

ひととのや ~Hitotonoya~

2026 年 9 月 1 日
第 22 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. 市民公開講座
4. 職員紹介リレー
5. 救急医療体制が変わります
6. 救急外来を受診される皆さまへ
7. 検査の秘密
8. 私のイチオシ！

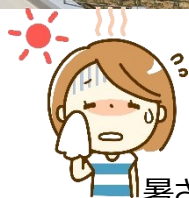


理念

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



～ 夏バテだと思っていたら… ～

臨床検査部門 技師長 本庄 啓子

暑さが厳しくなる夏は、「なんとなくだるい」「食欲がない」「疲れが取れない」といった体調不良を感じる方が増えます。こうした症状は「夏バテ」として片付けられがちですが、実は熱中症や脱水症だけでなく、心不全や糖尿病、感染症など、さまざまな病気が隠れていることもあります。

特に高齢者は、加齢によって喉の渇きを感じにくくなるため、自覚がないまま脱水が進行しやすく、熱中症のリスクも高まります。また、心不全では、全身のだるさや食欲低下、息切れなどが現れることがあり、「年齢のせい」「夏バテだから」と思って受診が遅れてしまうこともあります。



こうした体の変化を客観的に評価するために欠かせないのが臨床検査です。血液検査では、ナトリウムやカリウムなどの電解質を測定し、体内の水分バランスを確認することで脱水の程度を把握できます。

また、クレアチニンや尿素窒素（BUN）などの腎機能検査は、脱水による腎臓への影響を評価する重要な指標です。さらに、血糖値や炎症反応、貧血の有無などを調べることで、症状の原因が夏バテなのか、別の病気なのかを見極める手がかりとなります。BNP や NT-proBNP などの血液検査は心不全の診断や重症度の評価に役立ち、適切な治療方針を決定するための重要な情報となります。

暑い夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給や十分な休息に加え、体調の変化に目を向け、「いつもの夏バテ」と思い込まず、症状が続く場合は早めに医療機関を受診し、必要な検査を受けましょう。臨床検査は、皆さんの健康を守るための心強い味方です。



食と栄養だより「エネルギー編⑥」 栄養管理部門

糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病を予防するためには、摂取エネルギーを適正にすることが重要です。エネルギーを多くとりすぎている方は、油の摂取が多い傾向があります。脂質は1gで9kcalと他の栄養素に比べ、少量でもエネルギーが高くなります。

量や頻度に注意しながら食べるようにしましょう。

★エネルギーを適正にするポイント

① 調理で油を減らしましょう。

ゆでる 

網焼き 

蒸す 

煮る 

炒める 

揚げる 

素材の油が流れ出てエネルギーはマイナスに

調理に油を使う事で
エネルギーはプラスに

② 素材の種類や部位を選びましょう。(100gあたりのエネルギー比較)

 牛肉	ヒレ肉 177kcal	もも肉 196kcal	ロース肉 295kcal	バラ肉 381kcal
 豚肉	ヒレ肉 118kcal	もも肉 171kcal	ロース肉 248kcal	バラ肉 366kcal
 鳥肉	ささみ 98kcal	むね肉 105kcal	もも肉(皮なし) 113kcal	もも肉(皮つき) 190kcal
				皮 474kcal

コレステロールを増やす食品



脂身の多い肉



バターや生クリーム



インスタント麺



スナック菓子

コレステロールを減らす食品



青魚

サンマ・イワシ・サバなどの青魚はEPA・DHAを多く含み、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを低下させる働きがあります。



大豆製品



海藻



野菜

★栄養クイズ★

Q: エネルギーが高いのはどちらでしょう?



① オリーブオイル
大さじ2杯



② サラダ油
大さじ1杯

正解は....①

オリーブオイル(大さじ2)・・・216kcal
サラダ油 (大さじ1)・・・108kcal

油のエネルギーはどれも同じです
(1gあたり9kcal)

しかし、オリーブ油はサラダ油に比べて酸化しにくい・悪玉コレステロールをあげにくいといった性質があり動脈硬化の予防になります。



第5回 新小山市民病院 予防医学センター 市民公開講座 開催のお知らせ

テーマ 『未来へ^{ひら}拓く予防医療』

ー データとデジタルヘルスで目指す生活習慣病改善と高血圧重症化予防のまちづくり ー

日時 令和8年11月1日(日) 開場 13:00 / 閉会 16:40

会場 健康の森さくら (小山市健康医療介護総合支援センター)
小山市神鳥谷2251-7

入場無料・申込不要

どなたでもご参加いただけます

ご登壇者

病院長



佐田 尚宏 先生

新小山市民病院 病院長

座長



島田 和幸 先生

新小山市民病院 名誉院長

講演1



菊尾 七臣 先生

自治医科大学 循環器内科学
教授 日本高血圧学会理事長

講演2



中野 真宏 先生

予防医学センター長

講演3



野尻 哲也 氏

(株) おいしい健康 CEO

プログラム

13:00

開場

開会挨拶

新小山市民病院 病院長 佐田 尚宏 先生

講演1

菊尾 七臣 先生 (自治医科大学 循環器内科学教授・日本高血圧学会理事長)

来賓挨拶

小山市長 浅野 正富 様

講演2

中野 真宏 先生 (予防医学センター長)

講演3

野尻 哲也 氏 (株) おいしい健康 CEO)

講演4

牧田 恭子 先生 (小山市 国保年金課 管理栄養士)

討論

質疑応答・演者総合討論

16:40

閉会

講演内容

講演1【メイン】 菊尾 七臣 教授 (自治医科大学)
「血圧を知れば、未来の健康が変わる」講演2 中野 真宏 先生 (予防医学センター長)
小山市の10年データから見える「ナトカリ比」講演3 野尻 哲也 氏 (株) おいしい健康 CEO)
AI献立アプリで、たのしく便利に高血圧対策講演4 牧田 恭子 先生 (小山市 国保年金課 管理栄養士)
高血圧重症化予防のまちづくりの活動

お問い合わせ

新小山市民病院 予防医学センター

メール: info.dock@hospital.oyama.tochigi.jp (担当: 篠原・長澤)

主催: 新小山市民病院予防医学センター / 後援: 小山市、小山地区医師会、小山歯科医師会、小山商工会議所、(株) 板橋組



会場アクセス



お問い合わせ



Only one Hospital 職員紹介リレー



前号のおさらい 診療部 吉成 裕紀 さんからの紹介

～ 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！



大阿久 友香

所属：患者支援センター
入退院支援室

趣味：ディズニー
旅行

一言：フロリダ、
カリフォルニア、香港のディズニー
に行きました！
もちろん日本もだいすきです！

田中先生 (小児科医) ってこんな人

小児科田中先生はいつも明るく穏やかで安心感のある先生です。いつも患者さんに寄り添い、丁寧に話を聞いて診療して下さいます。仕事と子育てを両立する姿もかっこいいです！いつも仕事の合間に子育てトークをしているのですが、先生の等身大のママの姿が垣間見えると私も嬉しくなります。先生、いつもありがとうございます！



田中 桃

所属：診療部
小児科

趣味：家族でお出かけ、
YouTube で燃焼
ダンス

一言：我が家のブーム、
Bling-Bang-Bang-Born で燃焼ダンスです。
皆様もぜひ！寝起きにおすすめです！

山内先生 (皮膚科医) ってこんな人

山内先生は、今年7月から当院の皮膚科部長をやっているしやる敏腕女医さんです。医局のデスクが隣同士なのですが、いつも気さくで穏やかで、患者さんの相談から子育てやプライベートのことまで、気軽にお話しさせていただける、心強い存在です！診療科の垣根のない当院ならではの関わりができてとても嬉しいです。



山内 瑛

所属：診療部
皮膚科 部長

趣味：旅行、料理

一言：男女の双子の
子育てに日々
奮闘中です！！

土田さん (WOC) ってこんな人

土田さんは皮膚のことなら何でもお任せあれの凄腕敏腕看護師さんです。毎週、褥瘡回診で褥瘡やスキントラブルに対して助言やご提案をくださり、とても頼りにしています。3人のお子さんを立派に育て上げているのにキャリアもすごい！脱帽です。いつでも患者さんに寄り添い、患者さんのために最善を尽くす姿を尊敬しています！

実は私の実家から徒歩数秒のご近所さんです (笑)

次回は、看護部
土田さん です！

おたのしみに！





～ 心不全の再入院を防ぐために ～

… 地域で支える医療体制づくり …



心不全は、一度症状が落ち着いても、生活習慣や体調管理によって再び悪化し、入院を繰り返しやすい病気です。当院では、心不全で入院された患者さんが退院後も安心して暮らし続けられるよう、多職種が連携した支援体制を整えています。



当院では、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士などが医療チームを組み、入院中から病気について分かりやすく説明するとともに、食事・運動・お薬の飲み方など、日常生活で気をつけていただきたいポイントを患者さんやご家族に丁寧にお伝えしています。退院後も、かかりつけ医の先生方と情報を共有しながら、切れ目のない診療が受けられる体制づくりを進めています。

また、地域の医療機関の皆さまを対象とした研修会を開催するなど、心不全診療についての知識や連携体制の充実を図っています。

当院はこれからも、地域の医療機関の皆さまと力を合わせ、患者さんが住み慣れた小山市で、安心して暮らし続けられるよう取り組んでまいります。



～ 10 月から夜間・休日の救急医療体制が変わります ～

令和8年10月1日から、小山市の夜間・休日における救急医療体制が変わります。

【22 時までに受診が必要な場合】

診療時間外に受診が必要になった場合には、「夜間休日急患診療所」または「一次救急当番医」を受診しましょう。

※診療時間や当番医療機関については、小山市ホームページなどでご確認ください。

【受診するか迷ったときは】

急な病気やけがで、「すぐに受診した方がよいか」「救急車を呼んだ方がよいか」など、判断に迷ったときは、24 時間利用できる「とちまる救急安心電話相談」をご活用ください。

- 子ども（概ね 15 歳未満）
#8000 または 028-623-3511
- 大人（概ね 15 歳以上）
#7119 または 028-623-3344

看護師などが症状を確認し、救急車の利用や医療機関の受診についてアドバイスします。

【こんなときは迷わず 119 番！】

意識がない、呼吸が苦しい、突然の激しい胸痛など、緊急性が高い場合は、ためらわず 119 番へ通報してください。

※ 限られた救急医療体制の中で、緊急性の高い患者さんに必要な医療を届けるため、救急医療の適正利用にご理解とご協力をお願いいたします。



～ 救急外来を受診される皆さまへ ～



… 地域の救急医療を守るため、診療報酬制度が見直されました! …

令和 8 年 6 月から、国の診療報酬制度が改定され、救急医療を支える体制が新たに評価されるようになりました。当院では、24 時間体制で救急医療を提供できるよう、医師や看護師を配置し、緊急の検査や治療に対応しています。今回の改定により、このような救急医療を支える体制が評価されることとなり、救急外来を受診された際の医療費の仕組みが一部変更されています。

主な変更点

- ・ 患者さんの緊急度を判断する「院内トリアージ」の体制が新たに評価されました。
- ・ 緊急の検査や処置に対応する体制が新たに評価されました。
- ・ 時間外に救急車を受け入れる体制が新たに評価されました。



救急医療を必要な方へ届けるために

通常の外來診療と違い、救急外来は、命に関わる病気やけがなど、緊急性の高い患者さんのための医療です。症状が比較的軽い場合は、診察までお待ちいただく場合があります。まずはかかりつけ医への相談や、平日日中の受診をご検討ください。患者さんの症状や診療状況、専門医の対応状況などを確認したうえで、当院での対応が難しい場合は、他の医療機関をご案内する場合があります。

限られた救急医療を本当に必要とする方へ迅速かつ適切に提供するため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

… 救急外来を受診される前に、まずはお電話をお願いします! …

【受診される前に】

受診される際は、来院前に必ず電話でご相談をお願いいたします。

休日夜間受付 TEL : 0285-36-0290

または、 TEL : 0285-36-0200 (代) (休日・時間外は夜間受付に直接つながります。)

事前に症状をお伺いすることで、当院での受診方法などをご案内することができ、患者さんに適切な医療を提供することにつながります。



～ 個室使用料改定のお知らせ ～

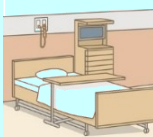
昨今の物価・光熱費等の上昇を踏まえ、今後もより良い療養環境を維持・提供するため、個室使用料を改定いたしました。

改定内容

【適用開始日】 令和 8 年 8 月 1 日利用分より

【室料差額一覧表】 (一日ごとに下記の料金が追加されます)

病室区分 (設備)	改定前	→ 改定後
特別室 (バス・シャワー・トイレ)	27,500 円 (税込)	→ 27,500 円 (税込)
個室 A (シャワー・トイレ)	14,300 円 (税込)	→ 16,500 円 (税込)
個室 B (トイレ)	11,000 円 (税込)	→ 13,200 円 (税込)
個室 C (—)	8,800 円 (税込)	→ 11,000 円 (税込)



ご利用の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、改定後の料金につきましては、当院ホームページまたは院内掲示にてご確認ください。

～ 病院ふれあい祭りについて ～



開催日時

2 月 または 3 月
開催予定

本年度の「新小山市市民病院ふれあい祭り」は、新館完成後の令和 9 年 2 月または 3 月ごろの開催を予定しております。

開催日や内容などの詳細につきましては、決定次第、当院ホームページ等でご案内いたします。





検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！

今回は『肺機能検査について』のお話です。

～肺機能検査ってどんな検査？～

肺機能検査は、息を吸ったり吐いたりして肺の容積（どれだけ空気を取り込みどれだけ吐き出すことができるか）を調べる検査です。



どんなときに検査するの？

息切れ、呼吸が苦しい、咳が出るなどの症状があるときに行います。

また、全身麻酔を必要とする手術では人工呼吸器で呼吸の管理をするため、十分な呼吸機能があるか確認が必要となります。

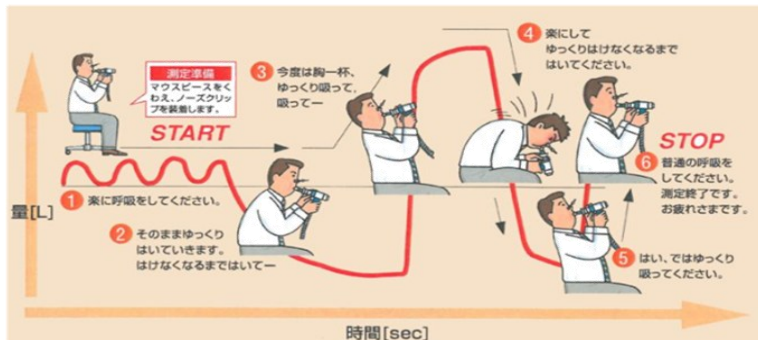


検査はどうやってやるの？何がわかるの？

① 肺の大きさ（肺活量）の検査

息を全部吐いてから胸いっぱい空気を吸って、最後まで吐き出したときの空気の量です。

身長・性別・年齢から予測値を算出し、予測値に対して何%の肺活量があるかで評価します。肺活量が少ない場合は肺が硬く、膨らみにくくなっている可能性があります。



② 空気の通り道（努力性肺活量）の検査

胸いっぱい空気を吸い込んだところから、どれだけ強く、一気に最後まで吐ききることが出来るかを調べます。

勢いよく吐ききったうちの最初の1秒で吐き出した空気の割合を1秒率と言います。1秒率が低い場合は、気道が狭くなって息を吐き出しにくくなっている可能性があります。



肺機能検査は限界まで吸ったり吐いたりするので、体力的にも大変な検査ですが、検査では患者さんの頑張りと協力が大事です。技師と一緒に信頼性のある正しい検査結果を出していきましょう!!



防火避難訓練を実施しました！

7月15日(水)、院内での火災発生を想定した防火避難訓練を実施しました。

当院では、院内で火災が発生した場合は、災害対策マニュアルに基づき、院内に災害対策本部を設置、本部から職員に向けて、避難誘導、初期消火等の指示が出されます。この指示により、速やかに、院内各所で患者さんなどの避難誘導が開始されます。

今回の訓練では、4階病棟の処置室で火出したとの想定のもと、病棟看護師による本部への火災発生への報告、消火器による初期消火活動及び入院患者の避難誘導が迅速かつ確実に実施されました。

また、避難完了後には、訓練を視察していた小山市消防署隊員の方から、避難時の注意点や日頃の備えの重要性について講評をいただきました。今後も、万が一の火災発生時においても各職員が確実に行動できるよう、継続的に訓練を行ってまいります。



工事中



～新館建設事業 ⑤～

令和8年6月に建物の鉄骨が組まれ、いよいよ新館の全貌が見えてきました。8月から屋根・外壁工事を進め、続けて内装工事に入ります。今年も猛暑日が続く、工事進捗への影響も心配されますが、現場ではミスト付の扇風機や冷水器・製氷機を設置して、万全な熱中症対策を行っています。

中東情勢の影響が心配されますが、令和9年4月のオープンに向けて着実に工事を進めて参りますので引き続き皆さまのご理解ご協力をお願いいたします。



令和8年6月中旬
鉄骨建方状況



令和8年7月中旬
全体進捗状況



糖尿病教室開催のお知らせ！



… 糖尿病について一緒に学んでみませんか …

「知って向き合う糖尿病」

／糖尿病・代謝内科 部長 出口 亜希子 先生

「認知症と睡眠障害」

／永山医院 院長 永山 大二 先生

「糖尿病とスティグマ」／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

「糖尿病の薬の話」／薬剤部門

「糖尿病の食事療法」／栄養管理部門



日時 10月4日（日）9時30分～12時
（9時より受付開始）

会場 新小山市民病院 2階 さくらホール

対象 糖尿病に関心のある方

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。

※ 受付期間：令和8年9月30日（水）まで

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（祝日は除く） / 8:30～17:00



私のイチオシ！

放射線部門 井上

私のイチオシは珍奇植物の中でも特に人気がある「パキポディウム・グラキリス」です。ずんぐりとした個性的な幹と、細く伸びる枝、そして季節になると咲く鮮やかな黄色い花が特徴です。その姿は力強さと可愛らしさを兼ね備えており、見るたびに新しい表情を見せてくれます。同じものが一つとしてない樹形も大きな魅力で、自分だけの一株を育てる楽しみがあります。植物でありながら、まるでアート作品のような存在感があり、長く付き合いたくなる特別な植物です。



パキポディウム・グラキリスとは：

乾燥地帯に適応した植物で、主にマダガスカルの南部から南西部にかけての岩場に生息しています。

乾季が長いので、水分を貯蔵するために塊根が発達し、その中に水分を蓄えます。

この環境適応の結果、独特のフォルムが生まれ、観賞価値の高い植物として世界中のコレクターを魅了しています。



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）

URL <https://tochigi.hospital-shinoyama.jp/>

職員採用サイト <https://recruit.soch.jp/#works>

