

# はなみずき

VOL  
68

令和8年 春号



皆様、こんにちは。新年度を迎えてご挨拶申し上げます。

3月は寒暖差が大きく、体調を崩した人もいらっしゃるのではないのでしょうか。睡眠をしっかりと、規則正しい生活リズムで日々送れるよう注意したいものです。

春を迎えて新たな気持ちで日々をお過ごしの方も多と思います。右田病院では、この春、整形外科異動があり、2人の医師をお迎えしました。また、外科には新たに一人医師が着任しました。小回りが利き、厚みのある診療体制になるよう努めてまいります。病棟にも新人看護師が入ります。新しい風が吹いて病院内が明るくなることを期待しています。

現在、日本社会では、高齢者比率の上昇、少子化に伴う働き手の減少、物価高対策など多くの課題が指摘されています。医療業界においても、医療需要の大きい高齢者の増加、疾病構造の変化や多様化、人員不足と業務効率化問題などの課題に直面しております。医療提供体制は今後の疾病構造を見極めながら、各医療圏で調整・整備していく方向で話し合いが進められています。疾患によっては、

東京都あるいは多摩地区といった広い範囲の中で病院を集約して、患者さんを受け入れる体制づくりが必要です。一方で、高齢者に頻度の高い骨折や発熱疾患は、住み慣れた地域の病院が担当することになります。右田病院は、これまで救急医療を診療の柱として取り組んでまいりました。理念である「地域のホームホスピタル」は、皆様が住み慣れた地域に根差した病院でありたいという思いを込めています。高度な技術、医療機器が治療に必要な場合は、それを備えた医療機関に紹介いたしますが、右田病院では、医師、看護師、薬剤師、放射線技師、検査技師が連携して診断治療をすすめ、リハビリテーションスタッフ、管理栄養士、入退院支援室スタッフ、医事課職員が一丸となって、入院された患者さんが安心して自宅、もといいた場所にもどれるよう取り組んでまいります。

本年度もよろしくお願いいたします。



院長 右田 隆之

# 卒後2年目看護師による “事例研究発表会”を開催

TOPICS



看護部では毎年、**卒後2年目看護師が事例研究に取り組んでいます**。各部署で担当した患者さんの事例をもとに、看護実践の振り返りや多職種連携、患者さん・ご家族への支援のあり方など、日々の実践から得た学びを丁寧に整理しています。その過程は、**看護師自身が「自分の看護」を見つめ直し、看護観を深める貴重な機会**となっています。



今年は、その成果を院内で発表する場として**2026年2月10日、事例研究発表会を開催しました**。本発表会は、約半年間の研究活動を経てまとめられた内容を共有する機会となり、若手看護師にとって自身の成長を実感できる大切な節目となりました。今回の発表会では、2年目看護師10名のうち代表4名が発表し、そのうち2名は東京都病院学会でも演題発表に挑戦しました。これにより、若手看護師の活躍の場が院外にも広がる大きな一歩となりました。

発表会当日は**医師、理学療法士、薬剤師、相談員など多職種が参加し、それぞれの専門性から質問や助言が寄せられました**。こうした学びの共有は、「**地域のホームホスピタル**」として当院が果たすべき役割であり、**地域の皆さまに寄り添う看護をさらに磨くための重要な時間となりました**。今後も当院では、若手育成と多職種連携を推進し、地域に根ざした医療・看護の充実に努めてまいります。



看護部教育委員会 病棟科長 大沢 加奈子

## 医療法人財団興和会 右田病院

住所：〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL：042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

### 標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

### 病床数

- 地域包括医療病棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院  
日本外科学会認定専門医制度関連施設  
日本整形外科学会専門医師研修施設

### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

## 医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町13-8  
TEL：042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容：人間ドック・各種健診 診療科：乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

### アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

### MAP



医療法人財団興和会  
右田病院

<https://www.migitahosp.or.jp/>



医療法人財団興和会  
みぎたクリニック

<https://www.migitaclin.com>



薬のおはなし

# ポリファーマシーを知っていますか？



## ？ポリファーマシー(多剤併用)とは？

「poly(たくさん)」と「pharmacy(薬)」を組み合わせた言葉で、必要以上にたくさんのお薬を使っている状態のことを指します。たくさん薬を飲んでいること自体が悪いわけではありませんが、本当は必要のないお薬が増えてしまうことで、さまざまな問題が起こることがあります。



### ●ポリファーマシーで起こりやすいこと

#### ① お薬の数が増える

複数の病気でいくつもの医療機関にかかっていると、それぞれの病院から別々のお薬が処方されることがあります。

#### ② 副作用の悪循環

お薬の副作用を新しい病気の症状と勘違いしてしまい、さらに別のお薬が追加されてしまうことがあります。

#### ③ 体への影響

一般的に、6種類以上のお薬を飲んでいる場合、検査値の異常などの有害な影響が起こりやすくなるといわれています。

### ●今日からできる対策は？

【お薬手帳は1冊にまとめましょう】

複数の病院や薬局を利用している場合でも、**お薬手帳は1冊にまとめて管理することが大切です。**

お薬手帳を上手に使うことで、飲み合わせのチェック、無駄なお薬の防止、医療費の軽減につながり、安心・安全にお薬を使うことができます。



### ●ちょっと安心情報

【災害時や急な入院に備えて】

**いつも飲んでいるお薬は、誰が見ても分かるようにまとめておく**と安心です。

お薬手帳やお薬の情報は、すぐに持ち出せる場所に保管しておくのもおすすめです。



### ●お薬のことで困ったら

お薬が余ってしまった…、薬の種類が多すぎて管理しきれない…など  
他にもお薬のことで困ったことがあれば、**かかりつけ薬局の薬剤師や病院の薬剤師に相談**しましょう。



薬剤師 森口 陽子



# 春野菜を楽しもう

栄養士のひとりごと

春野菜が出回り始めると春の訪れを感じます。最近では1年中いろいろな野菜が出回っていますが、**春野菜は本来春に旬を迎える野菜**でこの時期においしさが増します。

代表的な春野菜として**春キャベツ、新玉ねぎ、山菜、竹の子、菜の花、アスパラ**などがあります。

特に**春キャベツ**は葉がやわらかく水分、甘みがあって生でも加熱してもおいしいです。スープ、付け合わせ、和え物、煮込み、蒸し物、炒め物などどんな調理法でもおいしく食べられ**ビタミンC、葉酸、食物繊維**も豊富です。



1個買ってしまうと食べきれないという方、**キャベツをざく切りにして、玉ねぎ、トマト、ベーコン、サラダ油、塩少々**と鍋で炒め煮にしてかさを減らして冷凍保存すれば、肉料理の付け合わせ、スープ、温野菜サラダなどいくつかの料理に活用できます。

旬の野菜をおいしく食べて心も体も健康を保ちましょう。



管理栄養士 藤江 美智子



# 肺機能検査



## 検査のお話

普段あまり意識しない「呼吸」ですが、実は命をつなぐために非常に重要な機能です。今回は、その呼吸を支える肺の働きを詳しく調べることができる肺機能検査について詳しく解説していきます。

## 呼吸と肺の働きは？

肺の主な働きは、吸った空気から酸素を体内に取り込み、全身で産生され不要になった二酸化炭素を吐いた空気へ排出することです。



## 肺機能検査とは？

肺機能検査では、肺に出入りする空気の量や息を吐く強さを測定して、肺が正常に機能しているかを調べます。肺の大きさや硬さ（弾力性）、気道が狭くなっていないか、ガス交換がスムーズに行われているかなどがわかります。

## どんなときに検査をするのか？

喘息・慢性閉塞性肺疾患（COPD）・間質性肺炎・肺気腫などの呼吸器の病気の診断や治療の経過観察に有用な検査です。また、全身麻酔の手術を受ける方の術前検査としても行い、手術に耐えられる十分な肺機能があるか、術後の呼吸管理が可能かを確認します。

## 検査の流れ

当院ではスパイロメーターという機械を使って、以下の2つの方法で検査を行います。



①肺の容量（肺活量）：最大限空気を吸い込んで最後まで吐ききる検査です。肺がどれだけ空気を取り込めるかがわかります。

②空気の通るスムーズさ（1秒率・1秒量）：最大限吸い込んで「フー！」と力一杯吐き出す検査です。空気が通る気道や気管支が狭くなっていないかがわかります。

どちらの検査も鼻専用クリップで鼻をつまみ、マウスピース（筒状のもの）を口にくわえ、口で呼吸を行います。検査技師が「吸って」「吐いて」と声をかけて合図を出しますので、合図にあわせて呼吸をします。検査に痛みは伴いませんが、息を大きく吸ったり吐いたりするため少し大変な検査です。



喫煙や加齢などによって肺機能は徐々に低下していきます。長引く咳や痰など、気になる症状があれば遠慮無く医師にご相談ください。



臨床検査技師 小宮 杏奈



# 桜の咲くこの季節 ウォーキングで運動不足を解消しませんか！

LET'S  
リハ!

「夏は、猛暑で熱中症が心配」、冬は寒波到来で出歩くのが億劫」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

『春』は、一年のうちでウォーキングに適した季節と言えるでしょう。是非、桜を見ながら歩いてみませんか？

ウォーキングの効果については、様々ありますが、以下のようなことが挙げられます。



1

体力を維持する効果  
（筋肉、心肺機能への適度な負荷）



2

ストレスを解消する効果  
（セロトニン分泌）



3

骨の健康維持をサポートする効果  
（骨への刺激）



距離、時間は体力に合わせ人それぞれであるため、無理なく続けられる程度から始めましょう。



## ウォーキング前の筋トレを兼ねた準備運動

（各運動10～20回を目安に実施）

### ●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



### ●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



### ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



※運動により痛みがでた場合は速やかに中止し、理学療法士や医師などにご相談ください。

※持病がある方、運動に不安がある方は事前に医師にご相談をお願いします。

※行う時は、無理のない範囲でゆっくり行いましょう。