



厚生連だより かみつが

令和6年9月1日

第71号

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

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



新秋暑の候 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
七十一号の発行にあたりご挨拶

復活!! 花火大会



写真提供：患者支援センター 高野 亜理沙

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りまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、第八次医療計画が令和六年四月から開始され、新興感染症等の感染拡大時における医療が対象事業に追加され、五疾病六事業となります。改正感染症法に基づき、公立・公的医療機関等は、都道府県と協定を結び、感染症発生・まん延時の医療提供が義務付けられます。地域医療構想は、二十五年

の実現に向けて推進委員会における自主的な協議や再検証要請対象医療機関を中心に機能転換・ダウンサイジング・再編統合が進められています。また、高齢者人口がピークを迎える二十四十年に向けて中長期的な課題整理を行い、新たな地域医療構想を策定する事になっていきます。

JAかみつが厚生連は、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・一次二次救急病院・へき地医療拠点病院・災害拠点病院・

アレルギー疾患医療中核病院・臨床研修病院）・老人保健施設かみつが（百床、通所リハビリ）・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



本だよりの第六十九および七十号でも触れましたが、今年度より労働者の時間外労働上限規制が全職種を対象となり、これまで猶予されていた勤務医、運転手、建設労働者にも適用されるようになりました。病院の勤務医も公共交通機関の運転手も社会インフラを支える職業だと言えるでしょう。路線バスでは労働時間の規制を遵守しようとするとしてシフトを埋めるだけの十分な運転手が確保できず、減便や路線の廃止を強いられ、いとニュースなどで見聞きします。特に車を運転できない高齢者や学生が最も大きな影響を受けると思われます。また過疎化などで利用者が減少した地域では、路線そのものが赤字となり、路線を余儀なくされているところもありますし、高齢者の通院や買い物、学生の通学の足を確保するため、自治体が補助金で赤字路線を存続しているところ

もあります。いずれにしても利用者到我慢を強いているのは間違いないでしょう。

病院はどうでしょうか。人口減少に伴い確実に患者数も減り、当然収入も減少します。病院を存続させるためにベッド数を削減したり、病院を統廃合している地域も少なくありません。以前から医師が都市部に集中し地方で足りないという地域偏在は問題で、医師の足りない地方では時間外労働の上限規制の影響がより顕著に出ると思われます。一番影響があるのはやはり休日や夜間の外来です。その時間帯の救急外来診療はまさしく時間外労働なので、それが多ければあつとつという間に上限を越えてしまいます。場合によっては、路線バスと同じように救急外来の制限や廃止をする病院も出てくるでしょう。一方で今まで通り夜間の救急外来を確保しようとするれば、それなりの人員とそれに伴う人件費が必要となります。しかし今の医療費でそれを維持するのはかなり無理があります。ここでも赤字路線維持と同様に、補助金でもなければ成り立たなくなると思いますが、まずはそうならないように、不要不急の時間外受診は控えていただくよう、皆さんのご協力をお願いしたいと思います。

コラム

たった20分で『ストレス軽減』!? その方法とは!?

薬剤部 阿久津 潤



日々の業務によるストレス、スマホやパソコン、テレビによるデジタルストレス、現代人には様々なストレスがかかっています。

そのストレスで疲労や睡眠不足など健康被害に発達している方も少なくないのが現代人の特徴

徴とも言えます。まさに私もストレスで疲労感を感じていました。

私は毎日感じているストレスを軽減できないかと登山を始めました。先輩に誘われたというのもきっかけの一つですが、なんとなく登ってみました。山頂へ着くと、山の雄大さ、静か

澄んだ空気感、ゆったりとした時間の流れなど、多くの自然に触れることにより日々感じていたストレスがどんなにちっぽけ

だったのかと実感しました。最近では山までは行かずに公園でほーっと散歩していることが多いです。この少ない時間だけでも日々のストレスが軽減されている気がします。

米国の科学メディアである

『フロンティアアース・イン・サイコロジ』に掲載されている論文でも、「ストレスホルモンのコルチゾールを減少させるのに最も効果的なのは自然を感じる環境下で20〜30分間過ごすこと」と述べている。

日々ストレスを感じている人も、感じていない人もまずは近場の公園に出掛けてみるのはいかがでしょうか？

もっと自然を感じたい人は、写真にも載せました、栃木県の矢板市にある「おしらじの滝」はおすすです。山の中の駐車場からは山道を10分くらい歩くと着きます。普段、滝は流れていないのですが、自然を感じたい人にはお手軽なところかと思えます。



クリティカルケア認定看護師 定看護師の業務と当 院での活動について

看護部 杉田 富美子



ポートチームに参加し、重症患者への治療や看護の質、安全性の向上を図ることを目的とした活動をしています。そのため、重症患者に対し、適切な方法やタイミングを見極めたケアの提供はもちろんのこと、スタッフへの教育支援も行っています。これからも継続学習を積み、自身のスキルをアップデートしつつ、患者像の複雑化に対応していきける看護師教育に取り組んでいきたいと考えています。

その良さを再発見

皇居ランニング

副院長 高山 剛



テレビで「最高裁判所前からお伝えしました」「警視庁前からお伝えしました」など、聞くことがあります。しかし、一体それはどこにあるんだ？ここらでひとつ都内中心部の地理を理解したい。どうやらそのような建物は皇居周辺にあるらしいから皇居ランすればわかるかも。挑戦してみよ

う。でも、皇居ランしたいが、汗だくでまた電車に乗ることになる？そりゃいくら何でもだし、都内に行ったなら帰りに他にも寄りたい、自分には無理か？

そんな心配をしていますが、大丈夫。皇居ランのために皇居周辺に『ランニングステーション（通称ランステ）』があります。早朝から夜まで開いていて、ロッカー、シャワー使用可能、タオル、シューズなどもレンタル可能。1500〜2000円ぐらいでリーズナブルな印象でした。『皇居ラン ランニングステーション』の検索でランステがいくつかでてきます。

私は地下鉄東西線竹橋駅に隣接したランステを使いました。特に予約は必要なしでした。JR東京駅で歩いて地下鉄大手町から東西線、一駅で竹橋駅。上がったところに毎日新聞社ビルがあつてその中にランステがあります。そこで準備、トイレも使えます。ビル前の横断歩道を渡るとすぐに走り出すことができます。



皇居のお堀を見つつストレッチ。上空から見て反時計回りに走る

ことがルールですが、多くの人が走るの方向は間違えようがない。早いランナー達にはばんばん抜かれますが、後ろから「右からぬきます！」とか声をかけられるので、抜かれるほうも走りやすい。竹橋から走り出すとすぐに緩い上り坂なので歩くぐらいのスピードで走る。すぐに右手に国立近代美術館、国立公文書館が見え「なるほど」と観光気分。平坦になり乾門の交番前に警察官、「ここは皇居なんだ」ということを再認識しつつ、今度は左手に千鳥ヶ淵。「ここが桜の名所の千鳥ヶ淵か」なんて思っていると、右手の道路向こうに洋風御殿の建物がーそのはず、イギリス大使館でした。その後も国立劇場、最高裁判所、国会議事堂、国会図書館、桜田門前の警視庁本部、日比谷公園が連続しますが、この辺は少し下り坂で、後ろからバンバン抜かれながらのランニング観光で、きよろきよろしながら走るおのほりさんです。桜田門から皇居前広場に入り、そこを駆け抜けると右手に重厚な建築物、東京駅が見えます。未来的な八重洲方向の面とはまた違う。東京消防庁を正面に見つつ左に曲がって起点の竹橋着です。一周ちようちよキロで私は40分かかりました。「一周終わった」と思っていたら一緒に走った妻が「2周目行くよね？私、国会議事堂見逃した」。

そうなの？...それなら行くか。確かに国会議事堂は見逃しやすく注意。2周目は速度を上げた妻に置いていかれ、一人でさらにゆっくりラン。もつとよく建物を見られました。ランステでシャワーを浴び着替え。シューズもタオルも借りたので、荷物も少ない。ランステによってはシャツも貸してくれるようです。東京駅に着いてから2時間半程度で終了です。その後は新宿に行きました。ちなみにレンタルしたシューズによる靴擦れは2週目の最後に少し感じました。

普段、都心部に行くとき電車移動することが多く、都心部の地理はよくわかりませんでした。でも今回皇居ランで、東京駅、永田町、日比谷、赤坂、千鳥ヶ淵などの地名と重要な建物が認識できました。ランステは皇居周辺ランだけでなく都内をジョギングする場合にも利用できそうです。まずは皇居ラン、いかかでしょうか？おすすめですよ。





タコ焼き器でシウマイに挑戦

高山 剛

鹿沼一宇都宮間バスの行先に『ギョーザ〜シウマイライン』と書いてあるものがあります。宇都宮の餃子で鹿沼のシウマイ・・・それなら『シウマイ』を応援だ！「作って食べよう」と広報会議で決定。シウマイはあの上に乗っている豆がなあ、食べる時にカラシをつけすぎちゃうんだよね、とか言ってる場合じゃない。作るのです。今回は栄養科の指導の下、「タコ焼き器でシウマイ」に挑戦。

用意するものは

- ①ひき肉 400グラムぐらい
- ②玉ねぎ(刻む) 1個
- ③にら(刻む) 半束
- ④エンドウ豆(グリーンピースの代わり) 30個
- ⑤片栗粉 大さじ2
- ⑥醤油 大さじ1
- ⑦酒 大さじ1
- ⑧砂糖 大さじ1
- ⑨ごま油 大さじ1
- ⑩塩 小さじ1
- ⑪シウマイの皮 30枚入り



スーパーでは⑪は1種類のみ売ってました。③は栄養科の指導になかったのですが、鹿沼特産であり独断で入れました。

まず、ビニール袋に①を入れ、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩を入れよくもむ、ビニール袋が破れないように注意が必要。なんとなく調味料らが均一に分散したら②と③を同じビニールに入れ、同様によくもんで⑤を投入しさらにもむ。片栗粉が玉になっても大丈夫、もんでいるうちに均一になる。ビニール袋は丈夫なものを。ま、失敗しても何とかなる。

そして、電気のとこ焼きプレート準備。この上に油を塗り、⑪を並べる。この皮の上にさっき作ったビニール袋に入ったタネをのせる。④をタネの上に乗せるのも忘れない。プレートのスイッチをいれ、250度に。ちょっと熱くなったら、水を100ml程度いれてプレートの蓋をして蒸し焼き。火が通ったら出来上がり。少しだけですが、妻にもものすごく助けてもらいました。皮はパリッと、味のついた、ギョーザに近づいたシウマイが出来上がり。「ギョーザ〜シウマイライン的」なシウマイです。醤油やカラシもなくてもおいしい。二らも良いアクセントで、入れてよかった。アレンジする余地もありそう。皆さんもどうぞ。

一般外来診療表

診療科目	受付時間 初診受付=AM8:00から開始	備考
内科	AM8:00~AM11:00	
内分泌代謝内科	AM8:00~AM11:00	木曜休診 金・土曜は予約のみ
精神科	AM8:00~AM11:30 PM2:00~PM4:30	初診は月~木AM11:00までの受付(予約制) 土曜は予約のみ
小児科	AM8:00~AM11:30 PM2:30~PM4:00	土曜はAM11:00までの受付 月曜は予約のみ
外科	AM8:00~AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
整形外科	AM8:00~AM11:00	
形成外科	AM8:00~AM11:00 PM2:00~PM4:00	月・水・木曜のみ 金曜のみ
脳神経外科	AM8:00~AM11:00 PM2:00~PM3:30	土曜はAM10:30までの受付 火・水(第2・4)・木・金曜のみ 初診はPM3:00まで 第1水曜は予約制
皮膚科	AM8:00~AM11:00 PM2:00~PM4:00	土曜はAM10:30までの受付 月・金曜のみ(予約のみ)
泌尿器科	AM8:00~AM11:00	土曜はAM10:30までの受付
産婦人科	AM8:00~AM11:00	婦:初診・再初診は紹介患者・予約のみ 火曜は予約のみ
眼科	PM2:00~PM4:00	金曜のみ(予約のみ)
耳鼻咽喉科	AM8:00~AM11:00 AM8:00~AM10:30 PM1:30~PM4:00	月曜午前 予約のみ 火・水・金・土 初診はAM10:30までの受付 再診はAM11:00までの受付 火曜のみ 月曜のみ 初診はPM3:30まで
放射線科	AM8:00~AM11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM8:00~AM11:00	紹介・予約のみ

【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	PM1:00~PM4:00
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM2:00~PM4:00
神経内科学外来(予約)	〃	木	PM1:00~PM3:00
消化器内科学外来(予約)	〃	木	PM1:00~PM3:00
循環器内科学外来(予約)	〃	火・金	PM1:00~PM3:00
ペースメーカー外来(予約)	〃	火	PM1:00~PM3:00
1ヶ月健診	小児科	月	PM2:00~PM3:00
呼吸器外科外来	外科	金	AM8:00~AM11:30
乳腺・甲状腺外来(予約)	〃	火	PM2:00~PM3:30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM8:00~AM11:30
肝・胆・膵臓外来(予約)	〃	木	PM2:00~PM3:00
ストーマ・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM2:00~PM3:30
てんかん外来(予約)	脳神経外科	第1木	PM1:30~PM3:30
頭痛外来	脳神経外科	第3・5木	PM2:00~PM3:30
産後1ヶ月健診	産婦人科	月	PM2:00~PM2:30
助産師母乳外来	〃	火・水・金	予約制
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
特殊検査(予約)	耳鼻咽喉科	第2・4金	PM1:00~PM2:00
		火	PM2:00~PM4:00

※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

織姫星と牽牛星は夫婦ですが、一年に一度しか会うことはできません(ちなみに織姫のほうがちょっと明るい)。なんでそうなったかはさておき、雨が降ると天の川が増水してしまうので会うことができなくなる・・・しかし、そこにカササギが現れて翼を広げてその上を通過して天の川を渡れるらしい。諸説あるようですが、このカササギは白鳥座でしょう。想像すると白鳥座が優しい鳥に見えます。でもこの白鳥座域には重力や空間に関する宇宙の謎が詰まっているらしい。以前は星座早見盤でも見つけにくかった星座はアプリを使って簡単に見つけることができます。湿気の多い夏の夜空、花火もいいですが星を眺めて神話と物理の物語によって不思議さも味わえます。

高山 剛

X、YouTubeはじめました

X (@kamitsuga_hosp) YouTube (YouTube 上都賀総合病院で検索)