

ひととのや ~Hitotonoya~

2024 年 12 月 1 日
第 15 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. 活動報告
6. 糖尿病教室
7. クラブ活動紹介
8. 私のイチオシ!



～ 円滑な病院運営のために ～

事務部 総務課長 布施 由弘



「総務課業務」皆さんは何を想像しますか？

総務課は、様々な業務を行う「何でも屋」のイメージがあると思います。診療部・看護部・医療技術部など病院内のすべての部署と関わりを持ち、理事会や各種委員会等の運営管理、文書管理、規程の整備等のほか、病院全体の施設管理など、病院運営を支える「縁の下の力持ち」的な業務を担っています。

総務の役割は職員が日々の業務を円滑に行えるようサポートしながら働きやすい環境を整えること、病院の情報をより多くの方に知ってもらうためにホームページをはじめ各種広報媒体を活用した情報発信が挙げられます。

普段は患者さんと直接関わる機会が少ない裏方ではありますが、患者さんに安心して来院いただき、満足していただける質の高い医療と療養生活を提供できるよう働きやすい職場環境づくりに今後も取り組んでまいります。



年末年始の診療体制のご案内



令和 6 年 12 月 27 日 (金) 通常診療

令和 6 年 12 月 28 日 (土) ～ 令和 7 年 1 月 5 日 (日) 休診

令和 7 年 1 月 6 日 (月) 通常診療



但し、急患の方はこの限りではありません。救急外来を受診される場合は必ずお問い合わせいただき、診療が可能かどうかをご確認くださいませようお願いします。

休日夜間受付 (0285-36-0290)

救急車等の受入状況や患者さんの症状等により他の医療機関をご案内させていただく場合があります。かぜによる高熱や家庭では処置できない切り傷といった症状の初期救急の場合は、夜間休日急患診療所 (0285-39-8880)、在宅当番医にお問い合わせください。診療時間等については、広報おやま、小山市や小山地区医師会のホームページよりご確認ください。患者の皆さんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

食と栄養だより「フレイル編⑤」

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、要介護になる時期も早まる可能性があります。そのためにもフレイルを予防するために必要な「たんぱく質」を毎食しっかり摂取することが大切です。



今回はいつものご飯に、手軽にたんぱく質をUP出来る工夫について紹介します。

いつものごはん(例) 【カロリー1200kcal、たんぱく質44g】

朝

- ・バタートースト
- ・コーヒー



カロリー:240kcal
たんぱく質:6g

昼

- ・かけそば



カロリー:370kcal
たんぱく質:16g

夕

- ・ごはん
- ・豚の生姜焼き
- ・わかめの味噌汁



カロリー:590kcal
たんぱく質:22g

レベルアップごはん(例) 【カロリー1800kcal、たんぱく質80g】

朝

パンにチーズと
しらすをプラス

ヨーグルト



コーヒーに
牛乳をプラス

たんぱく質
16gUP!

サラダには
ハムをプラス

カロリー:510kcal
たんぱく質:22g

昼

卵をプラス
味付け油揚げや
かまぼこをプラス



カロリー:550kcal
たんぱく質:29g

たんぱく質
13gUP!

夕

ひじきの煮物に
大豆をプラス



味噌汁に
豆腐をプラス



カロリー:740kcal
たんぱく質:29g

たんぱく質
7gUP!

～お惣菜やコンビニの食品をうまく活用して上手にたんぱく質をとりましょう～

おかず・おつまみ

- ・【卵】 だし巻き卵
- ・【豆類】 五目豆の煮物 ・おから ・ゆで枝豆
- ・【肉】 肉団子の甘酢あんかけ
- ・【魚】 魚の南蛮漬

お弁当・外食

- ・肉や魚がメインの弁当を選ぶ
ハンバーグ・生姜焼き・焼き魚・煮魚など
- ・おかずの種類が多い・定食メニューなど
いろいろな食材からたんぱく質補給!



お惣菜やコンビニ食品は塩分や油が多い傾向にあります。揚げ物、炒め物、煮物など様々な調理法のおかずを選ぶようにしましょう。

乳製品

- ・牛乳 ・コーヒー牛乳
- ・豆乳 ・飲むヨーグルトなど



おやつ

- ・【卵】 プリン
- ・【豆類】 甘納豆 ・どらやき
- ・【乳製品】 アイスクリーム ヨーグルト チーズケーキ



※砂糖や脂肪、塩分の量に気を付けて、食べ過ぎないようにしましょう。

※腎機能の低下がある方は主治医・栄養士に相談しましょう。



~ 私たちで創る Only One Hospital ① ~

— 令和6年度新入職員リフレッシュ研修を開催しました。 —

今年度新採用となった34名（初期臨床研修医を含む8職種）が、9月6日（金）から7日（土）の2日間新入職員リフレッシュ研修会を行いました。

初めは遠慮がちでしたが、すぐに打ち解けて盛り上がっている姿を見て、職種は違えど縁あって同期入職した仲間をこれからも大切にして欲しいと感じました。

コミュニケーションや連帯感を高めて、共に働く職員として、病院を盛り上げていきましょう。



キンボールで盛り上がりました。



エビナール那須で親睦会。



大谷石記念館、幻想的でした。

日光彫をやってみました。



あしなりガーデン花便り

【 ワイルドオーツ（イネ科・宿根草） 】



11月になり他の植物が元気をなくすころ、毎年、気になってくるのがこの植物。寒風のなか、そよぐ姿はイネ科特有の凜とした強さを感じています。ドライフラワーとしても楽しめます。

冬季は葉を切り詰め寒さを凌ぎますが、その他は、手をかけることなく、季節になると花が咲き、小判型の実をつけます。他のグラス系の植物（葉や穂を楽しむ植物）に比べ、繁殖力はそこまで強くなく、湿気・乾燥にも強く、日当たりのいい場所を好みます。病害虫にも強いと申し分のない植物なのですが、花も実も地味……。でも「この時期に見せてくれる逞しさがいい」と共感してくれる園芸ボランティア仲間を確認できたので、皆さんにもこの逞しさをお分けしたく、来年のふれあい祭に種をお分けできないかなと考えています。

（一年草の小判草とは別の植物です）。

11月なのにマリーゴールドも満開です！👉

👈 あしなりガーデンでは、夏の植物がまだ頑張っていますが、来春の沈丁花のつぼみを見ることが出来ます。



Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 事務部 國府田 めぐみさんからの紹介
~ 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。(=^・^=)



高橋 友利恵

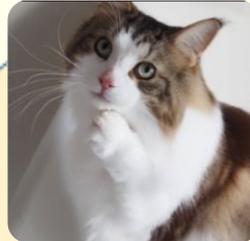
所属：事務部
システム管理室
趣味：猫グッズ収集、
バドミントン
一言：いつかシステム室の
メンバーとバドミントン

やりたいな。興味のある方は気軽に声をかけてください。

森さん(ドクタークラーク)ってこんな人

医療を支える事務作業を担当し、温厚な人柄で円滑な診察を支える縁の下の力持ち的存在です。とても頼りになる森さんは、プライベートではヘッドネーションに関心があり、アウトドア派で、ドライブや旅行に行くのが大好きで、時々私も一緒に連れていってくれます。

そろそろ森さん家の、人懐っこく、賢さもあるけれど、少しおバカな一面が魅力的な美人猫、マロン君に癒やされにいきますね。



森 あゆみ

所属：診療部
医療クラーク室
趣味：ドライブ、
モータースポーツ観戦
一言：SUPER GT、スーパー耐久
観戦と一緒にいらしていただけ
方、よければ声をかけてください。



川上先生(副院長)ってこんな人

歓迎会では『翔べ！ガンダム』を歌ってくれる、おちゃめな一面のある、頼れる脳神経内科の先生です。

書類や外来業務で困ったときに相談にのっていただき、とてもお世話になっています。たまに入れかわっている缶バッチに注目してます。次は何が追加されるのか、気になります。

川上 忠孝

所属：診療部
脳神経内科部長／副院長
趣味：アニメ、模型（プラモなど）、
バイク
一言：院内きってのアニオタと自覚
しています。



プラモもちょっとマニアック過ぎるものもかなりあります。写真はRX-78-2 GUNDAMの1/60モデルです。1100ccのバイクKATANAは免許を取って以来の24年間の付き合いです。

益田さん(臨床心理士)ってこんな人

もの忘れ外来で認知機能・心理検査を担当して貰っている他に、毎週のDST回診にも積極的に参加していただき、認知症関連の検査などの業務にはなくてはならない存在です。高齢者だけでなく、小児心理などにも尽力して戴いており、八面六臂の活躍です。臨床心理士さんはもう一人の田中さんも在籍しておられ、益田さんと一緒に日々頑張っ戴いております。

次回は、臨床心理士
益田さん です！

おたのしみに！



患者と職員（自分自身）を守るため、防犯研修会を開催しました！

不審者や粗暴者への初期対応では、自分の身を守るためにも、現場の職員自らの護身行動が重要となります。さすまた等の防犯用品は、重要な護身用具となりますが、誤った使い方では機能を発揮することができません。

今回は、防犯の専門家を講師に迎え、正しい使い方を学ぶことで、緊急時の対応力を高めることを目的に実施しました。当日は多くの女性職員も参加しました。



～ 私たちで創る Only One Hospital ② ～

－ 2024年度第1回コーチング・カフェを開催しました。－

皆さん、「コーチング」をご存知ですか？

「コーチ（Coach）」という言葉が最初に登場したのは1500年代。その語源は【馬車】でした。

馬車の役割は、「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」ということです。そこから派生してコーチングは、「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、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、スポーツなどさまざまな分野で発展を遂げてきました。ビジネス環境が刻々と変わり、組織のあり方も変わる中、コーチングは部下育成や組織のマネジメントにおいて重要なコミュニケーションツールとして求められるようになってきています。

当院は「対話と共創の Only One Hospital」を目的に、2017年からコーチングを取り入れ、本年度で7年目になります。先日、プロジェクトに参加しているスタッフのコーチングの経験を共有し合う、本年度第1回目の「コーチング・カフェ」を開催しました。

今回のコーチング・カフェのゴールは、「自分の目標と組織の目標のベクトルの合わせ方について考える」としました。



★コーチング・カフェ テーマ★

- ① 個人と組織の「方向性が一致している」状態や、「目的が共有されている」状態とは、いったいどのような状態だと思いますか？
- ② 個人と当院を「方向性が一致している」状態や、「目的が共有されている」状態にするためには、何を变えていけば良いと思いますか？
- ③ 個人の目標と当院の目標のベクトルを合わせるためには、何をすれば良いと思いますか？

今回、「個人と組織のベクトルを合わせるとは？」と改めて問いかけましたが、各グループとも真剣に、そして和やかに対話を進めていました。

このコーチング・カフェに参加しているスタッフは、リーダーとしての活躍が期待されている職員です。今後、リーダーとして組織マネジメントを考える時、このコーチング・カフェでの対話がきっと大きなヒントになると思います。

今後もこのような「コーチング」をツールとして活用し、当院のリーダー育成及び組織開発を行っていきます。

第11回

10月20日(日)

開催しました!

新小山市民病院ふれあい祭り

10月20日、地域の皆様への日頃の感謝の意を込めて、「共創～未来へつなぐ小山の医療」をテーマに、第11回新小山市民病院ふれあい祭りを開催しました。

素晴らしい秋晴れのもと、約1,000人のご来場者にお越し頂きました。職員一同、地域の皆様が寄せる市民病院へのご期待とご厚情の大きさと温かさに触れ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。来年もより一層お楽しみ頂けるよう、たくさんのイベントや体験コーナーを企画してまいります。お越し頂きました皆様、ありがとうございました。

院ふれあい祭り



～ 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 堀越 裕樹 先生

「糖尿病の併発症 ～ 骨粗鬆症・歯周病・脂肪肝など ～」

／糖尿病・代謝内科 部長 出口 亜希子 先生

「糖尿病のケア」 / 看護部

「糖尿病に関する検査について」 / 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

※受付期間：令和7年 1月20日(月)～2月26日(水)
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



日時 令和7年3月2日(日)
9時30分～12時
(9時より受付開始)

会場 新小山市民病院
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。



☆ 新小山市民病院クラブ活動紹介 ☆

飛行円盤倶楽部

昼食後の休み時間に運動してみませんか？

食事をしてから 30 分の間に運動をすると、糖がエネルギーとして消費され、体脂肪として蓄積されにくい状態になるようです。

また、会話できるくらいの軽い運動が理想的とされています。その軽い運動として活動しているスポーツがディスクゴルフです。

ゴルフボールの代わりにフライング（飛行）ディスク（円盤）（分かりやすく言うとfrisbee）を使用し、バスケット型の専用のキャッチャーに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。

病院の南側にある「小山思いの森ディスクゴルフコース」は、日本ディスクゴルフ協会の公認コースであり、春夏秋冬の季節によって木々の雰囲気が変わり、飽きないコースとなっております。

コースは9ホールあり、全てPAR3です。2投目でキャッチャーに吸い込まれるように入ったときの快感は堪りません。チームメイトは「Nice Birdy」と称賛をおくれます。

合い言葉は「No Birdy No Life」

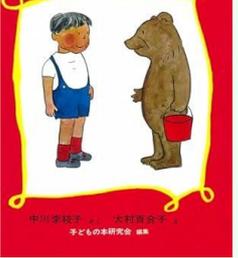
運動は心にも体にも良い影響をもたらします。日常生活に適切な運動を取り入れ、心も体も元気に毎日を満喫しましょう！

~ Recommended Picture Books ~

★当院の司書さんおすすめの絵本を紹介します!!★

いやいやえん

いやいやえん 福音館書店 中川 李枝子



作者の中川 李枝子先生が 2024 年 10 月に亡くなりました。代表作には「ぐりとぐら」シリーズ、「そらいろのたね」があり、私の大好きな絵本作家のひとりです。

中川先生の作品について主人（司書）と話していると、「ぼくは絶対『いやいやえん』がいいな」といいます。出版された年を確認したところ、なんと！「1962年」。62年も前から子どもたちに楽しまれてきた作品でした。

しかし内容は、未だ色あせないこどものきらきらとした時間を思い起こします。どうして中川先生はあの気持ちを思い続けることができたのでしょうか？大変純粋な方だったのでしょ。そのような「いやいやえん」の中から一節。子どもの声まで聞こえるような文言です。

ほしぐみは、いばったかおで、ばらぐみにいいます。

「ほしはこっち、ばらはあっち！小さい人は、あっちへいってください！」

子どもにとっては普通の文言ですが、大人には大変懐かしく、ほしぐみさんのいばった姿・語調・空気感まで想像できる文言ではないでしょうか？私は幼馴染のけいちゃんて再現しました。

7つの話で構成されていて、どれから読んでも端々にあの懐かしい時間を思いだされる文章がありました。いい本というのは、幼児向けであっても大人が十分に楽しむことができるということを証明している本です。



検査の秘密



検査に関わる様々な疑問をご紹介します！

～糖尿病と生理機能検査～

生理機能検査とは？



臨床検査室で行っている検査は大きく2つに分けられます。

- ・**検体検査**：体から採取した血液、尿、喀痰、組織等の検体を用いる検査
- ・**生理機能検査**：体から直接情報を記録して体の状態を調べる検査

糖尿病の検査と聞くと、血液検査や尿検査等の検体検査を思い浮かべる方が多いと思います。

今回は糖尿病の合併症の1つである動脈硬化に関係する生理機能検査を2つ紹介します。

ABI・PWVってなあに？



両手両足に血圧を測定することで血管の硬さや狭窄の有無を調べる検査です。

- ・ **ABI**：ABI 値が低いほど、足の動脈の狭窄の可能性が高くなります。また、値が高いと血管の石灰化が疑われます。
- ・ **PWV**：血管の硬さを推定します。PWV 値が高いほど、血管や臓器への負担が増すため、心血管の病気のリスクは大きくなります。

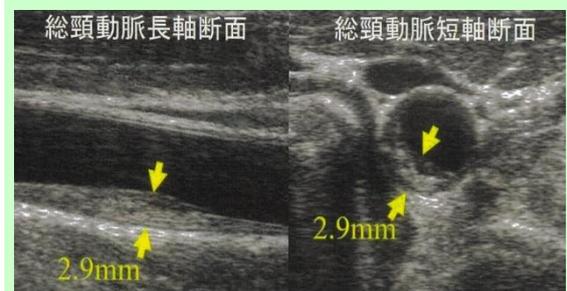
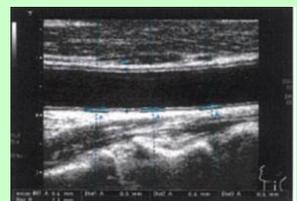
頚動脈エコーはなにをするの？



超音波を用いて頚の動脈（頚動脈）を観察する検査です。血管の壁の厚さやプラーク（壁の一部が盛り上がった部分）の状態を調べます。

頚動脈は動脈硬化が起こりやすい場所であるため、この検査は、全身の動脈硬化の指標となります。

- ・ 健康な血管では、壁は薄く均一です。
- ・ 血管の壁に2.9mmのプラークがあります。プラークの一部が剥がれてしまい、脳の血管につまると脳梗塞の原因となります。

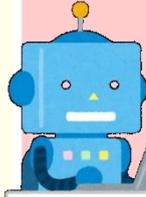




私のイチオシ！

臨床工学部門 佐藤 航

私のイチオシは、『AIと連動したアプリ』です。



私たちの生活や仕事の一部を代替し、忙しい現代人の強い味方です。疑問や課題を解決してくれるだけでなく、

文章や映像、音楽といった芸術的な分野まで生成することができます。

一方で、AIへ依存しすぎることは自己判断や能力の低下を招く恐れもあり、そもそもAIが導き出した回答の正確性や公平性は、最終的には人間で判断する必要があります。AIに学習させた内容から生み出された造作物にたいしての著作権をどうするかなど課題は山積しています。

ただ、一旦享受した文明の恩恵を手放すことは難しく、今後はモラルを持って使うことがより求められるでしょう。

→ ……いかがでしょうか。

上記AIを利用して執筆しています。人が書いたように自然ではないでしょうか。

文は人なりとは言えない時代がすぐそこまで来ているようです。



ひとのや珈琲

☆ご来店ありがとうございました☆

9/21の陽光祭（TBC看護学校）と、10/20のふれあい祭り出店が無事終わりました。

陽光祭では、看護学生の活き活きとした表情に元気をもらいました。先生達も一緒に楽しんでるのが印象的で、自分でも楽しめました。

また、ふれあい祭りでは、104杯のコーヒーを飲んでいただきました。前回の110杯の経験があったので、今回は落ち着いて出来ました。心地よい疲れとコーヒーの香りに癒されました。



★12月からの3か月星よみ★

12/21は冬至。このタイミングで日が長くなり、陰が陽に転じるタイミングになります。来年度に向けての準備を考えたい時期ですね。

12月からの3か月間は周りに振り回されて忙しくなりそうですが、自分の意見をしっかり持ってブレないことが開運のカギになりそうです。

12星座別開運ポイント

- ♈ 牡羊座：物事を客観的にしてみる
- ♉ 牡牛座：修正することは今のうちに
- ♊ 双子座：楽観的になりすぎない
- ♋ 蟹座：家族との時間を大切にする
- ♌ 獅子座：人付き合いはほどほどに
- ♍ 乙女座：いい塩梅が大切
- ♎ 天秤座：言い分を良く聞く
- ♏ 蠍座：感じたことを大切にする
- ♐ 射手座：チェックを怠らずに
- ♑ 山羊座：目標の達成度を見直す
- ♒ 水瓶座：好きかどうかで判断する
- ♓ 魚座：余裕をもって行動する



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



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。→

