



# 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た、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98号

院長年頭のご挨拶  
 リハビリ通信  
 療養病棟クリスマス会  
 双葉会忘年会  
 健康食レシビ

## 年頭のご挨拶

# 平成26年 新たな年を迎え

院長 狩野 稔久

現在の日本の医療制度に大きな影響を与えた元日本医師会長・武見太郎氏は「医療は医学の社会的適応である」と言っている。

医療技術の進歩により医療の姿が変わることは当然であるが、私たちが今、直面しているその変化は、少子高齢社会が進展することによる人口構造の変化、それに伴う疾病構造の変化、社会保障制度の変化に対応するものである。

高齢化では全国の10～15年先を走るリーディングランナーである益田圏域。要医療者数、要支援・要介護認定者数は20年先まで増え続けることが予測されている。高齢者世帯、独居高齢者数も増え続けていく。当院では一般病棟でさえ80歳代、90歳台の患者で多くが占められている。歳を重ねれば慢性疾患を抱え入院や介護が必要となる率も高くなる。

これまでの医療はひとつの臓器のひとつの病気を「治す」ことに力がそそがれ、それぞれに専門医を育ててきた。しかし、老化という自然の摂理に加え、慢性的な疾患を抱え複数の病気を持つことが多い高齢者が増加していくこれからは、治すだけでなく、時には「寄り添い」「癒し」「疾病と共に生き」、生活を「支える」、そして「看取る」役割が増してくるに違いない。

在院日数短縮やDPC適応の主病名完結を目指す医療ではなく、私たちは社会が求める医療を提供しなければならないのである。

高齢化の顕著な圏域で活動をしている益田市医師会は、以前から地域医師会として従来の狭義の医療、「治す」医療のみにとらわれていたは地域のニーズに応えることができず、日常診療のなかにおいても高齢者ケアに無関心ではいられない地域背景にあった。そこで、これまでも医師会病院を核として、地域・行政と協力しながら高齢者ケアに関する事業展開を積極的に行ってきた。今後、更にその強みを生かし、医師会病院、くにさき苑、訪問看護・介護・リハビリテーションなど既存の社会資源間の連携、かかりつけ医との情報共有を一層推進し、高齢社会にマッチした医療・介護サービス提供を即応的に可能にし、高齢者や、その家族のライフサイクルを支える医療と介護、在宅と施設サービスの円滑な流れを作る必要がある。



変化に対応し、社会が求める医療にどう医学を適応していくか。「生き残る種というのは最も強いものでもなければ、最も知的なものでもない。最も変化に対応できる種が生き残るのだ」という考えを進化論者ダーウィンが示している。超高齢社会において、「治す」ことだけに主眼を置いた医療は、進化に取り残されガラパゴス化してしまう。



# 睡眠と枕選び

リハビリテーション科連載記事より

## ■ はじめに

朝起きた時に首や肩、腰の痛みを強く感じることはありませんか？

原因はいろいろだと思いますが、もしかしたら枕がその一つかもしれません。

体に合わない枕で寝ていると、体のあちこちに負担がかかります。

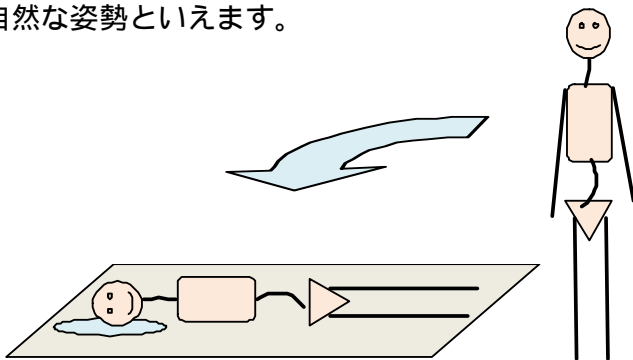
## ■ 人が寝ている時間

1日6時間睡眠とすると、1日の4分の1は寝ていることになります。これが1年になると約90日、人生80年で考えると約20年にもなります。こう考えると睡眠をおろそかに出来ませんね。

## ■ 寝ている時の理想的な姿勢とは？

基本は立っている時の姿勢を考えると良いと思います。

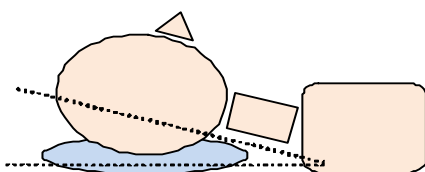
リラックスして立っている姿勢は体に負担の少ない自然な姿勢といえます。



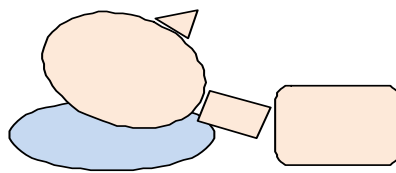
## ■ 枕の選び方

まっすぐに上を向いて寝た状態で、胴体に対して首が約15°前傾位が理想的と言われています。

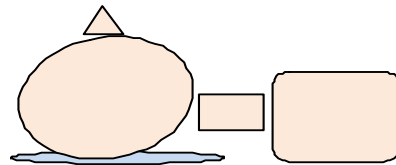
正しい姿勢



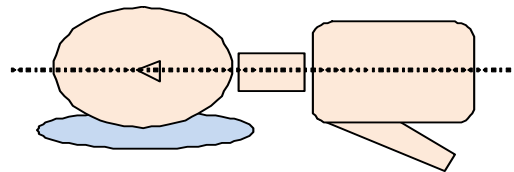
枕が高い



枕が低い



横向きで寝た状態では、頭 胴体が一直線になるのが良いと言われています。



上記の枕の高さで、息苦しくなく、楽に寝返りが出来れば良い姿勢といえます。

これはあくまで基本的な考え方です。お体の状態により高さの調整方法は変わってきます。参考までにご参照いただき、ご自分が一番楽だと感じる枕をご使用下さい。



この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。現在40を超える記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院：<http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>

# 療養病棟クリスマス会

12/18(水)療養病棟にてクリスマス会が行われました。職員はサンタの衣装に身を包み、利用者様もサンタの帽子を被りました。



当院のさくらんぼ保育所の園児も参加し、利用者様の前で歌や踊りを披露しました。利用者様もかわいい踊りに大喜びの様子でした。

最後に園児たちにお礼としておもちゃの詰め合わせがプレゼントされ、園児たちもとても喜んでいました。



園児たちによる歌や踊り



プレゼントをもらい大喜び

# 双葉会忘年会開催

12/20(金)毎年恒例行事の双葉会忘年会が開催されました。今年も約200名の会員医師や職員が参加しました。



毎年各部署で持ち回りで行われる予芸ですが今年是一般病棟4階が担当となりました。院長や会員医師も壇上に上げられるなど会場は大いに盛り上がりました。

この1年を締めくくりにふさわしい最高の忘年会となり参加者は大満足でした。



一般病棟4階による余芸



## 健康食レシピ 大根チャーハン

今が旬の大根は、胃のもたれを防いで胃の粘膜を修復してくれる効果があります。そして、野菜やこんにやくなどに多い食物繊維は食後の血糖上昇を緩やかにしてくれる働きがあります。

ごはんには炭水化物が多いので取り過ぎには注意が必要です。しかし、今回のチャーハンは、しらたきをきざんで加えることで繊維が豊富で、大根のしゃきしゃきとしたかみごたえもある満腹感の得やすい1品です。

4人分

一人分



ごはん	600g
大根	160g
しらたき	100g
しらす干し	20g
ねぎ	12g
濃口しょうゆ	大さじ2/3(12g)
塩	ひとつまみ(0.8g)
こしょう	少々
ごま油	大さじ2/3(8g)

エネルギー	303kcal
たんぱく質	6.3g
脂肪	2.8g
炭水化物	60.7g
食物繊維	1.8g

### 【作り方】

#### 下準備

大根は皮をむき、5mm角に切ります。しらたきはみじん切りにします。ねぎは小口切りにします。

#### 調理

フライパンにごま油を中火で熱し、大根を炒めて軽く塩、こしょうをふって味をつけます。

透き通ってきたらごはんとしらたきを加え切るように炒め、しらす干しを加えて混ぜ合わせ、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、最後にねぎをちらします。

#### 仕上げ

皿に盛ってできあがり。

医師会病院ホームページ  
栄養管理室連載記事12月号より



# 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26年1月14日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科 消化器内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一朗 (消化器内科併診)	小川 哲生	狩野 稔久	小川 哲生	内科一般 消化器内科(火曜日)
						古田 晃一朗 (再診のみ)	
循環器内科	午前				渡邊 伸英 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	服部 晋司	服部 晋司 (第1・3・5週)	榎野 好成	五十嵐 雅彦 (再診のみ)	五十嵐 雅彦	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
			五十嵐 雅彦 (第2・4週)		山野井 彰 (胆・肝・膵外科) (13:00~)		
							田島 義証 (島大消化器総合外科教授)
肛門外科(外科併診)	午前				服部 晋司		
整形外科	午前	吉田 紘二	休診 (手術日のため)	大中 博司	大中 博司	吉田 紘二	整形外科一般
		大中 博司 (13:00~)					
麻酔科	午前					島大麻酔科	交互診察 (島根大学麻酔科教授月1回不定期 診療)
リハビリテーション科	午前	新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	リハビリテーション科全般
リウマチ科 (電話予約制)		角田 佳子 (9:00~15:00)	近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来 近藤(火)・角田(月)の週1回交互診 療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前					末廣 章一	第1金曜日 (心臓・血管外科)
婦人科		木島 聡 (午後)	休診	木島 聡 (午前、午後)	木島 聡 (午前)	木島 聡 (午前)	電話による予約制 水曜午後は検診のみ 午前:8:30~11:00午後13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	放射線治療	午前				猪俣 泰典(教授) 玉置 幸久	第4金曜日 猪俣・玉置の交互診療
	乳腺外来	午後	榎野 好成 (13:00~)				電話による予約制(13:00~)
	緩和ケア外来	午前			五十嵐 雅彦 服部 晋司		

初診受付 午前8時30分~11時00分 再診受付 午前8時30分~11時30分

但し、急患の場合はこの限りではありません。

## 咳エチケット

風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります。

### 【方法】

咳がでるときは、マスクを着用しましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いします

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔を背け、できる限り1~2メートル以上離れましょう

ティッシュなどが無いときは、手ではなく、周囲に触れにくい腕で鼻と口を押さえましょう

使用したティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。

つばや鼻水が手についたら、石けんで丁寧に洗い流しましょう

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/