

ひととのや

~Hitotonoya~

2024年6月1日
第13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)



事務部長 関 彰

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. 新入職員紹介
6. おしらせ
7. 検査の秘密
8. 私のイチオシ!



な か ま ~ 病院は【連携】で成り立つ ~

当院が独法化（地方独立行政法人化）して 11 年、この地に移転して 8 年、経営改善にガムシャラに取り組み、何とか普通の総合病院と呼ばれる程度に成長することができ、昨年度は全国自治体立優良病院総務大臣表彰をいただくことができましたが、これは自分たちの努力だけではなく、この小山地域全体の人、文化、自然・・・様々な【連携】に支えられた賜物です。

起点となった独法化は、小山市の医療を守るために、小山市・市議会・医師会・関係病院・地域住民との白熱した議論により進展しました。

新病院の立地環境は、市施設・医師会事務局・夜間休日急患診療所・薬局・公園・体育館等、関連施設の複合体して保健福祉機能を発揮しています。

救急医療は、三次（大学）・二次（当院）・一次の病院分担・行政・消防・警察等も含めた協力で成り立っています。

医療機関の役割も、当院を含めた近隣の 15 病院での連携協議会により、顔の見える関係の中で、急性期から慢性期まで機能分担されています。

他の商売等と違い、病院は一人勝ちでは成り立ちません。他の医療機関や関係機関は、商売敵ではなく一心同体の仲間です。助け合い、互いに成長することで、初めて小山地区の医療を守ることができると考えます。



今後、救急車で搬送された場合であっても、時間外選定療養費（7,700 円）を徴収することで、救急車の適正利用に結びつけたいと考えています。小山市の救急医療を維持し、より重篤な患者の命を救いたいのでご協力をお願いします。



食と栄養だより「フレイル編③」

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**ビタミンD**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・卵・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



ビタミンDの目標量 **5.5** μg /日 (目安量)

※100 μg /日摂取しても問題ないと言われています。

日本人の食事摂取基準 (2020年度版)

32 μg



鮭

(1切れ：約100g)

19.0 μg



さんま

(1尾：約100g)

8.0 μg



ぶり

(大きめの1切れ：約100g)

0.9 μg



卵

(Mサイズ1個：約50g)

2.2 μg



しめじ

(1房：約100g)

1.0 μg



乾燥しいたけ (小)

(3枚：約6g)

日本食品標準成分表2015年度版 (七訂) 参照

ビタミンDは食事から摂る以外にも、日光浴 (紫外線) によって皮膚でも作られます。
生活に日光浴をとりいれてみましょう!!





～私たちが創る Only One Hospital～

— 院内保育園をぜひご利用ください!! —



令和6年4月より院内保育園がリニューアルしました！

見た目は全く変わっていませんが、新たな運営委託会社となり園児の受け入れ態勢やインターネット（かけはしポータル）での利用申し込み手続きなど色々と新しくなっています。

☆開園日・開園時間等

開園日：通常保育・一時預かりともに月曜日～土曜日

休園日：日曜日、12/29～1/3、利用予約の無い日

保育基本時間：8:00～18:00

延長保育時間：7:00～8:00・18:00～21:00

夜間保育時間：毎週水曜、金曜 16:00～翌 9:30

※リフレッシュでの利用は月2回まで



☆保育料

1日2,000円で計算し下記区分の金額が上限となります。

- ・15日以上利用した場合、上限の30,000円
- ・10日利用した場合、20,000円となります。



まだまだ定員には余裕がありますので、利用してみようかなとお考えの方は人事課までお気軽にご相談ください。



あしなりガーデン花便り

【カラスノエンドウ】

これからの季節、あしなりガーデンでも雑草との闘いが始まります。抜いても抜いても、雨が降ると復活する雑草。中でもカラスノエンドウは特に繰り返し蔓延^{はびこ}っています。発見したら退治しているのですが、なかなか根からうまく抜けないのですぐに復活してしまうのです。ある職員が興味本位でどこまで根が伸びているのか確認したところ、地下50cmぐらい掘ったところで、あきらめたとのこと。まだ先に延びていたようです。あしなりガーデンは30cmの深さで粘土質に土質が変わるので、その硬い土をもともせず伸びる生命力には驚かされます。

カラスノエンドウを検索すると、「カラスノエンドウ」だそうです。「烏のえんどう」かと思っていましたが、「カラス（色の種をつける）野えんどう」ということらしいです。この他にも「スズメノエンドウ」という植物もあるそうです。



Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 血液内科 多々良 礼音先生からの紹介
～ 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病棟の管理栄養士さんです。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。



小玉 真由香

所属：医療技術部
栄養管理部門
趣味：鳥羽水族館ラッコ
水槽ライブ放送を
夜な夜な観察
一言：今年度、病態栄養
専門管理栄養士を
取得しました！

熊倉さん(言語聴覚士)ってこんな人

機能面の回復だけでなく、素敵な笑顔と細やかな気配りで患者さんの心も元気にする憧れの言語聴覚士さんです。会うと私も元気が回復しちゃう、歩くリハビリスポットのようなお姉さん、これからも頼りにしています！



熊倉 智恵美

所属：医療技術部
リハビリテーション部門
趣味：読書、散歩
一言：言語聴覚士は「話すこと」「聞くこと」「食べること」に障害がある方に関わり、その方らしい生活が送れるようにサポート・アドバイスさせていただく専門職です。お困りのことがある際には、お気軽にお声がけください。

松本さん(看護補助事務)ってこんな人

外来看護師さんの事務補助をされている松本さん。責任感が強く、丁寧に仕事をされており、周りからの信頼も厚く、いつも感心しております。プライベートでは、子供同士が同級生で、同じ園に通うママ友でもあります。松本さん、仕事に子育て、これからも一緒に頑張っていきましょうね～！

松本 有紀

所属：看護部
外来・透析室
趣味：映画・ドラマ鑑賞
(主にNetflix)、公園散歩
一言：ドタバタ育児に奮闘中です。たまにできる“ひとり時間”を大切にしています。



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♪

次回は、看護補助事務
小野口さん です！

おたのしみに！



☆ 春は出会いと別れの季節 ☆

ー たくさんの仲間が増えました ー



4月1日（月）、志を新たに59名の新採用職員が仲間入り、入職式を行いました。

入職後2日間は、全職種合同での職員研修を行い、現在は各所属部署で頑張ってくれています。

何回かに分けて皆さんを紹介したいと思います。【①名前 ②所属 ③出身地 ④趣味 ⑤ひとこと】



- ① 久保塚 鈴華
- ② 2 A病棟
看護師
- ③ 群馬県桐生市
- ④ ドライブ、ショッピング、Tik Tok
を見ること♪

⑤ 患者さんの声にならない「心の声」を聴くことができ、たくさんの人から信頼される看護師を目指して頑張ります！



- ① 上田 諒
- ② 3 B病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 音楽鑑賞、
旅行

⑤ 一生懸命がんばります！
よろしくお願いします。



- ① 松本 海羽
- ② 4 A病棟
看護師
- ③ 栃木県下野市
- ④ バスケットボール、
音楽

⑤ 患者さん一人一人にしっかりと向き合い、思いやりをもった看護ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



- ① 山杉 陽菜
- ② 4 C病棟
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ 音楽を聴くこと
猫と遊ぶ
マンガ

⑤ いつも笑顔を忘れずに、患者さんに安心感を与えられる看護を行えるよう頑張ります。よろしくお願いします。



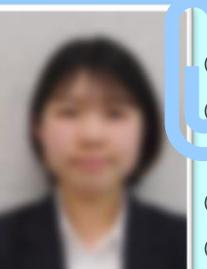
- ① 浅野 絵莉奈
- ② HCU・救急室
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ 音楽を聴くこと
野球観戦
ラーメン巡り

⑤ おつまみを作ってお酒を嗜むこと
これから多くの指導を頂き、患者さんから信頼される立派な看護師になりたいです。



- ① 高橋 凌也
- ② 医療技術部
放射線部門
- ③ 新潟県長岡市
- ④ サッカー
サッカー観戦

⑤ 私の持ち前の明るさで、小山市全体を元気にできるように頑張ります。



- ① 辻 優李
- ② 医療技術部
リハビリテーション部門
- ③ 栃木県
- ④ スポーツ観戦
映画鑑賞

⑤ 一生懸命頑張りますので、
よろしくお願いします。



- ① 金子 渡
- ② 医療技術部
臨床工学部門
- ③ 茨城県
- ④ プラモデル製作

⑤ 患者様、スタッフから信頼される臨床工学技士になれるように努力してまいります。
よろしくお願いします。



- ① 矢幡 唯
- ② 事務部
人事課
- ③ 栃木県小山市
- ④ 野球観戦

⑤ 少しでも早くお役に立てる存在になれるよう精一杯頑張ります。
よろしくお願いします。

当院の救急外来がひっ迫しています！

～救急車の適正利用促進のため、時間外選定療養費の運用拡大を検討中です～

当院の救急車受入数は県内3位（左下図）ですが、当院の規模(300床)は県内で13番目です。如何に多くの救急車を頑張って受け入れているかをご理解ください。（自治医大、独協医大よりも多いです。）

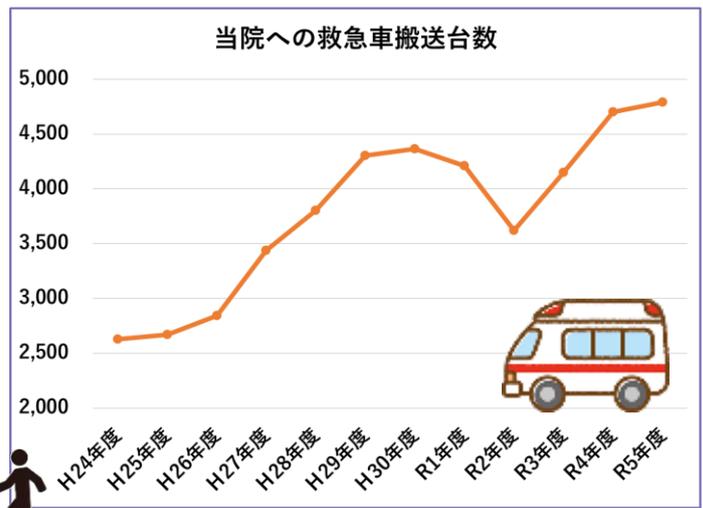
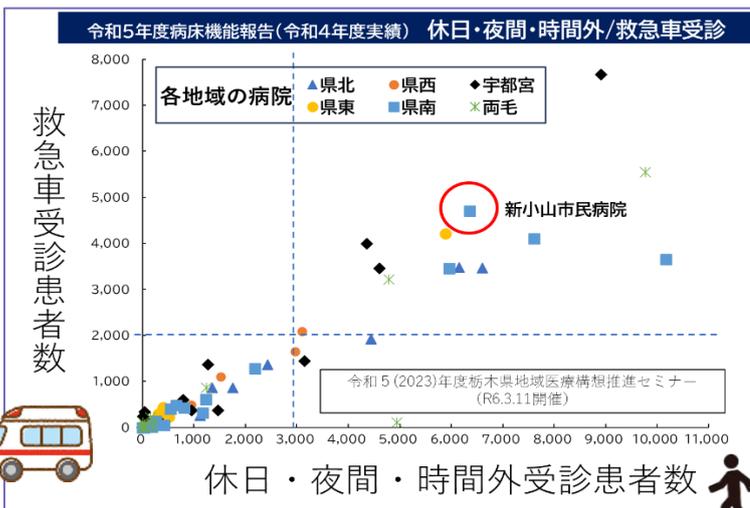
当院では救急車利用者の増加に対応するために、年々応需体制を充実させ、救急車受入台数をこの10年で倍増させました（右下図）。しかしながら当院の規模では限界を迎えつつあり、その結果、受入れ不可（救急車をお断り）も年々増加しています。受入れ不可の理由の大部分は、先に受け入れた患者の処置中で、他に手が回らないことが挙げられます。つまり、キャパオーバーの状況であり、これ以上救急車の利用者が増えたとしても、受入件数を増やすことは簡単ではありません。

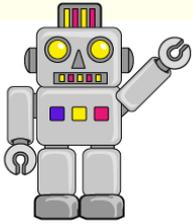
救急車利用者が増えてしまっている背景の一つに、本来、救急搬送の必要がないと思われる軽症者の利用が上げられます。先客である軽症者対応中のため、設備に空きがなく、次に要請された重症者を断らざるを得ないという悪循環も起きています。軽症者の利用を如何に抑制し、重症者を適切に受け入れられる体制を構築することが今後のポイントです。

当院では2年前より、安易な救急外来利用の抑制を目的に、時間外選定療養費を導入しました。救急外来を受診した患者に対し、医師が軽症（救急を利用する程ではなかった）と判断した場合には、通常の診療費に加えて、7,700円の自己負担をいただいています。

なお、救急車利用者は、そもそも軽症ではないとの判断から現在は時間外選定療養費の対象外としていますが、近年、救急車利用のハードルが下がり過ぎ、不適正利用と呼べるケースも多々見受けられることから、今後救急車で搬送された場合であっても、医師が軽症と判断した場合には、時間外選定療養費を徴収することで、救急車の適正利用に結びつけたいと考えています。

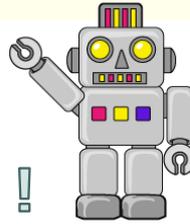
当院でできることを頑張り、小山市の救急医療を安定的に維持し、より重篤な患者の命を救いたいと考えていますのでご協力をお願いします。





小山高専製ロボット

【お・ボット】勤務開始！



ロボコン日本一の小山高専とのコラボにより開発を進めていた検体搬送ロボットが完成し、4月30日（火）より正式に勤務を開始しました。

お 小山市民病院・お 小山高専の「お」とロボットを併せ持つネーミングで【お・ボット】です。これからの未来では、ロボットは単なる機械ではなく、我々医療従事者の仲間ということで、小山高専の校長先生より勤務辞令が交付されてのスタートとなりました。

勤務時間は、夜間の19時から翌7時の夜間帯で、救急外来と臨床検査室の間の約100mを完全自立走行により無人で検査用の検体搬送を担います。

（今までは、搬送担当の職員が眠気と闘いながら運んでいました。）

ロボットが共存する未来社会を夢見て、当院と小山市の誇りである小山高専とで、企業の既製品に頼らず、地元小山ブランドとして一緒に頑張りましょうということで始めた取り組みの成果です。

数年後には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。【お・ボット】は、そのための第一歩です。もし、病院内で見かけたときは、温かく見守ってあげてください。



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の検査を行っています。

当院では、睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりして体の低酸素状態が発生する病気です。

このような症状はありませんか？

- ・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がひきおこす合併症

- ・心筋梗塞
- ・高血圧
- ・不整脈
- ・脳血管障害 など

※ 睡眠中に無呼吸を繰り返す為、上記の循環器疾患の合併症をおこしやすくなります。

検査内容には、簡易検査と精密検査があります。

・**簡易検査**は、小型の携帯装置を自宅で一晩装着します。（鼻と指などにセンサーをつけます）

・**精密検査**は、一泊の入院が必要になります。

※ 脳波や心電図、いびきの音や睡眠時の体の動き、姿勢も記録します。

気になることがございましたら、主治医にご相談下さい！



～ Recommended Picture Books ～

★当院の司書さんおすすめの絵本を紹介します!!★



あかいかさ

ロバート・ブライト（著）、しみずまさこ（翻訳）、ほるぷ出版

20年近く絶版となっていた本です。近年新版が出版され喜んでいますが、この本は絵本としては小さく、絵も決してカラフルとは言えませんが、短い言葉の中にもやさしさを感じる本です。読み聞かせの時間にこの本を読むと小さな利用者さんに大好評で、直ぐに貸しだされていました。

ある時、小さな常連さんのSちゃんが、「私が読むから、Yちゃん（妹）と一緒に聞いてほしい」とのこと。私がいつも読み聞かせの時に使うイスに座り、私とYちゃん、その子のママの前で、この絵本をゆっくりゆっくり読んでくれました。最後は大きな拍手に、大満足の様子でした。ママに聞くと毎日妹さんを相手に読み聞かせの練習をし、当日は朝から少し緊張していたそうです。その利用者さんも、ママになる年齢になっているそうです。この本を再び手に取ってくれていたらと思っています。



～ 大規模災害を想定した防災訓練
・トリアージ訓練を実施しました！～

3月23日(土)に、大地震発生を想定した防災訓練を実施しました。昨年に引き続き、近隣地域から多数の傷病者が市民病院に押し寄せることをシミュレーションし、医師や看護師などが傷病の程度によって治療選択や搬送の優先順位をつける「トリアージ」の訓練を行いました。

限られた時間でどれだけ正確に且つ大勢の患者に判断を下せるか、判断に応じた治療を速やかに行えるか、様々な需要に対して病院の医療資源をどう配分していくか、という非常時に求められることを平時のこのように行えるよう体得していく訓練です。

当院は、地域における災害医療の拠点と位置づけられ、災害時に発生した多数の傷病者に対して、その受け入れや災害派遣医療チーム(DMAT)の派遣等を行う任務を担っています。

今後も市民病院に防災文化がより醸成されるよう、企画立案をしております。



私のイチオシ！



総務課 武藤 里美

錦見鑄造の『魔法のフライパン』。

以前、テレビ番組の中でタレントさんの一押しで紹介されていたものです。

注文時に3年待ちと言われたのですが、2年と9か月で入手できました。もう10年以上愛用しています。

鑄物のため、他のフライパンより少し重いですが、鑄物の特性である遠赤外線効果があるため、肉を焼くと一段とおいしいです。

このフライパンを購入したときに、以前使用していたテフロン製のフライパンと肉の焼き比べをしたところ、主人が「全然違う。いい！」と絶賛。今は、牛肉とハンバーグを焼くときは、主人自らこのフライパンを使って焼いています。

購入したときは高いと思いましたが、今では一生ものの、いい買い物をしたと思っています。

(錦見鑄造のサイトが最安です。)



★ひととのや珈琲★

「今年度も多くの新採用職員が
仲間入りしました。」

コーヒーで言うと2024 New cropですね。New cropとは、新しいコーヒー生豆のことで、収穫したて、つまり今年でいうと2024年度産のコーヒー生豆のことをさします。お米で例えると新米のようなイメージです。

New cropの味の特徴としては、明るさと言われています。

爽やかさがあり、焙煎によっては草のような風味まで付いてきてしまったり、コクが弱くなるといった落ち着きの無さも持ち合わせています。

新採用職員をNew cropのコーヒー豆で例えると、教育係や先輩方が焙煎機といったところでしょうか。

浅煎りにするのか深煎りにするのか。。

私の部門にもNew cropのコーヒー豆が入荷されました。教育系ではないのですが良い感じに焙煎しなくちゃなあと思っています。(^^)。

New crop
入荷!!



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。→

