

新小山市民病院だより

2026 年 3 月 1 日号



病院長挨拶

日々の小さな積み重ねが大切!

----- 理事長・病院長 佐田 尚宏 -----

春 3 月は、とても良い季節です。皆様はいかがお過ごしでしょうか。昨年 9 月と 12 月のコラムでは、「ウェルビーイング」について考える時間を持つことをお勧めしました。40 歳頃までは、特別な意識をしなくても健康を保てる方が多いものです。しかし、年齢を重ねるにつれて体の変化や生活習慣を見直す必要が生じ、健康維持が徐々に難しくなっていきます。小山市が策定している第 3 次健康都市おやまプラン 21 では、「日々健康に過ごすだけでなく、心身共に満たされ、幸福感や充実感を感じる状態」を「ウェルビーイング」と定義しています。もっとも、「心身が満たされる感覚」や「幸福感・充実感」は人それぞれで、同じ状況でも感じ方には個人差があり、どのような状態が良いか、一概に定義することは難しいですね。

乗用車が定期点検やオイル交換、洗車を行うことで長く快適に使えるように、私たちの体も日頃のメンテナンスが欠かせません。40 歳を過ぎたら体重管理を、60 歳を過ぎたら筋力保持を、そして 75 歳を過ぎたら活動度の維持を意識することで健康寿命を延ばすことができます。日本人の平均寿命は女性 87.14 歳、男性 81.09 歳（2023 年データ）と世界有数の長寿国ですが、健康寿命は女性 75.45 歳、男性 72.57 歳（2022 年データ）で、女性は約 12 年、男性は約 9 年の「健康ではない期間」が存在します。

筋肉量は 50 歳を過ぎると年 1 % ずつ減少するとされています。筋肉を蓄えることを「貯筋」と呼ぶことがあり、「貯筋運動」が提唱されています。「歩く」ことは 80 歳前後の方には良い運動なのですが、60-70 歳代前半の方の「貯筋」には十分ではありません。高齢者の活動度を低下させる大きな要因は「転倒」です。転倒防止には下肢と臀部の筋肉量を保持することが重要で、スクワット、階段昇降など、股関節、膝関節の屈伸・進展を伴う運動を定期的に行うことをお勧めします。日々の小さな積み重ねが、将来の「ウェルビーイング」につながります。皆様が一日でも長く健康に過ごせることを心より願っています。とはいえ、体調に不安があるとき、必要なときには是非当院を受診してください。

ウェルビーイング (Well-being) とは

ウェルビーイングとは、well (よい) と being (状態) からなる言葉で、精神・肉体の健康と社会的な健康を意味する概念のことです。



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



目次

1. 病院長挨拶
2. 別館建設事業進捗状況
3. 救急車適正利用のお願い
4. お知らせ

別館建設事業着手！③



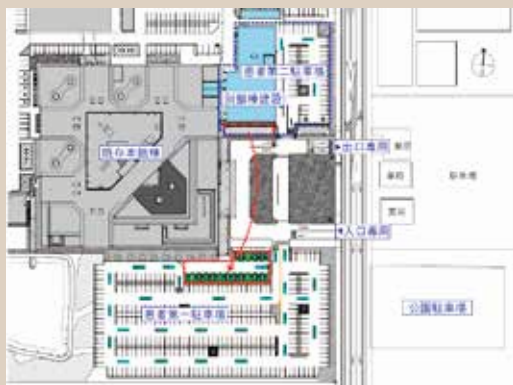
1月初旬より別館の準備工事を開始しました。2月中旬に安全祈願祭を行って、いよいよ本工事の着工です。病院を健全運営しながら確実に工事を遂行して参ります。

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。

皆様大変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。



2年間の初期臨床研修修了！

2024年度に入職した3期生の研修医の先生たちが、無事3月に当院での初期臨床研修を終了します。第3期生はとても仲が良く、病院のイベントにもいつもみんなと一緒に参加してくれました。日々研鑽に努め、楽しいこともつらいことも共に共有し、励まし合いながら研修に励んでいる姿は、1年目研修医や他の職員の模範となっていました。新しい病院に行っても体に気を付けて頑張ってください。応援しています！

当院を選んだ理由は？

- 2次救急指定病院でありながら、救急車の搬送台数が県内有数で、一般的な症例を幅広く学べると思った。
- 市中病院ならではの common disease を多く経験・勉強できるという環境に魅力を感じた。また、生まれ育った小山市の医療に貢献したいという想いもあった。

2年間の研修を終えて

ご指導くださった先生方、スタッフの皆さんのおかげで、無事2年間の研修が充実したものとなりました。心から感謝しております。ありがとうございました。

そして、同期の2人が自分のことを気にかけてくれたおかげで、安心して研修を乗り切れました。ありがとうございます！

院内の研修は？

- 研修医の受入れ人数が多くないので、均等に一通りの手技が回ってきて、経験値の差などもなく平等に研修できた。
- 自分がやりたいと思った手技は、やらせていただけたのが良かった。

院外の研修は？

- いちスタッフとして対等に接して下さり、第一線の診療現場で、医療資源が少ない状況でどのように医療を提供していくか、その工夫を学ぶことが出来ました。
- 地域研修で同ったクリニックでは、市民病院ではあまり行わない外来業務やエコー検査などをやらせていただき、大変勉強になりました。

何科に興味を持った？

- 皮膚科
- 心臓血管外科
- 小児科
- 救急救科



病院食、あと1回食べるとしたら？

- 麻婆豆腐
- 全部！特に朝のピザトーストが、当直明けの体には最高に美味しかった！でも、全部食べたい！！



当院の研修、何点？

(平均) **160点**

自分は何点？

(平均) **80点**



2年前の自分へ

- とても親切な先生方、コメディカルの方々がいて、充実した研修が出来るよ！
- この病院を研修先を選んで、間違っていないかったぞ！

2年間の研修を終えて

上級医の先生方はもちろんのこと、他職種の皆さんにも多くのことを優しく教えていただき、大変勉強になりました。

また、同期の研修医にも恵まれ、切磋琢磨し合い、研鑽を積むことができました。

将来またここで働きたい！そんな風に思えた2年間でした。



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。





病院からのお知らせ



新任医師紹介

みつだ さやか
光田 清佳

呼吸器外科副部長

皆さまが安心して治療を受けられるよう、丁寧でわかりやすい診療を心がけています。どんなことでもお気軽にご相談ください。



小山市消防本部・小山警察署・新小山市市民病院の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。



職員採用のお知らせ

・看護師

2026年度第1回採用試験

(採用日：2027年4月1日)

試験日：5月16日(土)

応募期間：4月1日(水)～4月30日(木)

・医師・その他職種

※詳細はホームページ(職員採用サイト)をご覧ください。ご応募お待ちしております。

お問い合わせ先 人事課 ☎ 36-0285



R8年度 出前講座 申込み開始！

地域の皆さんに医療をより身近に感じていただけるよう、「出前講座」を開催しています。医師や認定看護師をはじめ、各分野の専門スタッフが講師としてご希望の地域にお伺いし、健康や医療に関するテーマを分かりやすくお伝えします。詳しい講座内容については、冊子および病院ホームページ等でお知らせしています。

① 対象：小山市内の地域住民によるグループ・団体・学校等で、10名以上

※営利目的、宗教活動、政治活動を目的とするものは対象外

② 開催日時：月曜日～金曜日

午前9時30分～午後3時30分

※土日・祝日・年末年始を除く

※1講座は概ね40分～60分

※診療や手術の都合により、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

③ 開催場所：お申込者様にて小山市内の会場準備

※会場予約および会場の設営はお申込者様にてご準備ください。

④ 費用：無料

申込み方法：開催希望日の2か月前まで

事務部総務課 TEL・FAX・郵送・メール等で申込み

TEL：0285-36-0282 FAX：0285-36-0300

【出前講座メニュー例】

★がんの最新治療について

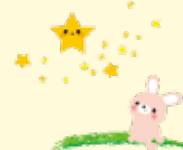
★糖尿病関連講座

★がんの遺伝子検査について

★心臓(ハート)に優しい生活をしよう!!

★婦人科検診受診のすすめなど

昨年に引き続き医師による講座も開催！



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>

