

NHO沼田病院だより

National Hospital Organization Numata National Hospital



沼田まつり 大天狗みこし

理 念

基本理念 心のこもった質の高い医療を行う病院

基本方針

- 1 患者さんを中心にチーム医療で臨みます。
- 2 患者さんの心に通うサービスに努めます。
- 3 患者さんに信頼される健全経営を目指します。

行 動 姿 勢

- 1 **現 場 主 義** — 現場に戻ろう！
- 2 **実 績 主 義** — 隠れた実績を大切にしよう！
- 3 **患者中心主義** — 患者の立場で考えよう！
- 4 **チ ャーム 医 療** — お互いに助け合おう！

自分の意見をはっきり言おう！
相手の意見をしっかり聞こう！

行 動 指 針

政策医療と地域医療の実践

外科のご案内

外科医長 岩波 弘太郎



沼田病院の外科は現在、前村道生院長、六本木隆部長、岩波弘太郎医長、沼賀有紀医師、小松恵医師の5人体制で診療にあたっております。胃癌や大腸癌などの消化器のがんや乳癌に対する手術治療を中心に行なっています。そのほかに、胆石症や胆嚢炎等の良性疾患や、腹膜炎や腸閉塞、ヘルニア（脱腸）など手術が必要な患者さんの治療に対応しています。

当院の手術症例数は年間230から250例で推移しています。この内、緊急手術が約20例ほどあり、休日でも夜間でも、緊急手術が必要な患者さんには出来る限り当院で対応できるように努力しています。群馬県の中でも当院を取り囲む利根沼田という地域がら、御高齢の方に対する全身麻酔での手術が多いため、手術の前から全身状態や手術に耐えられるかを慎重に見極めながら、優しく丁寧に合併症を起こさない手術を心がけて治療にあたっています。近年、腹腔鏡手術が患者さんに優しく、負担も少ないというメリットから普及してきましたが、当院でも胆石症や大腸癌の患者さんの一部に積極的に導入しております。手術を無事に終えた後は看護師をはじめ、リハビリ科、栄養士、薬剤師が医師とチームを作り、術後のケアを行って、元気に退院していただくようにフォローしています。

がんという病気は、皆さんご存知のように、手術で完治するものもあれば、発見された時には既に大分進行した状態で、手術をした後も抗がん剤による追加の治療（化学療法）が必要となる方もいれば、一度治った癌が、再発してしまうといったこともあります。外科というと“手術をする先生”と思われがちですが、進行癌で手術ができない方や、がんの再発で抗がん剤治療を行う患者さんも私たち外科の医師が担当させていただきます。担当させていただいた患者さんが治るまで、あるいは、残念ながら再発してしまい末期の状態に陥ってしまった方々に対しての心と体のケア（緩和ケア）までを責任を持って行うことが当院のような地域に根ざす基幹病院の外科医の使命だと思っています。

最近、仕事が大変で責任が重い外科医を目指す若手医師が減少しつつあると言われています。そんな中でも、当院の外科スタッフは皆でフォローしあい、チームとして全患者さんの診療に当たっています。

昨年度より当院では内視鏡センターが稼働されました。がんは早期発見、早期治療が完治への第一歩だと思います。地域の皆様には症状の有無にかかわらず、1年に1回は是非内視鏡検査を受けていただき、病気のないことに安心していただく、または早期の段階で病気を見つけ、早い治療で完治させていただきたいと思っています。私たち外科スタッフはこれからも当地域の手術が必要な患者さんに对し、常に思いやりのある質の高い医療を提供していきたいと考えています。

職場紹介 4階病棟

4階病棟看護師 高澤 秀登



4階病棟は、循環器・一般内科の病棟で、心臓のカテーテル検査や、消化器の内視鏡検査など様々な処置、検査を行っています。私はこの4月、NHO小諸高原病院より異動してきました。異動当初は緊張と、分野の異なった専門領域での看護実践において働いていけるのかという不安でいっぱいでした。しかし、看護師長をはじめ病棟スタッフ全員が温かく迎えてくださいました。4階病棟の雰囲気はとても明るい病棟であることが第一印象でした。また、スタッフ同士はもちろん、患者さんに対しても明るく、丁寧に接しています。

私は、患者さんが安心して入院生活を送れることを目標に日々看護を提供しています。患者さんが入院後、安心して入院生活を送ることができると感じるには、患者さんの苦痛をいち早く察知し対応できることが大切です。そのために、観察と患者さんとの良い関係が築けるよう努力しています。看護師などの挨拶や対応の雰囲気で第一印象が決まってしまうため、常に患者さん・ご家族に対して明るく、一つ一つの対応を丁寧に行うことを意識しています。これからも、患者さんに安心・安楽に入院生活を送っていただくという気持ちを常に忘れず、日々精進していきたいと思います。



JNP(診療看護師)を目指しています

(JNP: Japanese Nurse Practitioner)

看護師 青木 巧



現在、私は東京医療保健大学大学院にて看護学研究科に所属し、医学を中心に学んでいます。大学院進学を決めた理由は、臨床において数多くある患者さんの問題に対して十分に対応できていない自分の存在や医学知識の不足から患者さんにタイムリーな介入ができない自分を変え、自律した存在になりたかったからです。これには病院や看護課の全面的なバックアップがあり進学を決意しました。

チーム医療を推進する中で、臨床の場においては患者さんにとってより効果的な治療・看護を遂行できるように医師・看護師をはじめとする医療従事者とのパイプ役としての役割も果たしていければと思います。今年度は2年目に入り、初期研修医と同等レベルの実習が中心となり、不安もありますが、自分の可能性を信じてJNPを目指し、地域の医療に貢献していきたいと考えています。



沼田病院初のJNPを目指して
ガンバっています!

(研修場面)

春の健康フェスティバル

2階病棟看護師 島岡 文子



私達、ボランティア委員会は毎年、春と秋の2回に分けて健康フェスティバルを行わせていただいております。5月14日（火）にフレッセイ沼田ビバタウン店様の一画をお借りして、「春の健康フェスティバル」を開催させていただきました。

天候にも恵まれ会場には、20代の方からご高齢の方まで幅広い年齢層の方々に参加していただきました。

私が担当した血管年齢測定では、普段はなかなか測定するチャンスが無いため多くの方が測定されました。測定を希望される方々は、ご自身は正常の値であるのかどうか不安そうな表情で測定され、正常の値と説明すると笑顔となる方が多かったように感じました。

マッサージを受けていらっしゃる方の表情はとても気持ち良さそうに感じました。

又、各職種による栄養相談、お薬相談、医療相談、血圧測定、血管年齢測定、体重、体脂肪測定、医師相談、マッサージに分かれ、地域の皆様の健康チェック相談を行わせていただきました。

このような活動を通して、地域の皆様とふれあうことでご自身やご家族の健康づくりのきっかけになれば良いと思います。秋にも健康フェスティバルを予定しております。一人でも多くの方々のご参加をお待ちしております。



七夕コンサート

4階病棟看護師 武部 千尋



今年も恒例の七夕コンサートが、ロイヤルハワイアンズの皆様をお招きして、7月2日（火）に行われました。

願いを込めた色とりどりの短冊に飾られた会場にはたくさんの患者さんや、家族の方が出席されました。珍しい楽器の奏でる演奏を聴いたり一緒に唄ったり楽しい時間を過ごしました。天の川の流れのように心も清々しく、リフレッシュできたひとときでした。



沼田まつり 上原町子供御輿を迎えて

庶務係長 川又 隆幸



平成25年8月4日（日）、当院駐車場に毎年恒例となった上原町の子供御輿が、担ぎ手の子供たちの元気一杯のかけ声と共にやってきました。

小さな体で一生懸命、御輿を揺らす姿は、私たち対応した職員や病棟から見ていた患者さんに爽やかなエネルギーを与えてくれました。

子供たちは、当院で用意したスイカやアイスクリームを思い思いに頬張り休憩を終えると、大きな声でお礼をいって次の目的地へ向かっていきました。

毎年、恒例の行事となっている沼田祭りの子供御輿は、入院中の患者さんや当院の職員にとっては、なくてはならない存在となっています。

いつまでも変わらずに続けていただきたいと、心より願っています。



戸神山の精霊たち

元検査技師 鈴木 哲

沼田病院から北の方角に、すぐ見える三角の山を「戸神山」と云うのを、皆さんご存じかと思います。別名を石尊山または、そう、三角山ともいいます。

この山は、密かなブームとでも言うのか、大雨や大雪でも降らない限りは、結構な人数の方たちに愛されてリピート登頂されています。1日何回もとか、年間200回以上も登る猛者もいるとか。かく言う我輩も、トレーニングを兼ねて4月からもう8回を数えました。(自転車を出かけています)

むかし鉱山(金が出たとか)だったことから、誰言うともなしに、「パワースポット」として脚光を浴びているのかも知れません。

で、この登山道から、倒木を利用したという、彫刻の可愛い動物・いわば精霊たちが沢山見えるのをご存知でしょうか。結構居るんで、我輩も写真に写そうと、行きつ戻りつしながらその気で探しましたが、見落としが有ったりして、全部撮りきるのに結局4・5回は足を運びました。

これを機に、経験の有る無しに関わらず、行ってみたい方、探し歩いて見てはいかがでしょうか。



熱中症についてお話しします

薬剤師 小林 亮太

熱中症とは

熱中症とは、高温環境のもとで労働や運動をしている時に体内に熱がたまり、体温が異常に上昇し、肝臓、腎臓、中枢神経などの障害をきたす病気です。

熱中症はどのような状態でおこるか

熱中症は主に高温環境でのスポーツ活動、労働している時に発生することが多いのですが家の中にも発生します。特に高齢者においては体温の上昇など、熱中症の初期の症状を自覚しにくい事があるため、注意が必要です。

熱中症における予防策

高温環境ではこまめな水分補給が必要となります。また、汗と共に塩分などの電解質も失われるため、塩分も同時に補給することが望ましいです。スポーツドリンクは体から失われた電解質を両方摂取できるのでおすすめです。

外の気温が 35℃を超えるような場合は激しいスポーツは控えましょう。

また、室内においても無理はせず、エアコンを使って涼しい空間を作ることが大切です。

熱中症にかかった場合の対策

頭部などを冷やしつつ、患者さんを風通しの良い涼しい場所で足を高くして安静にさせます。

気分が悪くなければスポーツドリンクなどを飲ませます。意識がもうろうとしている場合は直ちに救急車を呼びましょう。

9月でも熱中症は起こりえます。皆さん充分注意して下さい。



肩こりは何故起こる

栄養管理室長 石井 民子

私たちの体は老廃物を排出し、筋肉の健康を保つようにしています。しかし、慢性的な筋肉疲労や血行不良が続くと筋肉に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなり、老廃物がたまり筋肉が固くなることで周辺の神経が刺激され、こりや痛みが起こります。

原因として、以下の項目が考えられます。

- ①長時間同じ姿勢
- ②目の酷使
- ③冷えによる血行不良
- ④運動不足—筋力の衰えにより頭や腕の重みを支えきれずに首や肩に筋肉疲労
- ⑤ストレス—自律神経のバランスの乱れ

正しい姿勢をこころがけたり、腕や肩を動かすストレッチや適度な運動の習慣、部屋の中と外の温度差を5℃以内にすることなどで改善することができます。

食生活の基本は1日3食のバランスのとれた食事です。その中でも特に意識して摂りたい栄養素について紹介します。

- ①液の流れをよくするビタミンE—南瓜やアーモンド、魚卵。
- ②ストレスによって消費されるビタミンC—緑黄色野菜や果物。
- ③糖質をエネルギーに変え疲労回復に役立つビタミンB1—豚肉や大豆、うなぎ。玉葱やニンニクの匂いの成分であるアリシンはビタミンB1の吸収を助けるので一緒に食べると効果的です。
- ④こりの原因となる疲労物質の乳酸を分解するクエン酸—梅干しや柑橘類。

私たちの体を作っているものは毎日の食事から摂っている栄養素です。

肩こりを根本からやわらげるために食生活も見直してみましょう。好きなものを飲食することはストレス解消にはなりますが、食べ過ぎ飲み過ぎには気をつけましょう。



地域医療連携室だより

地域医療連携係長 長谷川 克

●二次検診のご案内

地域医療連携室では健診予約も行っております。例年、夏から秋にかけて市町村や会社の健診が行われています。

●逆紹介について

病院、診療所がそれぞれの役割を分担した質の高い医療の提供を考えて、当院では逆紹介の積極的な推進をしております。逆紹介とは、当院で治療を受けられ、病状も落ち着かれた患者さんについて、紹介元の医療機関の先生方（かかりつけ医）などにその後の治療をお任せするため、患者さんの診療情報をお伝えすることです。これは患者さんが継続して治療を受けられる上で重要なものとなります。

かかりつけ医を持ちましょう

— 逆紹介について —

当院は逆紹介を推進しております

当院から近隣の病院に患者さんを紹介することを**逆紹介**といいます。当院では、病状の安定した患者さんに、ご自宅近くの医師を**かかりつけ医**として紹介しております。

◆ **かかりつけ医のメリット**

1. 大病院と異なり待ち時間が少ない
2. 毎日同じ医師が診察してくれる
3. 家に近い、午後や土曜日でも受診できる、
など便利さがある



など

当院では、逆紹介をした患者さんが、かかりつけ医の診療を受けている時でも、患者さんに何か変化が起きた場合、いつでも患者さんを受け入れる体制をとっておりますのでご安心下さい。



※ ご希望される方は医師、看護師へご相談下さい

独立行政法人国立病院機構沼田病院

逆紹介により、かかりつけ医を持つことで患者さんにはいろいろなメリットがございます。

各外来の担当医・看護師にご相談ください。ご事情をお伺いして、お近くの医院・病院にご紹介いたします。

紹介後、当院の治療が再度必要になりましたら、いつでもご連絡ください。

外来診療時間内であれば各科外来、時間外であれば救急外来で診療いたします。

**国立病院機構沼田病院
地域医療連携室**

電話：0278-23-3972

FAX：0278-23-2157

新 任 職 員 紹 介



外来看護師 **桑原 紋子**

約30年間勤務し今年の3月に定年退職し、3ヶ月の休養を経て7月より非常勤看護師として外来勤務に復帰させて頂きました。

今までの経験を基に沼田病院の「心のこもった医療」の一助になれるように心新たにしております。宜しくお願いいたします。



5病棟看護師 **若松 孝志**

4月途中より採用になりました若松です。

5病棟配属となり、毎日忙しい中ですが、周囲のスタッフの方々に支えられ、充実した日々を送っています。一日も早く病院に慣れ、患者さんのため、病院のために頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



外来看護師 **内山 真由美**

出産、育児のため1年半ほど休職していましたが6月より復帰し、外来勤務となりました。

患者さんとゆっくり接する時間がなかなかありませんが、短い関わりの中で看護が提供できるよう頑張っていきたいです。



外来クラーク **細谷 圭子**

今まで委託でクラークとして働いていましたが、この度、病院の非常勤として採用になりました。

これまで以上に、より良い医療が提供できるように、職員スタッフと一緒にがんばっていきたいと思います。よろしくお願い致します。



外来クラーク **岩村 よしえ**

6月より内科外来で勤務しております岩村と申します。

日々覚える事がたくさんあって、大変な仕事ですが、その分やりがいもあります。早く仕事を覚えて皆様のお役に立てるよう努力致しますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



地域医療連携室事務 **澤田 美紀**

6月より、健診担当の事務として勤務させて頂いております。

皆様のご指導フォローがあり、少しずつではありますが、慣れてきました。

まだ、ご迷惑をお掛けするかと思いますが宜しくお願い致します。



栄養管理室 栄養士 **由井 絵里子**

8月1日より非常勤栄養士として勤務しております。

6年のブランクがあり、迷惑をおかけしますが、一日も早く仕事に慣れ覚えたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

沼田病院の外来受診のご案内

1. 外来診察の受付時間は8:00～11:30 です。

午後は小児科のみ 14:30～16:30 に受付を行っております。また、検査・手術・特殊外来等の予約患者さんに対応しております。

2. 土・日・休日・夜間の受診について

土・日・夜間は、緊急性のある患者さんに対応しています。

特に、夜間は救急車で搬送される患者さんを優先して診察をしています。

そのため、軽傷の患者さんは待ち時間が長くなったり、翌日の診察を勧める場合もありますので、ご了承下さい。

体調不良を感じましたら、できるだけ午前中8:30～11:30 までに受診されることをお勧めします。

病院ボランティア募集

あなたのやさしさを、あたたかいふれあいを、あなたの助けをお待ちしております。

****活動内容****

○外来での総合案内

診療科・検査科・放射線科への案内、車椅子介助、診療申込書等の代筆、受付機の取り扱いなど

○植木・花壇の手入れ

○入院患者さまの話相手、朗読

○芸能、音楽など

****問い合わせ先****

地域医療連携室 MSW 小淵(おぶち)まで

看護師募集

ゆったりと、思いやりのある看護を志す方を求めています。

1. 看護単位：

病棟(3) 手術・中央材料室 外来

2. 看護方式：

固定チームナースングと受持看護を併用

3. 勤務体制：

4週8休 3交替制

4. 卒後教育：

クリニカルラダーに沿った充実した経年別教育

詳しい内容についての問い合わせは

総看護師長室 まで

編集後記

沼田市では毎年8月3～5日の3日間「沼田祭り」が行われます。

内容は沼田祇園祭(おぎょん)、神社みこし、天狗みこし、子供みこし、まんどう、千人おどり等からなり、露店も出店し市街は賑やかになります。

今年も子供みこしが沼田病院敷地内へ巡ってきました。神輿を担ぐ子供たちが入院されている患者さんに元気な姿を見せていました。患者さん達から手を振っての応援が見られました。

地域連携室広報 HP 委員会委員 村田 成正

外来診療担当医師一覧表

平成25年9月現在

診療科	診療日	月	火	水	木	金	土
総合内科1	午前	飯塚	石原	高橋	青木	根岸	
総合内科2	午前	迫	桑子	飯塚	桑原	高橋	
総合内科3	午前	大塚	林	根岸	桑子	林	
内科(肝臓・消化器)	午前		橋爪				
内科(神経内科)	午前					水野	
小児科	午前	湯原・(高橋)	高橋・(湯原)	湯原	高橋・(湯原)	湯原	
	午後 14:30~16:30	湯原・(高橋)	高橋・(湯原)	湯原	高橋	湯原・(高橋)	
総合外科1	午前	沼賀	前村	岩波	岩波	六本木	
総合外科2	午前	小松			沼賀		
整形外科	午前 ~11:00	—	柳澤(真)	—	喜多川	—	割田(予約制) (月1回)
泌尿器科	午前	伊藤(完全予約制)	—	—	—	—	
婦人科	午前 ~10:45				松井		
眼科	午後 13:30~				(予約制)		
耳鼻いんこう科	午前				高安		
放射線治療科	午後	見供(新患)	見供(再診) 柴	見供(新患)	見供(再診)		
画像診断科	午前				新井		倉林
	午後		守屋				

専門外来診療一覧表

※は、基本的に予約又は紹介

診療科	診療日	月	火	水	木	金	土
消化器科外来		※14:00~16:00 (完全予約制)		※14:00~16:00 (完全予約制)			
乳腺・内分泌外来				14:00~16:00			
糖尿病外来				※常川 14:00~16:00			
フットケア外来		※14:00~16:00					
喘息・アレルギー呼吸器外来			※完全予約制 14:00~16:00				
循環器内科外来		※林(完全予約制) 13:00~16:00		※林(完全予約制) 13:00~16:00		※飯塚(完全予約制) 14:00~16:00	
心臓血管外科外来				予約制(月1回) 14:00~16:00			
肝臓外来						※大塚(完全予約制) 14:00~16:00	
COPD 呼吸器外来					※青木 14:00~16:00 ※外来看護師 13:00~16:00		
看護外来							
セカンドオピニオン外来		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	
緩和ケア外来		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	
リハビリテーション		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	
腫瘍外来(一部予約)			見供 13:00~15:00			見供 13:00~15:00	
糖尿病教室(無料)		14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	15:00~16:00	11:00~12:00	
内分泌外来		※根岸 14:00~16:00					
禁煙外来					※桑原・根岸 14:30~16:00		

■□ 上記のほか臨時に休診・代診となることがありますので正面玄関入り口の掲示板をご確認ください ■□

診療時間 午前8:30~午後5:15

診療受付時間 午前8:30~午前11:30(予約の再診及び専門外来を除く)

診療日 月曜日~金曜日(祝日、12月29日~1月3日は除く)

面会時間 全日午後1:00~午後8:00 ご面会の方はスタッフステーションで病室をご確認の上ご面会下さい。

交通案内図

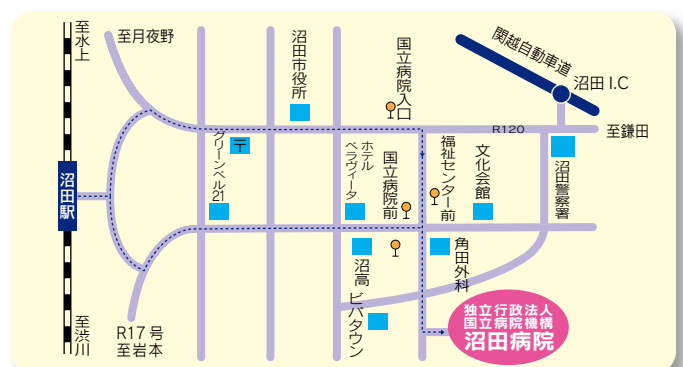
●JR上越線をご利用の場合

沼田駅	関越交通バス (大清水・鎌田・川場行き)	国立病院前	徒歩2分
沼田駅	関越交通バス (沼田市保健福祉センター行き)	終点	徒歩3分

●自動車をご利用の場合(関越自動車道)

沼田I.C	車で5分
-------	------

沼田病院



当院が所在する地域の尾瀬の「水芭蕉」を图案化したもので、中央に沼田病院を英字で表示した。(テーマ: 地域に根づく医療)