

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



ムササビ 早朝の軽井沢
車の音に反応して巣箱から顔を出しました。
撮影：麻酔科医 人見振一郎

特集 みんなで支える、あたたかい看護を ～チームナーシングにプライマリーを併用した看護体制を始めました～

青木病院を支える人、部署紹介リレー
放射線検査科

お！簡単リハビリ紹介
その姿勢、肩に負担がかかっているかも？
自分の姿勢を見直そう

健康・ヘルシークッキング
春の彩り鮭とほうれん草の
クリーム煮

特集

みんなで支える、 あたたかい看護を

～チームナーシングにプライマリーを 併用した看護体制を始めました～

入院中、いつも同じ看護師が傍にいてくれたら安心ですね。

私たちはこれまで、日替わりで患者さまを受け持っていました。看護部内で情報共有を行っていましたが、患者さまが日々変わること、継続した看護の提供や、一人ひとりの患者さまを深く理解することが難しい面もありました。

そこで今回、新たに看護体制を見直しました。チームで協力し継続した看護を実践するとともに、担当看護師を設けることで、患者さまに安心と満足をお届けしたいと考えています。

チームナーシングって何？

病棟看護師をチームに分けて、チーム全体で、一定数の患者さまを受け持つ看護方式です。チームのメンバーが協力し合い、日々の看護の中で気づいたことを共有し、よりよいケアにつなげます。

プライマリーって何？

患者さま一人ひとりに「主担当の看護師（プライマリーナース）」がつきます。入院から退院まで一貫して患者さまをサポートし、その方の思いや体調の変化をしっかりそばで見守りながら支えます。

「あなたのことを一番近くで見守る看護師」がいることで、安心して過ごしていただけるようになっています。

患者さまにとって、こんな良いことがあります

- 顔なじみの看護師がくるので安心できる。
- チーム全員が情報を共有しているので、誰かに話せば伝わっている。
- ご自身の思いを大切にされた温かい看護が受けられる。



当院の病棟は、47床のベッドがあり、急性期一般 10床と地域包括ケア 37床で構成されています。主な診療科は整形外科と内科で、約9割が整形外科の患者さまです。

主な疾患は、大腿骨頸部骨折、変形性膝関節症、半月板損傷、脊椎圧迫骨折、脊柱管狭窄症などです。内科は、高齢者に多い肺炎や尿路感染、脳梗塞などがあげられます。手術件数は年間400件以上で、人工骨頭置換術、人工膝関節置換術、関節鏡、観血的整復固定術などを中心に行っています。また、急性期治療を終えた後、リハビリや退院調整のために基幹病院から転院してくる方も多々いらっしゃいます。

医師は常勤整形外科医2名、常勤内科医1名、常勤麻酔科医1名の計4名で、病棟には看護師26名、看護助手6名が勤務しています。看護師の平均年齢は35～36歳と中堅クラスの多い職場です。病棟看護師のうち4名は手術室も兼務しており、大谷選手のように病棟と手術室の“二刀流”で活躍しています。

急性期と地域包括ケアを併せ持つ病棟なので、急性期から回復期まで一連の看護を提供しています。また、地域連携やリハビリのスタッフと協力して定期的にカンファレンスを実施し、退院後の生活を見据えた支援に取り組んでいます。

患者さまの平均年齢は70歳代で、約7割が後期高齢者です。そのため認知症の方も多く、転倒やベッドからの転落、ルート類の自己抜去の予防に努めています。一方で、夜間は看護師2人体制のため、100%防ぐことは困難な現実もあります。身体抑制を実施するのは簡単ですが、患者さまの人権や安楽



を考えるとできる限り避けたいという思いがあり、日々葛藤を抱えながら対応しています。

病院の理念である「患者さまに信頼され満足していただく医療の実践」を胸に、患者さまに寄り添い、「この病院を選んで良かった」と思っていただけのような病棟を目指し、日々研鑽しています。

その一環として昨年10月から、チームナースングにプライマリーを併用した看護体制を導入しました。患者さまに安心していただけることはもちろん、看護師自身のやりがいに繋げることを目標としています。

今後も実践と評価を繰り返し、より良い体制づくりに取り組んでいきます。

毎日忙しくなかなか理想通りの看護の提供とまではいきませんが、患者さまの笑顔と「ありがとう」の言葉が私たちの日々の原動力です。これからも患者さまに寄り添った看護を提供し、満足していただけるように努力を重ねていきたいと思っています。

看護師からのメッセージ

私たちは、チームみんなで支え、プライマリーナースがそばで寄り添う、そんな関係を大切にしながら、これからも心を込めて看護を提供していきます。

病棟スタッフ一同

放射線検査科



放射線科のご紹介

放射線科では、レントゲンやCT、MRIなどの検査を行い、病気の早期発見や診断のお手伝いをしています。

検査に不安を感じる方も多いため、私たちはわかりやすい説明と、やさしい声かけを大切にしています。また、検査は安全面に十分配慮し、できるだけ負担が少なくなるよう心がけています。地域の皆さまが安心して受診できるよう、身近で相談しやすい放射線科として、あたたかな医療の提供に努めています。

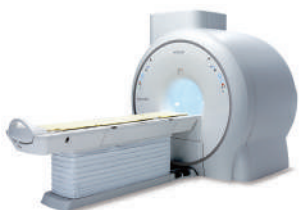
放射線科の業務内容

- 一般撮影
- X線CT検査
- MRI検査
- 骨密度測定
- X線透視検査
- 手術中X線透視検査
- PACS管理など



● X線CT検査

CT検査（コンピュータ断層撮影）は、X線を使い体の輪切り画像をコンピュータ処理で作成する検査です。臓器・骨・血管の状態を詳細に把握でき、



がんの発見や病変の広がり、骨折の診断や手術計画などに欠かせません。短い時間で広い範囲の撮影が可能で、3D画像やさまざまな断面の画像を作成することで、病気や怪我の診断を支援します。

● MRI検査

強い磁場と高周波を使用し、体内にある水素原子核を磁気に共鳴させて電波を発生させます。その電波を受



信することで、体の色々な方向の断面画像を作成することができ、さまざまな病気の発見に優れています。特に、膝関節や脊椎の軟部組織（靭帯、軟骨、椎間板など）の状態を鮮明に映し出すのに優れていて、X線（レントゲン）検査ではわかりにくい損傷や病変の診断に役立ちます。

● 骨密度測定検査

DEXA法（デキサ法）による骨密度測定装置を導入しています。DEXA法とは、腰椎または大腿骨頸部に2種類のエネルギーのX線を照射し、その吸収差から骨成分だけを区別して骨密度を測定する検査です。



骨粗鬆症をはじめとする代謝性骨疾患の診断や治療経過の観察などに広く用いられており、最も信頼性の高い骨密度測定法といわれています。

検査科のご紹介

検査科では、血液や尿の検査、心電図、超音波検査などを通して、皆さまの体の状態を調べています。検査結果は診察や治療につながる大切な情報のため、正確で丁寧な検査を心がけています。客観性のある正確な結果を迅速に医師へ報告することが、大切な業務です。検査を受ける際に少しでも安心していただけるよう、声かけや対応にも気を配っています。地域の皆さまに信頼していただけるよう、やさしく寄り添う検査科を目指しています。

検査科の業務内容

臨床検査技師が行う業務は、血液や尿など患者さまから採取した検体を用いて行う“検体検査”と、患者さま自身を検査する“生理検査”の大きく2つに分けられます。

<検体検査>

- 血液検査
- 生化学検査
- 細菌検査
- 病理検査
- 尿検査
- 便検査など

<生理検査>

- 12誘導心電図検査
- 24時間ホルター心電図検査
- 超音波検査
- 呼吸機能検査
- 血圧脈波検査など

このように、臨床検査技師が行う検査は多岐に渡ります。

● 末梢血液検査

血液中の「赤血球」「白血球」「血小板」などの数を測定する検査です。貧血や感染症、出血しやすさの有無など、体の状態を数値で詳しく知ることができます。

● 生化学検査

血液の中に含まれる糖分やタンパク質、酵素やホルモンなどを測定する検査です。臓器の働きや体のバランスを知る手がかりになります。



● 尿検査

尿に含まれる成分を調べることで、腎臓や膀



胱などの病気、糖尿病などの早期発見に役立つ検査です。

また「尿沈渣」と呼ばれる検査では、尿を顕微鏡で観察して、血液や細菌、結晶などの異常がないか詳しく調べます。これにより腎臓や尿路の炎症・結石などの診断につながることもあります。

● 心電図検査

健康診断でおなじみの検査です。心拍のリズムを見ながら、心臓の動きを表現する波形を観察しています。不整脈や心臓の異常を調べることができます。



● 超音波検査（エコー検査）

超音波を体の外から当て、その反射を画像として映し出す検査です。放射線を使わず、痛みもないため、体への負担が少ないのが特徴です。肝臓、胆のう、膵臓、腎臓などの腹部の臓器や、心臓、血管などの状態を詳しく調べることができます。病気の早期発見や、手術後の経過観察、臓器の働き（機能）の確認など、さまざまな目的で使われます。



お！ 簡単リハビリ紹介

その姿勢、肩に負担がかかっているかも？

自分の姿勢を見直そう

現在、パソコンやスマートフォンは仕事でもプライベートでも生活になくてはならない必需品となっています。使用時間が増え、知らず知らずのうちに首や肩が凝っていたり、痛いなど感じることはありませんか？

最近、当院のリハビリテーション科でも肩関節周囲炎（いわゆる四十肩・五十肩）で通院される方が増えていきます。もしかしたら姿勢が要因の一つになっているかもしれません。

今回は、肩への負担を軽減するデスクワーク時の正しい姿勢と、日常生活の中でできる簡単な肩のストレッチを紹介します。

肩に負担をかけない、
デスクワーク時の正しい姿勢

ポイント

背中後ろ、おしりの下に
クッション又はタオルを入れて、
骨盤を立てて座ると良い。

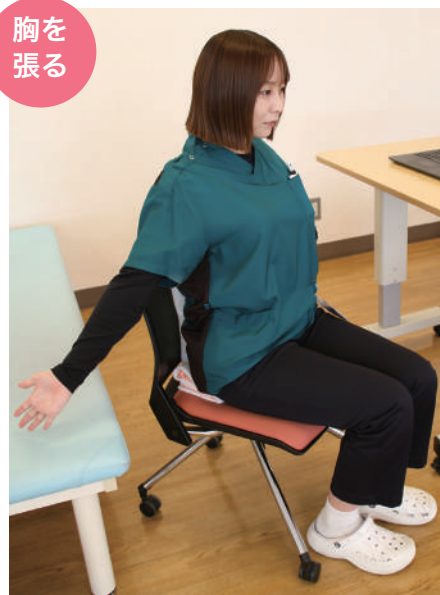


日常生活の中でできる肩のストレッチ

腕
伸ばし



胸を
張る



／ 仕事でも休憩がてら、やってみてください ＼

健康・ヘルシークッキング

ビタミン豊富なほうれん草で、元気をサポート

春の彩り鮭とほうれん草の クリーム煮



一口メモ

ほうれん草は冬から春にかけて旬の野菜です。
ほうれん草にはミネラルやビタミンが豊富に含まれています。

ほうれん草に含まれる豊富な成分

カリウム …… 血圧を下げる、むくみの予防にもなります。

鉄 …… 貧血予防に役立ちます。

ビタミンA …… 皮膚や粘膜の健康を保ち、体の成長を促進させる働きがあります。老化やがん、免疫機能などにも効果があります。

ビタミンC …… 皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にもなります。
☆夏採れに比べて、冬採れのほうれん草はビタミンCを3倍多く含んでいます。

ほうれん草を食べることで、貧血や動脈硬化、高血圧の予防、さらには便秘改善、視機能の改善、美肌効果も期待できます。

一方、シュウ酸が多く含まれており、尿路結石の原因となることもあります。シュウ酸は茹でると減少するため、気になる方は3分間茹でることが推奨されています。

美味しいほうれん草の見分け方は、葉・茎・根元にポイントがあります。

葉 : 濃い緑色(表・裏)
色鮮やかで色ムラのないもの
ハリがあってみずみずしいもの
手で茎元を持ったとき葉先までピンとしたもの
葉が下の方から密集して生えているもの

茎 : 適度に太くしっかりしているもの
ハリがあってみずみずしいもの

根元 : 鮮やかなピンク色のもの
株の切り口が大きくて鮮度の良いもの



調理時間：20分 1人前 — 388kcal

【材料】

生鮭の切り身(約80g)	1切れ
ほうれん草	100g
たまねぎ	50g
牛乳	100ml
生クリーム	25ml
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ3/4
コンソメ	小さじ1

【作り方】

- ① 鮭は骨を取り、塩小さじ1/2をまぶして10分おく
洗って水気を拭き取り、一切れを3等分に切る
- ② ほうれん草は根元を切り、熱湯でさっと茹でる
水にとり、水気を絞って3cmに切る
たまねぎは薄切りにする
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、たまねぎを入れてしんなりとするまで炒める
小麦粉大さじ3/4をふり入れ、全体がなじむまで炒める
牛乳と水1/2カップを加え、とろみがつくまで混ぜる
- ④ 鮭を加え、ふたをして弱めの中火にし、2分ほど煮る
生クリームを加えて混ぜ、コンソメ小さじ1、塩・こしょう少々をふり、ほうれん草を加えてさっと煮る

～管理栄養士より～

ほうれん草に含まれるビタミンAは脂溶性ビタミンで、脂質を含む食品と一緒に摂ると吸収率が上がります。そのため、牛乳・生クリームで煮ることで効率よくビタミンAが摂れます。

ビタミンCは水溶性ビタミンで、茹で時間によってビタミンCの残存率は変わります。1分で74%、5分で40%ほどに減ってしまいますが、クリームソースごと食べられるクリーム煮は、溶け出したビタミンCも無駄なく摂取できます。

毎日の食事で無理なく栄養を取れる、おすすめの一品です。

外来診療担当表

2026年4月1日現在

診療科		曜日						
		月	火	水	木	金	土	
整形外科 午前予約外受付 11:30まで	午前	青木 隆志 小野 秀樹	小野 秀樹 高橋 公男	青木 隆志 宮本 亘	青木 隆志 小野 秀樹	河野 慎次郎 第1、3 釘宮 典孝	青木 隆志 第2、4 交代制	
	午後	青木 隆志	高橋 公男	宮本 亘	休診	河野 慎次郎 釘宮 典孝	交代制	
手術 (整形外科)		○	○	—	○	○	—	
内科	午前	大橋 一善	橋本 良明	青木 三重子 橋本 良明	休診	大橋 一善	大橋 一善	
	午後	橋本 良明	休診	青木 三重子 大橋 一善	布施 智博	橋本 良明	休診	
糖尿病 甲状腺外来 午前予約外受付 11:30まで	午前						交代制	
	午後						休診	
泌尿器科 9:30～診療開始	午前					松本 和久		
	午後					松本 和久		
循環器内科	午後		土屋 寛子 (14:30～)				中野 明彦 第1、3、5	

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。

電話でのお問い合わせ先(予約専用) **0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報委員会
柏成会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間/8:30～12:00 13:30～16:30
診療時間/9:00～12:30 14:00～17:00

