

ひととのや ~Hitotonoya~

2026年3月1日
第20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 Hospital①
4. 職員紹介ルー
5. 当院の取り組み
6. Only One Hospital②
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



～ あれ？風邪かな？と思った時 ～

薬剤科長 眞原 達男

みなさんこんにちは。寒い日が続きますが体調はいかがですか？しっかりと栄養と睡眠をとって免疫力をアップしていきましょう。

ところで、ちょっと風邪をひいたかな？といった時、みなさんはどうされていますか？

テレビで「風邪の引きはじめには葛根湯(かっこんとう)」なんてコマーシャルをみた事があるかと思います。今回は、漢方薬のなかで良く聞く、葛根湯について説明したいと思います。

漢方医学では、心と体を一体と考え、個人の体質・特徴を重視し症状を見ることが行われます。その中で、「病気は生体の恒常性の維持(ホメオスタシス)の乱れで発症する」という考えを基に、生薬を配合した漢方薬が使われます。

漢方医学で“風邪の引きはじめ”というのは、体の外から“病邪”が入ってきて、体が“陰”の状態に偏ってしまっている状態です。そこでこれを“中庸(ちゅうよう/偏りのない健康な状態)”に戻すため、体を温める漢方薬が使われます。

葛根湯は、体を温める生薬を多く含んでいます。寒気が強く、熱はあってもそれほど高くない場合に良く効きます。また、無汗(むかん)＝汗をかいていない状態の時に使います。脇の下に手を入れて汗を感じるかどうか確認してみてください。後頭部、首から肩のこわばり、こりに良く効きます。

節々の痛みや咳がある場合 ⇒ 麻黄湯。
汗をかいている場合 ⇒ 桂枝湯 などが適しています。
ぜひ医師・薬剤師に相談してみてください。



食と栄養だより「エネルギー編④」 栄養管理部門

みなさんは月にどのくらい外食やスーパーのお惣菜・コンビニを利用しますか？

私たちの生活の一部となっている、外食や中食ですが、気をつけないと食事のバランスが偏りがちになってしまいます。今回は外食・中食の選び方についてご紹介します。

※「中食」：総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

*外食・中食の特徴

- ・エネルギーが高いものが多い
- ・野菜が少なく、炭水化物や脂質が多い
- ・味付けが濃い（塩分が多い）

1食あたりか100gあたりなのか
注意しましょう

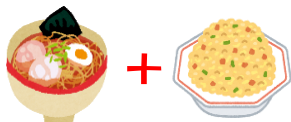
*外食・中食の選び方

- ・栄養表示をチェックしましょう
メニューや商品の栄養表示をみる習慣をつけましょう
- ・食事のバランスを意識しましょう

栄養成分表示（1食あたり）	
熱量（エネルギー）	209kcal
タンパク質	4.4g
脂質	16.2g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	2.2g

「主食（炭水化物/ご飯・パン・めん）」 「主菜（たんぱく質/肉・魚・卵・大豆）」
「副菜（ビタミン・ミネラル/野菜・海藻・きのこ）」が揃うように選びましょう

炭水化物×炭水化物はNG



→ 野菜の多いタンメンや
炒飯の代わりに野菜炒めに



→ カップ麺の代わりに
チキンサラダに

一品料理より定食がおすすめ



→ 味噌汁は汁を残す
漬物は残すと
塩分もカットできる

野菜を一品プラス



手軽なカット野菜や
ミニトマトもおすすめ



野菜の多い料理や商品を選ぼう

★ 栄養ミニクイズ ★

どちらの塩分の方が多いでしょうか？

①ざるそば



②かきあげそば



栄養成分表示（1食あたり）		栄養表示成分（1食あたり）	
ナトリウム	890mg	食塩量	4.8g

正解・・・②

商品に記載されている栄養成分表示は、食塩相当量以外に、Na（ナトリウム）mgで表示されていることがあります。以下の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

食塩1g ≒ 400mg と考えると計算しやすいです



～ 私たちで創る Only One Hospital ① ～ — RRS チーム 活動報告！ —

… 院内急変対応シュミレーション訓練を行いました。 …



院内迅速対応（Rapid Response System）チームの取り組みについて、紹介します。
当院は、昨年度から RRS（Rapid Response System）チームを結成し、院内迅速対応システムを導入しています。院内迅速対応システムとは、患者さんが急変する前にその徴候を察知し、対応する介入手段のことです。



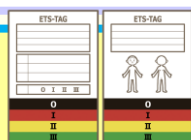
入院中に心停止を起こす患者さんの多くは、その前に症状増悪を示す兆候があります。これらの重大な兆候は、多くの場合突然でもなければ予測不可能というわけでもありません。当院でも院内心肺止や予期せぬ集中治療室への入室の患者さんの場合、約 60-70% の患者さんでその前に何らかの兆候が起こっています。



RRS チームは、早期介入する日々の活動に加え、活動を院内スタッフへ周知しながら 1 人でも多くの予後の改善が出来るよう取り組んでおります。



研修の一環として、昨年 12 月に院内急変対応シュミレーション訓練を行いました。対象は一年目の看護師と当院の初期臨床研修医です。5 人 1 組のチームを作り、院内心停止となった患者さんへのチームとしての連携を取る訓練です。まだ経験の浅いスタッフに対して、座学だけではなく、実際に急変した患者さんにどのようにチームワークを発揮するかを具体的に体験してもらいました。当直医師への報告、心臓マッサージ、気管内挿管の手順、電気的除細動の準備、記録の書き方など初めてのことで戸惑う看護師、医師もありましたが、皆真剣に取り組む、充実した訓練となりました。これからも、1 人でも多くの患者さんの急な状態変化を未然に防ぎ、より良い医療を提供できるよう、我々はこのような活動を続けてまいりますので、今後ともよろしくお願いします。



～ 小山の安全を守ります ① ～

… 関東ブロック DMAT 訓練に参加しました！ …

本訓練は、1 月 31 日から 2 月 1 日にかけて東京都で実施されました。市民病院からは、医師・看護師・業務調整員の 5 名で構成するチームで参加いたしました。この訓練は、首都東京で発生した大地震で被災をした都内全域の病院を支援するために、関東一都六県の DMAT 隊員が 1,000 名以上投入されるという大規模な訓練でした。

市民病院 DMAT は、発災直後から院内でミーティングを行い、都内の被災状況を収集しつつ、都庁の動向を注視し、参集拠点までの経路を見定め、どのような支援が必要なのかのシュミレーションを重ねました。翌日は葛飾区内の被災病院を支援するという任務を得て、現地では、被災した職員に寄り添いながら、被災状況の確認・ニーズの確認・関係機関との調整・被災状況下での医療提供に従事してまいりました。

このように、市民病院 DMAT は「支援する力」を付けつつ、支援を通して「受援する力」の涵養にも努めておりますので、益々ご期待下さい。



Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 看護部 福田 朋美さんからの紹介

～ 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2A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い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。



白井 朝美

所属：診療部

医療クラーク室

趣味：ドライブ・温泉・園芸・皇室

一言：誕生日月である2月に滝行してます！

皆さんも心身を清め
雑念を払い自己と向き
合いませんか？



野崎 靖之

所属：診療部

小児科

趣味：週末のジョギングです。自分では走っているつもりですが周りから見ると---

一言：コハクチョウもまもなく北帰行です。

水面遠方に小さく白いのがコハクチョウ、手前はカモです。

山本さん(言語聴覚士)ってこんな人

山本さんは言語聴覚士で主に児童に対する言語発達の評価訓練を行っておいでです。皆さんは特異的学習症(学習障害)をご存じですか。文章を耳から聞けば理解できても自分で読むと理解できないという発達上の特性です。こうした困難をもつ小学高学年の児童に対する評価方法は限られていましたが、最近 K-ABC という評価法の導入にご尽力いただきました。“やっぱりあった方が良くから導入してみよう”だそうです。すごいなー。

野崎先生(小児科医)ってこんな人

小児科医療のスペシャリスト！赤ちゃんから思春期のお子さんまで地域のみなさんのお子さんの健康を見守って下さっています！野崎先生は冷静で穏やかな先生で、書類で悩んだ時や困った時など、いつも親身になって相談に乗ってくれます。これからもよろしくお願いします！



次回は、看護部
田中さん です！



おたのしみに！

山本 美樹

所属：医療技術部

リハビリテーション部門

趣味：ガーデニング、ガチャガチャ

一言：ガチャガチャは、どれが出ても OK と思える時だけやるのが、私のマイルールです。



田中さん(臨床心理士)ってこんな人

田中さんは、いつも気さくな笑顔で話しかけてくれます。心理士としての高い洞察力を持ち、こちらの悩みにも寄り添って的確なアドバイスをくれるため、とても助けられています。

相手を思いやる細やかな心遣いが素敵で、さりげなくお菓子を添えて元気を分けてくれる一面もあります。その優しさに、いつもパワーをいただいています！



～「救急車の適正利用のお願い」～



救急車の適正利用にご協力をお願いいたします。

小山市におきましても、全国的な傾向と同様に救急要請が増加しており、救急車の出動が重なってしまう状況が課題となっております。全国的には、救急搬送のうち半数以上が軽症であったとの報告もあり、救急車の要請が集中すると、現場への到着までに時間を要することがあります。



このような状況は小山市においても決して無関係ではありません。

当院では日頃より多くの救急搬送を受け入れておりますが、診察の結果、医師の判断により入院の必要がないとされ、ご帰宅となる方もいらっしゃいます。

また、救急車の利用が必要でないケースでの要請が見受けられることもございます。なお、緊急性が認められないと判断された場合は、救急車の利用の有無にかかわらず、選定療養費として7,700円をご負担いただくことがあります。あらかじめご了承ください。

また、ご帰宅の際に救急車による送迎は行っておりません。

救急車の出動が集中し、軽症の対応が増えることで、本来、一刻も早い治療が必要な重症の方への対応が遅れてしまう可能性があります。

救急車は、地域の大切な医療資源です。市民の皆さまにおかれましては、救急車の適正利用にご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



【救急車要請の前に】ご相談いただける窓口

体調に不安がある場合は、**救急車を呼ぶ前に「救急電話相談（#7119）」**をご活用いただくこともご検討ください。症状に応じて受診の目安や対応を案内してくれます。

【救急車の利用が適切でない例（参考）】



- 鼻血が続いているために救急要請を行ったが、救急隊の到着時には鼻血が止まっていたものの、本人の強い希望で搬送を要請をした。
- 脱力感が続いているために、救急電話相談（#7119）に相談したところ、自力での通院は可能と判断されたが、本人の強い希望で搬送を要請をした。
- 夜間に包丁で指先を数mm切り、救急医療機関に電話相談をし、医師から翌日の日中に外来受診をするよう指示があったが、翌日は仕事があるため、本人の強い希望で、搬送を要請した。



～ 小山の安全を守ります ② ～

… 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、厚い協力関係を築いております。

今般、令和7年12月19日に、新小山市市民病院敷地内において合同訓練を行いました。この訓練は、警察による年末年始特別警戒と、消防による年末年始火災特別警戒の啓発を兼ね、病院火災発生時における3機関の合同・連携を目的として行いました。

訓練では、病院による火災初期対応及び患者避難誘導、警察による車両誘導及び群衆対応、消防による消火活動及びはしご車救助を、同時進行で行いました。警察の凛とした対応、消防の迅速な活動、病院の適切な初動、それぞれの機関が持ち分を十分に発揮した、非常に有意義な訓練となりました。このように、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のために、警察と消防と連携しておりますので、引き続きご期待ください。





～ 私たちで創る Only One Hospital ② ～

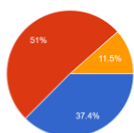
－ 仕事納めの会を開催しました －



12月26日（金）に、ヘルシーワークプレス推進委員会主催による「仕事納めの会」が開催されました。2025年の「仕事納めの会」は、241名の参加がありました。参加人数が多く、毎年受付が大混雑でしたが、今年度は準備万端でスムーズに進み、佐田院長先生の挨拶後、皆さんお待ちかねの大抽選会は白熱し、歓声と拍手に包まれた楽しい会となりました。

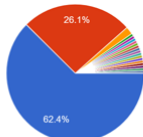
みなさんのアンケート結果より、お弁当ではなく参加賞を選べるようにしました。

問1 必ず貰えるなら



● お弁当
● 参加賞
● 特に何ももらえない

問2 参加賞は何が良いか



● いちご
● ローソン (中身は当日のお楽しみ)
● クオカード
● ケーキ
● いらない
● 梨
● ローソンスイーツとパン
● いちごが苦手です。



大抽選会の様子



三元糖の厚切りカツとタマゴサンド



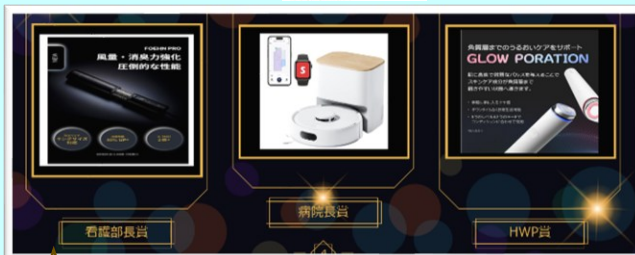
海老カツタマゴサンド



プレミアムロールケーキ 2層のミルクティー



カスタードパイシュー



1年間お疲れ様でした！

上記以外にもたくさんの賞品がありました。賞品をゲットできたみなさんおめでとうございます！



あしないガーデン花便り

【土用】

春がくる。2月3日の立春よりガーデニング再開です。ご近所さんに「土用は土をいじってはいけない」と教わり、庭作業の休暇期間としていたのですが、すでに通販の植物のカatalogを見ながらわくわくしています。Catalogで見つけた、除草用の鎌、早速、効果を試したいです。

土用は陰陽道によるもので、具体的には立春・立夏・立秋・立冬の前の17・18日間のことをいいます。また陰陽道の神の一人に、土を司る土公神（どくしん）という神様がいます。土公神は土用の期間、土を支配するとされています。そのため、土用の期間は土いじりをしてはいけないと言われています。現在でも建築関係では、土用の期間は土を掘り起こす作業を避ける場合があります。

来年度の予定ですが、正面玄関前の花時計の左右の花壇がブロックを使った花壇に進化します。またバス停前に植え替えたつつじも定着したので、来春は花をつけてくれたらと思っています。再来年は花時計の周辺に手を入れようと計画しております。この3年で見た目が少しずつ変わっていくと思います。

手をかけ、時間をかけ、ゆっくり育てていきたいと考えています。

break time! (歳時記)

啓蛰(けいちつ)

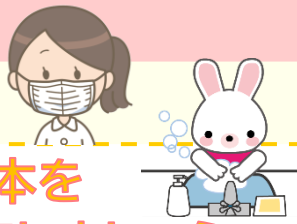
(二十四節気のひとつ)

(2026年は、3月5日～19日)

啓蛰は二十四節気のひとつで、「冬ごもりをしていた虫たちが土の中から出てくる頃」という意味で、春の気配を感じて、冬ごもりをしていた虫たちが活動を開始する頃を表しています。

啓蛰からこの時期、フキノトウをはじめ多く山菜が芽をだし始めます。「春には苦みを皿に盛れ」という言葉があります。冬眠から目覚めたクマがまず食するのがフキノトウだそうです。アルカロイド・ケンフェロール等のポリフェノール類などの作用により、新陳代謝を高めて老廃物を排出し、体を強制的に目覚めさせるようです。また、身近な春の野草のつくしは微量ですがパルストリンという天然毒素を含んでいます。ニコチンやチアミナーゼなど体に悪影響を及ぼす可能性がある成分を含んでいるので、他の山菜と同様、体にいいからと大量に摂取されませんよう、お気をつけください。





～「春に向けて感染対策の基本を見直しましょう」～

春は新しい生活が始まる季節です。

気持ちを新たにこの時期、感染症対策も一度見直してみませんか。感染症対策は、あなた自身を守るだけでなく、家族や友人など身近な人を守る行動でもあります。



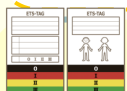
まず大切なのは手洗いです。外出後、食事の前、トイレの後など、洗うタイミングを意識するだけでも効果は高まります。石けんを使い、指先や親指の付け根、手首まで丁寧に洗うことがポイントです。

次に咳エチケットです。咳やくしゃみなどの症状がある時期には、人混みへの外出をできるだけ避けましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用することが大切です。



また、咳やくしゃみが出そうなときは、ティッシュやハンカチで口を覆い、使用後は手をきれいにすることも忘れないようにしましょう。

基本を大切にすることが、新年度を元気に過ごすための準備になります。みなさまが心身ともに穏やかな春を迎えられることを願っています。



～ 小山の安全を守ります ③ ～

… 小山市総合防災訓練にDMATが参加しました！ …

令和7年12月6日(土)に、小山総合公園で開催された小山市総合防災訓練に、DMAT(災害派遣医療チーム)が参加しました。

この訓練は、小山市が主催する大規模な防災訓練で、大規模地震を想定し、市・消防本部・消防団・自衛隊・企業や団体などの多くの防災関係機関、そして地域住民が参加する実践型の訓練となり、市民病院からはDMAT隊が参加しました。



訓練では、小山地区医師会などと連携して、多数傷病者のトリアージ(限られた医療資源を最大限に活かすため、治療の優先度を瞬時に判断・分類すること)を中心に、応急救護を行いました。

この訓練を通して、新小山市市民病院は災害時においても医療を提供し続ける災害拠点病院であることと、DMATは被災住民に寄り添う存在であることを、強く認識しました。

市民病院は、地域における災害医療の砦として益々努力してまいりますので、ご期待ください。

検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



血液検査(採血)について

血液検査は、病気の診断、治療方針の決定、症状の経過観察、健康状態の把握など、いろいろな目的があります。

採血でなにがわかる？



検査項目は、赤血球や白血球の数、タンパク質、血糖、電解質(ナトリウム、カルウムなど)を調べる検査があります。

採血が痛いときと痛くないとき？

<痛みの位置>

針が皮膚の痛みを感じる「痛み」に当たるか避けられるかで痛みに差があることがあります。



<緊張>

緊張すると血管が収縮し、痛みを感じやすくなります。リラックスすることで副交感神経が優位になり痛みが和らぎます。



採血で注意すること！

◇ 患者さんに影響があること

VVR(迷走神経反射)：心理的不安や緊張により起こりやすいとされ、一時的に血圧が低下し、気分不快・冷汗・失神などを生じます。

内出血：針が血管を貫通した場合に血液が血管から漏れ出て起こります。また、穿刺後の止血が不十分でも起こりやすく、通常は数日で治ります。

◇ 検査結果に影響があること

クレンチング(手を握ったり開いたり)：カルウム値が偽高値になります。

飲食による影響：血糖・中性脂肪などは、食事の影響を強く受け、食後に上昇するため、空腹時に行います。

血管を見やすくするために！

採血で失敗されにくい血管を作るには日頃から血管を健康に保つ食生活や運動が大切です。

また、採血直前は体が冷えていたり、脱水状態だと血管が収縮してしまうため、衣服やカイロで体を温めたり、水分(検査に影響のないもの)をしっかりとおくことも大切です。



～ 別館建設事業着手！ ～

工事中



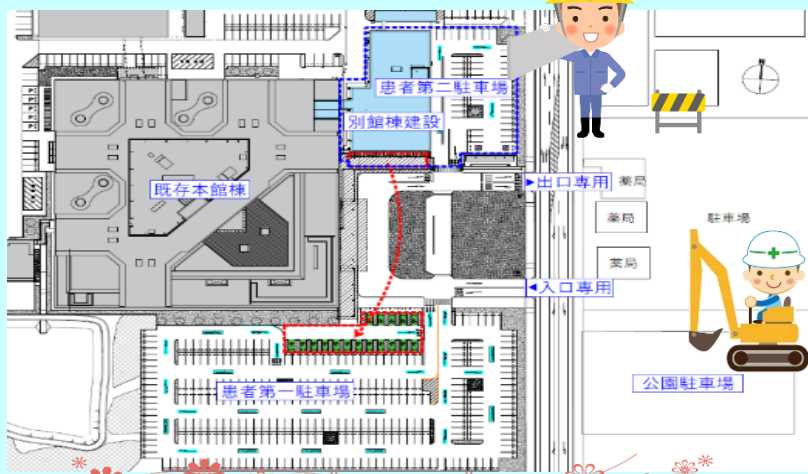
1月初旬より別館の準備工事を開始しました。
2月中旬に安全祈願祭を行って、いよいよ本工事の着工です。
病院を健全運営しながら確実に工事を遂行して参ります。

今回は、駐車場一方通行化及び車いす駐車場の移動についてお知らせします。

皆様にご不便をおかけしている患者駐車場ですが、1月初旬から駐車場走行通路の一方通行化を実施しました。大きな路面標示を施し、分かりやすく利便性の高い駐車場に変更しています。

また、患者第二駐車場に設置済みの車いす駐車場は、別館建設に先立って、2月10日から患者第一駐車場に移動しました。工事期間中（令和8年2月初旬～令和9年1月下旬まで）は患者第二駐車場が全て工事エリアとなります。患者第一駐車場が満車の際は、病院東側の公園駐車場等をご利用ください。

皆様にご迷惑をおかけしますが、安全第一で進めて参りますのでご理解ご協力をお願い致します。



～ 門松をご寄贈いただきました ～

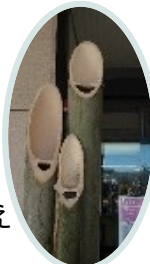
昨年に引き続き、本年も小山市在住の森田恵介様より、心のこもった門松をご寄贈いただきました。

高さ約2メートルの立派な門松で、竹は正面からご覧いただくと微笑んでいるように見えるよう節を残して、丁寧に加工されています。

門松は年末から新年にかけて正面玄関に設置し、ご来院の皆さまを温かくお迎えしました。

現在は役目を終え、撤去しておりますが、多くの方に新年の雰囲気を楽しんでいただくことができました。

森田様には、心より感謝申し上げます。



私のイチオシ！



看護部 関口

今回 3C 病棟 関口のイチオシを紹介します。
わたしのイチオシは蕎麦屋巡りです。

なかでも最近お邪魔した
おいしいお店「おびくにそば」
をご紹介します。



「おびくにそば」は栃木市の北側の
里山にある隠れ家のような蕎麦屋
さんです。

人気店ながら 10 年前に惜しまれつつ閉店してしま
いました。その意思を受け継ぎ 2024 年
4 月に 10 年ぶりに復活しました。

ご主人の娘さんと私の娘が同級生
ということもあり何度か通わせていただいています。
名物の紅しょうがの天ぷらをはじめ、雑味がなく、香り
がとてもいいお蕎麦。みずみずしい美味しさと喉越しも
とてもいいです。

ぜひ皆様もご賞味ください。



break time! (歳時記)

桃始笑(ももはじめてわらう) (3月10日～14日)

笑うというのは、花が咲くということ。

小山では3月20日の頃、桜の花の少し前
に桃の花の咲くような気がします。このころの
雪解け水と春雨で満ち溢れる川の水を「桃花
水」といいます。

古代中国では、桃は邪気を祓い不老長寿を与える神聖な
植物と信じられ、宗教的・象徴的意味合いでも重要視されて
いました。桃花が流れる川の水を飲んで、三百歳の長寿に
なったという言い伝えがあります。また桃の花を
浮かべた酒や、桃の葉を細かく刻んで入れた酒
を飲んで、邪気を払い、延命を願った話もあり
ます。そのような桃の花が笑うのですから、
生命が輝きはじめる季節なのでしょう。



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>

