

基本方針	
<p>病院理念</p> <p>手には技術 頭には知識 患者様には愛を</p>	<p>① 安心・安全な医療</p> <p>学問的、技術的に高い水準の安心・安全な医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。</p>
	<p>② 段階別の医療を提供 急性期・回復期リハビリテーション医療</p> <p>患者様・家族と医療情報を共有し、整形外科疾患患者様においては急性期治療から、その他リハビリを必要とする疾患患者様には回復期リハビリテーションから在宅までを支援するチーム医療を提案します。</p>
	<p>③ 地域医療</p> <p>地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、寝たきり「ゼロ」と在宅復帰を目標に、誰でも安心して利用できるリハビリテーション病院を目指します。</p>

外来医師診療予定一覧表 令和5年11月～

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	高德 賢三 柳澤 健太 澤村 英祥	大上 仁志 関矢 仁 金谷 裕司	鈴木 貴大 上本 宗唯 笹沼 秀幸 木村 明德	高德 賢三 柳澤 健太 樋貝 保弘	大上 仁志 鈴木 貴大 木村 明德	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	大上 仁志 (脊椎専門) 木村 明德	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	
内科	午前					鶴岡 秀一	熊谷 雄治
	午後	大森 司 益子 貴史			加藤 一史	青山 泰	
脳神経内科	午前			宮田 五月			
	午後						
泌尿器科	午前		山口 圭一	黒川 真行			
	午後						
形成外科	午前						
	午後				古川 航多		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
	午後						
リウマチ	午前						
	午後	(隔週) 増淵 正昭					
痛風	午前						(第1週のみ) 近藤 清明
	午後						

プチ脳トレ 1分間、足踏みかけ算チャレンジ!

制限時間は1分間、足踏みしながら、かけ算の□に入る数字を答えましょう。

問題

□ × 5 = 10	9 × □ = 45	1 × □ = 3
6 × □ = 48	□ × 2 = 14	5 × □ = 10
□ × 7 = 63	3 × □ = 9	□ × 1 = 2
□ × 3 = 15	□ × 8 = 24	4 × □ = 28
□ × 9 = 18	7 × □ = 21	8 × □ = 64
2 × □ = 6	□ × 6 = 24	9 × □ = 81

答え

2 × 5 = 10	9 × 5 = 45	1 × 3 = 3
6 × 8 = 48	7 × 2 = 14	5 × 2 = 10
9 × 7 = 63	3 × 3 = 9	2 × 1 = 2
5 × 3 = 15	3 × 8 = 24	4 × 7 = 28
2 × 9 = 18	7 × 3 = 21	8 × 8 = 64
2 × 3 = 6	4 × 6 = 24	9 × 9 = 81

新所沢駅から徒歩10分
病床数 221床
2023年11月25日(土)
新規開院

社会医療法人社団 埼玉巨樹の会
所沢美原総合病院
〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3
お問い合わせ 04-2997-8199

カマチグループ 一般社団法人 巨樹の会
新上三川病院

〒329-0611 栃木県河内郡上三川町上三川2360
TEL 0285-56-7111 FAX 0285-56-7165
https://www.kaminokawa-hp.jp/

診療科目 ● 整形外科 ● リハビリテーション科 ● 内科
● 泌尿器科 ● 麻酔科 ● 放射線科

診療時間のご案内

	月～金	午前	午後
受付時間		8:00～11:30	13:00～16:00
診療時間		9:00～12:00	14:00～17:00
土曜日		午前	午後
受付時間		8:00～11:30	休診
診療時間		9:00～12:00	休診
休診日	土曜日午後・日曜日・祝祭日・年末年始		

● JR宇都宮線石橋駅下車 関東交通バス 新上三川病院前で下車 徒歩1分

● 国道4号線 上三川交差点を真岡方面(県道47号)へ1.3Km 付近交差点を北へ約400m

TAKE FREE

ぽっとぽっと No.46

企画・発行／一般社団法人 巨樹の会 新上三川病院(新上三川病院) 広報委員会「2023-11」

一般社団法人 巨樹の会
新上三川病院広報誌



ぽっと はーと

特集

ふれあい看護体験
カマチグループ医療連携会 栃木地区
医事課よりお知らせ 防災訓練

CONTENTS

- 2 ふれあい看護体験/カマチグループ医療連携会 栃木地区
- 3 医事課よりお知らせ/防災訓練
- 4・5 リハビリだより
- 6 栄養科通信/薬剤科だより
- 7 きずな
- 8 プチ脳トレ/病院案内



佐野市仙波町/撮影者:守矢 光太郎

ふれあい 看護体験

7月28日コロナ禍で4年間中止となっていた、ふれあい看護体験を開催しました。

県民に「看護すること、助け合うこと」の重要性をアピールし、看護職への就業を希望する学生に看護職の業務を体験する場を提供することを目的に栃木県看護協会の主催で開催されています。

高校生3名が参加され、担当看護師の指導の下、包帯の巻き方、車椅子乗車体験、AEDや心肺蘇生法などの体験を行いました。

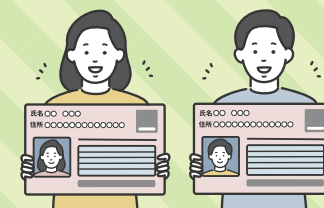
学生の皆さんの挨拶と笑顔に、患者様にも笑顔が見られ貴重なふれあいの機会となったと思います。参加された皆さんは医療関係の仕事に興味関心をもって参加されており、「医療や福祉に対して関心が深まった」「進路を決める際の参考となる体験ができた」などの感想を聞くことができました。有意義な看護体験をすることができたと思います。

看護部 石崎



医事課よりお知らせ

オンラインで保険証の確認 ができるようになりました



昨年度より当院でもオンライン資格確認が導入されました。

マイナンバーカードに登録された保険情報または、健康保険証に記載された記号番号によりオンラインで資格情報の確認が可能です。

また、現在医療費には医療情報・システム基盤整備体制充実加算というものがあります。マイナンバーカードを利用した場合初診時は2点、再診時は加算が付きません。

しかし、マイナンバーカードを利用しない場合は初診時に6点、再診時でも2点の加算が付きます。

マイナンバーカードをご利用いただくことで医療費が軽減されますので皆さん是非ご利用ください。



患者支援センター 薄根

今後、連携医療機関・介護施設等とスムーズな連携が図れるよう努めて参ります。



関東カマチグループ 医療連携会栃木地区を開催しました

9月26日、ホテル東日本にて関東カマチグループ医療連携会を栃木エリア3病院合同で開催しました。

連携医療機関 介護施設等、総勢約240名の方々にご出席いただき、第一部では3病院の実績報告と、「多職種で取り組む復職支援」をテーマに症例発表を行いました。第二部は立食形式の懇親会を行い、和やかな雰囲気の中、顔を合わせて意見交換ができました。

久しぶりの対面での連携会となり、改めて顔の見える連携の大切さを実感し、今後の連携につながる大変有意義な場となりました。



防災訓練実施

令和5年9月21日(木)、3階からの火災が発生した状況を想定し、防災訓練を実施しました。

初動対応からの他部署間の連携、情報伝達手順の確認を実施しました。避難器具で実際に誘導を実施し、使用手順を職員間で確認しました。

参加した職員には、避難を誘導する側、誘導される側の両方の立場になり、両者の目線を学ぶことが出来た訓練となりました。

今回の訓練で見えてきた課題を職員間で共有し、今回の訓練を終えました。

総務課 海老原



オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、**口の機能低下**、**食べる機能の障がい**、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。 (歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版 より引用)

口の機能低下、食べる機能の障がいとは？

日常生活における、ささいな口の機能低下は例えば「滑舌の低下」「食べこぼし」「わずかのむせ」など、食べる機能の障がいでは、例えば「最近固いものが食べにくい」「ごくごく飲めない、最近よくむせる」など、このような状態のことです。

オーラルフレイルのセルフチェックをやってみよう。

〈オーラルフレイルのセルフチェック表〉 口の健康状態を把握し、オーラルフレイルへの関心を持ってもらうのに有用な質問票です。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

図 ● オーラルフレイルのセルフチェック表

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リフレット「オーラルフレイル」

出張健康教室でオーラルフレイルの予防をやってみました

オーラルフレイルについて、2023年8月25日上町創年倶楽部(上町公民館)と9月22日坂上本田自治会ミニサロン(坂上本田公民館)で、集まった地域の方と一緒にセルフチェックや口腔体操を行いました。口腔機能が低下すると、心身機能の低下にもつながります。今回行った口腔体操を掲載させていただきます。皆さんも少し時間が空いた時に口腔体操をして、お口の健康を保ちましょう。

出張健康教室の様子



出張健康教室の予定

検索方法:新上三川病院ホームページ→健康教室のご案内→出張健康教室

今後の出張健康教室の予定を上記方法で検索が出来ます。また「お知らせ」にて、出張健康教室の様子を掲載しています。興味のある方は閲覧してみてください。



健康教室の予定は↑から!

やってみよう! パタカラ 口腔体操

口腔体操では、パ・タ・カ・ラの発音が唇・舌・頬を効果的に動かします。

ポイント

- 「パ」は、唇を閉じて発音。
- 「タ」は、舌を上あごに付けて発音。
- 「カ」は、舌の奥を意識して発音。
- 「ラ」は、舌をまるめるように発音。

これらを意識して発音してみましょう。

「ハトぽぽー」を「パタカラ」に替え歌♪

パ・タ・カ・ラの発音で唇・舌・頬を意識してハトぽぽーをパタカラで歌ってみよう♪

楽譜: 4/4拍子, ♩=96
 ノッ ノッ ノ はと ノッ ノ
 パッ タッ カ パタカラ
 まめが ほしいか そらやるぞ
 パタカラ パタカラ パ
 みんなで なかよく たべにこい
 パパパ タタタ カカカラ

栄養科コラム

今回は、9月～11月に旬を迎える“栗”について特集します。栗は初夏に花が咲き、秋に実が生る果物です。様々な品種があり収穫時期も様々です。

～栗の豆知識～

おいしい栗の見分け方

- 1 鬼皮(外側の硬い皮)に張りがある
- 2 鬼皮の茶色が濃い
- 3 指で押してもブカブカしていない
- 4 白いブツブツがついていない
- 5 座(底の部分)に黒っぽい箇所がない

栗の栄養

- ① 炭水化物(エネルギー源)
- ② カリウム(体内の水分調節)
- ③ ビタミンB1(糖質の代謝を助ける)
- ④ ビタミンC(抗酸化作用・鉄の吸収促進)
- ⑤ 葉酸(造血作用)

当院でお出ししている栗ご飯

栗ご飯
栗入りお赤飯
栗ときのこのご飯

豆知識

栗の果肉だと思っている部分、実は種! その周りの鬼皮が実です。

禁煙治療薬について

喫煙はがん、脳卒中、COPD、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる「最大の死亡原因」です。受動喫煙により、非喫煙者にも健康影響が出ることもわかっています。また、近年では加熱式タバコの利用が増えています。従来のタバコより健康被害が少ないと謳われることもありますが、加熱式タバコの煙にはニコチンや発がん物質が含まれており、健康への悪影響が否定できません。

禁煙は病気の予防だけでなく、重症化予防にもつながる、健康改善効果における重要な因子です。

禁煙のお薬ってどんなもの?

ニコチン製剤である、ニコチンガム、ニコチンパッチがあります。禁煙をするとニコチンが欠乏し、イライラなどの症状(ニコチン離脱症状)があらわれることがあります。ニコチン製剤のニコチンを段階的に減らしながら摂取することで、ニコチン離脱症状をやわらげ、無理のない禁煙へと導きます。

ニコチン製剤のQ&A

Q パッチタイプとガムタイプ、どちらの効果が高い?

A 効果に変わりはありません。ニコチンパッチは義歯などによりガムを噛むことが難しい人、ニコチンガムは皮膚の弱い人などへの使用をお勧めします。

Q ニコチン製剤を使用中に喫煙しても大丈夫?

A 喫煙してはいけません。ニコチンを過量に摂取してしまう可能性があり、副作用が現れやすくなります。

Q ニコチンパッチを使用しながらニコチンガムを使用しても大丈夫?

A 併用できません。ニコチンの過量摂取になる可能性があります。

※詳しくは医師、薬剤師にご相談下さい。

薬剤科 梅田



きずな 記憶に残ったエピソード



医事課 永野

バス停の時刻を知りたいと患者様が窓口にいらいやることがあります。携帯電話等で調べるのが苦手な方や、いつも利用している時間外の時刻が分からない方からのお声が掛かることが多いです。ご帰宅に関するご不安へ迅速に対応させていただくため、受付にはバス停の時刻表がすぐお渡しできるよう常備されています。また、気軽にご確認できるよう待合席の掲示板にも掲示してあります。患者様の不安やご不明点について出来るだけ迅速に分かりやすく対応できるよう、工夫や事前準備に努めています。

Q&A

Q1 この仕事を選んだ理由を教えてください。

高校生までは風邪や脱水症等でよく体調を崩す子供でした。そのため病院へ受診に行く機会が多かったのですが、体調不良で身体的・精神的に辛く苦しい状態を刺激せず帰宅時まで窓口で対応して下さる医療事務員の穏やかな対応や雰囲気はふしぎと記憶に残っています。その記憶の体験から医療事務員という職業に興味を持ちました。

Q3 仕事をする上で大切にしたいことはありますか?

状況に合わせて患者様へ伝わりやすい話し方をすることです。感染予防用のパーテーションを挟んで会話をする場合は少し大きく張りのある声の出し方を行い、ご高齢の方が相手なら聞き取りやすいよう低めの声で少しゆっくりとした話し方を行う等、患者様がもっとも聞き取りやすい話し方になるよう心掛けています。

Q2 どうして新上三川病院を選んだのですか?

地元の地域に深く関わりのある病院である点と、受診されている患者様からの評判がとても良い病院である点に惹かれました。大人だけでなく子供も来院する等幅広い年齢層の地域の方や県外の方が来院する新上三川病院で、患者様を医療事務の面で手助けできればと思い選びました。

Q4 患者様へのメッセージをお願いします。

当院が初めての方、受診が久しぶりの方、入院される方など患者様それぞれ来院の理由が異なるかと思えます。基本的に医療事務員が始めに窓口で来院された患者様方のご対応をさせていただくこととなります。皆様の抱えている不安や疑問を少しでも多く解消し、より患者様が過ごしやすいよう心に寄り添った対応に努めてまいります。

my マイトレンド trend

最近ハマっていることをご紹介

幼い頃から空の景色を見るのがなんとなく好きで、野外に居る際は自然と意識が空へ向くことがあります。同じ光景は二度と訪れない、その日その瞬間しか見れない空の景色。太陽光によるコントラスト、雲の有無や形、鮮明さ臙さ等の違いに加えて時間や季節によって色彩や空気の透き通り具合さえ変わる、様々な姿を見せてくれる空。そんな、その時だけの空の姿を写真に撮ってはふとした時に見返しています。

