

ひととのや ～Hitotonoya～

2025 年 12 月 1 日
第 19 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. 検査の秘密
4. 職員紹介ルー
5. Only One Hospital
6. 糖尿病教室
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



～ 人が集まる病院へ ～

看護部長 西村 美和

少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少している現在、私たち看護師の人員確保も難しくなってきました。そのようななか、看護部では学生さんの見学やインターンシップの受入れに力を注いでいます。見学を希望される学生さんは、火・水・木曜日であれば、予防医療センターで人間ドックの昼食として提供している豪華な小山御膳を提供しています。

その際、先輩看護師と一緒に食事をしながら、「ぶっちゃけトーク」を繰り広げています。学生さんからの質問や、先輩の体験談など、普段聞くことのできない話を聞くことができます。先輩看護師からは、小山御膳が食べられて満足という感想や、学生さんからは、色々なことを楽しく聞くことができ良かったと感想を頂いています。

ただ採用募集をかけるだけではこのご時世、人は集まりません。これからも、学生さん達に興味を持ってもらえるようなことをいろいろと考えていきたいと思います。また、就職説明会も栃木県だけではなく、茨城県、群馬県、そして今年から仙台にも行くことにしました。学校訪問も毎年実施しています。一人でも多く採用できるように看護部一同精一杯お話をしていきたいと思っています。

また、毎年行われているふれあい看護体験では、高校生を対象に、看護師の体験をして頂いており、今年は 60 名程度の参加がありました。たくさんの学生さんに当院を知ってもらい、人が集まる病院をみんなで作ってまいります。





食と栄養だより「エネルギー編③」 栄養管理部門

小腹が空いたとき、ついついお菓子をつまんでしまう・・・毎日のおやつが習慣化していませんか？おやつはもともと、食事だけでは栄養が不足する場合に補う意味で食べるものです。内容や量によっては体重増加の要因になる場合もあります。

今回はおやつの食べ方についてご紹介します。

*おやつを食べるときのポイントは？

■ 食べる時間はいつが良いの？

おやつを食べるのに適している時間は、活動量が多い昼間です。食事と食事の間である10時や15時位を目安にするとよいでしょう。夕方から深夜にかけては活動量少なくなるため、食べ物が体脂肪として蓄積されやすい時間帯になります。できるだけ避けましょう。

■ 量はどのくらいが目安なの？

おやつの量は1日に必要なエネルギーの10%程度を目安にしましょう。
一般的に150kcal～200kcal程度が目安となります。

■ おやつに適した食べ物はあるの？

おやつに適した食べ物として、乳製品や果物があげられます。牛乳やヨーグルトをはじめとする乳製品はカルシウムの補給に役立ちます。果物はビタミン類を豊富に含んでいます。

※ 市販のお菓子を買う場合は食べ方や選び方に注意しましょう。



● おやつの組み合わせ例



バナナ1本＋普通牛乳コップ1杯（200ml）
＝約200kcal

カロリーの高い食品を選ぶ場合は？

★ 洋菓子

ケーキやシュークリームなどは1個300-400kcal程度のものもあります。できるだけ小さいものを選ぶか、量を調整しましょう。

★ スナック菓子

初めからお皿に食べる分だけ取り分けて食べるもしくは小袋のものを買うようにしましょう。



★栄養ミニクイズ★

同じ量だったらどちらが
カロリーが低いでしょうか？

①どらやき

栄養成分表示（100gあたり）

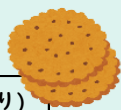
エネルギー 458kcal



②ビスケット

栄養表示成分（1枚10gあたり）

エネルギー 56kcal



正解は・・・①

★市販のおやつを選ぶときはエネルギー表示を確認しましょう★

表示されているエネルギー量が100gあたりなのか

1食分あたりなのかを注意しましょう

表示をぱっとみるとビスケットの表示のほうが低カロリーに見えますが、100gあたりにすると560kcalです。そのため、同じ量の場合はどらやきのほうが低いのです。

※実際に食べる場合はエネルギーをとりすぎないように表示を確認し、





検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



今回は『SPP検査について』のお話です。

～SPPってどんな検査？～

SPPとは、Skin Perfusion Pressure『皮膚灌流圧』の略です。

手足あるいは指先の皮膚にどれだけ血流がいきわたっているかを調べる検査です。



どうやって測定するの？

皮膚内を流れる血液を捕らえるセンサーの上から、血圧を測定するカフを巻きます。

カフに圧をかけて、その部分の血流を一時的に遮断した後、一定の速度で圧を緩めていき、血流が再開し始めたときの圧力を測定します。



何のために検査するの？（検査の目的は？）

閉塞性動脈硬化症（ASO）などの診断補助：

血管が詰まったり細くなったりして、手足の先まで血液が行き届かなくなっている「虚血」の状態を調べます。

難治性潰瘍の治癒予測：

糖尿病などによる足の潰瘍や壊死（えし）がある場合、その傷が治る可能性を予測するのに役立ちます。SPP値が30mmHg未満だと治癒が困難であると判断されることがあります。

四肢切断レベルの判定：

血流の悪い部分を切断する場合、どの高さで切断すれば傷口が治りやすいかを判断するための指標となります。

血行再建術前後の評価：

血管の血流を回復させる治療（カテーテル治療やバイパス手術など）の前後に検査を行い、治療の効果判定や経過観察に用いられます。

重症下肢虚血（CLI）の重症度評価：

末梢動脈疾患が進行し、安静時にも痛みを伴うような重症なケースの評価に有用です。



この検査は、皮膚の毛細血管レベルの微小循環を評価できるという点で、他の血流検査（ABIなど）と異なります。

Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 看護部 榊原 唯土さんからの紹介

～ 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！



赤石 里益

所属：医療技術部
栄養管理部門
趣味：こっそり楽しんでいるのが「ちょっとしたポイ活」と「抽選応募」
一言：抽選応募で、ハワイアンズのチケットが当たりました！南国気分でのんびりリフレッシュして来ました。



佐々木 綾子

所属：看護部
3 A 病棟
趣味：ライブ参戦
一言：推し活最高！

福田さん(看護補助事務)ってこんな人

福田さんは、いつも穏やかで、優しく、笑顔が素敵な人です。いつも一緒に推しのライブについての話をして盛り上がってます。福田さんは私の癒しの存在です。今後よろしくお願いします。

佐々木さん(看護師長)ってこんな人

佐々木師長さんは、栄養サポートチームでいつもお世話になっています。チームの活動以外でも、困っているときに助けてくださって、本当にありがとうございます。私が風邪をひいたとき、帰りがけにそっと紅茶をくださったこと、とても嬉しかったです。その優しさに、からだもこころも温まりました。これからもよろしくお願いします。



福田 朋美

所属：看護部
2 A 病棟
趣味：LIVE に行く事
ソフトバレーボール
一言：LIVE は"心のオアシス"です♪

白井さん(ドクタークラーク)ってこんな人

私が白井さんと出会ったのは、昨年の 11 月、小児科病棟が 2 A に移動した時でした。新しい Dr.クラークさんが配属になると言う事でちょっとドキドキしていましたが…最初から気さくに明るく接して下さったのですぐに打ち解ける事が出来ました。とにかく、会話が面白い白井さん！普通の何気ない会話でも何故か爆笑してしまう事がしばしば…。そんな『会話の魔術師』白井さんと共に日々、楽しく元気にお仕事していきたいと思っています。

次回は、診療部
白井さん です！



おたのしみに！

第12回新小山市民病院ふれあい祭りを開催

～たくさんの笑顔をありがとうございました！～



10月19日(日)、「第12回 新小山市民病院ふれあい祭り」を開催し、多くの市民の皆様にご来場いただきました。今回のテーマは「医療のチカラ、地域のチカラ ～ともに歩む小山の未来～」。

病院長による「がん」についての講演や、感染予防を楽しく学ぶクイズ形式の講演など、健康づくりに役立つ多彩なプログラムで開催しました。

屋内では、内視鏡体験・白衣体験・調剤体験・車いす体験など、子どもから大人まで楽しめる体験コーナーが多数開催され、終日賑わいを見せました。また、音楽やダンスの発表などを通じて、地域の皆様と職員が交流を深め、笑顔あふれる一日となりました。

ご来場いただいた皆様、また運営にご協力くださった地域団体や関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。



～ 私たちで創る Only One Hospital ～



－ 令和7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49名（初期臨床研修医を含む8職種）が、9月5日から6日の2日間、新入職員リフレッシュ研修会を行いました。

昨年より既卒者も含めた研修となっており、新卒者と既卒者が年齢関係なく同期として仲を深めることが出来ました。

参加者からは「とても楽しい研修でした。また来年もよろしく願います。」といった声が寄せられ、とても有意義な時間となりました。

これからも研修で生まれた絆を大切に、共に働く職員としての病院を盛り上げていきましょう。



エピナール那須で親睦会。

日光彫、集中しています。



「オムニキン」の掛け声が響き渡りました。

栃木県防災館で地震、嵐、火事の災害体験。



～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!! …



- ◆ 「糖尿病とは」／ 糖尿病・代謝内科 松崎 桜子 先生
- ◆ 「筋肉を守って血糖を守る! ～サルコペニアと糖尿病～」
／ 糖尿病・代謝内科 部長 出口 亜希子 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



日時 令和 8 年 3 月 8 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。

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 (R8.3.4 (水) 締切)



～ Recommended Picture Books ～

★当院の司書さんおすすめの本を紹介します!!★



ぴょーん
(はじめてのぼうけん (1))
まつおか たつひで (著)
ポプラ社



ひとりひとり読みたい本は違って当然です。

でも、司書なら絵本を読むのが当然なのですが、この本は久々に知らなかった本でした。

しかし、この本の存在を知った時から、いや、表紙を見た時から「すぐ読みたい、絶対面白い」と確信がありました。2000年に発刊されたこの本は現在142万部を売り上げています。

1冊の本の中の文字数は131字。赤ちゃん絵本に分類される本ですので、読み聞かせしやすい本だと思います。お父さん、おじいさんの読み聞かせデビュー本にいかがでしょうか?特に男の子に興味を持って聴いてもらえそうなので、読んだあとの様子も想像できます。

いかに面白いかは、この本に触れて、声に出して読んで、確認してください。



院内防災訓練 (災害対策本部実動訓練) を実施しました!



9月13日に、幹部職員を対象とした災害対策本部実動訓練を行いました。この訓練は、災害が発生した際に迅速かつ的確な指揮を執れるよう、幹部職員が災害対策

本部を設置・運営する訓練です。実際の災害を想定し、関係者(幹部職員(本部員)・本部補助員(総務課)・DMAT 隊員)が本部に集まり、情報収集、現状分析、課題確認、意思決定、指示伝達などの一連の対応を実際に行うことで、本部体制の確認や課題の洗い出しを目的としています。

災害時は、病院機能の維持、多数傷病者の受入れ、職員の安全確保など、多岐にわたる対応力が求められます。当院は、このような訓練を通して、災害時における地域医療の最後の砦となるべく練磨を重ねています。

次回は、3月に「多数傷病者受入訓練(トリアージ訓練)」を計画しています。トリアージ訓練においては一般職員を多数動員しますので、職員各位におかれては、ぜひ協力いただき、明日の災害拠点病院を築き上げていきましょう。



～「自分を守ることは、地域を守ること」

～ 未来への贈りものとしてのワクチン接種 ～

「予防に勝る治療なし」とよく言われます。

特に高齢の方や持病をお持ちの方にとって、感染症を防ぐことは健康寿命を延ばす大切な一歩です。

インフルエンザや新型コロナウイルスは、発熱や咳だけでなく、体力の低下や持病の悪化を招くことがあります。元気だった方でも、一度の感染をきっかけに長く体調を崩すことも少なくありません。

そのリスクを減らす手段が、ワクチンです。接種することで「重症になりにくい体」をつくることができます。副反応を心配される方もいらっしゃいますが、重い副反応はまれであり、感染した場合のリスクの方がずっと高いことがわかっています。さらに、感染症の予防は、個人の健康を守るだけでなく「地域全体の健康づくり」にもつながります。

インフルエンザや新型コロナウイルスは、人から人へと広がる感染症です。自分が軽い症状で済んでも、周囲の方が重症化してしまうことがあります。ワクチンを接種することで、感染を広げにくくし、地域全体を守る効果が期待できます。



ワクチン接種は「未来の自分への贈りもの」であり、同時に「まわりの人への思いやり」でもあります。今年の冬も安心してお過ごしいただけるよう、ぜひ早めの接種をご検討ください。

あしない
ガーデン花便り

【 ヒヤシンス 】

昨年近所のホームセンターで、ヒヤシンスの球根の大きいものをみつけました。小学生の頃の記憶にあるものと違い、球根の大きさが第一印象でした。

水耕栽培でしか花の咲いたのをみたことのない私は、バス停の前のよく人の目に入るところへ植えてみました。

3月末、予測どおり大きい球根には大きな花が咲きました。自立が厳しくなるくらい大きな花が咲き、色の鮮やかさと共に花びらの華やかな様子にも驚きました。2月の乾燥で土がとばされ、根を残すだけになっても、枯れませんでした。耐寒性に優れた花です。今年も植え込み予定です。

春らしい明るいピンク・白・青・紫の花を眺めて、「かわいい花だな」って思って頂けると嬉しいです。

かわいいという言葉には、元気の素が含まれていますので。



～「あいさつ・声かけ運動」再開のお知らせ～

「あいさつ・声かけ運動」を再開します

当院では、10月より「あいさつ・声かけ運動」を再開いたしました。新型コロナウイルスの影響でしばらく休止しておりましたが、私たちは医療の現場における「あいさつ」の重要性を改めて認識し、このたび再スタートを切ることとなりました。

「挨拶」の語源に込めた想い

ところで、「あいさつ(挨拶)」という言葉の語源をご存じでしょうか。

もともとは禅宗の修行に由来し、「一挨拶(いちあい いちさつ)」という問答から生まれた言葉で、「挨拶(あい)」は“心を押し開く”、「拶(さつ)」は“相手の心に近づく”という意味が込められています。

私たち職員も、この語源に込められた意味のように、心を開き、患者さんの心身に寄り添う姿勢を大切にしたいと考えております。

職員一同、心を込めてお出迎えします

運動の再開にあたり、新入職員(医師を含む)と既存職員が、毎朝8時からの約30分間、正面玄関にて患者さんをお出迎えいたします。

あたたかい声かけから心を通わせること。それは、安心と信頼の医療の第一歩です。地域に信頼され、必要とされる地域密着型の急性期中核病院の職員として、患者の皆さんが納得し、満足できるように、日々の「あいさつ」を大切に、誠心誠意、寄り添い支援してまいります。



～ 年末年始の診療体制のご案内 ～

年末年始の診療体制は、下記の通りです。

令和 7 年 12 月 26 日(金) 通常診療

令和 7 年 12 月 27 日(土)～

令和 8 年 1 月 4 日(日) 休診

令和 8 年 1 月 5 日(月) 通常診療

急患の方の対応について

休診期間中も急患の方の対応は可能ですが、以下の点に注意が必要です。

【重要】救急外来を受診する際は、必ず事前に休日夜間受付まで電話で、診療が可能かどうかを確認してください。

休日夜間受付電話番号：0285-36-0290

<その他の注意点>

救急車等の受け入れ状況や患者さんの症状によっては、他の医療機関へ案内される場合があります。

緊急性の低い(軽症の)受診の場合、保険診療とは別に「**選定療養費※**」を自費で徴収されます。

(※ これは、保険外併用療養費の制度に基づき徴収が認められている料金です。)

初期救急(軽症)の場合

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初期救急(比較的軽症)の場合は、

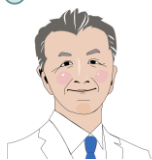
夜間休日急患診療所：0285-39-8880

もしくは 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。

ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

～ 安心して受診いただくために ～ 病院機能評価の認定を更新しました



新小山市市民病院は、令和 7 年 10 月 2 日付で公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価 一般病院 2(3rdG:Ver.3.0)」の認定を更新しました。

この制度は、医療の質や安全への取り組みを第三者が客観的に確認するもので、認定を受けることは「安心して受診できる病院」である証です。

これからも、患者さん一人ひとりに寄り添った医療を提供し、地域の皆様に信頼される病院を目指してまいります。



私のイチオシ！

薬剤部門 I

私のイチオシは秋の紅葉狩りです。

春の花も綺麗ですが、私は秋の澄んだ空気の中、色とりどりの紅葉を見に行くのが好きです。

近場でオススメなのは、茨城県常陸太田市の竜神峡です。竜神吊り大橋から見られるパノラマで広がる紅葉は色鮮やかで見応えがありますし、吊り橋を渡った先には散策路もあります。

また、吊り橋から落差 100m!! 恐怖の？バンジージャンプも体験できます。毎年茨城県民の日(今年は 11 月 13 日でした)には通行料も無料になりますよ！



break time! (歳時記)

芹乃栄(せりすなわちさかう) (新暦 1 月 5 日～9 日ころ)

文字どおり、芹が栄え始める頃という意味。七草粥は、芹、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)、仏座(ほとけのぞ)、菰(すずな)、蘿蔔(すずしろ)がはいったお粥のことで、邪気を払い、一年の無病息災を願うものです。決して、御馳走疲れの胃を休めるためだけにお粥を食べる日ではありません。

また、作法として、七草前日にこの七草を「七草の歌」を歌いながら包丁で刻みます。わらべ歌なのですが、主人に祖母直伝(自慢)と教えてもらいました。



「七草なずな、日本の国に渡らぬ先に ストントン」

ちなみに、七草粥に小さく切って焼いた餅をいれ、塩と別皿に盛った少量の砂糖を個別に入れるのが、我が家流です。



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>

