

とちぎメディカルセンター 通信

No.22
2025.6

Snap News

2025年度入職式と
新入職員研修



2025.4.1 マナー研修



2025.5.27 看護職安全機能付き針の操作訓練



Special!

こんにちは！訪問看護ステーションです。

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターしもつが
耳鼻いんこう科 主任医長

中村 謙一
(なかむら けんいち)

ヒアリングフレイルについて知ろう

topics

しもつが小児科の専門外来を
開始します！



市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





ヒアリングフレイルについて知ろう

とちぎメディカルセンターしもつが **中村 謙一**
耳鼻いんこう科 主任医長 (なかむら けんいち)

日本の高齢者人口は増加傾向にあり、65歳以上の高齢者人口は3,625万人を超え、総人口に占める割合は29.3%と過去最高を更新しています。65歳以上の半数以上が難聴の症状を有していると推計されており、今後もその数は増え続けると見込まれています。高齢者の難聴の多くは加齢性難聴であり、これは加齢に伴う身体機能の衰えの一つと言い換えることができます。近年、加齢に伴うさまざまな身体機能の衰えをきっかけに気力の低下、うつといった精神心理機能の低下をきたし、さらに社会とのつながりの希薄化をきたして、介護が必要な状態に陥りやすくなることが明らかになってきています。例えば今まで自立していた高齢者が足を骨折したことをきっかけに足の筋力が低下して歩けなくなり、そのことが気力の低下や易疲労感を招くようになって、やがて家から出ることが億劫になり、社会的に孤立して介護が必要になってしまうことが挙げられます。

一方で聴覚の衰えをきっかけとして、周囲とのコミュニケーションが困難になり、気力の低下やうつ状態を招き、社会的に孤立して要介護のリスクが高まった状態に至ることも明らかになっており、これをヒアリングフレイルと呼んでいます。前述の通り、難聴の症状を有してい

る高齢者は非常に多いと推測されるので、介護が必要な高齢者を増やさないためにもヒアリングフレイルの予防と対策が重要と考えられています。ヒアリングフレイルを予防するためには自身の聞こえの状態を把握することが大事であり、聞こえに不安がある場合は速やかに耳鼻咽喉科で診察と聴力検査を受けることが望ましいです。難聴といっても原因はさまざまであり、治療で改善する場合としない場合があります。加齢性難聴の場合は残念ながら根本的な治療はありませんが、うるさい音を避けて耳にやさしい生活を心がけたり、生活習慣病を改善する、ストレスを避けることが難聴の進行を遅らせるのに有効であると考えられています。また難聴によって日常生活に支障がある場合には、補聴器を装用することで聞き取りの改善、コミュニケーションの改善を図ることが可能であり、ヒアリングフレイルの予防にも有効であると言えます。

このようにヒアリングフレイルは難聴を放置することで身体的・社会的機能が低下する状態を指しますが、早期発見と適切な対応によって、要介護状態に進まずに済む可能性があります。まずは自身の聞こえの状態を把握し、難聴を放置しないことが大切です。

教えて！中村先生！～難聴とその対応について～

Q.1 難聴で耳鼻咽喉科を受診する際の目安を教えてください。

人間ドックや健康診断の聴力検査で異常を指摘された場合や難聴の自覚がある場合には、速やかに受診した方が良いです。はっきりとした難聴の自覚がない場合でも聞き間違いや聞き返しが多いと感じるようになったり、家族からテレビの音量が大きいと言われる場合も受診した方が良いです。また突発性難聴のように急に難聴を発症した場合は、難聴の発見が遅れると改善しにくくなるため、速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

Q.2 難聴の原因はどんなものがあるの？

代表的なものとしては加齢とともに難聴が進行する加齢性難聴、原因不明で突然に高度の難聴を発症する突発性難聴、騒音環境に長期間曝露されることで発症する騒音性難聴、中耳炎とその後遺症などが挙げられます。耳垢が外耳道に詰まって聞こえなくなるといったこともあるので、難聴の症状がある場合は耳鼻咽喉科での診察、聴力検査が重要です。

Q.3 補聴器と集音器の違いは？

補聴器と集音器はいずれも周囲の音を増幅して耳へ届けることで聞こえやすくする装置ですが、その違いは装用する人の聴力に合わせて調整することができるかどうかです。難聴といっても低い音から高い音まで満遍なく聞こえづらい人もいれば、低い音だけ聞こえづらい人や高い音になる程聞こえづらい人もいます。補聴器は装用する人の聴力に合わせて、聞こえる音は増幅を抑えて、聞こえにくい音は入ってくる音を強くして、より聞きやすくする調整機能があります。一方、集音器は音量の調節機能はありますが、装用する人の聴力に合わせて調整することはできないので、音が歪んで聞こえてしまったり、十分な効果が得られないことがあります。

Q.4 補聴器が必要となる難聴の程度は？

補聴器が必要かどうかについては、難聴の程度だけで決めることは難しいです。軽度難聴であっても頻繁に会話をする機会のある方は補聴器が必要だと感じる機会は多いでしょうし、高度難聴であっても独居でほとんど会話する機会のない方は補聴器の必要性を感じていないことが多いです。補聴器を装用する際には難聴の程度の他に補聴器が必要であると感じること、難聴でどのくらい困っているかという点が重要になります。補聴器について気になる方は耳鼻咽喉科を受診し、医師と相談することをお勧めします。

Q.5 補聴器はどこで購入できますか？

補聴器は補聴器専門店、眼鏡店、ホームセンター、家電量販店などで購入することができますが、補聴器を装用する際には装用する人の聴力に合わせて調整することが重要であり、そのためにはきちんとした聴力検査を受ける必要があります。まずは耳鼻咽喉科で診察と聴力検査を受けていただき、補聴器装用が必要となれば、耳鼻咽喉科から補聴器専門店を紹介することも可能です。

Q.6 補聴器ってうるさいって聞くけど、使用上の注意やコツは？

補聴器を装用する際には、難聴が高度である程、大きい音に増幅して聴かせないとよく聞こえません。補聴器を使い始めた時、耳や脳は補聴器から聞こえる大きい音に慣れていないので、うるさく、不快に感じます。それを解消するためには補聴器をできるだけ長い時間装用して、大きい音に耳や脳を慣らしていくことが必要です。



こんにちは！ 訪問看護ステーションです。



「訪問看護」とは何かご存じですか？今回はとちぎメディカルセンター訪問看護ステーションについてご紹介します。

【訪問看護とは？】

主治医の指示のもと療養場所であるご自宅へ看護師が訪問し、看護の提供を行うことです。病気や障害を持った乳幼児からご高齢の方まで、住み慣れた地域・場所・ご家庭でその人らしい療養生活が送れるように支援いたします。訪問看護の利用は、年齢や病気の種類・病状により、利用できる保険（介護保険・医療保険）が異なります。

【どんなことを行っているの？】

訪問看護では症状に合わせて以下のような支援を行っています。

症状の観察

熱、脈拍、血圧等を測定し病状を観察します。病状の変化があれば主治医と連携し、対応いたします。

人工肛門の管理

人工肛門のパックの定期的な交換やトラブル時に対応いたします。皮膚の観察等も行います。

内服管理

薬の飲み方がわからない方への指導や、どうしたら薬の飲み忘れがなくなるか一緒に考えます。

カテーテル等の管理

尿の管がつまったりしていませんか？尿の管や胃ろうなどのトラブルに対応いたします。普段の管の管理方法も指導いたします。

介護指導

病状や、介護者に合った介護方法を指導いたします。

医療機器の管理・指導

人工呼吸器、在宅酸素などの医療機器の管理や使用方法などの指導を行います。

看取り

最期を家で過ごしたい方や家族の方が安心して介護できるよう支援いたします。主治医を中心に多職種で連携し、本人・家族の意思を尊重した療養生活、また、最期を迎えられるように何度も話し合いを行います。

清潔・排泄支援

清拭・洗髪・入浴介助などの清潔支援や、浣腸などの排泄支援を行います。

褥瘡予防・処置

褥瘡の予防指導や処置を行います。

このほかにも医師の指示のもと必要な処置、看護を提供いたします。



また、当ステーションには「特定行為研修」を修了した看護師が在籍しています！

【特定行為とは?】

看護師が特定行為研修を修了すると、医師があらかじめ作成した手順書に示された範囲内の病状であれば、医師の指示を待たずに看護師の判断で医療行為を行うことができますようになります。

特定行為には38の行為があります。当ステーションの特定看護師はその行為のうち、以下のことを行うことができます。

- ・脱水症状に対する輸液による補正
- ・褥瘡または慢性創傷の治療における血流のない壊死組織えしの除去
- ・気管カニューレの交換
- ・胃ろうカテーテル若しくは腸ろうカテーテル又は胃ろうボタンの交換

訪問看護は 24時間365日 緊急時に対応しています。

訪問の様子



人工呼吸器を使用しています。
医療機器の管理や指導を行います。



胃ろうの処置を行っています。



吸引を行っています。
管の管理や指導を行います。



血行不良予防のため、体の向きを変えています。(体位交換)



拘縮部位にクッションを入れて安楽な姿勢をとっています。



今日のケアが終わりました。
また来ますね！

在宅での療養生活に不安がある

介護に不安がある



医療処置があるけど家に帰れる？

家に帰りたい

ご不明な点、ご相談等あればお気軽にお問い合わせください♪

《お問い合わせ先》

とちぎメディカルセンター訪問看護ステーション

TEL 0282-22-5810 / 相談受付 月～金曜日 9:00～16:00

しもつが小児科の専門外来を開始します！

とちぎメディカルセンターしもつが 小児科 医長 國分 文香

2025年3月31日をもって、とちぎメディカルセンターとちのきの小児科の診療が終了したことに伴い、2025年4月1日から、とちぎメディカルセンターしもつがに小児科診療を集約しました。当院の小児科に一般小児科のほか、①小児アレルギー専門外来 ②小児神経・発達・てんかん専門外来 ③小児循環器専門外来の3つの専門外来を設け、新しい診療体制で運営いたします。今後とも小児科診療の充実に向けて取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

－専門外来の特徴について－

①小児アレルギー専門外来

今年度から自治医大の小太刀豪医師によるアレルギー専門外来を火曜日の午前に開設しました。食物負荷試験や、花粉などに対する舌下免疫療法のような専門的な検査・治療を行うことができるようになりました。

○小太刀豪医師：自治医科大学小児科学講座助教
認定小児科指導医・アレルギー専門医（小児科）

②小児神経・発達・てんかん専門外来

月曜日は自治医大医師（週替わり）、水曜日は獨協医大の今高城治医師による専門外来です。発達障害、てんかんをはじめ、多くの神経疾患について担当させていただきます。MRIや脳波、WISCなどの検査についても比較的スムーズに検査予約ができますので、お問い合わせください。当院の公認心理士とも連携しています。

○今高城治医師：獨協医科大学小児科学教授
小児神経指導医・てんかん専門医・臨床遺伝指導医

③小児循環器専門外来

木曜日午後、自治医大の担当医師による専門外来です。心室中隔欠損症などの先天性心疾患、WPW症候群などの不整脈疾患、学校心臓検診のフォローなどを担当させていただきます。月、火、水、金の國分医師の外来でも、心疾患について対応いたします。

－小児科外来診療について－

月曜日 午前	：小児神経・発達・てんかん専門外来 ※週替わりで自治医大の医師が担当します。
火曜日（第1、3、5週）午前	：小児アレルギー専門外来／小太刀医師
水曜日	：小児神経・発達・てんかん専門外来／今高医師
木曜日（第1、3週）午後	：小児循環器専門外来／自治医大の担当医師
月・火・水・金曜日	：一般小児科／國分医師
木曜日 午前	：一般小児科／合原医師



適宜、検査（MRI、CT、超音波検査、心電図、脳波等）や予防接種なども行っております。ご予約方法や専門外来の詳細は、小児科外来までお問い合わせください。

お問い合わせ先：とちぎメディカルセンターしもつが TEL：0282-22-2551（代表）

地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



清野歯科医院

院長：清野 栄治
住所：栃木市大平町富田330-47
TEL：0282-43-2138
診療科：歯科・小児歯科・
口腔外科
<http://www.seino-dc.com>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-	-
14:00~19:00	●	●	●	-	●	▲	-	-

※▲土曜日午後の診療は14:00~17:30までとなります。

当院は1965年に開業、地域密着型の歯科医院として60年が経ちました。CTをはじめ常に最先端機器を完備、「安心・安全・納得の治療」を目標に、特に歯周病・インプラントに力を入れております。また治療以前に患者さんへの情報提供が重要と考え「あなたのお口に今何が起きているのか？原因除去には何が必要なのか？治療の選択肢はあるのか？予後はどうなるのか？」等、治療の流れの全体像を分かりやすい動画とともに解説しております。当院が目指すもの…、それは「丁寧な治療と適切な予防」です。「カラダ元気はお口から」をモットーに、お口の健康を通して、あなたの生活の質を向上させうるホームドクターでありたい！そう考えておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

大島医院

院長：永谷 久美
住所：栃木市片柳町1-17-19
TEL：0282-23-2116
診療科：内科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	▲	-	●	●	-	-
14:30~18:00	●	●	●	-	●	▲	-	-

※▲水曜日午前の診療は9:00~12:00まで、土曜日午後の診療は14:30~16:00までとなります。

当院は1969年、内科・神経科として開業しました。2代目の私が内科として継承し、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など生活習慣病を主体に診療しています。また、病名の付きにくい様々な症状（冷えや倦怠感etc）・更年期症候群・女性特有の悩み（スタッフは全員女性です）などにも積極的に取り組んでいます。西洋治療に加え漢方治療を取り入れ、その方に適したオーダーメイドの治療が可能です。患者様の状態だけでなく、その方の背景にも考慮した診療を心がけています。これからも地域のかかりつけ医として患者様に寄り添った診療を心がけてまいります。

【特殊検査】血管年齢検査（CAVI）、【保険外診療】各種予防接種・プラセンタ療法・サプリメントの取り扱い等。

天海整形外科

院長：天海 裕至
住所：栃木市今泉町2-17-13
TEL：0282-28-6036
診療科：整形外科
リハビリテーション科
<https://www.amagai-seikei.com/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	-	-	-
14:30~18:00	●	●	●	●	●	-	-	-

当院は2025年5月7日に栃木市今泉町に開院しました。投薬やリハビリテーションによる保存治療を中心に行っています。骨密度の精密検査が可能な設備を有しており、漫然と継続処方されがちな骨粗鬆症治療をガイドラインに則って適切に治療していきます。すでに複数の他科クリニック様から骨粗鬆症治療についてのご紹介を頂いております。逆に、本来は他科で加療すべき患者様が当院を受診された場合には、患者様の利益を最優先し、適正な診療科クリニックへ紹介することを徹底しています。地域医療を支えるクリニックになるべく、近隣の医療機関様との連携をさらに深めていきたいと考えています。今後ともよろしく願いいたします。

山井歯科医院

院長：山井 健嗣
住所：栃木市箱森町12-23
TEL：0282-25-2323
診療科：歯科一般



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-	-
14:00~18:30	●	●	●	-	●	▲	-	-

※▲土曜日午後の診療は14:00~17:00までとなります。

箱森町に開業して32年になります。来院された患者さん、連携してくださった各方面の方々のおかげで今まで続けてこられておりますことを感謝申し上げます。地域密着型の歯科医院として、診療においては口腔内のお困りごとを患者さんに気軽に相談していただけるよう心がけています。

歯と口の健康は、全身の健康と密接な関係があり、さらに生活の質への影響も大きいと言われております。患者さんの訴えも人それぞれであります。口腔内の健康を維持することで全身的健康リスクを抑えるとともに、年齢を重ねてもしっかりとことができ、食生活を満足に送ることができるよう、患者さんと話し合い、共に協力し合っていきたいと考えております。



とちぎメディカルセンター市民公開講座

参加無料
申込不要

パフォーマンス向上を支えるスポーツ医学

日時：2025年8月2日(土) 14:30~16:30 (開場14:00)

場所：とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール【栃木文化会館 栃木市旭町12-16】

座長：代表理事理事長 森田 辰男

内容：第1部 トップアスリートへのメディカルサポート

しもつが スポーツ健康科 主任医長 矢野 雄一郎

※栃木SCチームドクターとして、Jリーガーを支えています。



第2部 夏場のコンディショニングと暑さ対策

しもつが 理学療法士 渡部 健太郎



主催：一般財団法人とちぎメディカルセンター

共催：栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業

お問い合わせ先：法人本部 総合連携推進部

TEL：0282-20-1281

市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！



かんたん健康体操

自宅や職場で簡単にできる転倒予防のための体操を紹介します。

タオルを使った運動〈タオルギャザー〉



- <方法>
- ① 椅子に座った状態で片足ずつ行いましょう！
 - ② 足の指を使ってタオルを自分の方に向かって1m手繰り寄せましょう！
 - ③ 左右3回ずつ行いましょう！



YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。

足の裏・指の筋肉を鍛えることで、地面を捉える力を強化する運動です。

これによってバランスの安定化が図られ、倒れそうになった時の踏ん張る力がつくことで、転倒予防の効果が期待できます。



<運動上の注意>

- ・痛みのある時は行わないでください。
- ・医師から止められている時は行わないでください。

監修：介護老人保健施設 とちぎの郷



22号の表紙 2025年度入職式と新人研修の様子

今回の表紙は4月1日(火)に執り行われた「入職式、接遇研修」の様子と5月27日(火)に開催した「新人看護職」研修の様子です。43名の新入職員がとちぎメディカルセンターの一員となりました。入職後は患者さん主体の安心・安全な質の高い医療を提供するため、職種ごとに研修を計画し、職員一人ひとりの技術向上に努めています。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター

総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>