

令和5年9月1日
第69号

厚生連だより かみつが

発行

 上都賀厚生農業協同組合連合会
 上都賀総合病院
 老人保健施設かみつが

編集
 上都賀総合病院年報等編集委員会
 〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033
 TEL 0289-64-2161



花木センターにて

(写真撮影：薬剤部 阿久津 潤)

ご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会

代表理事会長 廣田 光一



残暑の候 ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

厚生連だよりかみつが第六十九号の発刊にあたりご挨拶申し上げます。

会員JA並びに関係機関の皆様には、日頃から厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にあたりまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、令和二年二月十五日に、中国武漢から帰国した日本人が、新型コロナウイルス感染症、第一例と診断されてから、三年以上が過ぎました。コロナ禍では、三密回避や人と人との距離の確保、マスク着用、手洗いなどの手指衛生等の感染拡大を防止する、新しい生活様式の実践が求められ、外出自粛や各種イベント等の中止、飲食店に対する営業時間短縮要請など、緊急事態宣言が発出されました。

令和五年五月八日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、二類相当から季節性インフルエンザと同じ、五類に引き下げられました。三密回避や、人と人との距離の確保、マスク着用、手指衛生等の感染対策は、個人や事業者の判断に、

ゆだねられました。

コロナ感染者数は、全数把握でなく、全国五千の医療機関の、定点把握になり、一週間に二回、金曜日に公表されておりますが、週二回の新聞公表をみると、一医療機関当たりの感染者数の数値が、流行しているのか、していないのか、動向が、わかりません。行動制限がないので、外出自粛は、求められませんが、コロナ発症後五日間が他人に感染させるリスクが高いため、外出を控えることが推奨されています。また、十日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。(厚生労働省の新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置付け変更後の療養期間の考え方等)についてから引用)

上都賀厚生連は、上都賀総合病院(二十七診療科・三百五十二床・がん診療病院・脳卒中拠点病院・肝疾患専門病院・二次救急病院・へき地医療拠点病院・災害拠点病院・アレルギー疾患拠点病院)・老人保健施設かみつが(百床、通所リハ八十人)・訪問看護ステーションひばり・在宅介護支援センターかみつが・鹿沼中央地域包括支援センターの五事業所を職員数約七百五十人で運営して、地域の医療・保健・高齢者福祉に貢献してまいります。今後とも皆様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健康とご多幸をご祈念いたしまして、ご挨拶といたします。

新年度を迎えて

上都賀総合病院

病院長 安藤 克彦



五月八日に新型コロナウイルス感染症が五類に変更となり通常のインフルエンザと同様の扱いとなりました。世間ではコロナ禍前の賑わいを取り戻しているところも多いようですが、病院はなかなかそういうわけにはいきません。高齢者や体力の弱った入院患者さんたちにとって、新型コロナウイルス感染症は依然恐ろしい病気だからです。病院内での感染拡大は防がなければなりません。そのために、病院内では引き続きマスクの着用などこれまで通りの対応をお願いしています。

働き方改革関連法は平成三十一年四月に施行され、時間外労働の上限が規制されました。すべての職種の労働者が対象と

なりますが、一部は猶予期間が設けられました。病院勤務医もそれに含まれています。勤務医の時間外労働が非常に多いことは以前から問題視されてきました。病人は昼夜関係なく発生し、医師も時間に関係なく診療しなければならぬのですからある程度しかたのないことです。しかし医師も人間です。時間外労働が多すぎれば医師が病気になるてしまいます。いずれば規制が必要となりますが、直ちに適応した場合に地域医療や救急医療に対する影響が大きすぎるということも猶予期間が設けられたのです。その猶予期間も今年度いっぱいです。来年四月から正式に時間外労働の上限規制が始まります。

先ほども触れましたが、昼夜関係なく発生する病人に対応するため時間外労働を無くすることはできません。しかし減らすことはできません。医師が時間内に効率よく業務を行なう努力は必要で、この猶予期間に様々な改革を行なってきました。一方で医師の努力だけではどうにも

ならない部分もあります。たとえばいわゆるコンビニ受診（日中に起こった病気なのに夜になつてから受診すること）や医師からの説明を自分の勤務時間が終わつてからの夕方や夜に希望するご家族への対応など。つまり時間外労働が減つて心身とならない部分もあります。たとえばいわゆるコンビニ受診（日中に起こった病気なのに夜になつてから受診すること）や医師からの説明を自分の勤務時間が終わつてからの夕方や夜に希望するご家族への対応など。つまり時間外労働が減つて心身と

コラム

『早起きは三文の徳』、三文つて一徳いくら徳になるの？

薬剤部 阿久津 潤



にも充実した医師が安全な医療を行なうためには、患者さん側の協力も必要なのです。医師はもとより当院の職員全員が健全な状態で患者さんに対応できるように、皆さんのご理解とご協力をよろしく願います。

以上のメリットがたくさん得られる。

実は、皆さんもご存知の有名な人や起業家である、現 Apple CEO ティム・クック、元 Apple CEO スティーブ・ジョブズ、作家の村上春樹さん、俳優の哀川翔さん、など世界でも日本でも成功している方々は早起きを習慣にしているのです。

そんな彼らを見習い、私はここ半年間、二十二時就寝、五時起床を基盤にした生活を送っています。（当直などで例外の日はありません）

そんな私が早起きを約半年間実践して得られたもの・良かったことを二つお伝えしたいと思います。

① 勉強や読書などやりたかった事に打ち込めた。朝一は起床後で頭がスッキリしている状態です。勉強や読書などやりたかったことに打ち込むことができず。朝一読書のおかげで、読めていなかった本も読破できました。

② しっかり睡眠が取れるようになった。

早起きして朝にやると決める、早く寝るようになり、早寝習慣が自然に身につく睡眠時間も確保できました。

三文以上の徳がある早起きをやってみようと思つた方は、まずは十五分早起きだけでもやってみてください。とにかくやってみることが大切です！



特定行為実践看護師 までの道のり

特定看護師

四階西病棟 河田公美子



看護師として十年目、今までの経験を生かし、看護師として、仕事の幅を広げられないかと考えていた。前職では救急センターに勤務しており、一通りの疾患や看護技術を経験し、当院へ就職した。看護師としての自分の強みは何かを考えながら勤務をしていた際、当時の師長との面談で、「手先が器用だから、特定行為で何か取得したら技術を習得してみてもどうか」とアドバイスを頂いたことが今回、特定行為研修を受講するきっかけとなった。

手順書をもとに行う診療の補助のことである。三十八行為が二十一分とされており、今回「末梢留置型注射用中心静脈カテーテル関連」「中心静脈カテーテル関連」「動脈血ガス分析」の項目を受講した。現在活動日をしていただきながら行なっているPICCに関しては、自部署にPICCを挿入して栄養管理を行う患者が多くいたこともあり、看護師でも挿入や抜去が可能になれば、患者の状態に合わせた医療をタイムリーに提供することができると感じたことがきっかけである。また、PICCが院内で浸透していなかったこともあり、管理上の問題も解決していけるよう活動していきたいと考え、受講希望をした。特定行為研修では、手技だけでなく、患者に安全な医療を提供するためにチームで情報共有をすること、カンファレンスをして一人一人の患者に合った医療を考えることの大切さを学び、チーム医療という言葉が再認識した。今後も特定行為実践看護師として活動するにあたり、多くの医療スタッフと協力しながらチーム医療の窓口となつて患者に関われるよう活動していきたいと考えている。

その良さ 再発見

岩山でへろへろ

精神科 高山 剛



岩山、その普通名詞のような固有名詞の山は病院からすぐそばに見えます。南北に連なる三つの岩と格闘したくなり七月の暑い日曜日に出かけました。鎖場のあることを聞き、これを不安に感じていたことを察した妻が同行しました。暑い日で街中を二キロ歩き登山口ですすでに手持ちの水は三百ml。登山口に、三番岩↓二のタルミ↓二番岩↓

一のタルミ↓一番岩とコースの看板。手ごわそう。登り始めは木陰で快適ですが、直ぐに上半身を使って登る岩が連続、高度感もあり、しかも暑く、すぐに水を全部飲んでしまいました。「こんなに厳しい山?」と何度も思いつつ三番岩に到達し、大量の汗をかきましたが水はもうない。妻が水を分けてくれました。その後も高低差のある岩が続く、引き返せず一のタルミ。状態の悪い夫に妻は「残りの水飲みな、私は先を見てくる」。私は『水もなくなったしもう歩けないな』。麓から人の声がする所で進退窮まった。そこに妻から「一番岩まで来た。そこからすぐ」と電話。少し回復した自分も一番岩へと到達。ようやく下山。まちの駅・新鹿沼宿のニラそばとソフトクリームで生還。岩山と格闘して惨敗し、妻に助けられた話になってしまいました。安易に登ってはいけな山でした。

<p>—基本理念—</p> <p>—地域社会への貢献—</p> <p>私たちは、地域住民の総合病院として保健・医療・福祉活動を介して、地域社会の発展に貢献します。</p> <p>—基本方針—</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、患者さんの立場を尊重し、倫理・精神面へ配慮します。 一、安全な医療を確保し、患者さんに信頼される医療を行います。 一、常に、医療の質の向上に努めます。 一、患者さんと、より良いパートナーシップを築きます。 一、地域の基幹病院として、地域社会や医療機関と連携し、住民の健康増進に努めます。 	<p>—患者さんの権利と責任—</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、安全で適切な医療を公平に受ける権利 一、個人の人権が尊重され、プライバシーを保たれる権利 一、病気・検査・治療・見直しなどについて、説明を受ける権利 一、治療法の選択を尊重される権利 一、私たちと一緒に病気を治すことに協力していただくこと 一、患者さんの療養環境を守るため、病院の諸規則や社会的ルールを守っていただくこと
--	--

全国郷土料理の紹介

第12回目は、山口県の郷土料理「茶がゆ(芋がゆ)」と「けんちょう」をご紹介します。

「茶がゆ(芋がゆ)」

今から400年前、関ヶ原の戦いの後、吉川広家が出雲富田から山口県岩国へ移封された際、厳しい情勢下、家臣を養っていく米の節約のために広まったと言われていました。また、山口県東部では、さつまいもを多く生産されていました。

「けんちょう」

冬場に美味しくなる大根など旬の野菜を煮込んで作る山口県の郷土料理で、「けんちょう煮」「けんちょう炊き」とも呼ばれています。郷土料理という認識がないぐらいに県内の全域で食べられています。郷土料理でありながら、家庭により具材や味付けも様々で各家庭のオリジナル料理となっています。

茶がゆ (芋がゆ)

材料(4人分)

- 米(さっと洗う)..... 2カップ
- 水.....10カップ前後
- さつまいも.....1本
- はぶ茶(豆茶)またはほうじ茶

作り方

1. 分量の水を鍋に入れ、お茶を茶袋に入れて火にかけよく煎じる。
 2. お茶が出たら茶葉を出し、煮立たせた中に米を入れ、米がくっつかないようにひと混ぜしたら、ふきこぼれないくらいの強火で煮る。
 3. 少しして、さつまいもを皮ごと大ぶりに切ったものを入れて煮続ける(なくてもよい)。
- ※ ふきこぼれない程度の強火の持続と、粘りを出さないようにすること。決して煮すぎないようにすること。



1人分栄養価

エネルギー... 350kcal
たんぱく質... 5.4g
脂質... 0.6g
食塩... 0g

けんちょう

材料(4人分)

- 木綿豆腐..... 300g
- 大根..... 300g
- 人参..... 80g
- サラダ油(又はごま油)..... 12g
- 砂糖..... 12g
- しょうゆ..... 36g

※厚手の鍋では豆腐や野菜の水分だけで十分煮えます。煮えにくい場合はだし汁や水を加えてください。基本の具材以外にも、油揚げ、里芋、こんにゃく、牛蒡、干椎茸(もどし汁)など入れることもあります。

作り方

1. 豆腐は水切りをしておく。
2. 大根、人参は5mm幅のいちょう切りにする。
3. 鍋に油を熱し、①の豆腐を大きくほぐし入れて炒める。豆腐に油がまわったら大根とにんじんを加えて炒める。
4. 調味料を加え、蓋をして柔らかくなるまで煮る。



1人分栄養価

エネルギー... 120kcal
たんぱく質... 6.1g
脂質... 6.3g
食塩... 1.4g

一般外来診療表

診療科目	受付時間	備考
内科	AM 8:00~AM11:00	
内分泌代謝内科	AM 8:00~AM11:00	木曜休診 土曜は予約のみ
精神科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:00~PM 4:30	初診はAM11:00までの受付(予約制) 土曜は予約のみ 予約制
小児科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:30~PM 4:00	土曜はAM11:00までの受付 火・金曜のみ(月・水・木 午後は予約のみ)
外科	AM 8:00~AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
整形外科	AM 8:00~AM11:00	紹介患者予約のみ
形成外科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:00~PM 4:00	月・水・木 土曜は完全予約制 紹介患者・予約のみ 金曜のみ 紹介患者・予約のみ
脳神経外科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 3:30	土曜はAM10:30までの受付 火・木・金曜のみ 初診はPM3:00まで
皮膚科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 4:00	土曜はAM10:30までの受付 月・金曜のみ(予約のみ)
泌尿器科	AM 8:00~AM11:00	土曜はAM10:30までの受付
産婦人科	AM 8:00~AM11:00	婦:初診・再初診は紹介患者・予約のみ
眼科	AM 8:00~AM10:00まで PM 1:30~PM 4:00	予約のみ
耳鼻咽喉科	AM 8:00~AM11:00	水・金・土 初診はAM10:30までの受付
	AM 8:00~AM10:30	火曜のみ
	PM 1:30~PM 4:00	月曜のみ 初診はPM3:30まで 月曜午前・木曜は予約のみ
放射線科	AM 8:00~AM11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM 8:00~AM11:00	紹介患者・予約のみ/水曜完全予約制

【休診日】日曜日・祝祭日・第2、第4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

診療内容	担当診療科	曜日	受付時間
リウマチ・膠原病外来(予約)	内科	月・火・木・金	PM 1:00~PM 4:00
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM 2:00~PM 4:00
神経内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
消化器内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
循環器内科外来(予約)	〃	火・金	PM 1:00~PM 3:00
1ヶ月健診	小児科	月	PM 2:00~PM 3:00
予防接種外来(予約)	〃	水・木・金	PM 2:00~PM 3:00
呼吸器外科外来	外科	月	AM 8:00~AM11:30
乳腺・甲状腺外来(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 3:30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM 8:00~AM11:30
肝・胆・膵臓外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:00
ストーマ・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:30
てんかん外来(予約)	脳神経外科	第1木	PM 1:30~PM 3:30
助産師母乳外来	産婦人科	火・水・金	予約制
産後1ヶ月健診	〃	月	PM 2:00~PM 2:30
産後2週間健診(助産師)	〃	木	予約制
補聴器外来(予約)	耳鼻咽喉科	第1・3・5金	PM2:00~PM4:00 第2・4金PM1:00~PM2:00
特殊検査(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 4:00

※診療上の都合により変更になる場合がありますので、必ずご確認の上ご来院下さい。

編集後記

病棟から外を見ると北東に古賀志山が見え、手前には鹿沼市街が広がっています。今から78年前1945年7月12日深夜23時半頃から翌13日の1時半頃まで、現在の泉町や文化橋町付近に焼夷弾が落とされて被害がありました。宇都宮を空襲した爆撃機は古賀志山付近でターンして茨城県北部に抜けたそうです。鹿沼市街に真夜中、実際に爆撃があったことを思うと俄かに恐怖を感じます。現在はミサイルによる攻撃に変わっているとしても、空から攻撃される恐怖は変わらないでしょう。ウクライナ空爆の映像を見るたびに住民の恐怖を思います。早く終結してほしいと願うばかりです。

高山 剛

看護師奨学生募集

～あなたの「学びたい」をサポートします～

当院には、看護学生のみなさんの勉学を支えるための奨学金制度があります。奨学金の返済については、卒後当院にて看護師(貸与対象職種)として貸与期間に応じた期間を勤務していただいた場合、免除となります。奨学金制度に興味・関心がある方は、随時ご相談に応じますので、下記までお気軽にお問合せ下さい。

〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033

かみつが厚生連 上都賀総合病院

担当: 総務課(3321) TEL0289-64-2161 FAX0289-64-2468
E-mail: soumu@kamituga-hp.or.jp URL: http://www.kamituga-hp.or.jp