かつ精度の高いものである必要があります。そのために、患者さんから検体を採取し検査結果を報告するまでの過程や、使用する測定機器について様々な管理条件下で調査し、機器のメンテナンスや手法の研鑽を行っています。また、エコーなど診断分野では検査者についても熟練した技術が要求されることとなります。このように検査の信頼性を保つために管理することを『精度管理』といいます。

臨床検査の精度管理には、検査施設内での測定値を管理する「内部精度管理」と、外部からの客観的な評価を受けて管理する「外部精度管理」があります。



内部精度管理は多岐にわたっており、業務量も多いですが毎日欠かすことの出来ないとても重要な業務となります。

さらに日本臨床衛生検査技師会は「提供される臨床検査値が標準化され、かつ精度が十分保証されていると評価できる施設」に対し『精度保証施設』として認証しています。当院でも 2020 年 4 月に『精度保証施設認証』を取得しています。

臨床検査部門では、検査結果が真に信頼できるものであるために、“内と外の両面”から万全の体制のもとに検査精度の維持と向上に日々努めています。

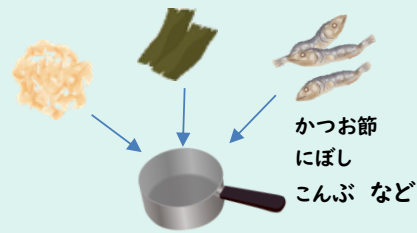


# 食と栄養だより 「高血圧編②」

栄養管理部門

高血圧の予防と改善には、減塩が重要なポイントとなります。  
今回の食と栄養だよりでは、塩分が多くなりやすい料理の減塩ポイントを紹介します。  
塩分を多く含む料理は、調理を工夫し、摂取頻度を減らしましょう。

## 1. 味噌汁の減塩ポイント～汁物は1日1杯以下にしましょう～



天然素材からとっただし  
(だしパックなど)を上手に使う



### 減塩味噌の使用

- ・通常の味噌の1/2の塩分になります。
- ・使用量を適量に[一人あたり小さじ2杯(12g)程度]

野菜をたっぷり入れ、  
具沢山にして汁の量を減らす



更にもう一工夫!

お湯の代わりに牛乳を使う

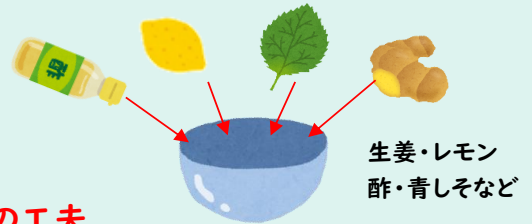
コクが出るので、少ない味噌でも美味しく  
なります。減塩に加えカルシウムもUP!

## 2. 漬物(自家製)の塩分をへらすポイント

沢山漬けない、作らない!  
小さい容器でつけてみては?



※塩分量:浅漬け<当座漬け<古漬け  
(当座漬け:長期保存を目的としない漬け物。  
一般に、塩漬けて二、三日漬けたもの)



生姜・レモン  
酢・青しそなど

### つけ方の工夫

- ・香味野菜・果実・酢を入れる
- ・天日干ししてから漬ける  
(水分が抜け、漬け込む塩が少なくなります)

## 3. 煮物を薄味でおいしく調理するポイント



材料に火が通ってから、  
最後の仕上げに醤油を入れる。  
(表面に味をからめる。)



### 減塩調味料の使用



だしが出る食材と  
一緒に煮る

新鮮な旬の食材を使用し  
材料や素材の持ち味を生かす



具を大きめに切る  
具にしみこみ調味料が少なく、  
塩分も少なくなる。

### ★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. もりうどん

(1人前250gあたり)



B. もりそば

### ★正解は・・・B★

もりうどん(253kcal)

もりそば(330kcal)

そばに比べうどんの水分含有量が多いため、茹で上がり重量の水分量に対し、粉の量が少なくなります。そのため、そばに比べてうどんのほうがカロリーは低くなります。



## あしなないガーデン花便り



いつも仲良くしてもらっている看護師から「今年のラベンダーはきれいね」と言われたことがこの夏大変うれしかった一言です。病院のラベンダーは3年目になります。

ラベンダーの香りは好まれる方が多く、ポプリ作成のためにラベンダーの乾燥を実施していると、「いい香り」と声をかけてくれる方もいます。ドア越しでも感じる「ラベンダー」の香りはハーブの女王とも言われ、リラックス効果をもたらす認知症予防の夜のハーブとして、昼のハーブ覚醒効果をもたらすとされる「ローズマリー」とともにネットで一時人気になりました。認知症治療に確実に効果があるとまでは研究立証されておきませんが、作業をする私たちを癒してくれる香りではあります。



ラベンダーは多種多様な種類があり、植えつける際、当院の土にどの種類が合うのか実験の意味もあり、入手できる6種をあしなないガーデンと正面玄関前と二手にわけ植えました。植込みの時期も変えました。基本暑さに弱いイングリッシュラベンダーを避け、暑さ寒さに強い品種、花好きの職員の庭で育てている品種を選択しました。

1年目で2種のラベンダーは当院では難しいことがわかりました。残った4種は、これから大きくなる苗を楽しみにしていただけるよう蒸れ対策をしながら、育てていきたいです。



← 先端の花が、ウサギの耳のように咲いています

私のお気に入りのはうさぎの耳のような花弁を持つフレンチラベンダー。この種類は大変暑さに強く育てやすいので自宅でも育てているのですが、酷暑にも耐えかわいい花弁を揺らす様子を毎年癒されています。香りはちゃんとラベンダーです。

9月は花が蒸れないようにする透く作業と、全体の形を整える作業があります。この季節でも枝葉をいじるとラベンダーの香りがするので、香りを楽しみながらできる作業です。来年も素敵な香りと姿で楽しませてもらえるよう、今日も声をかけながら水撒きをしています。



↑ ラベンダーの花を乾燥させて作ったサシェ

花言葉 沈黙（香りは静かに楽しむものだからだそうです）  
期待・清潔・疑惑



## ～ Recommended Picture Books ～



★ 当院の司書さんおすすめの絵本を紹介したいと思います!! ★

作者のいわむらかずおは、栃木県益子町在住の絵本作家です。代表作は14匹のねずみシリーズ。ねずみの家族がピクニック行ったり、お月見したりの野の中での生活を絵本にしたものです。優しい色使いと繊細な描画。絵本のあちこちに気づきがあって、子供達だけでなく大人にも愛される絵本シリーズです。

今回お薦めする絵本「かながえるカエルくん」は、この本と一緒に考えることができたら楽しい絵本です。カエル君は私たちが当然と受け入れていることに対し、語りかけてきます。どうして?って。

だからこの本を読むと、なにかキラキラしたものを発見できそうな気がします（キラキラの中身は読んでからのおたのしみということでも…）。時間をかけてゆっくり考えながら読み進めてほしい絵本です。

親子でお楽しみの方はぜひ読後のお子様の解説をお楽しみください。

読んでおしまいにならないでください。色々もったいないですよ。

個人的には「カタツムリさんのかお7」の4こまめが大好きです。

いわむらかずお絵本の丘美術館（栃木県那須郡那珂川町小砂3097）

途中からかなりの山道に不安になるかもしれませんが、看板どおりに進むとその先にあります。



Only one Hospital  
職員紹介リレー



安生 沙織

所属：リハビリテーション部門  
趣味：ピアノ、ピザ作り  
一言：子供たちと今年初めて  
一万人プールデビュー  
しました！

小川さん(MSW)ってこんな人

小川さんは、患者さんの退院時に患者さんやそのご家族、患者さんに携わっている病院スタッフの架け橋となっております。患者さんの退院前の状態や今後の退院先等、リハビリに必要な情報を、とても丁寧に教えてくれます。また、外国の方の通訳をする等、ご活躍です。その一方で、プライベートでは3人のお子様のパパでもあり、同じ子育て世代の私としては、とても親近感を持っています。仕事で疲れてしまったら、小川さんに話しかけてみてください。楽しいトークと爽やかな笑顔で元気を貰えますよ～！



小川 春男

所属：患者支援センター  
趣味：BBQ、ドラム、  
ルービックキューブ  
一言：そこのあなた、林檎は  
お好きですか？

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）を結成する夢をみえています。笑



湯村 真規子

所属：看護部  
外来・透析センター  
趣味：スポーツ観戦、  
観葉植物  
一言：安全安楽な透析看護を提供できるよう、多職種と協力してがんばっています！

安生さん(理学療法士)ってこんな人

安生さんは、2児のママで、高校時代の同級生です。10年以上ぶりに当院でばったり再会しました。リハビリ室は透析センターと隣のためよく会うのですが、患者さんに優しく接している姿をみていつも元気をもらっています。



次回は経理課 大塚課長  
です！

おたのしみに！

＊「全国自治体立優良病院会長表彰」栃木県で初受賞！＊

6月16日(木)「全国自治体病院協議会定時総会」において、「令和4年度自治体立優良病院会長表彰」を栃木県で初めて受賞しました。当院は、地域において他の医療機関と連携しながら、救急医療、高度医療を提供し、災害拠点病院の取得等、地域医療の確保に重要な役割を果たしており、経営的にも黒字経営を継続するなど、経営の健全性が確保されていることが評価されました。

今回このような受賞ができましたことは、職員の努力のみならず、地域の医療機関をはじめ、多くの皆様のご支援、ご協力の賜物であり、深く感謝申し上げます。今後もこれまで以上に、皆様から愛され信頼される病院を目指し、職員一丸となって努力して参ります。



☆ 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、志を新たにたくさんの新採用職員が仲間入りしました。

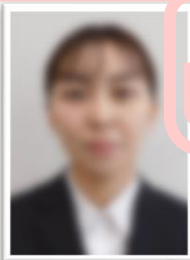
各所属部署で頑張ってくれています。毎回少しずつ新しい仲間を紹介したいと思います。

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 石原 康輝
- ② 4 B 病棟  
看護師
- ③ 壬生町
- ④ テニス

⑤ 精一杯頑張ります。



- ① 五十畑 希
- ② HCU  
看護師
- ③ 茨城県
- ④ バスケットボール

⑤ 精一杯頑張ります。よろしくお願  
いいたします。



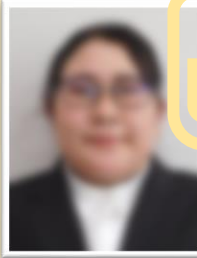
- ① 久保谷 七海
- ② 4 C 病棟  
看護師
- ③ 小山市
- ④ 音楽鑑賞

⑤ 看護師として皆様の力になれる  
よう精一杯頑張ります。



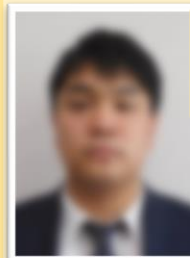
- ① 近藤 亜美
- ② 3 B 病棟  
看護師
- ③ 下野市
- ④ 体を動かすこと・  
音楽を聴くこと

⑤ 笑顔忘れず頑張ります。  
よろしくお願いいたします。



- ① 佐々木 玲菜
- ② 3 C 病棟  
看護師
- ③ 真岡市
- ④ 映画鑑賞・音楽  
鑑賞・アニメ鑑賞・ゲーム

⑤ 1日でも早く皆様のお役に立て  
るよう、努力してまいります。どうぞ  
よろしくお願いいたします。



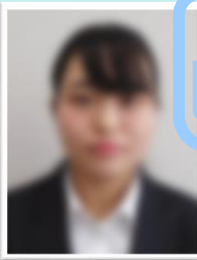
- ① 静谷 椋
- ② 2 A 病棟  
看護師
- ③ 宇都宮市
- ④ 体を動かすこと・  
バイク

⑤ 看護師として全力で頑張ってい  
きたいです。



- ① 中野 龍海
- ② 3 B 病棟  
看護師
- ③ 茨城県筑西市
- ④ 野球観戦

(プロ・高校等)・友達と野球・映画鑑賞  
⑤ 実習でお世話になった時からこの  
病院で働きたいと思っていました。  
精一杯頑張りますので、宜しく  
お願いいたします。



- ① 吉岡 美月
- ② 臨床工学部門
- ③ 石川県
- ④ 音楽を聴くこと

⑤ 一生懸命頑張ります！



- ① 10周年記念  
ロゴマーク
- ② 今年度色々な  
場面で登場

③ 臨床検査部門  
松尾副技師長さんにより誕生！  
④ みんなの心に残るマークになること  
⑤ 地域のみなさんに支えられて、  
新小山市民病院は、独法化  
してから10年を迎えました！

~私たちが創る Only One Hospital~

地方独立行政法人化10周年記念



第9回  
新小山市民病院  
ふれあい祭り

地域に支えられて10周年  
~小山市で繋がる医療の輪~

2022年10月16日(日)9:50~15:00

小山市新キャラクター  
ふうにゃ&むむにゃ  
も来るよ♡



Event Information

ミニ講演会

当院の認定看護師による  
健康に関する講演会  
を行います！

【講演時間】

11:30~12:00

13:00~13:30

13:45~14:15

※講演内容・時間等が変更になる場  
合がございます。

ステージイベント

小山市の地域の皆さんによる華麗な  
ステージパフォーマンス！

【タイムスケジュール】

9:45~ オープニングセレモニー  
ダンススクールchaREnge

10:30~ 10周年記念コンサート  
白鷗大学ハンドベル部演奏

14:45~ エンディングセレモニー  
おやまジュニアオーケストラ演奏

体験コーナー

- ☆憧れの白衣体験♡
- ☆命を救え！救急蘇生体験
- ☆物忘れ？認知機能テスト
- ☆作ってみよう！手作り聴診器
- ☆お薬相談・調剤体験

など、その他多数開催予定



その他楽しいイベント♪盛りだくさん！

絵てがみショップ・ポップリの配布・苗木販売・ひととのやかフェ・輪投げ etc...

スタンプラリー☆スタンプを集めると先着で10周年記念グッズプレゼント

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催中止となる場合もございますのでご了承ください。

## 「Assessment（評価）」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。

今回は「CSCATTT」の「A」の「Assessment」について触れさせていただきます。



「Assessment」は文字通り「評価」のことを指します。前回までに説明させていただきました、「C」の「Command and Control」で、指揮命令系統・他の機関との連携を確立し、「S」の「Safety」で、自身の安全を確保しつつ安全な場所で「C」の「Communication」で、情報伝達・情報収集を行い、それらの集められた情報を分析し、医療ニーズはどうなのか、医療資源はどれだけあるのか、課題は何なのか、限られた資源でニーズに答えるため優先すべき事項は何なのかといったものを「A」の「Assessment」で評価し、今後の活動方針や戦略を立案します。

一度立てた方針に従って実施していきますが、当然災害発生後は刻一刻と事態は変化していきますので、他の情報収集をしながら、実施した活動状況を把握し、再評価し、新たな課題が見つければ再度活動方針を見直し、実施をしていきます。ご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、「PDCA」

（Plan・Do・Check・Action）を繰り返しながら、活動を進めていきます。これが具体的な活動を進めるに当たっての基本になります。



情報収集を行い、みんなで情報を共有・分析し、Assessmentしながら今後の方針を立案します。

次は具体的な活動の「TTT」になりますが、続きはまた次号で。

## 検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



心電図検査についてご紹介します

・「心電図」ってなに？

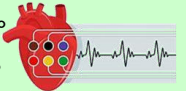


心臓は血液を全身に送るため、1日に10万回もポンプのように動いています。

この心臓の動き(拍動といいます)を、目に見えるように記録したものが心電図です。心電図には、拍動するときに生じる電気信号の「大きさ(強さ)」と「向き」が記録されます。

・心電図では何が分かるの？

心電図検査をすると、そのときの心臓の状態を推測する事ができます。不整脈の診断も出来ます。



- ・心臓が動く回数(脈拍)は正常か？
- ・心臓が動くリズム(調律)は正常か？
- ・余分な電気信号(不整脈)は出ていないか？
- ・心臓の壁の厚さは正常か？
- ・心臓に負担がかかっていないか？
- ・心臓の血管が詰まっていないか？

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、よく用いられますが、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。

・どんなときに検査を受けたらよいの？

下記のような症状があるときは、医療機関の受診を検討してください。

- 急に心臓がドキドキすることがある。
- 運動しているときに胸が痛いことがある。
- 安静にしているのに胸が痛いことがある。
- 明らかな原因がないのに失神したことがある。



## 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。

## 選定療養費改定のお知らせ！



令和4年10月より、初診時選定療養費と再診時選定療養費を下記の通り改定いたします。

初診時選定療養費 5,500円 → 7,700円（税込み）

再診時選定療養費 2,500円 → 3,300円（税込み）

診療報酬改定により、「紹介状なしに特定機能病院、一般病床が200床以上の地域医療支援病院及び紹介受診重点医療機関を受診した患者については、選定療養費として初診時に7,000円以上の金額の支払いを受けること。また、逆紹介を行ったにもかかわらず、当院を受診した患者については選定療養費として再診時に3,000円以上の金額の支払いを受けること。」と定められました。当院はこれに該当するため、上記の通り改訂することになりました。

病院と診療所の機能分担の推進を図る観点から、紹介状なしに受診する場合は自己の選択に係るものとして、選定療養費が決められています。今まで以上に紹介状をご持参いただくこと、病状が安定した場合には他の医療機関に逆紹介することといたしますので、今後ともご理解ご協力のほど、お願いいたします。

## 私のイチオシ！

3C病棟 西村 美和

今回は私、3C病棟の西村のイチオシを紹介したいと思います。

私はここ十数年ファンでいるアイドルがいます。今は活動休止中の「嵐」です。

そんな「嵐」のDVDを紹介したいと思います。たくさんあるDVDの中で私のお勧めは、「Untitled」です。曲もダンスもカッコよく、そして楽しいです！

コロナ禍で何もできない嵐がこのライブをYouTubeに挙げてくれています。

見やすいと思いますので、何もすることがないときに思い出したら、是非一度見てほしいDVDです。



## ふれあいまつり に出店!!

10月16日（日）に開催予定のふれあいまつりに出店することとなりました。

コラムを読んで頂いている方との交流が出来ます!!

コラムを始めてから、交流したいと思いつけていたことなので、とても楽しみです!!

当日は水出しアイスコーヒーとじっくりとドリップ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!!



ヘルシーワークプレイス推進委員会が開催するランチの会にお邪魔して、コーヒーを振る舞ってきた時の写真→



## 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。→

