

とちぎメディカルセンター 通信

No.26
2026.6



手術室で情報交換を行っています



院内巡回を定期的に行い、
感染対策の状況を確認、
職員にフィードバックを行っています

Snap News しもつが

外科周術期感染管理
教育施設（県内2施設目）
に認定されました！



多職種によるカンファレンスで患者さん
一人一人の対応を検討します



外科周術期感染管理認定医と感染管理特定認定看護師
を中心に感染管理を進めています

Special!

看護DX ～『とちのき』の取り組み～

Doctor's Interview

一般財団法人とちぎメディカルセンター
代表理事 副理事長 しもつが 病院長

長田 太助
(ながた だいすけ)

病院長就任にあたって

topics この夏の感染対策



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>





一般財団法人とちぎメディカルセンター
代表理事 副理事長 しもつが 病院長

長田 太助
(ながた だいすけ)

【就任のご挨拶】

2026年3月26日付で、とちぎメディカルセンターしもつがの病院長に就任いたしました長田太助です。古代からの歴史と文化に彩られた栃木市で医療に携わることは、自治医科大学在職中からの思いでもありました。そのような地で今回、責任ある立場を拝命し当院に着任できましたことを、大変光栄に感じております。

地域の皆様の医療を担う責任の重さを日々実感しながら、診療と病院運営にあたっております。これまで私は自治医科大学腎臓内科において、栃木県内の慢性腎臓病（CKD）対策に長く関わってまいりました。かかりつけ医の先生方と腎臓専門医の連携を進めるため、紹介基準の整備や「二人主治医制」の普及に取り組んできましたが、実臨床では十分に活用されているとは言い難い現状も感じておりました。

そのような経験を踏まえ、地域の中核病院である当院の立場から、より実践的で分かりやすい連携の形を整えていきたいと考えています。その際、県全体といった広い枠組みだけでなく、栃木市およびその周辺といった、顔の見える範囲での連携を丁寧に構築していくことが重要だと考えております。紹介のタイミングに迷わない、かかりつけ医の先生方にとって使いやすい基準づくり、そして患者さんにとって「受診しやすい専門医療機関」であることが重要です。当院は大学病院ほど敷居の高い施設ではございません。

必要な専門診療を身近な場所で受けていただける体制を整えており、今後それをアップグレードしてまいります。

【生活習慣病外来の開設】

その取り組みの一つとして、本年1月より生活習慣病外来を開設し、私自身が診療を担当しております。腎臓専門医に加え、内分泌代謝専門医・高血圧専門医・総合内科専門医としての経験を生かし、糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症といった基礎疾患の段階から腎機能低下の予防に取り組んでいます。腎臓病は進行してから対応するよりも、健診での軽度異常の段階から介入することが極めて重要です。また、当院は透析導入を含めた腎不全診療にも実績があり、進行した患者さんにも安心して治療を受けていただける体制が整っています。予防から専門治療まで一貫して対応できること、さらに院内の各専門科と連携した総合的診療が可能であることが当院の最大の強みです。

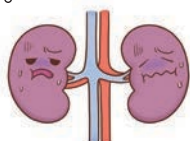
【外来体制について】

現在、生活習慣病外来は月曜日・水曜日の午前を実施しておりますが、今後ニーズに応じて拡充も検討してまいります。かかりつけ医の先生方のご紹介はもちろん、特定健診などで受診を勧められた方も、ぜひ一度ご相談ください。地域の皆様の健康を守る一助となるよう、引き続き努めてまいります。

教えて！長田先生！～腎臓病・生活習慣病について～

Q.1 最近、慢性腎臓病（CKD）というのをよく聞きますが、どういう病気ですか？

慢性腎臓病（CKD）は、腎機能の低下やたんぱく尿などの腎障害が3か月以上続く状態を指します。初期には自覚症状が少ない一方、進行すると透析が必要になることがあります。また、心筋梗塞や脳卒中の危険も高まります。高血圧、糖尿病、加齢などが主な原因で、早期発見と生活習慣の改善が重要です。



Q.2 高齢者の腎機能の低下について、一度低下した機能は回復することはできないのでしょうか？

加齢に伴って腎機能は少しずつ低下します。それに加えて、長期間にわたる腎炎、高血圧、糖尿病などの影響があった場合、低下した腎機能を若い頃と同程度まで戻すことは不可能です。ただし、脱水、感染、薬剤など除去可能な要因があれば、その除去である程度回復する場合があります。減塩、血圧管理、適度な運動などが基本ですが、ある種の薬剤の投与で腎機能低下の進行をゆっくりにすることは十分期待できます。

Q.3 人間ドックでクレアチンが高いと言われました。食事療法で改善することはできますか？

「クレアチンが高い＝たんぱく質制限を頑張ればよい」と自己判断しないことが大切です。クレアチン高値は腎機能低下のサインのことがありますが、筋肉量が多い人や脱水状態でも上昇します。一方、極端なたんぱく質制限は筋力低下や低栄養を招くこともあり注意が必要です。

Q.4 糖尿病疑いの場合は、糖尿病・内分泌内科と生活習慣病科、どちらを受診すればいいのでしょうか？

糖尿病疑いの場合は糖尿病・内分泌内科の受診を優先してください。ただし、たんぱく尿を合併していたり、eGFRが50を下回るような腎機能低下がある場合は生活習慣病科を先に紹介していただいても構いません。

Q.5 ダイエット目的でのマンジャロ注射に興味があります。保険適用になりますか？

マンジャロは基本的に糖尿病治療薬で、体重減少効果もありますが単なる「やせ目的」では保険適用になりません。2型糖尿病患者さんが対象です。一方、肥満症治療薬としてはウゴービなどがありますが、こちらもBMI 35以上、またはBMI 27以上で高血圧・糖尿病・脂質異常症などの合併症を伴う場合など、厳しい条件を満たした肥満症に限って保険適用となります。



Q.6 生活習慣病の改善で、最初に取り組むべき「1つ」を挙げるとしたら何でしょうか？

1つではないですが、「食べ過ぎを見直し、よく歩くこと」です。特に塩分、糖分、脂肪分、つまり「余分三兄弟」の摂り過ぎは、高血圧や糖尿病、肥満につながります。また、1日1万歩を目標に歩く習慣は、血圧や体重管理に役立ちます。万歩計（スマホにも付いています）などで毎日の歩数を“見える化”することも大切です。





Special

看護DX

～『とちのき』の取り組み～

看護DXとは、デジタル技術を使って看護の仕事をよりスムーズにし、患者さんへのケアの質を高める取り組みです。少子高齢化で医療のニーズが高まる中、記録や情報共有を効率化することで、看護師が患者さんと向き合う時間を増やせるようになります。今回は、『とちのき』で入院中の患者さんに、安全で安心して過ごしていただくため導入しているシステムをご紹介します。

見守りシステム（見守りセンサーと在床管理システム）

見守りシステムは、患者さんの動きをそっと見守り、安全に過ごしていただくための仕組みです。転倒の心配のある患者さんがベッドから起き上がろうとした時に、『〇〇さんが起き上がりました』と知らせてくれます。見守りシステムはクラウドサービスを通じてパソコンやスマートフォンと連動しています。病棟スタッフは、離れた場所にも、患者さんの状態を把握することができ、通知を受け取った場合、患者さんのもとに駆け付けます。

また、患者さんの体動行動から、睡眠、排泄パターンの把握などに役立てられることもあり、ナースコール前に患者さんに確認することもできます。見守りセンサーは、ベッドのマットレスの下に敷いて使います。身体に機器をつける必要がなく、負担をかけずに安全を見守ることができます。



看護師、看護助手、介護福祉士など多職種対象に安心して利用できるよう研修会を行っています。



見守りセンサー



在床管理システム



患者さんのベッド上での動きを検知します。

●状態アイコン（睡眠状態などを把握）



在床状態で、覚醒しています



在床状態で、浅い睡眠状態です



在床状態で、睡眠状態です



ANSIEL上にいません

●動作アイコン（動作を検知したら端末にお知らせ）



ANSIEL上に臥床しました



大きな動きが継続しています



起上り始め、もしくはそれに相当する大きな動きがあります



起上りました

インカム（携帯型の無線機）

看護師・看護助手・介護福祉士などの病棟スタッフは、院内での連携を円滑にするために「インカム（携帯型の無線機）」を使っています。離れた場所にいるスタッフとも連絡が取れるため、急な体調変化などの際にも情報を素早く共有し、迅速な対応につなげることができます。患者さんの安全を守るための大切な道具の一つです。



離床センサー



離床センサーは、ベッドからの起き上がりや立ち上がりを感じて知らせる見守り機器です。ナースコールと連動しています。床にマットを敷いて反応するタイプもあり、複数の離床センサーを患者さんの状態に合わせて使用しています。転倒転落事故の予防に役立ち、身体的拘束に頼らず、患者さんの安全を守るための取り組みとして活用しています。

衝撃を低減するマット



上の写真は、衝撃を低減するマットをベッド下に敷き、その上に離床センサーマットを設置している様子です。患者さんがベッドから降りようとしたときにセンサーが反応し、ナースコールに連動します。衝撃を低減するマットは、万が一、患者さんがベッドから転倒転落をした際に、クッションとなり、骨折などのリスクを低減させるメリットがあります。

～患者さん・利用者さんの安心安全のために～

医療機関や介護施設では、入院中や介護が必要な方の「安全」と「その人らしさ」を、どう両立させるかという課題を抱えています。その中で問題になるのが、いわゆる「身体的拘束」です。

厚生労働省は、身体的拘束を「抑制帯等、患者の身体又は衣服に触れる何らかの用具を使用して、一時的に当該患者の身体を拘束し、その運動を抑制する行動の制限すること」と定義し、『患者の尊厳の保持及び療養環境の質の確保の観点から、患者又は他の患者等の生命又は身体を保護するため緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束を行ってはならないこと。また、こうした組織風土の醸成に努めること。』としています。

令和8年度の診療報酬改定では、身体拘束を減らす取り組みを国が正式に評価する仕組みが強化され、質の高い取り組みをしている病院には「身体的拘束最小化推進体制加算」という新しい評価がつくられました。

とちぎメディカルセンターでは、「抑制帯等を使用せず見守る」ことは、患者さん・利用者さんの尊厳を守るために重要であると考えています。法人全体で「身体的拘束最小化」に向けて、積極的に取り組んでいます。

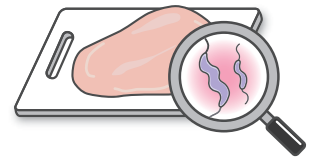
この夏の感染対策

とちぎメディカルセンターしもつが
感染対策室長 感染管理特定認定看護師 川原井 健太

夏は気温と湿度が高くなり、細菌やウイルスが増えやすい季節です。毎年この時期には、食中毒や手足口病、咽頭結膜熱（いわゆるプール熱）など、さまざまな感染症が地域で報告されます。当院でも夏季は腹痛などの外来受診が増える傾向があり、皆さまが安心して過ごせるよう、しもつが感染対策室から日常生活で役立つ予防のポイントをお伝えいたします。

食中毒に注意

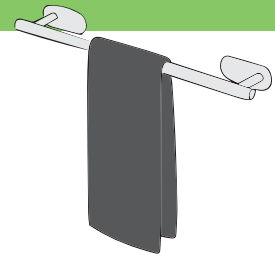
高温多湿の環境では、腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラなどの細菌が短時間で増殖します。調理の前後には丁寧な手洗いをし、生肉や魚を扱った後のまな板・包丁はしっかり洗浄してください。食品は十分に加熱し、作り置きは早めに食べ切ることが大切です。「冷蔵庫に入れておけば安心」という思い込みは禁物で、冷蔵庫内でも細菌はゆっくり増えたり、毒素が発生したりします。調理後の食品を室温に長時間置かないようご注意ください。



手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）

子どもを中心に流行する手足口病やプール熱です。

これらはウイルスによる感染症で、飛沫や接触を通じて広がります。症状が軽くても感染力が強いため、家庭内でタオルを共有しないこと、こまめな手洗いを徹底することが重要です。プールや水遊びの後は、目をこすらず、シャワーで全身を洗い流す習慣が予防につながります。



皮膚トラブル

夏は汗をかきやすく、皮膚のトラブルも増える季節です。

湿った皮膚は細菌が繁殖しやすく、あせもやとびひの原因となります。汗をかいたら早めにシャワーを浴び、皮膚を清潔に保つよう心がけてください。特に小さなお子さまは皮膚が弱いため、爪を短く整え、掻き壊しを防ぐことも大切です。



手洗いと体調管理

感染症予防の基本である手洗いと体調管理は季節を問わず重要です。

外出後や食事前、トイレの後には石けんを使った手洗いを行いましょう。

また、睡眠不足や脱水は免疫力を低下させます。こまめな水分補給、バランスの良い食事、十分な休息を心がけ、感染症に負けない身体づくりを進めましょう。



感染対策室では、皆さまが安心して夏を過ごせるよう、院内の衛生管理や職員教育を継続して行っております。地域の皆さまとともに、感染症に強い環境づくりを進めてまいります。どうぞ健やかな夏をお過ごしください。



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。



えぐち内科クリニック

院長：江口 学
住所：栃木市錦町9-5
TEL：0282-20-2255
診療科：内科、呼吸器内科、
循環器内科、糖尿病科、
禁煙外来、生活習慣病



<https://www.eguchclinic.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	-	●	●	●	●	▲	-
15:00~19:00	●	-	●	●	●	▲	-	-

※土曜日（午後）は14:00~17:00となります。

※第1・3日曜日は午前診療あり。第2・4・5日曜日休診。臨時休診あり。

当院では、高血圧・高脂血症・糖尿病など生活習慣病や循環器疾患の診療をはじめ、睡眠時無呼吸症候群の検査、新型コロナウイルス・インフルエンザ検査、各種健康診断などに対応しております。第1・3日曜日の午前中は、予約が必要な検査以外でしたら実施可能となります。また、土曜日の午後は、14:00~17:00まで診療しております。地域の皆さまの健康を守る「かかりつけ医」として、アットホームな雰囲気の中で、患者さん一人ひとりの声にしっかり耳を傾けながら診療を行っています。これからも、地域に根ざした医療で、微力ながらスタッフ一同皆さまの健康づくりを支えてまいります。

医療法人木水会 小松原医院

院長：小松原 利典
住所：栃木市岩舟町静550-2
TEL：0282-55-2026
診療科：内科、外科、小児科
循環器科、泌尿器科
消化器科



<https://mokusuikai.com/komatsubara>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-	-	-

※水曜日、土曜日は8:30~12:00（午前のみ）となります。

当院では内科を主体としていますが、消化器、循環器、泌尿器、外科の専門科医師による診療も行っています。それに合わせてレントゲン、心電図、採血などの一般検査に加え、心臓・腹部超音波、上下部内視鏡、膀胱鏡などの専門的検査も院内で対応可能です。これにより、地域の方々が病気になった時にも安心して受診できる診療所を目指しています。

また当院を運営する『医療法人 木水会』の中では、さまざまな形態の介護事業所も運営しているため、介護の相談や地域包括支援センターなどとも連携し対応しています。

これからも地域の皆様が安心して受診できるようスタッフ一同頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

みずしろ歯科

院長：島崎 太吾
住所：栃木市大平町西水代2009-8
TEL：0282-45-2500
診療科：一般歯科、小児歯科、
予防歯科、歯周病治療、
審美歯科、口腔外科、
ホワイトニング、入れ歯、
噛み合わせ治療、
マウスピース矯正



<https://mizushiro-shika.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	-	-
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	-	-

地域の皆さまのお口の健康を守ることを使命に、患者さん一人ひとりに寄り添った歯科医療を心掛けています。治療だけでなく、予防や定期管理を通じて、生涯にわたり安心して通っていただける歯科医院を目指しております。小さなお子さまからご高齢の方まで、それぞれの生活背景や思いを大切に、丁寧な説明と誠実な診療を行っています。これからも地域に根差した医療機関として、皆さまの健やかな毎日に貢献できるよう尽力してまいります。

根本歯科医院

院長：根本 進
住所：栃木市大宮町2136
TEL：0282-27-8841
診療科：歯科



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

※土曜日（午後）は、13:30~17:30となります。

当院は昭和60年3月に東武宇都宮線野州平川駅南に開業。歯学部卒業直後にスウェーデンのイエテボリ大学歯周病学のリンデ教授のもとで歯周病学の研修を受け、それをもとに歯周病治療とその予防を中心に、お口全体を「一口腔単位」として診療してまいりました。最近では、生涯を支える健康拠点として口腔機能が見直されてきています。そこで、かかりつけ歯科医として地域の人々の虫歯や歯周病の予防、メンテナンス、全身疾患との関係を踏まえた口腔管理、高齢者や在宅患者への対応など単に治療ではなく「人生単位で付き合う歯科」がメインテーマとなってまいりました。

『市民公開講座』のお知らせ

とちぎメディカルセンターでは、地域の中核医療機関として、地域の皆さまの健康増進と医療情報等の発信を目的に、市民公開講座を実施しています。

今年度より、会場は『しもつが』で行います。皆さまのご参加をお待ちしております！

■日 時：2026年8月8日（土曜日）午後2時30分 開演（開場：午後2時より）

■テーマ：生活習慣病を考える

第1部『あなたの腎臓大丈夫?? 放っておくと怖い腎臓のはなし』

講師：とちぎメディカルセンターしもつが 病院長 長田 太助

第2部『糖尿病！夏はこれに注意！！』

講師：とちぎメディカルセンターしもつが 看護部副部長 松浦 弘子

■会 場：とちぎメディカルセンターしもつが 2階 講堂

栃木県栃木市大平町川連420-1（無料駐車場あり）

■定 員：80名（先着順）

◆主 催：一般財団法人とちぎメディカルセンター

◆お問い合わせ先：法人本部 総合企画部

◇協 賛：栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業

TEL：0282-20-1281



かんたん健康体操

自宅や職場で簡単にできる体操を紹介します。

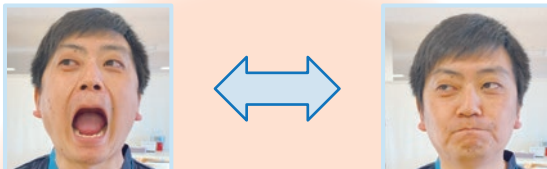
表情筋の運動

YouTube公式チャンネルで詳しい動画をご覧になれます。

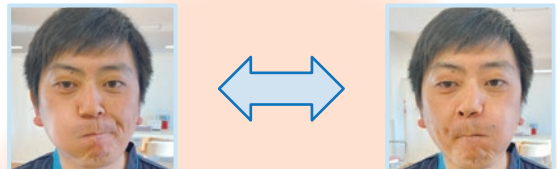


飲み込みの筋肉や発音の筋肉の活動が期待できます。

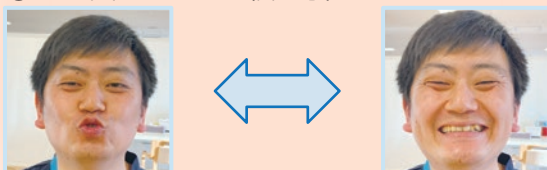
①開ける - 閉じる × 5回



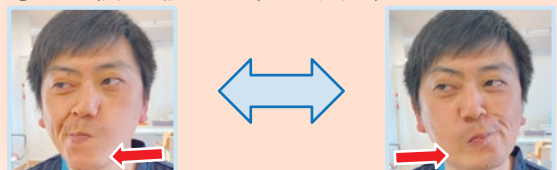
④頬を交互に膨らませる × 5回



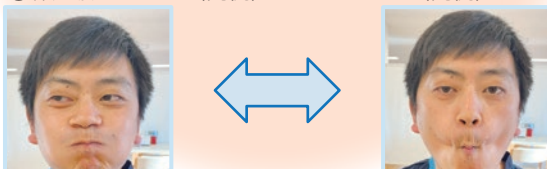
②唇を突き出す - 横に引く × 5回



⑤唇を横に動かす（左右交互） × 5回



③頬を膨らませる（両側） - へこませる（両側） × 5回



<運動上の注意>

- ・顎が外れてしまう方、痛みが出る方がいる可能性があります。
- ・顎に痛みを感じた場合には運動を控えましょう。
- ・医師から運動を止められている場合は、医師の指示に従ってください。

監修：とちぎメディカルセンターしもつが
リハビリテーションセンター

26号の表紙 感染制御チームによる院内巡回について

医師・薬剤師・看護師・臨床検査技師で構成される感染制御チームは、毎週院内を巡回し、感染対策の状況を確認しています。手指衛生や環境整備、医療器具の取り扱いなどをチェックし、必要に応じて改善提案や職員への指導を行います。患者さんと職員が安心して過ごせる環境を守るため、感染制御チームは日々、院内の感染対策の質の向上に取り組んでいます。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター

総合企画部 広報連携課



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