



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重し、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

第133号

- ◆当院の小児リハビリについて
- ◆三味線のコンサートが開催されました!
- ◆平成29年度清流日本一高津川の鮎を楽しむ会開催しました!
- ◆「新栄誉習慣8」初めてみましよう!

当院の小児リハビリについて

リハビリテーション科掲載記事より

・はじめに

当院では、小児疾患のリハビリテーションも外来通院で行っています。私たちは小児リハビリテーションをする際に、評価(患者様の身体的状況の把握)の一つとして発達の様子を確認します。その指標となる一般的な発達段階の一部と、私たちが小児リハビリテーションで使用する小児訓練室を紹介させて頂きたいと思います。

・運動機能の発達段階

・乳児期

全体の大きな動きから、少しずつ自分自身の気持ちで細かな動きへ発達していきます。また、無意識に起こる反応や姿勢の発達が大きく関連しています

・0～2か月

手のひらを触ると握り返す等の反応がみられる時期(写真1)



・2～5か月

首が座り始める時期(写真2)



・5～8か月

寝返りをし、移動するための準備(写真3)



・8～12ヶ月

座った姿勢から立つ等の様々な姿勢になる(写真4)





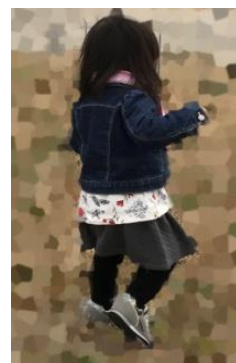
(写真1)0～2か月



(写真2)2～5か月



(写真3)5～8か月



(写真4)8～12か月

・当院の小児訓練室の紹介

小児訓練室では主に、小児分野の患者様が外来通院でリハビリテーションを実施しています。また必要に応じて小児訓練室ではなく、機能訓練室へ移動し練習も行うこともあります。



小児訓練室の入口



室内の様子



姿勢保持をするための器具

・終わりに

今回紹介させて頂いた小児の成長段階時期については、個人差や様々な見解がありますので、あくまでも一つの目安としてご参考にしてください。

石西地区には小児リハビリ分野を専門にする病院はありませんが、当院では他病院・施設からの紹介を受け、外来通院での小児リハビリテーションを行っております。

三味線のコンサートが開催されました！

8月の23日(水)に患者様主催で三味線コンサートが開催されました！コンサートでは三味線以外にもクラブの方による踊りや、安来節が披露されました。

患者様も終始笑顔で手拍子をされていて楽しまれている様子でした！



「平成29年度

清流日本一高津川の鮎を楽しむ会」開催しました！

8月19日(土)、匹見町の澄川診療所下流の河川にて親睦会である「平成29年度清流日本一高津川の鮎を楽しむ会」が開催されました。

当日は快晴で、とても暑い中で行われました。メインの鮎は実行委員長である中村文春先生をはじめ地元の方々の協力でたくさん用意されました。

おいしい塩焼きや鮎飯を堪能できて皆さん大満足の様子でした。来年も開催できると良いですね！



皆さん楽しんで頂けた様子です。いい笑顔ですね！

あなたのカラダを正しくつくる『新栄養習慣8』始めてみましょう！

栄養管理室掲載記事

今回のテーマは 2. よりよい眠りは朝ごはんから。です！

毎日ぐっすり眠れていますか？ 充実した睡眠は、当たり前には手に入りません。睡眠の質には、毎日の朝ごはんが大きく影響を及ぼしていることがわかっています。睡眠には、メラトニンというホルモンの分泌が重要です。しかし朝ごはん、トリプトファンという必須アミノ酸を摂取していないと、メラトニンをしっかり分泌することができなくなってしまうのです。もし朝ごはんが苦手、どうしても食べられないという人は、ヨーグルトを食べたり、牛乳を飲んだりするだけでもかまいません。豆乳、魚肉ソーセージ、ゆで卵でも大丈夫です。たんぱく質は体内に大量には貯蓄できないので、朝、昼、夕の3回の食事で摂っていく必要があるのです。

※トリプトファンは、精神安定作用のある神経伝達物質のセロトニンや、睡眠ホルモンであるメラトニンの生成・分泌に不可欠のため、結果として「日中だるい」「イライラする」「夜眠くならない」という悪循環にはまってしまうのです。

このループを断ち切るため、まずは少しでもいいので朝ごはんを食べる習慣を取り戻しましょう。おいしくてトリプトファン豊富。食べるだけでにっこり笑顔になれる。そして夜もぐっすり眠れる。朝ごはんにぴったりの、簡単レシピをご紹介します！

スマイルなったまごはん

材料(1人分)・ごはん:150g

・納豆:1パック(50g)

A・添付のたれ:1袋(5g)・米酢:小さじ1/2(2.5g)

・きゅうり:1/2本(50g)・キムチ:30g

・しらす干し:20g・卵:1個

顔・ひじき、黒ゴマ、明太子などで

つくり方

1. きゅうりはみじん切りにし、キムチは粗く刻む。納豆に【A】を入れよく混ぜる。卵黄と卵白を分ける。
2. 器にごはんをよそい、卵白を加えてざっとまぜ、1としらすをバランスよく乗せる。
3. 中央にくぼみをつくり、卵黄を落とし、顔をつくる。
4. ほっこりして笑顔になったら顔をくずし、よく混ぜてから食べる。

(日本栄養士会ホームページより引用 <https://www.nutas.jp/84/>)



『新栄養習慣8』、次回は 3. 偏った生活に+1でバランスを。です。

益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成29年9月15日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	休診 (検査日のため)	かりの としひさ 狩野 稔久	内科一般
循環器内科					おかざき こういち 岡崎 浩一 9:00~15:00		循環器内科
外科	午前	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	休診	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	外科一般 乳腺外科 肛門外科含む
	午後					たじま よしつぐ 田島 義証 (奥大消化器総合外科学教授)	第1金曜日 電話等による完全予約制) セカンドピニオン含む
整形外科	午前	あいかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	よしむら けん 吉村 健	あいかわ てつや 笈川 哲也	よしむら けん 吉村 健	整形外科一般
麻酔科	午前		さいとう ようじ 齊藤 洋司 島大麻酔科学教授)				第1第3火曜日 電話等による完全予約制)
リハビリテーション科	午前	にいがき みさ 新垣 美佐	かきの のぶゆき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま 明けみ 中島 暁美 9:30~12:00	かきの のぶゆき 柿木 伸之	リハビリテーション科全般
リウマチ科		すみだ よしこ 角田 佳子 9:00~15:00	こんどう まさひろ 近藤 正宏 9:00~15:00				膠原病専門外来 電話等による完全予約制) 近藤 氏) 角田 氏) 週 回の交互診療
呼吸器外科	午前		きしもと こうじ 岸本 晃司 9:00~12:00				第2 第4火曜日 呼吸器疾患全般 (二次検診後のフォロー)
循環器外科	午前					すえひろ しょういち 末廣 章一	第 金曜日 心臓 血管外科)
婦人科		きしま さとし 木島 聡 (午後)	休診	きしま さとし 木島 聡 (午前 午後)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	電話による予約制 水曜日午後は検診のみ) 午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		やまさき たつゆけ 山崎 達輔			
	放射線治療	午前		たまき ゆきひさ 玉置 幸久			第1第3第5水曜日
	緩和ケア外来	午前			いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦		

外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30
※但し、急患の場合はこの限りではありません。

病院ボランティア募集

当院では、外来患者様のサポートをしていただける病院ボランティアを募集しています。

ボランティアの皆様の温かい気持ちと、貴重なお時間を提供して頂き、地域に開かれた病院として、より行き届いた患者様サービスを提供することを目指しています。あなたの優しさと思いやりを、病院で生かしてみませんか？

1. 活動内容

- ☆外来患者様の受診のお手伝い、お話相手
- ☆院内の場所のご案内
- ☆その他

2. 活動時間

午前中の都合の良い日時に調整致します。

3. 連絡先

益田地域医療センター医師会病院
総務課長 石川 孝弘 電話：(0856) 22-3611

興味をお持ちの方はお気軽にお尋ねください。

発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL: 0856-22-3611(代表) FAX: 0856-

22-0407

E-mail: info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL:

<http://hp.masuda-med.or.jp/>

益田市医師会Face book: <https://www.facebook.com/masudaishikai>