

ひととのや ~Hitotonoya~

2026 年 6 月 1 日
第 21 号

地方独立行政法人 新小山市民病院
〒323-0827
栃木県小山市大字神鳥谷 2251 番地 1
☎ 0285-36-0200 (代表)

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. あしなりガーデン花便り
6. 小山の安全を守ります
7. 検査の秘密
8. 私のイチオシ！



～「光」の技術で、健やかな初夏を～

放射線部門 技士長 前島 弘行

皆さま、こんにちは。衣替えの季節を迎え、目に眩しい新緑が心地よい時期となりました。それと同時に、これからの季節で気になってくるのが、「紫外線」ですね。「目に見えない光(放射線)」を扱う私たちにとって、この時期の強い日差しには、つい職業病的に反応してしまいます。



さて、「放射線」と聞くと、どこか無機質で「怖いもの」というイメージを持たれる方も多いかもかもしれません。しかし、医療における放射線は、いわば身体の中を映し出す「魔法の光」です。

近年、AI 技術の進化により、私たちが撮影した画像から病気の兆候を見つけ出すスピードと精度は飛躍的に向上しています。



6 月は、健康診断の結果が届き始めたり、再検査に足を運んだりする方が増える時期でもあります。「精密検査」と聞くと身構えてしまうかもしれませんが、最新の技術と、私たちスタッフの「寄り添う心」で、皆さまの不安を安心に変えるお手伝いをさせていただきます。

検査室は少しひんやりとしていますが、皆さまをお迎えするスタッフの心は温かく、「少し怖いな」「これはどんな検査？」といった疑問があれば、どうぞお気軽にお声がけください。

アジサイの花が雨に映える美しい季節、皆さまが健やかな毎日を過ごせますよう、放射線部門一同、精一杯サポートさせていただきます。



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⑤」 栄養管理部門

日頃外食が多い方、朝食を抜く方など野菜不足ではないですか？

サラダを摂ってるから、野菜ジュースを摂っているから、サプリメントを飲んでいるから大丈夫！などと思いませんか？

健康のために野菜を意識的に摂るよう心がけましょう。

***野菜は1日350g以上食べましょうと言われているけどどれくらいなの？**



野菜料理5皿程度を目安にしましょう！



***なぜ野菜を食べたほうが良いの？**

① 低エネルギーなので、エネルギーをほとんど気にせずたっぷり食べることができます。

食事の野菜を増やすことで、高エネルギーの食品を適量にしても満足感のある食事にできます。

※かぼちゃ・蓮根など糖質の多い野菜はエネルギーが高いので注意しましょう。

② 栄養がたっぷり！

ビタミン：抗酸化作用により、動脈硬化を予防したり糖質や脂質の代謝を上げてくれます。

ミネラル（カリウム・カルシウム・マグネシウム）：高血圧予防・改善効果があります。

食物繊維：余分な糖質や脂質の吸収を抑制する効果があります。

③ 血糖の上昇を抑える。

炭水化物よりも先に野菜を食べることで、血糖値の上昇を抑え、肥満・糖尿病を予防する効果があります。

***今より野菜の摂取量を増やすには？**

① 簡単に食べられる野菜を常備しましょう。

カット野菜やミニトマト、きゅうりなど手間をかけずに簡単に食べられる野菜を常備しておくとう便利です。

② 和食をメニューの中心にしましょう。

和食は元々汁三菜です。和食メニューを中心にし、野菜の豊富な副菜を1-2品つけましょう。



★ 栄養ミニクイズ ★

カルシウムは
どちらが豊富に含まれているでしょう？
(小鉢1杯 ゆで60gあたり)



① ほうれん草



② 小松菜

正解・・・②

① ほうれん草：41mg ② 小松菜：90mg

日本人はカルシウムが不足しています。骨や歯は、リン酸カルシウムを主成分としています。しっかりカルシウムを摂りましょう。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚等にもしっかり含まれています。



～ 私たちで創る Only One Hospital ① ～

… 令和8年4月、新たな仲間が加わりました。 …



今年度は、医師20名（研修医2名含む）、看護師28名、医療技術職14名、事務系職員7名の計69名の職員を新たに迎え、4月1日（水）に辞令交付式を執り行いました。

新入職員たちは期待と緊張を胸に、それぞれの部署で新たなスタートを切っています。

医療現場では、日々多くの患者さんやご家族と向き合いながら、職種の垣根を越えた連携により地域医療を支えています。

新たな仲間たちも、先輩職員から学びながら一步步経験を積み重ねています。

当院では、「地域に信頼される病院」を目指し、職員一人ひとりが安心・安全な医療の提供に努めています。新入職員を迎え、これまで以上に活気あふれる体制で、地域の皆さまに寄り添った医療を提供してまいります。

今後とも新小山市市民病院をよろしくお願いいたします。

職員研修の様子



AED 研修



辞令交付式の様子



～ 「小山の医療を考えるシンポジウム」を開催しました ～

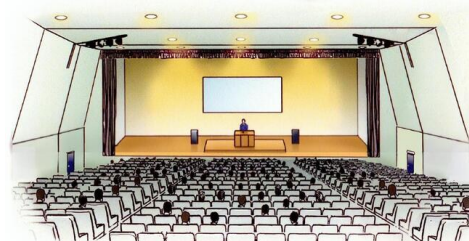
去る3月1日（日）、小山市文化センター小ホールにて第12回「小山の医療を考えるシンポジウム」が開催され、多くの皆さまにご参加いただきました。

本シンポジウムは、小山市、小山地区医師会、小山の地域医療を考える市民会議、そして当院が主催し、毎年この時期に開催しているものです。

今回のテーマは「自分のためになる上手な医療機関のかかり方～プロに聞く良い受診～」。佐田病院長にとって就任後初めての開催となり、「新小山市市民病院の今までとこれから」と題した基調講演を行いました。

続いて、佐田病院長と小山地区医師会副会長・稲葉先生によるパネルディスカッション「自分のためになる上手な医療機関のかかり方～かかりつけ医を持つことのメリット～」が行われました。会場からは多くの質問が寄せられ、活発な意見交換の場となりました。

当院はこれからもウェルビーイングの実現に向け、地域に根ざした急性期中核病院としての役割を果たすべく、より一層努力してまいります。



Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 医療技術部 山本 美樹 さんからの紹介

～ 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！



田中 亜希子

所属：看護部
看護管理室
趣味：お灸・ストレッチなどのリラクゼーション、面白おもちゃ集め
一言：お灸は適当でも効く、人体って面白い。

↑ 写真はお灸道具たちです。

駒田さん(保育士)ってこんな人

駒田さんは小児科病棟を見守ってくれる、パワフルな保育士さんです。もう何年もいるかのような頼れる姿にいつも支えてもらってます！入院で不安なお子さんやその家族に寄り添い、思いやりをもってフットワーク軽く動いてくれます。それがダイナミックな多職種連携につながっていると感じています。強くて優しいって最強！



次回は、患者支援センター
大阿久さん です！



おたのしみに！



駒田 歩実

所属：看護部
2 A病棟
趣味：映画・ドラマ鑑賞
一言：出身は大分県です。

↑ 写真は私の地元、大分県佐伯市の豊後二見浦です。

吉成先生(小児科医)ってこんな人

小児科医の吉成先生は、穏やかで優しい人柄の先生です。専門的な内容も、子どもや保護者にはもちろん、私たち病院スタッフにも丁寧でわかりやすく説明していただけます。私自身も日々の業務の中でよく相談させていただいていますが、その都度丁寧にご説明して下さるため、安心して業務にあたることができます。知識や経験も豊富で頼りになる先生です。



吉成 裕紀

所属：診療部
小児科
趣味：紅茶、水泳
一言：最近のお気に入りの紅茶は、ルピシアの「アールグレイ・ダーリン」です。よかったらご賞味ください！



大阿久さん (MSW) ってこんな人

大阿久さんはメディカルソーシャルワーカーで、病院と他の医療機関、学校、市町村などをつなぐ専門家です。

子どもたちの診療には、ご家族の状況、家庭環境、時には学校の様子や、他の病院での経過など、様々な背景が関わってきます。そういった大切な情報を、いつもやさしく、笑顔で、迅速に集めてくださり、小児科診療になくてはならない存在です。いつもありがとうございます！



～ 私たちで創る Only One Hospital ② ～ － 春が満開となりました －

当院を建設する際、病院前の道路に「思川桜」を植樹し、地域の皆さまとともに「桜の里親」として育ててまいりました。

あれから 10 年。

桜は大きく成長し、今年も見事な満開を迎えました。

正面にあるひととき大きな桜は、当院のシンボルのひとつとなっています。

桜の成長とともに、病院も一步一步、歩みを重ねてまいりました。

また、正面玄関前の花時計横では、ネモフィラも見ごろを迎え、多くの方に春の景色を楽しんでもいただきました。

これからも地域の皆さまとともに歩み、親しまれる病院を目指してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



あしないガーデン花便り

【 ヒポクラテスの木 】

2022 年初夏、病院創立 10 周年記念事業の一環として記念植樹が決まりましたが、この時、最初に候補に挙がったのが、プラタナスでした。

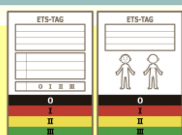
理由は古代ギリシャのコス島において医学の父と言われるヒポクラテスがプラタナスの樹の下で医学を教授したといい、その樹の子孫が現在もあるということからでした。

しかし、よくよく調べると、「ヒポクラテスの木」とは、コス島の「ヒポクラテスの木」の子孫であり、プラタナスを指し示すものではないことがわかりました。

近隣では、日本赤十字関係の病院（芳賀、足利、古河）には、この子孫の「ヒポクラテスの木」があります。来院の際はぜひ探してみてください。

当院では、ヒメシャラの木が記念樹として植樹され、毎年少しづつ成長しています。植樹時に比べ、だいぶ大きくなりました。こちらも来院時にご覧になってみてください。





～ 小山の安全を守ります ～

… 多数傷病者受入訓練を実施しました！ …



3月29日（日）、大地震発生を想定した防災訓練を実施しました。

本訓練では、多数傷病者の受入れを想定し、トリアージの実施および治療・搬送の優先順位付けを行いました。また、限られた医療資源を有効に活用するための対応について確認しました。今回は特に、傷病者の状態や治療経過に関する情報を現場指揮所へ正確に報告・共有する体制の強化に重点を置きました。

災害時においても円滑な医療提供が行えるよう、今後も継続的に訓練を実施し、対応力の向上を図っていきます。





検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



今回は『細菌検査 感染症の迅速検査について』のお話です。

感染症の迅速検査は、発熱や咳などの症状がある患者さんに対して、ウイルスや細菌などの病原体（抗原）を15分前後で簡易的に検出する方法です。

検査でなにがわかるの？

<早期発見・早期対応>

感染症の病原体をその場で特定し、抗ウイルス薬や抗菌薬の適切な投与、あるいは隔離対応を早期に行うためです。

<適切な抗菌薬・抗ウイルス薬の処方>

ウイルス感染（抗菌薬が無効）か細菌感染（抗生物質が有効）かを判断し、不適切な抗生物質の処方を減らすことができます。

検査で分かる代表的な対象感染症はどんなもの？

- 鼻腔ぬぐい液・・・インフルエンザウイルス（A型・B型）、COVID-19、RSウイルス、アデノウイルス等
- 咽頭ぬぐい液・・・溶連菌（A群溶連菌）、マイコプラズマ等

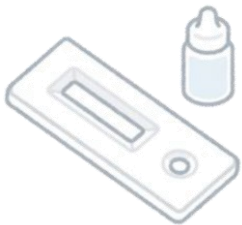


市販している迅速検査キットってどんな検査？

インフルエンザやCOVID-19等の迅速検査キットで最も普及している方法が、イムノクロマト法と呼ばれるものです。



<イムノクロマト法の原理>



1. 検体採取

鼻腔・咽頭のぬぐい液や唾液を検体処理液に入れ、それをキットに数滴滴下する

2. 移動と捕捉

処理液が移動し、判定ライン上に固定化された抗体（捕捉抗体）にたどり着く

3. 発色・陽性判定

キット上の抗体と結合した病原体が、判定ライン上の抗体と「サンドイッチ」状態になり（抗原抗体反応）、色のついたライン（陽性）が浮き出る

※ コントロールライン（C）：検体が正常に移動したか確認するライン（必須）

※ 判定ライン（T）：陽性の場合に発色するライン



<特徴と注意点>

- ・**メリット**：簡単な操作で、特別な機器を使わずに短時間（約15分前後）で結果が出ます。
- ・**注意点（偽陰性）**：ウイルス量（抗原量）が少ない発症直後（インフルエンザは発症24時間程度）や、検体採取が不十分な場合、陽性の場合でも「陰性」と判定が出ることがあります。
- ・**判定の相合性**：迅速検査の結果はあくまで補助診断であり、患者さんの病状や流行状況と合わせて、医師が総合的に判断する必要があります。



break time! (歳時記)

梅子黄(うめのみきばむ) (6月16-20日 梅の実が黄ばんで熟すころ)



梅子黄の言葉を見たときに、昔からこの季節は「梅しごと」の季節なんだと思いました。「梅しごと」とは、5月下旬の旬を迎えた青梅を使って保存食を作る、梅雨の季節の手しごとのことです。この「梅しごと」という言葉ですが、最近の言葉のような気がして調べますと、「梅しごと 季節の巡りの中で」*1が2009年に出版され一番古い本のタイトルでした。

梅を使った代表的な加工品・梅干しは、あるレシピを入手してから、失敗なく梅干しができています。しかし母の味に及ばないので、コツを尋ねてみると、完熟梅をつかうとのこと。

「梅干しは分け御霊(みたま)」という言葉があり、大切な存在に自分の命を注ぎ込み、慈しむとき、そこに魂が宿るという意味です。*2
「梅子黄」の季節は誰かが誰かのために、梅の実が熟するのを待って仕事をしていた時なのでしょう。



工事中



～新館建設事業④～

令和8年2月中旬に工事の安全祈願祭を行い、建物本工事に着工しました。地盤改良工事～基礎工事を進め、6月には建物の骨組みが建ち始める予定です。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、最善の配慮で工事を進めて参りますのでご理解ご協力をお願いします。

～TOPIX～

- 別館の名称が『新館』に決定しました。
- 患者第一駐車場に満車・空車の表示システムを設置しました。患者第一駐車場が満車の際は病院東側の臨時駐車場をご利用ください。



安全祈願祭の様子



基礎工事状況



完成イメージ



～車椅子の寄贈をお受けしました～

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)より、車椅子およびシルバーカーのご寄贈を賜りました。旧病院からのご寄贈を含め、今回で通算41台目となります。長年にわたる温かいご支援に、心より感謝申し上げます。



近年、外来受診者数の増加に伴い、外来に設置している車椅子やシルバーカーがすべて使用中となる場面もございます。

そのような状況の中、皆様よりご寄贈いただき、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いております。

皆様のお気持ちのこもったご寄贈品は、市民病院を訪れる患者さんの移動支援のために、大切に活用させていただきます。



私のイチオシ！

薬剤部門 工藤

私のイチオシは手軽に楽しめる植物「チランジア（通称エアプランツ）」です。土を使わずに育てられるため、室内・屋外を問わずに楽しむことができ、害虫の心配もありません。葉から水分を吸収する性質をもっているため、葉に直接霧吹きやシャワーなどで水を与えます。水やりの後にしっかりと乾かすことが美しく育てるポイントです。

環境が整い、大株へ成長すると、変わった形の花が咲くこともあります。

植物にとって心地よい季節となりました。ぜひ日々の暮らしに緑を添えてみてはいかがでしょうか。



チランジア（エアプランツ）とは：

メキシコから中南米・米国南部にかけてを主な原産地とする多年草です。土が必要なく、場所を選ばないため、流木やコルクに固定したり、吊り下げたりと、飾り方の自由度が高く、室内のインテリアグリーンとして気軽にグリーンを取り入れられるのが魅力で、幅広い人気を集めています。

自生地では、木の枝や岩肌などに根を張り、土ではなく空気中の湿気や雨、風に運ばれてくるわずかな養分を葉から吸収して育ちます。

パイナップル科に属するチランジア属には、手のひらに収まるような小型のものから、存在感のある大型のものまで600種類以上の品種があります。



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>

