当誌「みやのわ」へのご意見・ご感想をお聞かせください

済生会宇都宮病院　経営支援課
〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1
✉ miyanowa@saimiya.com

当院ホームページでバックナンバーをご覧いただけます。

トップページ ＞ 病院について ＞ 広報

当院の直近3カ月の診療実績

	令和6年3月	令和6年4月	令和6年5月
延外来患者数	31,015人	30,850人	30,837人
実入院患者数	1,400人	1,409人	1,407人
平均在院日数	11.8日	11.8日	11.8日
救命救急センター患者数	1,289人	1,220人	1,258人
救急車台数	761台	713台	704台
手術件数	622件	624件	645件

リレーエッセイ

ロコモティブシンドロームとがんロコモへの挑戦

副院長
岩部 昌平

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、加齢や生活習慣や病気・怪我の影響で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、日常生活での動作が難しくなる状態のことです。それだけでも、転倒による骨折や骨粗鬆症の原因となります。しかし、それだけではなくロコモになると何かの病気や怪我のトラブルに見舞われた際に、すぐに寝たきりになってしまったり、回復する余裕がなく極端に日常生活が制限される状態になってしまったりします。日頃から運動習慣をつけて、体力、筋力を維持していくことが大事です。また、運動ができなくなる原因となる関節変形などの運動器の障害や内臓の病気などに早めに対処していることも重要です。ロコモ予防は健康な人だけでなく、病気の治療中の人にも必要なことです。病気の治療中でも、適切な運動療法はロコモの予防や改善に効果的です。

がんによるロコモもあります(がんロコモ)。がんそのものの影響や治療の副作用などから、身体機能の低下を招くことがありますが、そのような状況でも、治療を続けていくためには運動能力維持のリハビリテーションなど適切な対応が必要です。運動は、筋力・体力の増強だけでなく、心身の健康維持にも役立ちます。

ロコモ予防啓発サイト(https://locomo-joa.jp)を訪れてみてください。興味のある方はロコモ度を測定してみてください。ロコモ対策の情報もたくさん掲載されています。

編集後記　みやのわ編集スタッフの

暑い日が続く中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。「喉が渇いたな」と感じた時にはすでに軽度の脱水状態が疑われます。喉が渇く前にこまめな水分補給をして、熱中症には気を付けてお過ごしください。

さて、今年の夏はコロナウイルス感染症が5類に変更になってから2度目の夏となります。夏季休暇を利用して、家族連れで旅行に行かれる方や実家に帰省される方も多いのではないでしょうか。コロナウイルスの勢いは落ち着いているようですが、幼児・学童の間では「風邪」や「溶連菌感染症」が流行しつつあるようです。昨今の状況ではコロナウイルスばかりが目につきがちですが、今まで通りその他の感染症にも目を向け、引き続き感染対策をしっかり行っていきましょう。

みやのわ84号を最後までお読みいただきありがとうございました。暑さに負けないよう日々を過ごし、次号も楽しみにお待ちいただけますと幸いです。

ちょこっとメモ　8月4日

栄養の日

栄養を「栄(8)」と「養(4)」と読む語呂合わせが由来とされています。
健康な身体をつくる上で特に必要とされるのが「栄養」です。日本栄養士会では、栄養の重要性を知ってもらうために、今年は“口”に着目した「口と栄養のおいしい関係」と題した栄養に関するイベントを開催予定です。

このような日を一人ひとりが栄養改善を行っていく契機とし、夏バテ等をおこさないようしっかりと“口”から栄養を取るよう心がけましょう。

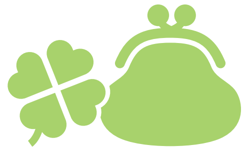
一般外来診療のご案内

受付時間　8:30～11:00
(一部、受付時間が異なる診療科がございます)

※当院を初診で受診する際は、まず、かかりつけ医に受診し、専門的な治療や検査または入院などが必要とされた場合に、紹介状を持参していただきますようお願いいたします。初診時に紹介状がない場合には、**選定療養費7,700円(税込)**をお支払いいただくことになりますので、ご理解のほどお願いいたします。

無料低額診療のご案内

当院は、社会福祉法第2条に規定する第2種社会福祉事業として、無料または低額な診療を行う医療機関です。



治療費の支払いにお困りの方は、本館1階「**がん相談支援センター／医療相談・看護相談室**」の医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

オンライン資格確認に関するお知らせ

当院では 保険証・マイナンバーカードどちらの確認でも、窓口負担は同一料金です。

※医療情報・システム基盤整備体制充実加算を算定していないため。

なお、当院では総合受付①(初診窓口)及び救急受付(西口)にオンライン資格確認の端末を設置しています。ご利用の際は受付スタッフにお声かけください。

栃木県からのおしらせ　救急電話相談のご案内

子どもの救急電話相談(概ね15歳未満の方)
☎028-623-3531　局番なしの #8000

大人の救急電話相談(概ね15歳以上の方)
☎028-623-3344　局番なしの #7119

開設時間　月～金　午後4時～翌朝10時
土日祝　24時間

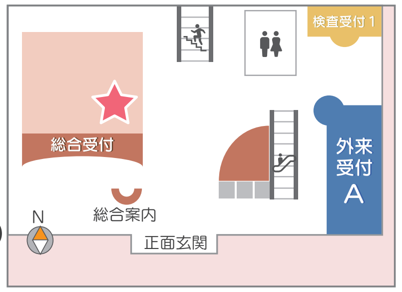
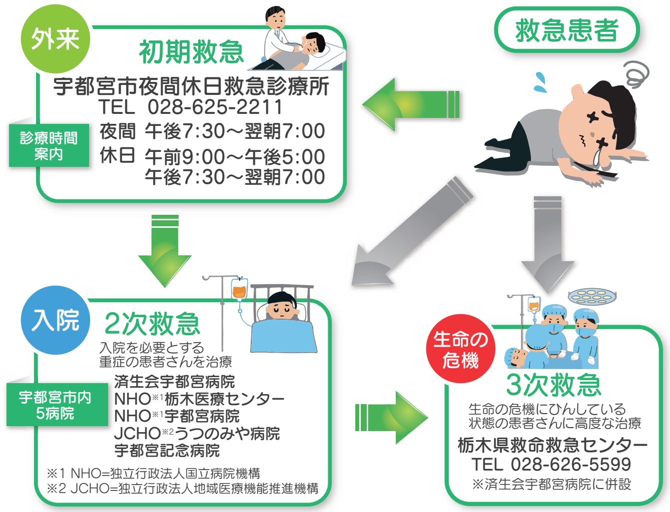
急な病気やケガなどで心配な時にご利用ください。経験豊富な看護師が家庭での対処法や、救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

がん相談支援センター 医療相談・看護相談室のご案内

がんの診断を受けた患者さんやそのご家族に対し、専門のスタッフ(専門・認定看護師、医療ソーシャルワーカー)がサポートいたします。「がんと言われて辛い…」「こんな時どうしたらいいの…」「今後のことを考えたい…」「誰かに聞いてもらいたい…」こういった不安やお困りのことがありましたら、どうぞお立ち寄りください。

当院は、「地域がん診療連携拠点病院」です。電話と面談による相談をお受けしております。

☎028-626-5500(代)
【内線】3245



栃木県からのおしらせ　救急医療体制のおしらせ