

ひととのや ～Hitotonoya～

2025 年 6 月 1 日
第 17 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. あしなりガーデン花だより
7. 検査の秘密
8. 私のイチオシ！



～ 地域の皆さんに選ばれる病院を目指して ～

事務部 医事課長 大川 剛

皆さん、こんにちは！医事課は、病院の「縁の下エンジン」として、日々フルスロットルで頑張っています。私たちの使命は、地域の皆さんが安心して医療を受けられるようにすること、そして病院がスムーズに機能するための土台を支えることです。そして、私たちは「組織の潤滑油」として、病院内のさまざまな部門やスタッフが円滑に連携できるよう調整役も担っています。診療報酬請求では「医療界のパズルマスター」として、複雑なデータをひとつひとつ正確に組み上げています。特に、DPC（診断群分類）制度は、まさにパズルのような作業です。この制度を適正に運用することで、医療の標準化が実現され、病院経営の安定にも寄与しています。そして、DPCデータの専門職である診療情報管理士が「医療データの守護者」として、病院を支える役割を果たしています。例えば、診療報酬請求情報をデータ化し分析することで、医療の質を向上させるための統計資料を作成したりしています。

また、受付では「笑顔のおもてなし」を何より大切にしています。

患者さんの不安や緊張を少しでも和らげ、安心して医療を受けていただけるよう、心を込めた温かい対応を心がけています。加えて、患者満足度の向上にも力を入れています。患者さんの声を大切にし、アンケートや投書箱を活用してご意見を収集し、改善に役立てています。待ち時間の短縮や施設の快適性向上、スタッフの丁寧な対応など、患者さんが安心して医療を受けられる環境づくりを目指しています。これらの取り組みは、医療の質向上にもつながり、患者さんとの信頼関係を築く基盤となっています。

医療業界では最近、医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進が注目されています。当病院でも、NOBORIアプリを活用して健康管理をサポートしています。私たちは「デジタル時代の冒険者」として、こうした変化を前向きに捉え、常により良いサービスを目指しています。

これからも、医事課全体で協力しながら一丸となって、地域の皆さんに選ばれる病院を目指して努力を続けてまいります。そして、もし私たちの仕事ぶりが気に入ったら、ぜひ「Good！」ボタンを押してください！もしくは、受付で「ありがとう！」といただけると、スタッフ全員が喜びます！



理念

皆様から信頼され必要とされる地域密着型の急性期中核病院を確立する

基本方針

1. 根拠に基づく安全で質の高いチーム医療を行います
2. 患者及び家族の皆様が、納得し満足できるように寄り添って支援します
3. 職員同士が自発的、主体的に対話し協働する関係性を作っていきます
4. 地域との連携を深め、地域の中核病院としての責務を果たします
5. 全ての職員が心身ともに健康に生き生きと働ける職場を作ります
6. 健全経営を維持し、経営基盤の強化を図ります



食と栄養だより「エネルギー編①」 栄養管理部門

みなさんは自分に必要なエネルギーは知っていますか？

エネルギーは多く摂りすぎても、少なすぎてもいろいろな病気の原因となります。

必要なエネルギーをバランスよく摂ることが、健康を保つポイントです。

1日の適切なエネルギーの求め方

適切なエネルギー(キロカロリー/日)
= 標準体重(キログラム) × 身体活動係数

計算例

身長158cm 事務職の方の場合

$1.58(m) \times 1.58(m) \times 22 \times 30(kcal/kg)$

≒ 1650kcal/日

適正なエネルギー

標準体重

身体活動係数

kcal/日 =

kg ×

kcal/kg

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

・・・ご自身の体重と比べてどうですか？

軽い労作(デスクワーク) 25~30(kcal/kg)

普通の労作(立ち仕事) 30~35(kcal/kg)

重い労作(力仕事) 35(kcal/kg)~

適切なエネルギー摂取のためのポイント

・バランスの良い食事を摂りましょう

主食・主菜・副菜・汁物を揃えましょう

・味付けは薄味にしましょう

味の濃いおかずは主食の増進につながります。

・調理法を工夫しましょう

「揚げる」より「茹でる」「蒸す」「煮る」ほうが低カロリーです

・野菜はたくさん(350g/日)摂りましょう

1/3は緑黄色野菜にしましょう。

～野菜1食100gの目安量～

生野菜・・・両手1杯

ゆで野菜・・・片手1杯



・流行りの糖質制限は注意が必要です

我慢のし過ぎは間食が増えてしまいます。

玄米・ライ麦パンなど噛みごたえのあるもので満足感アップ!

コンビニでできるバランスのとれた食事例

調整豆乳

(コップ1杯; 200ml)

116kcal



シーチキンコーンサラダ

(1食: 130g)

108kcal



ハムと卵のサンドイッチ

(1包装: 148g)

317kcal



ノンオイル青じそドレッシング

(大さじ2杯弱: 25ml)

24kcal

1食565kcalなので、
ご自身の適切なエネルギーに合わせて、
ぜひ参考にしてみてください



栄養ミニクイズ～問題編～

Q. 痩せるためには、1日3食の食事を摂るよりも
2食に減らすとよい。○か×か？

栄養ミニクイズ～解答編～

A. ×

食事を抜くと、抜いた分のエネルギーを
体にため込もうとするため、逆に体重が
増えやすくなります。





～ 私たちで創る Only One Hospital ～



－ 制服が新しくなりました！①－

4月から、制服が新しくなったのをご存知でしょうか？

職種ごとに色分けされ、さらに、看護師は、日勤（白）と夜勤（紺色）で色を変え、時間帯によって患者さんが声かけしやすいようにしてみました。

何回かに分けて、各職種の制服をご紹介します。



看護師（日勤）



看護師（夜勤）



薬剤部門



放射線部門



臨床検査部門



リハビリテーション部門



臨床工学部門



栄養管理部門



Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 医療クラーク室 麻田 美月さんからの紹介

～ 糸井さん(薬剤師)ってこんな人 ～

入社 1 年目のリフレッシュ研修をきっかけに話すようになった、笑顔が素敵な同期です。仕事ではまだ接点がないので、一緒に仕事ができる日を楽しみにしています！お互いに頑張りましょう(・`_´・w)



糸井 真琳

所属：医療技術部
薬剤部門

趣味：旅行、
新作・期間限定の
お菓子を食すること

一言：人生初の 3 段ケーキを
作ってみました！

関口さん(事務)ってこんな人

関口さんには 2A 病棟でいつもお世話になっています。算定漏れが無いよう声をかけて頂き、いつも助けられています。同い年なので、女子会では同級生トークができて嬉しいです ^^ これからもよろしくお願いします！



次回は、看護部
松橋さん です！



おたのしみに！



関口 実李

所属：事務部
医事課

趣味：ライブ・イベントに
行くこと

一言：アイドルが大好き
で、よくライブに行き
ます♪

有田さん(ドクタークラーク)ってこんな人

いつも明るい笑顔でスタッフや患者さんに接しており、とても親しみのある先輩です。病棟で仕事を依頼する時も、笑顔でいつも快く引き受けてくださりとても頼りにしています。

また、話が面白く楽しい方なので、有田さんの周りには自然とみんな笑顔になっています。有田さんのおかげで私もいつも元気もらっています(笑)♪部署は違いますが、これからも一緒にお仕事頑張っていきましょう♪。



有田 光江

所属：診療部
医療クラーク室

趣味：人間観察、寝ること、
食すること

一言：運動好きのみなさん！
ぜひ声かけてください！
特にお子さんがミニバスを

やっている方ぜひぜひ声かけてください！！写真は大切な同期です。いつも一緒に楽しんでいます。

松橋さん(看護師)ってこんな人

入職時の 4B 病棟から小児科の外来→3A 病棟→2A 病棟とずっと職種は違いますが一緒にお仕事をやらせていただいています。とても明るく前向きで何より仕事ができ、正確でめっちゃめっちゃ早いという頼れる看護師さんです！困ったときは、松橋さんに聞けばなんでも解決してくれます。とても尊敬できる方で私も松橋さんのように困ったときの有田を目指したいです！

これからもよろしくお願いします。



「小山の医療を考えるシンポジウム」が開催されました！



当院をはじめ、小山市や小山地区医師会等の主催により、「小山の医療を考えるシンポジウム」が3月2日（日）小山市文化センター大ホールで開かれ、市民や医療関係者など約400人が参加しました。

当日は「小山の地域医療の未来をみんなで考えよう」をテーマに市民会議による活動報告、基調講演、シンポジウムの3部構成で行われました。島田先生による最後の基調講演では、地域医療の今後の方向性など示していただきました。シンポジウムでは、「これからの小山の地域医療～新小山市民病院を核として、私たちみんなができること～」をテーマに佐田病院長、浅井医師会長などシンポジストとしてご出演いただき、会場を巻き込んだ活発な意見交換となりました。皆様のご参加ありがとうございました。



島田和幸前病院長に名誉病院長の称号を授与しました！



令和7年4月1日、地方独立行政法人新小山市民病院は、病院長を退任された島田和幸先生に、『名誉病院長』の称号を授与しました。

島田和幸先生は、当院が地方独立行政法人としての運営を開始した前年の平成24年4月1日から、令和7年3月31日までの13年にわたり、理事長兼病院長として診療機能と病院経営の向上に努められました。その間の地方独立行政法人化、新病院建設事業、新型コロナウイルス対応など、その顕著な業績により、当院は令和5年度に自治体立優良病院総務大臣表彰を受賞することができました。このほか、将来的な診療と経営の向上、職員の勤務環境の改善、別館整備事業等のプロジェクトにも着手されました。

このように、13年間の業績が多岐かつ顕著であることから、名誉院長の称号を授与することとなりましたことを、お知らせします。



島田和幸前病院長の送別会を開催しました！

13年にわたって新小山市民病院を高みに導いてくださった島田和幸先生が、令和7年3月31日付で退任されるのに先立ち、3月26日に送別会を開催しました。

開演の挨拶と感謝の辞、島田先生のご挨拶、職員による島田先生の肖像画をはじめとする記念品の贈呈が続き、祝宴が始まりました。島田先生の周囲には職員・元職員たちが次々と集まり、皆とお話をされ、島田先生の人柄と同じく、賑やかで和気藹々とした雰囲気のが、盛況のうちに閉会し、盛大に島田先生の新たな門出を祝福しました。

当院は、島田先生という偉大な背中を追いかけて、ここまで辿り着きました。これからの市民病院は、佐田尚宏新病院長とともに、次のステージを走り続けてまいります。市民の皆様におかれては、引き続きご期待ください。



あしないガーデン花便り



【 クリの幼木 】



この夏、花時計側の花壇が変わります。

5 月中旬に黒土を入れ、今回別館建設のため、第二駐車場に植えてあるつつじをバス停前の一部に移植することとなりました。元々濃いピンクのつつじのため、院内にあるクチナシも少し分けてもらって、彩りよく長く花が楽しめるようにと考えているところです。また、花時計の周りに植えるためのヒマワリもただいま準備中です。夏花壇もご期待に応えられるよう、ボランティアさんと協力しています。

そんな花壇に今年は変わった異変があります。昨秋、職員駐車場近くの枯葉を大量に土に敷きこんだのですが、現在終わりがけたパンジーの間から「これは絶対樹木になるやつ」という、大樹の面影がある植物があちらこちらから芽を出しています。

例年より多くどんぐりが腐葉土に交じっていたのは気が付いていたのですが、まさかこんなにいっぱい芽をだすとは。。。これは、夜中、トトロがやってきて、芽がでるダンスを舞っていったのではと思うほどです。このままにしていると、花壇が森にかえてしまうので、抜くしかないのが本当に残念です。



～ 小山の安全を守ります！ ～

… 小山消防・小山警察・市民病院の3機関合同訓練を行いました！ …

小山市消防本部と小山警察署と新小山市市民病院の3機関は、地域の皆様の安心と安全のために、よき協力関係を築いております。

今般、3月6日（木）に新小山市市民病院内において合同訓練を行いました。

この訓練は、春の火災予防運動（3月1日～7日）のPRを兼ねて、警察による不審者逮捕、消防による消火活動と搬送活動、病院による有事の初動対応の各訓練を同時進行で行いました。警察の迫真の逮捕、消防の迅速な活動、病院の適切な初動、それぞれが持ち分を十分に発揮した、素晴らしい訓練となりました。

このように、新小山市市民病院は医療の提供だけでなく、地域住民の安心と安全にも寄与しておりますので、引き続きご期待ください。



不審者が侵入。負傷者も出て、犯人はさらに興奮し、火をつけ院内で暴れていることを想定。

患者さんへの安全な誘導と、不審者を取り押さえ、負傷者の搬送、消火活動を行いました。





「関東ブロック DMAT 訓練に参加しました！」

同訓練は、3 月 1 日から 2 日にかけて群馬県で実施されました。当院からは、医師・看護師・業務調整員の 5 名で構成するチームで参加しました。

訓練では、関東一都六県の DMAT(災害派遣医療チーム)が協力し合い、大地震で被災した病院の支援や医療搬送の迅速性を高めるための実動訓練が行われました。新小山市民病院 DMAT は、富岡市内の総合病院を支援する任務が与えられ、現地では、神奈川県 DMAT とともに、活動本部の設営を手始めに、傷病者のトリアージ(治療優先順位の決定)や、転院搬送の調整、支援先病院との連絡調整に携わりました。

参加隊員からは、「非常に大変だったが、とても勉強になった」、「この経験を、小山市が被災した場合に役立てたい」という感想がありました。

このように、新小山市民病院 DMAT は、意識と技能の向上に益々努めてまいりますので、ご期待下さい。



検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



喘息の検査についてご紹介します

ありふれた症状である「せき」や「たん」が、長く続く場合があります。一般的にカゼなどの感染症による咳は、2～3週間でおさまるとされています。それ以上に咳が続く場合は、ぜん息などほかの病気が隠れているおそれがあります。

きちんと診断を受け、適切な治療をすることが大切です。



喘息はどんな病気なの？

喘息はアレルギーによって慢性的に気道の通り道(気道)に炎症を起こし、このために気道が敏感になって狭くなることで咳や呼吸困難を繰り返す病気です。



どんな検査をすると

喘息がわかるの？

喘息かどうかを調べる検査には、FeNO (Fractional Exhaled Nitric Oxide) 検査があります。

FeNO 検査は、呼気中の一酸化窒素濃度 (NO) を測る検査です。

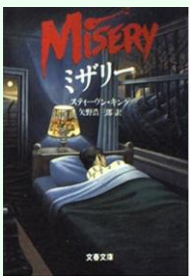
喘息では、好酸球という白血球が気管支で炎症を起こすことが大きな原因の一つで、気管支で炎症が起こると、一酸化窒素 (NO) が産生されます。好酸球が喘息の時に気管支で起こす炎症の程度が高ければ、一酸化窒素濃度の数値が高くなります。このため、FeNO 検査をすることで喘息の診断をすることができます。

また、喘息の治療を開始した後 FeNO 検査を再検査することで、気道の炎症の改善の程度を評価することができるため、治療効果の判定としても使用できます。



～ Recommended Picture Books ～

★当院の司書さんおすすめの本を紹介します!!★



ミザリー

スティーヴン・キング 文芸春秋

※ 表紙は現在発売の書籍表紙とは違うものですが、この表紙・帯のキャッチコピーは怖かった思いがあるので、こちらでご案内します。

1990 年に公開されたスティーヴン・キング の同名小説の映画化作品で「ミザリー」という映画をご存じでしょうか。

映画より原作を先に読んだ私は DVD と小説では、最初「怖い所」が違うという驚きがありました。映像と文字を脳内変換した画像の違いかと思えます。

しかし現在、映像のインパクトが脳内画像を上書きしたようで、思い出せる「ミザリー」は映像の一場面です。

この作品のキーワードは「閉塞感」、身体的でもあり、空間的でもあり、心理的でもあります。息苦しささえ感じ得ます。そのせいか早く読み終わって開放されたいという気持ちからか、一気に読みました。心拍数が上がるような場面があるため入院中の方には向きませんが、雨の日の楽しみとして違いを楽しんでもらえたらうれしいです。

また、スティーヴン・キングの「ミスト」もおすすめです。この夏、身体が凍えるようなサスペンスをどうぞ。



☆ 災害机上訓練を実施しました ☆

3 月 15 日に、幹部職員を対象とした災害机上訓練を行いました。この訓練は、市民病院と周辺地域が地震で大きく被災した場合に、BCP（災害時における事業継続計画）に基づき、様々に降りかかる課題に対してどう判断し、どう医療を継続していくかについてを、部門の垣根を越え、真剣にシュミレーションしました。

この訓練は、災害時に地域医療の要となる災害拠点病院を背負う者の責務として、とりわけ災害対策本部を担う幹部職員を対象とした訓練であり、参加した職員は一律に、災害時のリーダーシップについての意識と知識を新たにしました。

このように、市民病院は災害拠点病院として、地域住民の皆様のご期待に応えるべく、精進しておりますので、益々の応援をよろしくお願いいたします。



私のイチオシ！



臨床工学部門 H

突然ですが、皆さんは運動していますか？
現代社会では、運動不足が大きな問題となっています。

そんな中、私は意識的に運動を生活に取り入れるよう心がけています。具体的には年間 1000 キロのランニングを目標にしており、さらに週に 1 回は子供とサッカーをして体を動かしています。なぜ私が運動を心がけているのかというと、ご存じの方も多いと思いますが、運動には、たくさんのメリットがあるからです。

たとえば、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸癌などの罹患率や死亡率を低下させることが多くの研究で示されています。

また私が特に大切にしているのはメンタルヘルスと生活の質（QOL）の向上です。ストレスの多い現代社会において、運動は、心身のリフレッシュに非常に効果的です。

厚生労働省のホームページでも、「週二回以上の運動習慣を持つこと」が推奨されています。もちろん、仕事や家庭の事情でなかなか運動の時間を確保できない方も多いと思います。

ですが、まずは 1 日 10 分のウォーキングや軽いストレッチなど、できる範囲から初めてみてはいかがでしょうか？体を動かすことで、きっと日々の暮らしが少しずつ前向きに変わっていくはずです。



～ 車イスを寄贈いただきました！ ～

3 月 5 日(水)、小山商工会議所女性経営者会（会長 船田 万里子様）様より、2 台の車椅子をご寄贈いただきました。旧病院よりご寄贈をいただき、今回で通算 39 台目となります。長きに亘るご支援、心より感謝申し上げます。

近年、外来受診を希望される患者さんが増えており、車椅子やシルバーカーの利用が集中することがございます。そのため、必要な時に十分な数の車椅子が確保できない場合があり、ご不便をおかけすることも少なくありません。そのような状況の中、小山商工会議所女性経営者会の皆様より車椅子をご寄贈いただき、患者さんが安心してご利用いただける環境を整えることができております。

今後も移動が困難な方々も安心してご来院できるよう、皆様の温かいお気持ちのこもった車椅子を大切に活用させていただきます。



地方独立行政法人 新小山市市民病院

〒323-0827

栃木県小山市大字神鳥谷 2251 番地 1

☎ 0285-36-0200（代表）

URL <https://tochigi.hospital-shinoyama.jp/>

職員採用サイト <https://recruit.soch.jp/#works>

