

Smile & Heart

浜田医療センター情報誌 スマイル&ハート vol.46

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

2018年 11月号

ホームページ <http://www.hamada-nh.jp/>
Facebook <https://www.facebook.com/hamadamedicalcenter>
 浜田医療センター で検索！

特集／糖尿病について

総合診療科医師 石原 慎一郎

病院にはどんな仕事があるのかな？ ～企画課契約係～

シリーズ 医療機関のご紹介

・医療法人社団八千代会 八千代病院介護医療院

地域人vol.32

「お母さんと赤ちゃんの笑顔のために」

母乳ケア・母乳相談・リラクゼーション
ママケア-MIWA助産院 助産師 落合 美和子

地域のホスピタリティを訪ねて

はらべこ会
(江津市の子どもたちの社会参加を考える会) 仁木 一枝



特集

糖尿病について

浜田医療センターの理念

「心のこもった、
情のある医療」

- 基本方針**
1. 安全で良質な医療
 2. 患者中心の医療
 3. 地域との連携
 4. 健康増進への貢献
 5. 健全な経営

患者さんの権利

- ・ 人格・価値観が尊重される権利
- ・ 良質な医療を受ける権利
- ・ 十分な説明と情報を得る権利
- ・ 自己決定の権利
- ・ 個人情報を守られる権利

当院を身近に知っていただくため公式ホームページ及び公式 facebook を作成しています。一度ご覧ください。

ホームページ

<http://www.hamada-nh.jp/>



facebook

<https://www.facebook.com/hamadamedicalcenter>



浜田医療センター で検索！

contents

- 2~4 特集：糖尿病について
 - 5 病院にはどんな仕事があるのかな？
 - 6 地域人 vol.32
 - 7 はまごち
- 8~9 シリーズ：医療機関のご紹介
 - 10 研修医だより
 - 11 認定看護師の活動について
- 12~13 インフルエンザについて
- 14~15 新任看護師の採用から半年後について感想
- 16~17 看護学校だより
 - 18 地域のホスピタリティを訪ねて
 - 19 新任医師の紹介／健康レシピ
 - 20 外来診療担当医表

総合診療科医師

石原 慎一郎

【いしはら・しんいちろう】

・近畿大学医学部：平成26年卒業

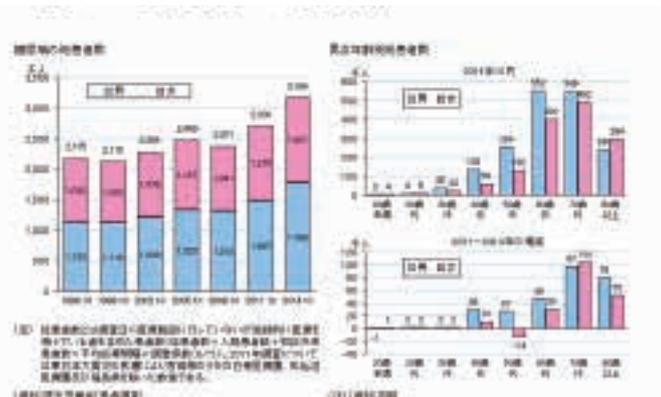
はじめに

糖尿病患者数の現状

平成28年国民健康保険・栄養調査によりますと、糖尿病患者、糖尿病予備軍の人はそれぞれ約1000万人と推測されています。

糖尿病患者の男女ともに60歳を超えると急速に増加し、3~4人に1人は糖尿病とされています。糖尿病患者数の増加とともに、患者さんの高齢化も今後さらに進むと考えられています。

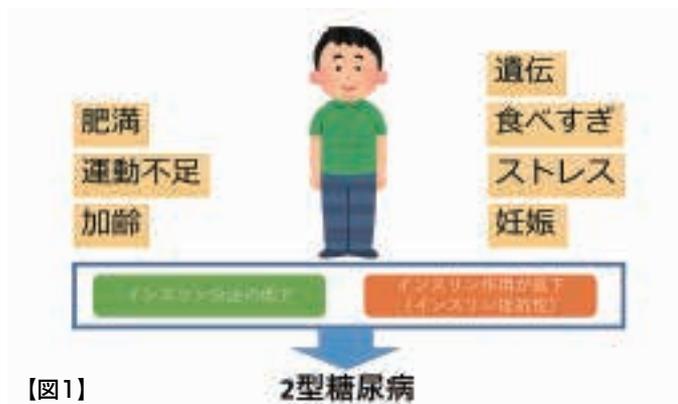
【表1】



【表1】 糖尿病の患者数

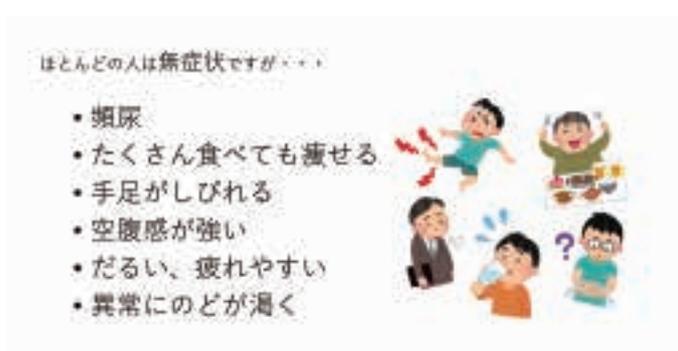
糖尿病ってどんな病気？

いわゆる生活習慣病の一つとされる2型糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が正常より高くなる病気です。原因には遺伝と高カロリー、高脂肪食、運動不足などによる「インスリンの作用不足」が考えられます。【図1】発症初期のころは自覚症状はほとんどありませんが、放置すると徐々に様々な合併症を引き起こします。



糖尿病の自覚症状

糖尿病の発症早期には自覚症状はあまりありません、しかし、異常にのどが乾く、頻尿、食べても痩せてくる、倦怠感が続くなどの症状が現れた際には病気が進行してしまっている可能性があります。糖尿病を早い段階で発見するためには定期的に健康診断を受け、血糖値や尿糖でチェックを受けることが大切です。【図2】



糖尿病の合併症

糖尿病は自覚症状がなくても気づかぬうちに進行しています。血糖値が高い状態が続くと血管が障害されて様々な合併症を引き起こします【図3】【図4】

●糖尿病神経障害

合併症の中で最も頻度が多く早期から出現する神経障害は、高血糖により手足の神経に異常をきたし、手足の指に痛みやしびれが現れる合併症です。これらは「左右対称」に現れる傾向があります。進行すると足壊疽などとなる方もおられます。

●糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は高血糖により眼の網膜にある非常に細い血管が障害されていく合併症です。進行すると失明に

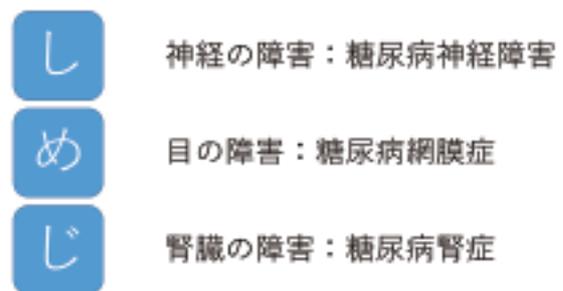
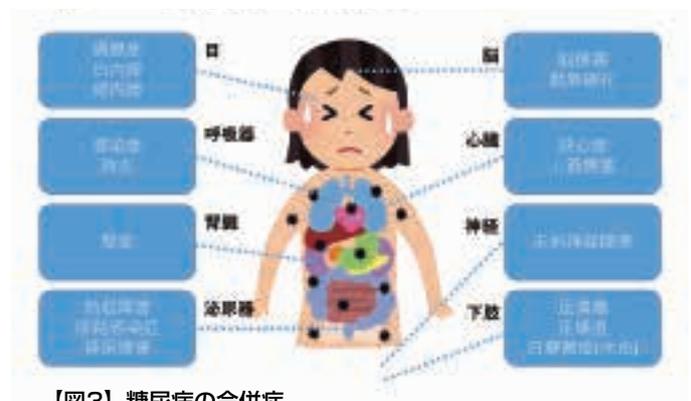
至ります。糖尿病網膜症は自覚症状がない状態でも進行していきますので、早期発見のためには定期的に眼底検査を受けることが必要です。

●糖尿病腎症

糖尿病腎症は高血糖により腎臓の非常に細い血管が障害されていく合併症です。進行すると、老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われてしまうため、最終的に透析導入を要することになります。この合併症も自覚症状がないまま進行していきますので、早期発見のためには定期的に腎臓の検査を行う必要があります。

●動脈硬化(脳卒中・心臓病)

糖尿病は動脈硬化の原因となり、心筋梗塞、脳梗塞のリスクとなります。特に、食後の高血糖が動脈硬化を進行させることが知られています。動脈硬化を抑えるには、糖尿病に加え、高血圧、高脂血症、肥満をしっかり管理することが大切です。これら4つの生活習慣病が合併すると動脈硬化の進行が加速し、脳・心臓血管障害を引き起こす危険が一段と高まります。



糖尿病の検査

●血糖とHbA1c

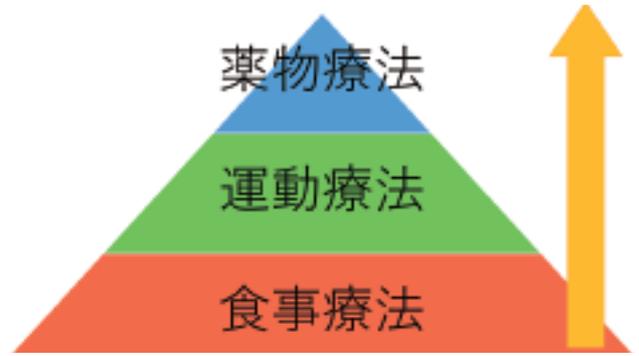
糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。病状を把握するためには血液検査が重要になります。

●血糖値

血糖値は通常の健康診断でも測定されます。多くは空腹時血糖の数値を測ります。通常空腹時血糖値が126mg/dl以上であれば糖尿病型と区分されます。しかし126mg/dl未満であっても100mg/dl以上で肥満や、家族に糖尿病歴のある方は糖尿病になりやすいため注意が必要です。【図5】

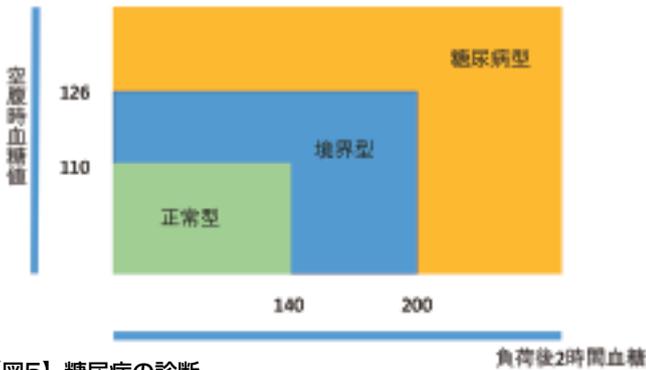
●ヘモグロビンA1c(HbA1c)

血糖値が高いとブドウ糖が赤血球の中のヘモグロビンと結合します。それがHbA1cと呼ばれているものです。血糖値が高いほど値も大きくなります。この値は赤血球の寿命かから過去1～2ヶ月の血糖コントロール状態を反映していると考えられています。そのためHbA1c値は合併症の進行と深く関係しており、HbA1c値7.0%未満がコントロールの目安となります。【表2】【表3】



【図6】糖尿病の診断

空腹時血糖値及び75gOGTTによる判定



【図5】糖尿病の診断

食事療法について

糖尿病は食事からの栄養で摂取したブドウ糖が血液中に多くなる病気です。そのため食事量や栄養バランスを調整することにより血糖をコントロールすること可能になります。また適切な食事により「インスリンの作用不足」を改善する効果が期待されます。薬物療法、運動療法を行う時にも食事療法は必ず一緒に行います。すべての糖尿病治療の土台となりますので、生活習慣の見直しを行いましょう。

運動療法について

運動療法は血糖コントロールを改善し、さらに動脈硬化の予防などの点でも効果があります。運動量に関しては主治医と相談し自分に合った無理のない運動を継続しましょう。まずは毎日の生活のなかで『じっとしている』時間を減らすことから心がけましょう。また、有酸素運動によるエネルギーの消費が効果的とされていますので、散歩、水泳、ジョギングなどを週に3～5回、食後1～2時間に行うなども良いでしょう。適切な運動量を継続することが重要とされています。

薬物療法について

食事療法、運動療法を行ってもコントロール不十分な場合、薬物療法を併用します。薬物療法には飲み薬とインスリン注射があります。従来では飲み薬の効果が弱い場合にインスリン注射を行っていましたが、現在では早期にインスリン注射を開始して血糖コントロールを良好に保つ方法も行われています。

糖尿病の薬にはインスリンの分泌量を高める薬や、インスリンの効果を高める薬、糖の吸収をゆるやかにする薬などの様々なタイプがあります。

個々の病態に合わせて選択されますので用法を守って内服しましょう。

血糖コントロール目標(2013年6月1日以降)

コントロール目標			
目標	血糖正常化を 目指す際の目標	合併症予防 のための目標	治療強化が 必要な際の目標
HbA1c	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

治療目標は年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも血糖値などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4 いずれも成人に対しての目標値であり、また妊産婦は除くものとする。

日本糖尿病学会ブレスリリースより

【表2】

HbA1cを体温に置き換えて見ると?

HbA1cの数値に30を加えてみましょう

HbA1c値 6%台→体温36度台で平熱
7%台→体温37度台で微熱 下げた方がよい
9-10%台→体温39-40度台の発熱に相当

【表3】

糖尿病治療の目的と基本

糖尿病治療も目的は高血糖が引き起こす色々な合併症を予防、悪化を阻止することです。そのためには「インスリン作用不足」を改善し血糖値をできるだけ正常にしなければなりません。治療は食事療法、運動療法、薬物療法の3つを組み合わせで行われます。中でも食事療法は治療の土台となります。【図6】

おわりに

糖尿病は長期に渡って付き合っていく病気です。予防のためにも生活習慣を見直し、検診で疑われた場合には医療機関に受診しましょう。治療には食事、運動、薬物療法を継続して自分の生活の一部として取り入れ、気負わずに、根気よく取り組んでいきましょう。



病院には どんな仕事があるのかな？

病院は、病める人を社会復帰させることを目的とし、医師をはじめとする多くの職員の連携と協力による「チーム医療」に取り組んでいます。病院の中には、さまざまな業務があります。

医局・看護部・薬剤部・検査科・栄養管理室・放射線科・リハビリテーション科・臨床工学科・事務部・地域連携室などで働いている専門職種がチーム組んで、それぞれの専門分野での経験や知識、技術を集約して、患者さんに最も適した最新の治療にあたっています。

また、適切なアドバイスや必要な情報提供を行って早期社会復帰への手助けをしています。

FILE:

1 | 1

企画課契約係

Planning section contractor

働いている方に
INTERVIEW

企画課契約係の仕事

～ 企画課契約係・池淵さんに聞いてみた ～

事務職員の仕事とは？

事務職員は、病院職員や、取引のある業者を相手にすることが多く、医師や看護師、コメディカルのように、患者さんと接する機会は多くはありません。

浜田医療センターの事務部は大きく2つに分かれています。職員の給与や旅費、福利厚生等に関わる管理課、医事や経営分析、財務等に関わる企画課の2つです。これは全国の他の国立病院でも同じです。私は現在企画課の契約係として勤務していますが、事務部内で配置換をすることがあり、私は契約係の前に経営企画係（企画課経営企画室）、給与係（管理課）の2つの係を経験しています。

現在の業務について

私は現在、主に一般消耗品の調達や物品修理に係る業務を行っています。日々院内の様々な部署から物品の購入依頼や機器・備品の修理依頼が来ますので、その都度業者へ見積依頼・発注をかけます。修理については業者だけでなく、修理関係に詳しい職員に依頼することも多くあります。

他部署からの依頼で不明な点があれば、実際にその部署の様子を見に行くように心がけています。他部署の業務に影響が出ないように、迅速かつ正確な対応を常に目指して日々の業務を行っています。

昨今、経費削減ということが様々な職場で求められています。特に契約担当は必要物品をどれだけ安く契約できるかということが求められるので、経費削減の要となると思います。

契約係
池淵 雄樹
(6年目)



今年度は経費削減に繋がる契約をいくつか担当することが出来ました。安価な物品へと切り替えが可能なものがあるかどうか、引き続き確認をして経費削減に努めていきます。

今後の目標

事務職員の仕事はデスクワークばかりではありません。上記の様に他部署に出向くこともあります。私はまだあまり経験していませんが、会議やイベントの調整役も事務職員が担います。したがって、事務処理能力以外にもフットワークの軽さが求められる仕事であると思います。フットワークの軽さや他の職員の方への丁寧な対応をこれからも大事にして、私の目標である、「院内の様々な人から信頼される事務職員」を目指してこれからも業務に励んでいきます。



契約係長と共に

地域人

vol. 32



「お母さんと赤ちゃんの笑顔のために」

母乳ケア・母乳相談・リラクゼーション
ママケア MIWA 助産院 落合 美和子
助産師 (おちあい・みわこ)

今回の「地域人」は、ママケア MIWA 助産院を開業し、助産師として活動されている落合 美和子さんをご紹介します。

活動のきっかけ

平成2年から現在の浜田医療センターで助産師として勤務していましたが、入院中から退院後も母乳育児で困っている人を見てきました。その頃は自分の知識・技術では十分対応しきれない場面もあり、乳房管理の奥深さや疑問等を日々感じていました。

そこで、堤式乳房マッサージ法を学びに東京に行くために一旦退職しました。認定取得後は再度医療センターに戻り、乳房外来を担当させていただきました。患者数は年々増え、乳房トラブルや母乳育児で悩んでいる人が多いのに改めて気づかされました。しかし、浜田市には医療センター以外に、受診する場所がありません。

もっと地域に根付いて納得がいく乳房ケアが出来、お母さん方がゆっくりと癒やされる場を作りたいと思い、平成28年4月15日に黒川町の自宅を改装し、母乳から始まる楽しい育児を目指して、助産院を開業しました。お母さんに寄り添ったケアを行うことで、少しでも笑顔が増えればという思いで日々働いています。

やりがい・こころがけていること

痛くない乳房マッサージを行いつつ、育児の不安や悩みを抱えておられる方のために、ゆっくり話を聞き会話を大切にしています。帰られる時に乳房も気持ちも軽くなりましたと笑顔が見られたときに一番幸せを感じます。そして、来院の度に赤ちゃんの成長を見る事ができ、毎日やりがいを感じています。

平成29年度から浜田市の産後ケア事業が始まり、当助産院が市から委託を受けました。浜田市に住所があり、産後3ヶ月未満の赤ちゃんとお母さんが対象で産後のトラブルや体調不良、育児不安、産後の疲れを感じている方に、こころのケアや体のケア、子育て相談を行っています。利用される方が増えてきて、喜んでいただいています。1人でも多くのお母さんを笑顔に出来ればと支援を頑張っています。今後も浜田市子育て支援課、浜田医療センターと連携を密にとり、子育て支援の充実を図りたいと思っています。

今後の夢

今後の夢としては、ママ専門の癒しサロンを作りたいと考えています。子育て中は不安を抱え、肩こりや腰痛、不眠等で疲れているお母さんが多いので、気軽に立ち寄れる癒しのサロンがあればと感じています。サロンでは、リラクゼーションマッサージやベビーマッサージ、お茶会、食事会、育児相談会、季節の催し物、セミナー開催等を行い、母親同士の繋がりに役立てられたらと思っています。また、地域の子育てを応援し母子をサポート出来ればよいと考えています。

～取材を終えて～

朝夕の寒気が身にしみる季節となりましたが、暖かな日差しが指しこむ時間帯に取材させていただきました。自分の思いを貫き、日々地域のお母さんのため元気に働く落合さんは、とても頼りがいのある存在に見えました。これからもご活躍をお祈りいたします。



母乳ケア・母乳相談・リラクゼーション ママケア MIWA 助産院

〒697-0024
島根県浜田市黒川町3733-9
☎090-1687-3168
診療時間 / 9:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 18:00 (要予約)
休診日 / 日曜日 (緊急対応有)



浜田のごちそうを食べに行こう



はまごち

浜田の五地想ものがたり
推進協議会事務局の冊子
「浜田のごちそう食べに行
こう はまごち」に掲載さ
れている飲食店を順次掲
載していきます。

協力／柏村印刷株式会社

ダイニング月読

浜田市黒川町4190
☎0855-23-5030



イタリアンを中心としたシェフのおまかせ料理です。「本日の前菜」「温野菜」「メイン」「パスタ」など4～5品と満足なボリューム。シェアディナーで大切な人や親しい仲間たちとお楽しみください。(注文は2人前から)

営業／11:30～14:30(ラストオーダー
14:00)、17:30～22:00(ラ
ストオーダー 21:30)
※個室あり

定休日／日曜日

駐車場／あり(市営駐車場またはグルメ
パーキングサービス券提供)



鈴蘭本館

浜田市天満町40-2
☎0855-22-0578



老舗割烹ならではの彩りも美しい膳。郷土の特色を生かした角ずし、シイラの沖締め、アジのおまんずしなど昔ながらの豊かな味わいが楽しめます。ケータリングもできます。季節によりメニューは変更となります。(2日前までに要予約)

営業／11:30～13:30、
17:00～21:30
※個室あり

定休日／不定休

駐車場／あり



民宿しまや

浜田市国分町600
☎0855-28-0574



浜田漁港で水揚げされる旬の魚介を使った御膳です。さざえご飯、刺身、フライをメインにあら汁や小鉢など、季節の味が満喫できます。海を眺めながら、食事をお楽しみください。休業日もあるので事前予約がおすすめ。

営業／金曜日
11:00～14:00
(ラストオーダー 13:30)

駐車場／あり



「もてなしの心で、幸せを。」

今回ご紹介する施設は、広島県安芸高田市八千代町勝田448の八千代病院介護医療院(鎌石 和男 院長)です。井手 哲治 事務長にお話を伺いました。

医療法人社団八千代会(理事長 姜 仁秀)は、平成4年5月に広島県高田郡八千代町(現在の安芸高田市八千代町)に150床の八千代病院をオープンしました。その後、何度かの増床を経て、平成12年には介護療養病床を開設し、病床数391床(医療療養160床、介護療養231床)、平成14年には医療療養病床を120床増床し、許可病床数511床の療養型施設として運営してきました。

平成17年には本格的に介護事業に参入する施設の第1弾として、広島市安佐南区西風新都地区に介護付有料老人ホーム「メリィハウス西風新都(477室)」を開設し、平成19年には八千代病院に隣接する介護付有料老人ホーム「メリィハウス八千代(320室)」を開設しました。更に、平成22年から平成25年にかけて、広島市内にサービス付高齢者向け住宅「メリィハウス庚午北町(54室)」、「メリィハウス井口(40室)」、「メリィハウス五日市コイン通り(66室)」、「メリィハウス相田(33室)」、「メリィハウス可部一丁目(35室)」、「メリィハウス八木せせらぎ公園(68室)」を開設、併せて小規模多機能型居宅介護、ショートステイなど在宅事業にも力を入れ、医療・介護のグループ内連携を目指し、また地域に根差し、必要とされる施設になるよう努力してきました。

国は2025年に団塊の世代が75歳を迎えることから、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進してきました。そこで、八千代病院では平成28年に地域包括ケア病棟を、平成29年には回復期リハビリテーション病棟を立ち上げ、医療・介護と共に、生活支援を一体的に提供できるよう取り組んできました。

当グループでは八千代病院を中心とする中山間地域の今後の医療・介護需要や、看護師・介護職員の労働力確保の今後の見通しを踏まえて、数年前より同じ2次医療圏内である安佐南区西風新都地区に新たなグループ拠点を移行する計画を立て、平成30年4月にその計画を実現することができました。それが、八千代会/メリィハウスグループ10棟目となる集大成としての医療・介護の複合施設「メリィホスピタル(199床)・メリィデ



浜田医療センターの職員を囲んで記念撮影

イズ(204室)」です。「メリィホスピタル・メリィデイズ」は、低層階に外来と回復期リハビリテーション病棟(49床)、地域包括ケア病棟(50床)、医療療養病棟(100床)を備え、上層階はサービス付高齢者向け住宅(204室)を配置し、住宅に住む入居者が、医療が必要になった場合でも同じ施設内で24時間医療が受けられる体制を確立しています。これにより、急性期病棟からの退院支援、またその後の在宅復帰がスムーズに行え、ご入院、ご入居いただく方に安心して医療・介護が受けられる環境をご提供しています。また、地域に開かれた施設を目指し、2階部分には医療対応型「MMF(メリィ・メディカル・フィットネス)」、(疾病予防施設)や「高麗カフェ&美膳料理スラ.」、「世界の入り口(メリィショップ)」、「メリィコミュニティ(地域交流エリア)」、「西広島日韓親善協会&NPO広島国際交流センター」のど多くのサービスを揃え、地域の皆さまにも気軽に足を運んでいただける病院を目指しています。

Clinic Introduction



100歳のお祝いの様子



レクリエーション



花見



カフェ



敬老会

八千代病院の許可病床511床の内、199床をメリィホスピタルに移転し、八千代地区には312床の病床が残りましたが、八千代会ではこれらの病床を本年7月1日より「八千代病院介護医療院(300床)」と「安芸高田やちよクリニック(12床)」の有床診療所に転換しました。介護医療院は、4月の医療介護の同時改定において療養病床の今後を見据え、医療施設と生活施設を兼ね備えた新しいタイプの施設として誕生しました。全国的にも開設数が少なく、本年10月現在でも全国で50施設ほどしか開設されておらず、なかでも300床という本院の規模は全国トップとお聞きしています。これまでの“入院”を中心とした医療・介護から“生活の場”という考え方にシフトし、プライバシーにより配慮した生活施設が介護医療院です。現在ご入所されている方々の地区別入所者割合は、浜田医療センターのある山陰地区より4割、広島市内および近郊より4割、安芸高田市その他で2割となっています。浜田道を利用すれば1時間強という立地もあり、山陰方面からのご入所割合は年々増加傾向にあります。本院の近くには土師ダム公園があり、春は桜、秋は紅葉がきれいで近県から多くの人が見物にこられます。自然豊かな土地で入居者の方に

はゆっくりとした時間を過ごしていただけたところ です。浜田地区も安芸高田地区もいわゆる中山間地域であり、高齢者を自宅で介護することは極めて困難です。在宅復帰施設としての利用も可能ですので、浜田医療センターと連携を深め、この地域の高齢者医療も支えていきたいと思ひます。

これからも、八千代会／メリィハウスグループは、基本理念である「もてなしの心」で安心と安全な医療・介護をシームレスに行い、ご縁をいただいた方々に感謝の気持ちで、皆さまに選ばれて喜んでいただける、そして地域に貢献できる八千代会／メリィハウスグループであり続けたいと願っています。



医療法人社団八千代会
八千代病院
介護医療院

〒731-0302
広島県安芸高田市八千代町勝田448
☎0826-52-3838 FAX0826-52-3253

研修医だより

命を守り育む医師を目指して



初期研修医2年目 中村 光佑

(H29年3月島根大学医学部卒)



秋も暮れて冷気も深まる今日この頃、皆様お元気でお過ごしでしょうか。11月の研修医だよりを担当させていただきます浜田医療センター研修医2年中村光佑と申します。宜しくお願い申し上げます。

はじめに自己紹介ですが、私は親の実家である山口県防府市に生まれたのち、父の仕事の関係で2歳頃に東京都世田谷区へ移動し、高校卒業まで東京で過ごしました。その後縁あって、はるばる島根の地に赴き、出雲市の島根大学医学部を6年間学び舎とし、2017年4月より島根県西部の浜田医療センターで初期研修医として勤めさせていただいております。異色の経路ではありますが、島根県の穏やかな雰囲気と心惹かれ、島根県にて研修のスタートを切りました。大学にて浜田医療センターの勢いを耳にし、この病院で実力をつけたいという一心で研修の地と決めました。研修だけでなく、凜凜とした山々、少し足を伸ばせばみえる青々とした海などの自然に囲まれた環境、食事、文化に魅了されながら、日々浜田における充実した生活を送っております。

初期研修が始まってから今までのことを振り返ると、たくさんの患者さん、スタッフの方々に関わらせていただいた1年半であったと実感しております。優しい人柄の方ばかりで、支えてもらいながら自分の望む研修で経験を積ませていただいております。日々忙しい指導医の先生方にはともに患者さんを診察しながら基本的なことから専門的なことまで懇切丁寧に指導していただきました。その知識は今後医師としての礎となると確信しております。病院のスタッフの方々とは、患者さんにとって

何が一番よいか常日頃考え、医師としての心構えを会得することができたと考えております。また、浜田医療センターにはモチベーションの高い先輩、同期、後輩の研修医がいるという恵まれた環境であり、日々熱い議論を交わしながら高め合っております。

直近の話ではありますが、6月はあさひ診療所、7、8月の2ヶ月は東京立川市の災害医療センターの救急救命科で研鑽を積んでまいりました。忙しい職場ではありましたが、得ることの多い2ヶ月となり、同期の研修医と切磋琢磨する中で改めてさらに実力をつけていかなければならないことを再確認し、自分の未熟さを実感するとともに身の引き締まる思いがありました。僣越ながら、習得した知識、技術を同期、後輩に伝えることで浜田医療センターの医療の質の向上に貢献できればと考えております。

最後になりますが、拙い文章にお付き合いいただきありがとうございました。今後ともここ島根県で勤めていく所存でございます。より一層努力するとともに、周囲と十分にコミュニケーションをとって、少しずつ自身が関わることのできる状況を増やして島根県の医療に貢献していきたいと考えております。日に日に寒さがつのってまいります。お身体を大切に、皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

集中ケア認定看護師の 活動について

集中ケア認定看護師 中田 健



集中ケア認定看護師とは、集中治療領域において重症かつ集中治療を必要とする患者・家族への看護を行います。現在、救命救急センターで勤務をしながら院内・院外を通して様々な活動を行っています。また、昨年度特定行為研修を修了し臨床場面において医師と連携しながらよりタイムリーな看護実践に繋がっています。今回は活動の一部を紹介します。

院内急変対策チームの活動

病棟の患者さんは急変する前に、意識や呼吸の異常などその予兆が早期から現れます。また一旦急変すると全身状態の改善は難しくなるため、異常の早期発見が大切になります。現在、医師・診療看護師・集中ケア認定看護師・救急看護認定看護師で週1回各病棟をラウンドし、異常の早期発見や治療・看護ケアに対するアドバイスを行っています。ラウンドを行う中で、呼吸回数の変化や酸素化の変化、意識の変容、循環動態に関する患者さんへの介入や相談が多く、必要時にはチームとして担当医と連携を行いながら治療に介入します。

また、急変時の対応訓練を企画・運営し、院内で患者さんの状態が変化した際にスタッフが適切に対応できるように育成にも力をいれています。特に急変事例が発生した際には、病棟カンファレンスを開催し、急変の予兆や対応の振り返りなど病棟看護師と話し合うことを大切にしています。症例を振り返ることで、情報が整理でき気づきや学びが深まり、同時にシミュレーションを通して看護師1人1人の対応スキルの上達につなげることが出来ます。日々の実践につなげられるように、今後も病棟看護師と振り返りを継続します。

特定行為研修修了後の臨床実践

現在、2025年に向けて在宅医療等の推進を図っていくために、医師又は歯科医師の判断を待たずに手順書により一定の診療の補助を行う看護師を養成・確保していくために特定行為研修があります。私は昨年度特定行為研修を受講し、6区分15行為の研修を修了しました。特定行為の中には、人工呼吸器の調整や投与中の薬剤の調

整があります。臨床場面において救命救急センターでの実践のほかに、呼吸サポートチームや院内急変対策チームなどのチーム活動の中でも特定行為を用いた介入を行っています。以前は医師が診療や検査などで対応できないことで患者さんを待たせてしまい、苦痛や不安を増強させることもありました。しかし、特定行為を用いた実践を行うことで、医師が対応できない場合でもタイムリーな援助を行うことができ、患者さんの苦痛が軽減できていると感じています。

今後も患者さんの負担軽減やQOLの改善のために医師と連携を取りながらよりタイムリーな介入を目指して特定行為を用いた実践をしていきたいと思っています。



インフルエンザについて

感染管理認定看護師 渡邊 正美

毎年流行するインフルエンザ。今年はA型もB型も同時に流行していますが、インフルエンザについてお話をさせていただきます。

●「かぜ」と「インフルエンザ」について

「かぜ」と「インフルエンザ」も「ウイルス」が原因で感染して発症し、「飛沫感染と接触感染」で他のひとに感染します。「かぜ」は様々なウイルス（ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど）が原因で1年を通してかかります。のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の

症状が急速に現れ、かぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎など重症な合併症を起こすことがあります。



●インフルエンザウイルスについて

インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型があります。このうちA型とB型がひとに感染して流行します。

特にA型の種類は144種類もあるので、毎年型が少しずつ変わっています。

なので、国は毎年流行するであろう型を想定してワクチンを製造して、接種を勧めています。

	種類	ウイルスの変異	感染対象	主な症状	流行時期
A型	144種類	変異しやすい	ひと、鳥、豚	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、咳、のどの痛み	12月～1月
B型	2種類	あまり変異しない	ひと	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、下痢、おう吐	1月～3月
C型	1種類	ほとんど変異しない	ひと	微熱、咳、鼻水、のどの痛み	通年

引用：WHO季節性インフルエンザ(2018年版)より

●感染対策はかからない、うつさない

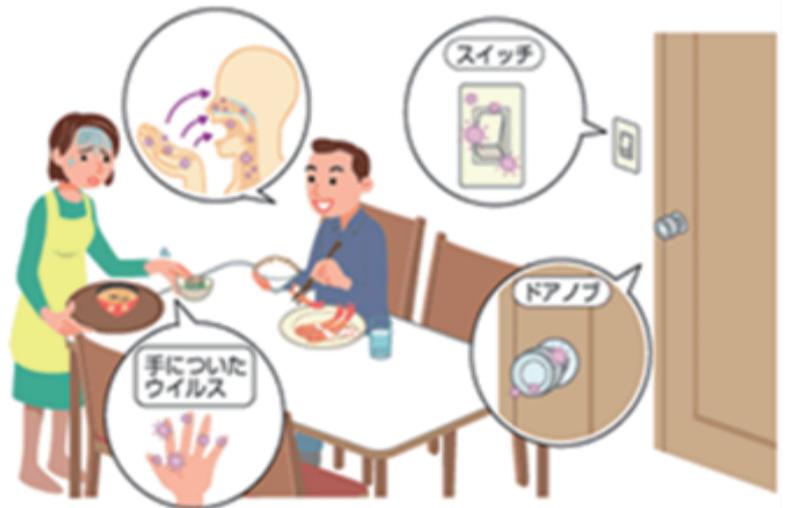
- ①患者も、自分もサージカルマスクをつけ、外から帰ったら手洗いをしましょう。
- ②インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ③患者は、熱が下がるまでできるだけ家の一部屋にいてもらうようにして、室内側のドアを閉め、2時間に1回は窓をあけて空気の入替えをしましょう。子どもの場合は、付き添う親は必ずマスクをして、適宜手洗いをしましょう。
- ④鼻水をかんだティッシュペーパーは、ビニール袋に入れて結んで捨てて、手洗いをしましょう。
- ⑤環境の清掃も行いましょう。
 - ・よく触れる場所（ドアノブ、スイッチ、手すり、自動でな

い水道の取っ手など）

- ・共有スペースのテーブル、椅子のまわり

⑥清掃方法

- ・アルコール除菌剤を含ませたキッチンペーパーでふきましょう。使い捨てペーパーなら雑菌が繁殖する心配もありません。
- ・布製品のふきんを使うなら、洗ったあと「レンジでチン」して熱で殺菌し、乾燥させましょう。目安は「すぐには触れられないくらいの熱さ」です。
- ・また、ハイターに浸けて、洗って完全に乾燥させる消毒方法もあります。



●インフルエンザ発症後の異常行動について

インフルエンザ発症後の異常行動の報告は、薬を服用していない場合も同様の異常行動が現れること、抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく、異常行動が現れることが厚生労働省から報告されています。

お子さんが（小児・未成年）がインフルエンザにかかり、自宅で療養する場合少なくとも**診断後2日間**は、**保護者等は小児・未成年者を一人にしないように**してください。

ワクチンや感染対策を行い、インフルエンザに罹っても重症化しないように、ひとに感染させないように気をつけましょう。

対策の例

- 部屋の窓の施錠を確実にを行う
- ベランダに面していない部屋で寝かせる
- できる限り1階で寝かせる など

参考：厚生労働省 HP 平成 29 年度インフルエンザ Q&A

新任看護師の採用から半年後について感想

浜田医療センター 看護部長 坪倉 功子



平成30年4月には3人の助産師と23人の看護師さん計25名の新人看護職を浜田医療センターに迎えました。

研修と実践を重ね、半年たった今、ちょっとたくましくなった25人がいます。泣いたり笑ったり毎日いろんな事がありますが、それでも1日1日出来るが増えてきています。特に患者さんに関わらせていただく事で、助産師・看護師としてだけでなく人として、社会人として学ぶ事が多くあったのではないかと思います。病院職員だけでなく地域の人に支えられ、育ててもらっていると言えるかもしれません。

まだまだ、辛い事・うれしいこと、いろんな事がありますが、ひとつひとつ前に進んでほしいと思います。一緒に「心のこもった情のある医療」をしっかり実践できる助産師・看護師を目指しましょう。

●新任看護師

- 1 採用から半年が経過しました。感想をお願いします。
- 2 今後に向けて目標がありましたらお願いします。



4北病棟 三浦 楓香

1 働き始めの頃は病棟の環境に慣れることで精一杯でしたが、先輩方が優しく熱心に指導して下さり、病棟の雰囲気にも慣れ、楽しく仕事をすることができています。また、最初は業務を覚えることに必死でしたが、現在はその中でどうしたら患者様のためになるかを考えるよう意識しています。

2 私が所属しているチームは短期間で退院される患者様が多いため、短い期間の中でも患者様と関係性を構築できる助産師になりたいです。また、人生の中でも貴重な妊娠、出産の場面に携わる職業であるため母子やその家族に優しく、元気を与えられる助産師を目指します。

● 新任看護師

①採用から半年が経過しました。感想をお願いします。 ②今後に向けて目標がありましたらお願いします。



4北病棟 横田 佳乃子

①就職してすぐのころは、右も左もわからない状態で、毎日1つ1つの業務を覚えるのに必死でした。しかし、病棟の先輩が一から丁寧に業務内容を教えてくださったり、健康面や精神面のフォローもしてくださったりしているため、徐々に1人で出来ることも多くなりました。また、学ぶことも多く、自身の課題もたくさんありますが、楽しく働くことができます。

②少しでも早く1人立ちして、できることを増やしていきたいです。そのためには、その時々で自分の課題を明確にし、達成できるように日々自己研鑽していきたいと思っています。また、お産に携わらせてもらっているため、安全にお産が行えるように手助けできるようにしていきたいです。



手術室 松浦 和美

①入職してから半年が経ち、ようやく職場の環境にも慣れ、忙しい中でも落ち着いて業務がこなせるようになってきました。最初の頃に比べ、できるようになった手術も増え、緊急の手術等にも入らせてもらうようになってきましたが、まだまだ初心を忘れず一つ一つの手術介助を確実に行っていきたいと思っています。

②手術室では、病棟に比べ患者様に関わる時間が短いですが、手術を通してその患者様にどのような影響があるのかその人の背景にも目を向けて、直接介助においても、介助の先には患者様があるということを忘れずに、看護を行っていききたいと思います。



4南病棟 三浦 穂華

①採用時は色々初めてで不安でしたが、先輩方が丁寧に指導して下さい、看護技術もできるようになりました。また、自信や責任感も増し、知識や技術を深め患者さんに安心・安全に過ごして頂きたいと思うようになりました。分からないことは調べ自分なりの考えを発言できるような行動できるようになりました。また、日々振り返ることで問題点や自分の傾向を改めて見つめ直すことができ、とても勉強になります。

②退院先やこれまでの生活の様子、家族や退院後のサービスなど、一番の理解者になりたいです。そのためにも、日頃からの何気ない会話や関わりを丁寧にするとともに、チームで情報共有し退院に向けて支援していきたいです。



4南病棟 紙田 友里奈

①採用から半年経ち、少しずつ職場環境にも慣れてきました。始めは不安や戸惑いでいっぱいでしたが、徐々にできるようになったことが増え最近では仕事が楽しいと感じます。学生の時とは違い、多くの患者さんと関わるためまだまだ患者さんとじっくり関わりニードを引き出した看護は出来ませんが、「ありがとう」と声をかけてもらったときは嬉しいですし、元気に退院される姿を見るとやりがいを感じます。

②理想とする看護師に近づくために、多くの知識と経験を重ねていき、患者さん一人一人に合わせた看護ができるよう頑張っていきたいです。



緩和ケア病棟 森下 恵

①浜田医療センターに入職し、緩和ケア病棟に配属されてから半年がたちました。日々看護をしていく中で病棟で最期を迎える方とかかわることが多いと感じます。数日前まで会話ができている人が会話できなくなっていたり、ADLが低下していったり、どのようにして声をかけていけば良いのか、自分に何が出来るのかと日々患者さん・家族さんとのかわりに悩むことが多いです。余命宣告をされた患者さんと向き合うことの難しさを感じています。一方で、疼痛コントロールがうまくいき退院される方や自宅退院を希望され退院される方を見て良かったと感じることもあります。

②それぞれの患者様の思いに寄り添い、チームで話し合い最善の関わりをしていけたら良いと思っています。



3南病棟 井上 千嘉

①急性期病棟に配属になりました。3階南病棟は外科手術、消化器検査を受ける患者様を受け入れる病棟で緊急入院も多く、多忙な毎日ではありますが、その分だけ学べることが沢山あり、患者様の笑顔や、日々回復していかれる姿を見ながら、充実した毎日を送ることができています。

②今後の目標としては、患者様に「この看護師さんがいてくれて良かった。」と思って頂けるような、存在感のある看護師になりたいと思っています。そのためには、まず自信を持って看護が提供できるようにならなければなりません。目標とする看護師像に近づけるように、一人一人の患者様との関わりを通し、日々学びを深めていきたいと思っています。

● 新任看護師

①採用から半年が経過しました。感想をお願いします。 ②今後に向けて目標がありましたらお願いします。

3北病棟 上田 千華

- ①まだまだ未熟ではありますが、先輩方から丁寧に教えていただき看護技術や患者様との関わりに少しずつ慣れてきました。夜勤も始まりプレッシャーを感じることもありますが、自分一人で看護をするのではなく、チームや病棟の看護師の先輩と相談しながら患者様にとって良い看護を考えるきっかけになっていると思います。入院や退院、手術やカテーテル検査であつという間に1日が終わってしまいますが、学ぶことも多く充実しています。
- ②二年目になるので業務には慣れてくると思いますが、しっかりと患者様とコミュニケーションをとって個別性のあるアセスメントができるようになりたいです。病棟ならではの疾患も勉強していきたいです。



3北病棟 渡邊 美咲

- ①半年があつという間に過ぎ、思い返すと入社当初よりいろいろな知識が身についたと思う反面、まだまだ未熟者であり今の私ができる看護の限界を痛感しています。もっと患者のためになる看護とはなんなのか日々考えながらその都度、上司の皆様にも助けをもらいながら患者の方々に看護を提供している毎日です。
- ②日々の患者さんとの関わりの中で自分が感じることを大切にしていよいよ看護とはなんなのか考えていきます。そして、これからも勉強を続けていき向上心を持って患者の方々にいよいよ看護を提供できるように日々邁進していきたいと思っています。さらに笑顔を決やらず心の拠り所になれるような看護師になれるように気の配れる看護師に成長して行きたいと思っています。



5南病棟 小川 紗季

- ①浜田医療センターに入職して半年が経ちました。働き始めた頃は新しい環境や実際の臨床現場に戸惑い、慣れることに精一杯でしたが、プリセプターをはじめ、病棟の先輩に温かい支援をいただき、少しずつ自立して出来る事が増えていきました。入院される患者さんは様々な状況の方がいて身体的な苦痛の他に色んな不安を抱えていることがほとんどです。看護師として患者さんの身体的な苦痛を取り除くだけではなく、精神的な不安や心配事への配慮や気付きが出来るよう広い視野で患者さんを見ていきたいと思っています。
- ②今後は、先輩看護師のように患者さんの一つの症状にとらわれることなく、全身を視察し根拠のあるアセスメントが出来るように疾患、病態、看護の知識を深めていきたいです。また、笑顔を決やらず患者さんに安心していただけるような看護師を目指していきます。

3北病棟 田中 麻衣

- ①半年間、多種多様な疾患をもつ患者様に関わらせていただくことで、医療知識や看護技術と身に付けることができ、少しずつではありますが成長出来ているように思います。しかし、最初は日勤業務だけでしたが、夜勤業務も始まってきて、まだまだ慣れないことも多いと感じています。
- ②心臓カテーテル検査出しや様々な手術出しなど病棟ならではの特殊イベントがあり、自分はまだまだ余裕をもって仕事をする事は出来ていません。そんな中でも焦らずに、患者様と十分にコミュニケーションを取り、1人1人をしっかり見て、個性のある看護を行えるようになりたいと思っています。また、わからないところは勉強したり先輩方にご指導いただいたりしてさらに成長できるように日々努力していきたいです。



救命救急センター 西川 龍平

- ①私が勤務している救命センターでは重症患者さんが入院されており、医師や看護師をはじめとした医療従事者が連携して状態管理や疾患に対しての治療が行われています。その中で自分の勤務時間に患者さんに対して何が出来るか、どうすれば状態改善につながるかを考えながら行動していますが、毎日がトライアンドエラーの繰り返しです。日々新しい気づきや発見があり、学びの多い仕事です。日々の積み重ねの結果、患者さんが回復されることは嬉しいです。
- ②これから多くのことを経験し、知識をつけて患者さんそれぞれに対して看護展開ができるように努力していきます。優先順位をつけて行動するのが難しいので自分の考えとともに先輩看護師からの意見を取り入れて行動できるようにしていきたいです。



5南病棟 浴元 碧郁

- ①看護師として働き始めて半年が経ちました。初めは先輩の姿を見ながら学んでいくことが多かったのですが、少しずつ一人で出来ることも増えていき、看護師として働くことの責任の重さを実感するようになりました。日々の患者さんとの関わりや看護技術を行っていく中で病棟の先輩看護師にサポートしてもらいながら実践しています。
- ②この半年間で様々な患者さんに関わりましたが、まだまだ病態生理や必要な看護についての知識が不足していると感じています。今後は患者さんに関わりながら、疾患や病態についての知識を深め、アセスメント力を身につけ、患者さん一人一人にあったより良い看護を提供していきたいと思っています。

※ページの都合で、全ての新任看護師を掲載していませんので、ご了承ください。

看護学校だより

浜田医療センター附属看護学校 <http://www.hamakan-nh.jp/>

学校祭を終えて

学校祭運営委員長 65期生 太田 純香

10月20日(土)、21日(日)に笑顔満祭～愛と看謝を込めて～というテーマで看護学校の学校祭が開催されました。学校祭に来て下さった方々に笑顔をお届けしたいという思いや日頃お世話になっている地域の方々に愛を持って看護や感謝を伝えたいという思いを込めました。4月から全校生徒の役割を決めて準備をし、当日は2,989人もの方々に足を運んでいただくことができました。笑顔や感謝を届ける方法や人をまとめる難しさがありましたが、全学年で協力し、一つのことを達成することで仲も深まり学び多い時間となりました。地域の方々やお子さんの笑顔を見ることができ、学生も沢山の元気を頂きました。また、西日本豪雨災害募金、小児がん研究支援のレモネードスタンド募金、世界の子どもにワクチンを届ける活動としてエコキャップ回収を行い、多くの方々が協力してくださいました。地域の方々の温かさを実感し、とても感謝しております。本当にたくさんのご協力をありがとうございました。

65期生 平川 大雅

今回の学校祭は「笑顔満祭～愛と看謝を込めて～」のテーマの下に学生が一致団結して準備を頑張りました。私は模擬店のリーダーをしました。最初はリーダーの経験がなく、多くのメンバーをまとめてすすめることが上手くできず、どうしていいかわからずつまづくことばかりでした。しかし、メンバーと話し合い、相談することでリーダーが1人で抱え込むのではなく、メンバー一人ひとりに役割を依頼し、責任者を明確にすることでスムーズにすすめることができました。

他の沢山の方の協力もあり、当日には商品が完売になる大盛況でした。リーダーをすることでリーダーシップの大切さ、多くの人を動かす難しさ、協力の大切さを改めて学ぶことができました。この経験を活かしながらかれからも看護の勉強にも頑張っていきたいと思います。



開会式での元気な宣誓



感謝を誰かに伝えよう



ヨガ講演会



学校玄関付近の様子



浜田駅北医療フェスタ&学校祭開催式



学校ステージでの石見神楽



模擬店



JR石見地域のPR動画撮影

地域の保育園・幼稚園での 看護学実習を終えて

65期生 川角 汐里

2年生は9月4日から9月21日まで前半・後半に分かれて市内の保育園・幼稚園で小児看護学実習を行いました。私たちは実習の中で0～6歳児を対象に集団に向けての健康教育として子どもたちに人気のドラえもんを用いて傷口からの感染予防を指導しました。参加していた子供たちの年齢が様々だったため実施する際にはより分かりやすくなるように説明のしかたを工夫し、小道具を大きくし遠くからでも見やすいように工夫しました。指導のあとにひとりの子供が「さっきころんだけど、ちゃんと消毒してきたよ」と自慢して見せてくれました。このことから子どもたちに印象に残る指導を行うことで日々の生活で意識してもらえることを実感しました。そして、子ども達の気づきや知っていること、できることを引き出しながら行うことが子どもの意欲につながると学びました。



保育園での健康教育

浜田地域の高齢者さんと ふれあう実習を通して学んだこと

65期生 佐々木 楓

2年生は平成30年9月4日から9月21日の間、クラス半数に分かれて老年看護学実習を行いました。今回の実習で一番感じたことは、今まで生きてこられた経験や背景によって、高齢者の方の健康に対する価値観には大きく差があるということです。認知症や筋力低下に繋がらないように趣味を持って日々生活されている方もおられ、個性があると思いました。

浜田地域の高齢者さんとふれあい、入院されている高齢者の方の退院後の生活をイメージし、看護介入していくことの重要性を学びました。高齢者の強みや弱み、過去、現在、未来を理解し、安心して過ごせる看護を提供していきたいです。



老年看護学実習Iまとめの会

学生 募集

2019年度の入試情報

〔一般入学試験日〕 2019年1月24日(木)

〔出願期間〕 2018年12月21日(金)～2019年1月15日(火) 必着

※31年度の「特別推薦入試(指定校制)」と「一般推薦・社会人入試」の出願期間は終了致しました。

当校での学校紹介/進路相談

オープンスクール

〔開催時期〕 2回/年 春と夏

〔対象〕 春) 高校生、社会人、保護者

夏) 高校生、社会人、中学生、小学生(高学年)、保護者

〔内容(平成30年度)〕 看護技術の体験(ハンドマッサージ、沐浴、創傷処置など)、学生との交流会、教員による進路相談

公開授業「衛生的手洗い」「フィジカルアセスメント」など
看護技術体験や学校紹介をしながら在校生から学校の話が聞けます。



学校祭

〔開催時期〕 1回/年

10月に浜田駅北医療フェスタと同時開催

〔対象〕 看護学校に関心のある方全て



看護学校訪問

県内の高等学校のインターンシップを受け入れています。今年10月に島根中央高等学校1年生が来られ、学校、病院を知っていただきました。



高校訪問

毎年、島根県内、近隣県の高等学校や学校説明会の会場を訪問し、当校の紹介をしています。

※詳細は、当校のホームページに掲載しております。

詳細は、当校のホームページに掲載しております

〔お問い合わせ先〕

独立行政法人国立病院機構

浜田医療センター附属看護学校

〒697-8512 島根県浜田市浅井町777-12 ☎0855-28-7788

資料請求は公式ホームページから

<http://www.hamakan-nh.jp/>

※その他不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

スマホをご利用の方は
こちらから



浜田医療センター附属看護学校、通称“はまかん”は地域の方々からも愛される看護学校をめざしています!



Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて



『発達障がいあるある万年日めくりカレンダー』を作りました

はらぺこ会(江津市の子どもの社会参加を考える会)

会長 仁木 一枝(にき・かずえ)

「はらぺこ会」のこと

私には二人の発達障がいの子供がいます。悩みながらの子育てまっただ中の9年前、自分の子どものことや、発達障がいについて、周りの皆さんに知って頂きたくて、この会を立ち上げました。

この会は、障がい児者とその保護者と地域のボランティアで構成されていて、余暇活動の充実と、地域の人とのふれあいを大切に活動しています。

主な4つの事業は

- ◆『ぷれジョブ』 身近なお店などで本物のお仕事体験をし、ボランティアさんやお店の人とのふれあいの喜びを感じています。
- ◆『はらぺこファーム』 経験豊かなボランティアさんと一緒に、農園活動をします。収穫の喜びを感じ、自然にふれあう体験を積んでいます。
- ◆『はらぺこ卓球クラブ』 日頃の運動不足解消と、ゲームを通して感情のコントロールを学びます。
- ◆『障がいへの啓発活動』 近隣のイベント会場にてポップコーン屋を出店し、活動の紹介をします。



ぷれジョブ



障がいへの啓発活動

より理解してもらうために

私たちの子どもは、発達アンバランスで凸凹があり、できないことをさぼっているとか努力不足だと勘違いされ、叱られてばかり・・・という悩みを保護者仲間から聞くことがよくあります。見た目にはわかりにくい障がいのため、その生きづらさは、他の人には想像できません。そこで、発達障がいの特性を万年日めくりカレンダーに

することで、毎日目を通し、その理解を深めてもらいたいと考え、昨年度、赤い羽根共同募金『テーマ型募金』に挑戦しました。

江津市余芸大会・街頭などで、また会員がご近所や知人を周って、募金の使い道、目的などを一人ひとりに丁寧に説明しました。

そして、目標金額(10万円)を大幅に上回ることができました。200人以上の方が趣旨に共感してくださり、大変喜んでいきます。

『発達障がいあるある万年日めくりカレンダー』制作について

カレンダーの内容は、当事者や家族から募集し、自閉症協会の各部会で話題となった出来事も参考にしました。島根県発達支援センターウインド様のご協力も頂きました。

そして、イラストは今治市在住のADHDの漫画家あーさんをお願いしました。ご自身の経験もあり、わかりやすいイラストを描いてくださいました。

カレンダーは、ただ今、江津市内各学校(教室数分)と寄付者返礼分を配布中です。

多くの方に見て頂きたいカレンダーに仕上がりました。そして、今年度も再び募金活動をし、増刷して県内の学校・関係機関に配布する予定です。

最後に、障がいのある(生きづらさを持つ)彼ら彼女らの社会への参加には、あたたかいまなざしと合理的配慮が必要です。すべての人が幸せを感じて暮らせる社会となることを願っています。



● **新任医師** …… ①出身大学 ②趣味 ③浜田医療センターについて(または一言)



歯科口腔外科医師
恒松 晃司
(つねまつ・こうじ)

- ①昭和大学(平成17年卒業)
- ②旅行
- ③平成26年4月から平成28年4月の間、浜田医療センターに勤務していましたので、今回2度目の採用となります。よろしくお願いいたします。

みなさまのお役に立てるように頑張ります!



健康レシピ

さつまいもごはん ～秋のたから飯～

1人前
250 kcal
たんぱく質: 4.0g
脂質: 0.9g
糖質: 53.9g
塩分: 0.3g



食材のお話

中央アメリカが原産地です。さつまいもは甘藷、唐いも、琉球いもなどと呼ばれ日本へは中国から沖縄を経て鹿児島(薩摩)へと伝わり、全国に広まりました。

栄養面では、でんぷんがたくさん含まれており、よいエネルギー源になります。また、体の調子を整えるビタミンCと便通を整える食物繊維も多く含まれています。医学界だけでなく美容界からも注目されている食材です。

工夫をすれば治療食 ～病院の食事はこうなっています～

●腎不全食・透析食 ☆高血圧食を参照 【減塩☆減カリウム】

さつまいもの量は半分にし、小さめに切って一度ゆでこぼし、だしでやわらかくなるまで煮ます(煮汁は捨てます)。炊き上がりにゆでたさつまいもを混ぜ込みます。ごまはかけないようにします。

●低栄養【エネルギーアップ】

炊飯前にサラダ油大さじ1を加えたり、加水分の一部を豆乳におきかえ加えます。

●腎臓食・肝不全食【減塩】

味付けごはんは、塩分が多めになるため一緒に汁物をとらないようにします。おかずをいつもより薄味にするなどの工夫が必要です。

●消化管術後【減繊維】

お茶碗に盛り付ける時、刻み昆布はさけ、さつまいもの量を半分にします。

●高血圧・心臓食【減塩】

味付けごはんは、塩分が多めになるため一緒に汁物をとらないようにします。おかずをいつもよりうす味にするなどの工夫が必要です。

●糖尿病食【減糖質】

いも・くりは糖質の多い食べ物です。食べすぎに注意しましょう。いも・くり込みでいつものごはん量に盛り付けます。炊飯前にサラダ油を小さじ1入れたり、きのご類を足したりして炊くと急激な血糖上昇の予防に役立ちます。

新米を提供しています

浜田医療センターでは、島根県産コシヒカリを使用しており、精米後7日以内のものを提供しています。

お米の美味しさは近赤外線分析機で「アミノコース」「タンパク質」「水分」「脂肪酸度(玄米)」の4つの成分を測定し、食味方程式により『食味値』として表すことができます。味値は、100点満点で表し、数値が高いほど美味しいお米になります。

最近の良食味品種の増加や美味しい米づくりの努力により、日本産では65～75点が標準となっています。70点以上となると70～80%の人が美味しいと認めるとされています。

今、提供しています新米は『食味値』83点です。秋の味覚をぜひご賞味ください。

作り方 材料(4～5人分)

- ★米 …………… 2合
- ★さつまいも …………… 小1ケ(100gくらい)
- ★刻み昆布(乾燥) …………… 2g
- ★塩 …………… 小さじ1/2
- ★料理酒 …………… 大さじ1
- ★黒ごま …………… 適量

- ①米を洗って、30分水につける。
- ②さつまいもをタワシでしっかり洗う。
- ③さつまいもを1口サイズの乱切りにして、水につけておく。
- ④炊飯器に米を入れ、2合の線より少な目に水を入れる。
- ⑤塩、料理酒、刻み昆布を入れる。
- ⑥さつまいもをザルにあげ、米の上に入れる。
- ⑦炊飯する。
- ⑧炊き上がったら、全体を軽くしゃもじでほぐす。
- ⑨茶わんにご飯を盛り、お好みで黒ゴマをふりかける。

浜田医療センター 外来診療担当医表

平成30年11月1日現在

診療科	診察室	月	火	水	木	金	備考
総合診療科	初診	北條 宣政	松田 花子	北條 宣政	河田 公子 ^{※1}	北條 宣政	※1 診療時間9:30~ ※2 診療時間10:00~12:00
	再診	河田 公子 (糖尿病外来) ^{※1}	河田 公子 ^{※2}	石原 慎一郎 (糖尿病外来)	-	-	
血液・腫瘍内科		-	島根大学より ^{※1}	-	島根大学より ^{※1}	島根大学より ^{※2}	※1 診療時間10:30~午前のみ 予約制 ※2 隔週(診療時間10:30~午前のみ) 予約制
腎臓内科		岩下 裕 ^{※1}	-	岩下 裕子 ^{※1}	岩下 裕 ^{※1}	岩下 裕子 ^{※1}	※1 診療時間9:30~12:30 ※2 第2・第4木曜日 予約制
特殊外来		-	-	-	透析予防外来 ^{※2}	-	
内分泌・代謝内科		島根大学より [※]	-	-	島根大学より [※]	-	※ 予約制
呼吸器内科	1診	柳川 崇 [※]	柳川 崇 [※]	島根大学より [※]	柳川 崇 [※]	柳川 崇 [※]	※ 予約制・初診は紹介患者のみ
	2診	-	島根大学より [※]	-	-	-	
神経内科		-	島根大学より	-	-	木谷 光博 [※]	※ 午後 予約制
消化器内科	初診	山下 詔嗣	生田 幸広	濱本 航	三代 剛	張 優美	
	再診	張 優美	山下 詔嗣	三代 剛	濱本 航	生田 幸広	
循環器内科	初診	飯田 博 ^{※1}	特殊検査日 (休診)	松田 晋 ^{※1}	特殊検査日 (休診)	明石晋太郎 ^{※1}	※1 予約制・紹介患者のみ ※2 予約制
	再診	松田 晋 ^{※2}		明石晋太郎 ^{※2}		飯田 博 ^{※2}	
午後外来		ペースメーカー外来 ^{※2}	-	-	-	川原 洋 ^{※2}	
小児科	初診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	外来担当医 齋藤恭子・田部有香・明石咲子 ※1 毎週火曜日 (1才以上 診療時間10:00~)予約制 (1才未満 診療時間13:30~)予約制 ※2 予約制 ※3 毎週金曜日 (診療時間13:00~)退院時予約制 ※4 毎月第1・第3木曜日 内分泌外来 (受付時間13:30~15:00)予約制 ※5 毎月第3水曜日 神経外来 (診療時間10:30~)予約制
	再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
午前予約外来		-	予防接種 ^{※1}	-	-	-	
午後予約外来		フォローアップ外来 (再診) ^{※2}	予防接種 ^{※1}	フォローアップ外来 (再診) ^{※2}	フォローアップ外来 (再診) ^{※2}	1か月健診 ^{※3}	
特殊外来		-	-	神経外来 ^{※5}	-	-	
外科	1診	栗栖 泰郎	永井 聡	栗栖 泰郎	渡部 裕志	高橋 節	
	2診	-	-	原 和志	-	-	
午後・特殊外来		-	-	-	ストーマ外来 [※]	-	※ 診療時間8:30~14:00 予約制
乳腺科		吉川 和明	-	-	吉川 和明	吉川 和明	
整形外科	1診	渡辺 洋平	柿丸 裕之	手術日	脊椎外来 ^{※1}	手術日	※1 担当医 柿丸裕之・予約制 ※2 隔週火曜日
	2診	沖田 聡司	田中 孝明	-	渡辺 洋平 ^{※3}	-	
関節リウマチ外来		-	近藤 正宏 ^{※2}	-	-	-	※1・2・3 紹介患者かつ予約制
形成外科		担当医 [※]	-	-	-	-	※担当医 松江日赤医師・島根大学医師 ※毎週月曜日(診療時間10:30~15:00)予約制
脳神経外科		加川 隆登 [※]	手術日(休診)	木村 麗新 [※]	-	-	※ 予約制・初診は紹介患者のみ
呼吸器外科		小川 正男	手術・特殊検査 (休診)	小川 正男	手術・特殊検査 (休診)	小川 正男	
心臓血管外科		石黒 眞吾	手術日(休診)	熊谷 国孝	手術日(休診)	石黒 眞吾	
皮膚科		進藤 真久	手術・特殊検査 (休診)	進藤 真久 [※]	進藤 真久	進藤 真久 [※]	※ 予約制
泌尿器科		手術日(休診)	盛谷 直之	盛谷 直之	盛谷 直之	盛谷 直之	
産婦人科	1診	小林 正幸	平野 開士	平野 開士	李 理華	小林 正幸	※1 (診療時間9:00~10:00) 予約制 ※2 (診療時間13:30~15:00) 予約制 ※3 (診療時間14:00~15:30) 予約制 ※4 (診療時間13:00~15:00)
	2診	平野 開士	李 理華	小林 正幸	平野 開士	李 理華	
午後外来		-	乳房ケア外来 ^{※1}	乳房ケア外来 ^{※1}	乳房ケア外来 ^{※1}	乳房ケア外来 ^{※1}	
眼 科		井上真知子	手術日(休診)	井上真知子	井上真知子	井上真知子	
耳鼻咽喉科		-	鳥取大学より ^{※1}	-	-	鳥取大学より ^{※1}	※1 午前のみ(診察時間8:30~12:00) 予約制・初診は紹介患者のみ ※2 午後のみ(受付時間12:00~16:30) 診察時間13:00~17:00 予約制
	午後外来	鳥取大学より ^{※2}	-	-	鳥取大学より ^{※2}	-	
放射線科		吉田弘太郎	特殊検査日 (休診)	特殊検査日 (休診)	特殊検査日 (休診)	吉田弘太郎	
緩和ケア外来		-	担当医 [※]	-	-	-	※ 診療時間13:30~15:00
リハビリテーション科	不定	井上 幸哉 [※]	井上 幸哉 [※]	井上 幸哉 [※]	井上 幸哉 [※]	井上 幸哉 [※]	※ 予約制(地域連携室経由)
麻酔科 (ベインクリニック)		-	土井 克史 [※]	-	-	-	※ 診療時間 9:30~ 予約制・紹介患者のみ
歯科口腔外科		恒松 晃司 ^{※1}	恒松 晃司 ^{※1}	手術日	恒松 晃司 ^{※1}	恒松 晃司 ^{※1}	※1 予約制・初診は紹介患者のみ
		-	-	-	-	-	

診療受付時間／午前8時15分~午前11時00分(再来受付機は午前8時より稼働)

編集後記

澄み切った空を感じさせる夜空の輝き、銀杏や楓も色づきもう11月。そろそろ、あれもこれもと気づわしい頃ですね。少し前、ジャズを聴く機会があり、エレクトーンとサクソのすばらしい演奏と、若い二人がプロとして、「いつかチャンスがあったら」とデビューするまでの準備と研鑽に感動しました。多忙な年末へ向け、心身ともにリフレッシュし乗り切りましょう。(H.H)

表紙/浜田市金城町波佐 撮影/河野 義信(浜田医療センター)



浜田医療センター情報誌
スタイル&ノート

46号(2018年11月)発行責任者/浜田医療センター

浜田市浅井町777番地12

浜田医療センター院長 石黒 眞吾

TEL 0855・25・0505

制作/株式会社 D52