

ひととのや ~Hitotonoya~

2025 年 9 月 1 日
 第 18 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. ふれあいまつり
6. あしなりガーデン花だより
7. 感染コラム
8. 私のイチオシ！



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

～医療 DX (Digital Transformation)～



事務部 システム管理室長 坂田 普

医療 DX とは、医療の質を高め、より便利で安心な医療を実現するために、国が進めているデジタル化の取り組みです。

現在、マイナンバーカードを健康保険証として使える「オンライン資格確認」が導入され、当院では約 60%の患者さんが健康保険証として利用しています。メリットとして、投薬や検査の情報が正確に医療機関に伝わるようになり、重複した検査や投薬を防ぐことで適切な治療が受けられるようになりました。

さらに、国は「医療 DX 令和ビジョン 2030」のもと、全国の病院で診療情報を共有できる仕組みや、電子カルテの標準化、診療報酬のデジタル化などを進めています。これにより、医療の効率化と質の向上が期待され、患者さん自身もスマートフォンなどで健康情報を確認できるようになります。

共有できる診療情報は「診療情報提供書」、「退院時サマリー」、「健康診断結果報告書」の 3 文書と「傷病名」、「アレルギー情報」、「感染症情報」、「薬剤禁忌情報」、「検査情報」、「処方情報」の 6 情報です。

当院では次年度を目標に診療情報を共有できる仕組みの導入を目指していきます。



食と栄養だより「エネルギー編②」 栄養管理部門

生活習慣病を予防するためには、バランスのとれた適切な量の食事を 1 日 3 食規則正しく食べることが大切です。今回の食と栄養だよりではバランスのよい食事について紹介します。食習慣を見直してみましょう。

● 主食+主菜+副菜を組み合わせた食事をしましょう。

魚、肉、卵、大豆製品など。
主にたんぱく質や脂質の供給源で体をつくるもとになります。

油は大さじ 1 杯で 110kcal あるので量に注意しましょう。マヨネーズやドレッシングも油の仲間です。

いも類は、適量に！

ごはん・パン・めんなど。
体を動かすエネルギー源です。ただし炭水化物は血糖や中性脂肪を上げやすいので、適量にしましょう。

野菜・きのこ・海藻は、毎食食べましょう！食物繊維、ビタミン・ミネラルの補給のためにも、たっぷり食べましょう。(1日で350g以上)

味噌汁は野菜で具沢山に！
ただし、塩分も多いので 1 日 1 杯にしましょう。

生活習慣病になりやすい食習慣

◆欠食（1日1～2食しか食べない）

◆不規則な食事時間

◆遅い時間の夕食

◆量の多い夕食

◆炭水化物に偏った食事（炒飯、丼物、ラーメン+ライス）

◆食物繊維（野菜）の少ない食事

◆間食、お菓子、加糖飲料の習慣摂取

（炭酸飲料水、ジュース、スポーツドリンク等）

◆早食い

◆アルコールの過剰摂取

◆外食が多い

◆夜食が多い

★栄養ミニクイズ★

Q：どちらがカロリーが多いでしょうか？
（100gあたり）



①アイスクリーム

②シャーベット

★正解は・・・①★

★100gあたり

①アイスクリーム 200Kcal 糖質22.8g

②シャーベット 133Kcal 糖質28.7g

カロリーは脂質が多い分、アイスクリームの方が多いです。しかし、含まれている糖質（砂糖）の量は、どちらも20g以上（大さじ2強以上）なので食べ過ぎには注意しましょう。



～ 私たちで創る Only One Hospital ～ － 制服が新しくなりました！②－



4月から、制服が新しくなりました。

職種ごとに色分けされ、患者さんが声かけしやすいようにしてみました。
困ったこと・聞きたいことなどありましたら、いつでも誰でも大丈夫ですので、
声をかけてください。



社会福祉士



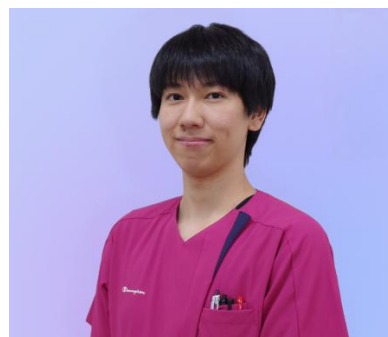
予防医学センター



臨床心理士・保育士



看護補助者



介護福祉士



視能訓練士



医療安全管理者



ベッドメイキング



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

↑前号で紹介。覚えていますか？





Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 医療クラーク室 有田 光江さんからの紹介

～ 松橋さん(看護師)ってこんな人 ～

入職時の 4 B 病棟から小児科の外来→3 A 病棟→2 A 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。



松橋 有香

所属：看護部

2A 病棟

趣味：アロマオイル、
ガチャガチャ

一言：アロマを使ってクラフト
したり、子供の影響で
一緒にガチャガチャを回して集めています。

野田さん(理学療法士)ってこんな人

誰にでも優しく、笑顔が素敵な野田さん ^^

いつも患者さんが野田さんの声かけに、笑顔で答えながらリハビリを頑張っている姿をよく見かけます。野田さんとは、子供同士が同じ年で、ピース保育園に通っていたことがきっかけで仲良くなりました♪いつも私のくだらない話や相談を聞いてくれてありがとうございます！野田さんの優しさにいつも助けられています！これからも親子共々、よろしくお願いします ^^



次回は、栄養管理室
赤石さん です！



おたのしみに！



野田 さとみ

所属：医療技術部

リハビリテーション部門

趣味：美味しいものを
見つけて、シェア
して食べる事

一言：皆さんのオススメの

食べ物やお店など、教えてもらえたら嬉しいです♪

榎原さん(看護師)ってこんな人

いつも明るく、とてもお話しやすい看護師さんです。患者さんへの対応だけでなく、看護学生さんの指導なども行なっているため、お忙しいとは思いますが、いつ話しかけても笑顔で対応してくだり、とても有難いと思っています。

部署は違うのですが、お互いに協力して頑張っていけたらと思っています。これからも、よろしくお願いします。



榎原 唯土

所属：看護部

3 B 病棟

趣味：ラーメン巡り、
クレーンゲーム

一言：よく友達とラーメン巡り
をしているのでぜひ
一緒に行きましょう！

もし取れないフィギュアがあれば私にお任せを！

赤石さん(管理栄養士)ってこんな人

私が看護師 2 年目で整形外科病棟に異動した際、一緒にお仕事させていただきました！赤石さんは患者さんに対して、看護師に対してもとてもやさしく接してくれます！患者さんの栄養相談がしやすく、迅速に対応してくれていたのもとても助かっていました！

私は今違う病棟で勤務をしていますが、病棟を越えて関わることがあると思うので、今後もよろしくお願いします！





医療のチカラ、地域のチカラ、ともに歩む小山の未来

第12回

新小山市民病院ふれあい祭り



10月19日(日)

10:00～15:00(予定)



◇ ミニ講演会 ◇

『みなさんと「がん」について考えましょう』

佐田 尚宏 病院長

『クイズで学ぶ感染症』

感染看護認定看護師 金子 秀樹看護師

※講演内容・時間等が変更になる場合がございます。

◇ 体験コーナー

内視鏡体験

白衣体験

調剤体験

静脈採し体験

車いす体験



※他にも多数のコーナーを開催の予定です。

◇ ステージイベント ◇

～オープニングセレモニー～

ダンススクール chaRENge



ふうにや&むむにや

～ランチイベント①～

小山市交響吹奏楽団

ダンススクールチャレンジ
chaRENge

Oyama City
Symphonic
Wind Orchestra

～ランチイベント②～
フレイルダンス



～エンディングセレモニー～

【とちぎジュニアオーケストラ】

※イベント内容・時間等が変更になる場合がございます。

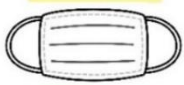


◇ 盛りだくさんのイベント ◇



※他にもたくさんのイベントを開催の予定です。

マスク着用



ご協力をお願いします。

病院内では必ずマスク
をご着用ください

駐車場のご案内

お車で越しのお客様は右図の
外来駐車場をご利用ください。

〒323-0827 小山市大字神鳥谷2251番地 1

TEL: 0285-36-0200(代) FAX: 0285-36-0300

Google Map



Shin-Oyama City Hospital
地方独立行政法人
新小山市民病院

後援 一社) 小山地区医師会 一社) 小山歯科医師会 一社) 小山薬剤師会



～私たちが創る Only One Hospital～ — 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!! …



- ◆ 「糖尿病の併存疾患とその対策」／ 糖尿病・代謝内科 加藤 夏果 先生
- ◆ 「フォーミュラ食とお酒」／ 永山医院 院長 永山 大二 先生
- ◆ 「糖尿病と合併症」／ 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
- ◆ 「糖尿病と薬の話」／ 薬剤部門
- ◆ 「糖尿病の食事療法」／ 栄養管理部門

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 (R7.10.1 (水) 締切)



日時 令和 7 年 10 月 5 日 (日)

9 時 30 分～12 時

(9 時より受付開始)

会場 新小山市市民病院 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。



～ Recommended

Picture Books ～

★当院の司書さんおすすめの本を紹介します!!★



自律神経どこでもリセット!
ずぼらヨガ 単行本 2017/1

崎田ミナ (著) 福永伴子 (監修)

飛鳥新社 ISBN: 978-4864105286

基本、【なまけもの】に分類される私ですが、大変厳しい肩こり・腰痛の持ち主です。

寝ていても肩はこるし、なにもしたわけでもないのに腰に手を添え階段を上がる日もあります。

この本に出合ったのは、料理雑誌の付録です。

つまみ読みで興味をそそられ、早々に本誌であるこの本を購入しました。「エビデンスは？」と言われると困りますが、体験型読み物として読んで頂けると幸いです。

まずこの本を読んで思ったこととして、【ずぼら】と【なまけもの】との違いに気づきました。

言及はしませんが、そう思いました。

この本で紹介されている一つのポーズ。『壁のストレッチ』に、はまりました。自宅では本棚の位置がちょうどこのストレッチに最適で、しばらくはまっていました。多分日ごろ使っていない筋・存在さえ忘れていたような筋が、ぱりぱりと伸びている時の爽快感が気持ちよく、しばらく癖になっていたのですが・・・最近さぼっていました。

この夏のつづく暑さで外出が億劫になったので、この機会にまた一つか二つポーズを増やしていきたいと思っています。



あしなひ ガーデン花便り

【 ヒマワリ 】

今年の夏も厳しい夏でした。

病院移転に伴い、移植したつつじが定着してくれました。別館が建つ頃には、咲いてくれるといいなと考えております。

今夏は、ボランティアさんに頂いたヒマワリが評判です。通常より長い白い産毛に包まれた落ち着いた葉色のヒマワリで、「これヒマワリですか？」とよく尋ねられます。そのヒマワリは『シロタエヒマワリ』という品種です。(花の様子は、まだ咲いていないのでわかりませんが楽しみです)



↑シロタエヒマワリ

ヒマワリは育てやすい品種で、多種多様な花をつけます。花だけで直径 10 cm～60 cm 超えのものもあり、高さも 30 cm～3M 超えの品種まで、また多くの花をつけるもの、一本に一つしか花をつけないものまで、切花から観賞用・食用(食用油を含め)と身近で、夏を象徴する植物です。

ヒマワリの絵で有名なゴッホは、ひまわりの花色である黄色で「太陽の光」「生命力」「希望」を表現したそうです。また、睡蓮の連作で有名なモネもひまわりを描いています。そしてその種が販売されています。今年はお出遅れて、入手できませんでしたが、来年はぜひこのヒマワリを育ててみたいと思う担当でした。



☆ 感染症のお話 ☆

～ 麻しん（はしか）にご注意ください ～

麻しん(はしか)は、昔にくらべると患者さんの数は大きく減りましたが、まだ完全になくなったわけではありません。2025 年は、8 月 6 日までに全国で 196 人の患者さんが報告されており、すでに昨年 1 年間の 45 人を大きくこえています。栃木県での報告は 1 人ですが、東京都では 27 人、茨城県で 22 人、埼玉県で 9 人と、近くの県でも報告が出ています。栃木県でも、いつ複数の患者さんが出てもおかしくない状況です。

麻しんのこわいところは、とても感染力が強いことです。また、まれに脳炎や重い肺炎をおこし、命にかかわることもあります。

この病気を防ぐために一番効果があるのがワクチンです。麻しんワクチンはとても効果が高く、現在は 2 回の接種がすすめられています。ただし、1972 年 10 月 1 日から 1990 年 4 月 1 日までに生まれた方は、制度の関係で 1 回しか接種していない可能性があります。その場合、十分な免疫がついていないこともあり、実際に流行のときに発症してしまうケースもあります。心配な方は、追加のワクチン接種についてかかりつけの病院で相談してください。

「発熱と発しん(赤いぶつぶつ)」が出たときは、麻しんの可能性も考えてください。

そのときは、すぐに病院に行くのではなく、まずは電話で連絡し、受診のしかたについて指示を受けてください。他の患者さんにうつさないためにも、みなさんのご協力をお願いします。



検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！

『日本臨床細胞学会認定施設』として認定されました！

当院の臨床検査部門が 2025 年 4 月 1 日付で、公益社団法人 日本臨床細胞学会より『日本臨床細胞学会認定施設』として認定されました。この認定制度は、医療における細胞診断学の重要性に鑑み、一定の規模と要件を備えた施設に与えられます。認定施設は、以下の《基準》を満たさなければなりません。



- ① 常勤又はそれに準ずる細胞診専門医、及び常勤の細胞検査士が連携した細胞診断業務を遂行していること
- ② 細胞診断件数が年間 2000 件以上あり、かつ細胞標本を自施設で作製していること
- ③ 日本臨床細胞学会が定める精度管理を実施していること



細胞診（断学）とは…

身体から採取した細胞を顕微鏡で観察し、病気の診断やスクリーニングを行う検査です。具体的には、自然に剥がれ落ちた細胞や、病変部から採取した細胞を、細胞検査士や病理医といった専門家が詳細に調べ、異常な細胞（悪性細胞、前がん病変、炎症細胞など）がないかを確認します。

細胞検査士とは…

細胞診検査において中心的な役割を担う、高度な専門知識と技術を持つ医療専門職です。細胞検査に関する特別な研修や認定試験を経て資格を取得しています。

精度管理とは…

細胞診検査の正確性を確保するための手法やプロセスを指します。各施設が日常的に検査の質を維持するために行っている内部精度管理と、他施設と比較して業務内容や診断レベルを評価する外部精度管理があります。

当院には 3 名の細胞検査士と、細胞診専門医が在籍しています。今後も信頼性の高い診断結果を担当医に報告できるよう精進してまいります。

☆ 防火避難訓練を実施しました ☆

7 月 2 日に、小山市消防本部のご指導のもと、防火避難訓練を実施しました。

今回は、病棟での火災を想定し、消防署への通報、初期消火、延焼防止、そして入院患者さん（模擬患者）の屋外避難場所への避難誘導を行いました。

また、訓練を終えた後は、小山市消防本部より消火器の使用方法のご指導をいただき、そして、ありがたい講評を得、参加者全員で今回の訓練を振り返りました。佐田病院長の結びの挨拶にあった「病気も火災も日頃の予防と対策が必要です」の言葉を胸に、職員一同、今回の訓練を通して明らかになった課題を改善していくとともに、「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」の理念の下、真に災害に強い病院を目指してまいります。



～ 価格改定のお知らせ ～

このたび、各種診断書等に関する文書料金を、昨今の諸経費の上昇を受けて改定させていただくこととなりました。

長年価格を据え置いてまいりましたが、今後も質の高い医療サービスを提供するためのやむを得ない判断でございます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

改定日: 2025 年 8 月 1 日以降のご依頼分
対象: 診断書等（各種文書）



合わせて病室内に設置されております床頭台設備（テレビ・冷蔵庫・金庫付）の利用料金も、下記の通り改定させていただきます。

1. テレビ・冷蔵庫利用料金: 550 円/日（税込）
2. 冷蔵庫のみの利用料金: 330 円/日（税込）
3. イヤホン代金: 440 円（税込）
※ご自身で準備いただく場合は不要です
4. 金庫利用: 無料
（防犯の観点から無料でご利用いただけます）



注意事項

個室以外でのテレビ視聴につきましては、他の患者さんへのご迷惑を防ぐため、イヤホンのご使用をお願いします。
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

当院では、患者さんにより快適にお過ごしいただける環境作りを目指し、引き続きサービス向上に努めてまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



私のイチオシ！

栄養管理部門 A

私のイチオシは「創作こけし」です。おうちで過ごす時間が増えた頃、なんとなくインターネットで見つけたことがきっかけです。

木の優しい質感と職人さんがひとつひとつ丁寧に作りしている温かさに惹かれました。

「卯三郎こけし」さんの作るこけしは、ニッコリした表情のものが多く、行事にあわせたデザインもたくさんあり、雛人形風や端午の節句、ハロウィン、クリスマスなど、季節ごとに楽しめるのも魅力のひとつです。

また、キャラクターのこけしも多く、ちよこんと飾るだけで、ほっこり癒されます。

私は季節に合わせて飾り替えるのを楽しみに少しずつ集めており、暮らしの中にちょっとした彩りをくれる存在

になっています。

みなさんも、自分にぴったりのほっこり置きものを見つけてみませんか？



break time! (歳時記)

重陽の節句「菊の節句」（旧暦 9 月 9 日 新暦 10 月中旬）

旧暦の 9 月 9 日は、現在の 10 月中旬ごろに当たり、菊の花が美しく咲き、見頃を迎える時期。菊は邪気を払う力をもつ霊草と信じられていたこともあり、重陽の節句には菊の花を觀賞し、菊の花を漬け込んだ「菊酒」を飲んで、無病息災や不老長寿を願ったとされます。

また、庶民の間では重陽の節句を「栗の節句」とも呼んでいたようで、栗は抗酸化作用のあるタンニンやビタミン C をたくさん含んでいます。夏にたまった疲れが出てくる秋に、ぜひ取り入れたい旬の食材です。同様にこの時期によく食される秋茄子も「くんち（9 日）に茄子を食べると中風（ちゅうぶ）にならない」という言い伝えから来たものです。先人の知恵を取り入れ、旬のものを食事に取り入れることは、体にもいいことなのでしょう。 ※ 中風＝脳卒中



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>

