

Smile & Heart

浜田医療センター情報誌 スマイル&ハート vol.52

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！

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

2019年 11月号

特集1/ 9月1日に
救急科を新設しました

救急科医師 寺戸 通久

特集1/ 乳がんに打ち勝つために…
「4つのお願い」

乳腺科部長 吉川 和明

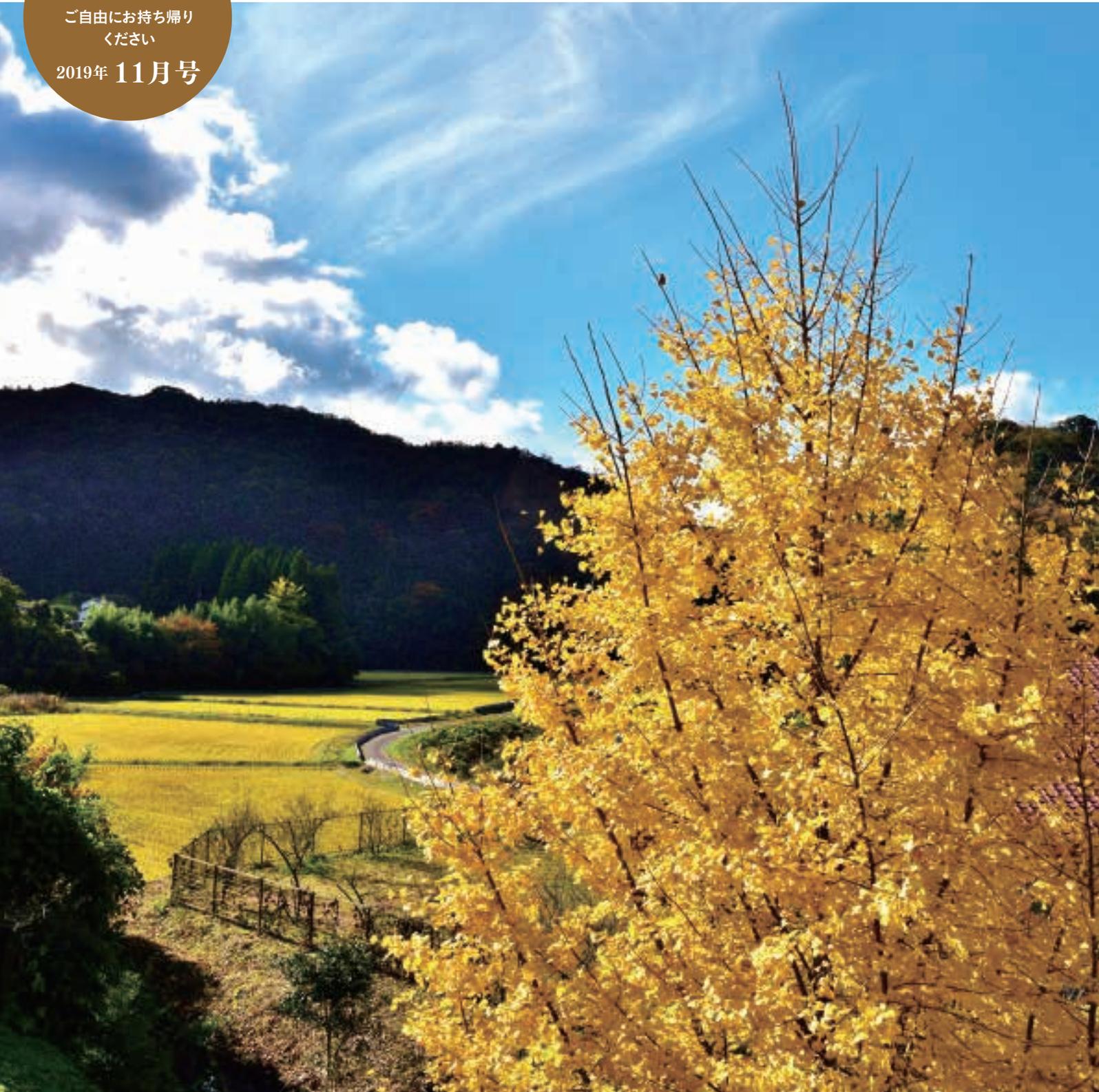
地域人vol.38

「弥栄の女性は輝いています!!」

JASまねいわみ中央女性部長 徳田 マスエ
民生委員・児童委員

地域のホスピタリティを訪ねて

NPO法人 てごねっと石見
ヘルスクリエイトチーム



特集1

9月1日に

救急科を新設しました



救急科医師

寺戸 通久

・救急科専門医
・日本救急医学会救急指導医

【てらど・みちひさ】

この度、浜田医療センター救急科・救命救急センターへ赴任いたしました、寺戸 通久と申します。浜田医療圏域の救急医療に少しでも貢献できるよう精一杯励んで参りたいと思います。よろしくお願いいたします。

浜田医療センターの理念

医療を通じて

「地域で生きる」を

支援する

基本方針

1. 安全で良質な医療の提供
2. 患者に寄り添った医療
3. 介護、福祉との連携
4. 地域の町づくりに貢献
5. 地域住民と職員の健康増進
6. 持続可能な健全経営

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

- 2~3 特集1：9月1日に救急科を新設しました
- 4~6 特集2：乳がんに打ち勝つために…
「4つのお願い」
- 7 病棟紹介：3階南病棟
- 8 がん治療の経験者と話してみませんか
- 9 認定看護師の活動について
- 10~11 研修医だよ！
- 12 新任医師紹介／がんサロンに参加してみませんか？
- 13 はまごち
- 14 地域のホスピタリティを訪ねて
- 15 地域人 vol.38
- 16~17 看護学校だよ！
- 18 駅北フェスタの報告
- 19 健康レシビ／職員募集
- 20 外来診療担当医表

救急科は医療法が定める基本診療標榜科の一つであるにもかかわらず、他の診療科ほど広く認知されていません。私もよく救急外来で患者さんから「先生は何科の医者ですか」と尋ねられますが「私は救命救急を専門にしている医者です」と答えると、いつも納得したような、しないような不思議な顔をされてしまいます。2016年厚生労働省の統計によると医師総数は約32万人、うち主たる診療科として救急科に所属する医師数は3244人と、全体の1.1%に過ぎません。そのため、実は全国にある救急医療施設の大多数は救急医(救急専従医)不在のまま運営しているという現実があります。

では、全国の救急医療施設はどのように救急医療を提供しているのでしょうか。

救急医療システムは大別して

[1]集中治療型 [2]各科相乗り型 [3]ER型

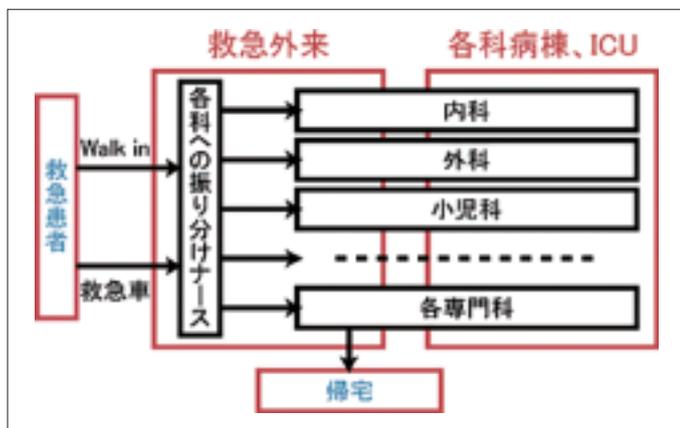
に分類されます。それぞれについて簡単にまとめてみます。

[1]集中治療型

救急患者の診断や初期治療という救急初期診療ではなく、主に重症患者に対する集中治療を主体としています。このような救急医療施設での治療を必要とする救急患者は、全救急患者の5%以下だといわれています。

[2]各科相乗り型

各科の救急担当医を集めて救急患者に対応するシステムで【図1】、その施設で対応可能な科の救急患者を受け入れます。そして、患者が入院を要する場合、救急外来で担当した科がそのまま入院治療を担当します。この型の特徴は各科に振り分けるところからシステムが始まることで、最初に救急外来で患者に対応した者(看護師、研修医など)が担当科(担当医)を選定する必要があります。日本の救急システムはこの型が最も多く、救急専従医不在の救急医療施設のほとんどはこの型で救急医療を提供しています。

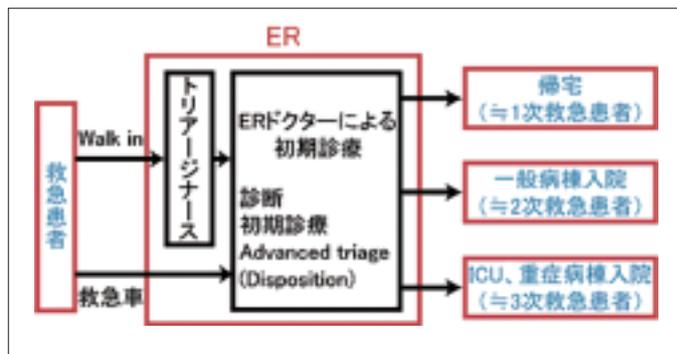


【図1】

[3]ER型

北米のER(ED: emergency department)で行われている救急システムを参考に作られたため「ER型」と名付けられました。基本的に全ての救急患者に対応する救急初期診療型で、ERで働くERドクター(救急専従医)は全ての科の初期診療を行います。また、walk inの患者に

はトリアージナースが対応し、緊急性の有無を判断します。緊急性ありと判断されれば、救急車で来院の患者同様、ERドクターが診療を緊急に行います。ERドクターは初期診療後、専門科診療や手術、入院が必要な患者は全てその担当科に振り分け、入院患者や手術には基本的には関与しません【図2】。ERドクターが行うのは、診断・初期治療・advanced triage(disposition)であり、advanced triage(disposition)とは、救急患者の方向性のことで、具体的には、帰宅か入院か、入院させるのならどの科にどの時点で話を持っていくかの判断のことです。



【図2】

[2]各科相乗り型と[3]ER型との根本的な違いはERドクター(救急専従医)の存在の有無です。[2]各科相乗り型はERドクターが不在なため、救急患者のどの科に振り分けるかの判断を看護師や研修医(上級医不在)が担当することが多く、この段階で振り分けミスが起こったり、各科の狭間に入ってしまう患者が発生したりすることが多くあります。ここがこのシステムの限界でありそれを補完し得るのが[3]ER型だといえます。

ER型救急システム運用の絶対的必要条件となるのが、全ての救急患者を横断的に診て救急初期診療を行う能力を有するERドクター(救急専従医)の存在です。

ERドクター(救急専従医)の条件をまとめてみます。

- ①ERの専任医師であり、各科の業務を兼任しない。
- ②手術、入院患者、専門外来には関与しない。
- ③全診療科の患者の初期診療を行う能力を有する。
- ④上記③の初期診療とは、診断・初期治療・advanced triage(disposition)をいう。

浜田医療センターではこれまで、[2]各科相乗り型で救急医療を提供してきました。救急科設立にあたり、これからは[3]ER型救急医療システムを目指した救急医療体制の構築が必要ではないかと考えています。浜田医療圏域の病・医院の先生方と連携し、地元に着目し地域に愛され頼りにしていただける救急医療を提供するとともに、島根県西部唯一の救命救急センターとして“最後の砦”の役割を果たしていけるよう、尽力してまいりたいと思います。なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

(日本救急医学会ER検討委員会より内容を一部変更改変し引用)

出典: http://www.jaam.jp/er/er/er_faq.html#erfaq06

図1 http://www.jaam.jp/er/er/images/erfaq_07.gif

図2 http://www.jaam.jp/er/er/images/erfaq_06.gif

「4つのお願ひ」 乳がんを打ち勝つために…



乳腺科部長

吉川 和明

【よしかわ・かずゆき】

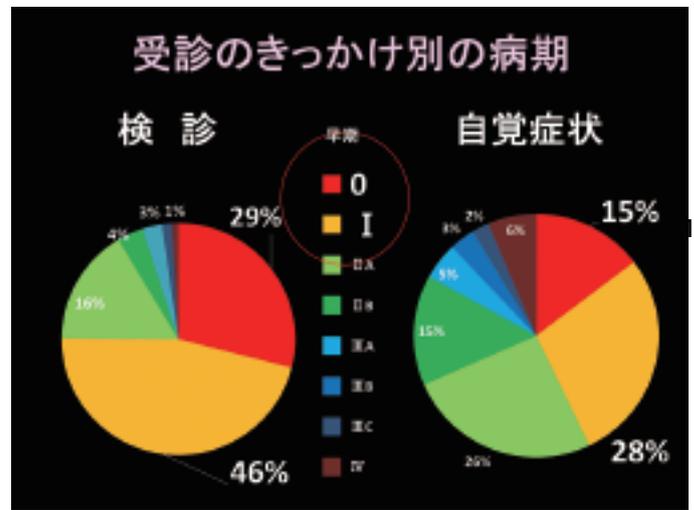
- ・島根医科大学:昭和62年卒業
- ・日本乳癌学会乳腺指導医、専門医
- ・日本超音波医学会超音波専門医
- ・日本医学放射線学会画像診断専門医

はじめに

今や交通事故による死亡者の4倍を超えて、なお右肩上がりが増え続けている乳がん【図1】。けれども、乳がんで亡くなるなんてめずらしい…きっとそんな時代がやってきます。それも自分たちの力で勝ち取ることができます。そのための方法として「4つのお願ひ」を聞いてください。



【図1】



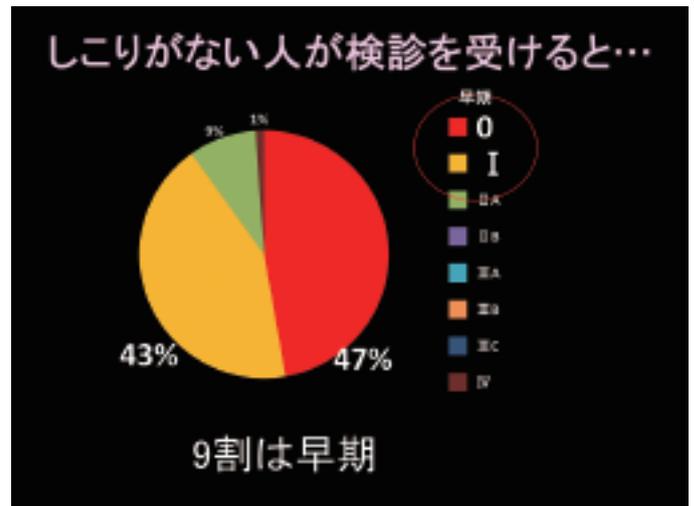
【図3】

浜田医療センターの状況

浜田医療センター乳腺科は病院の新築移転と同時にスタートしましたので、この10月でちょうど10年の節目を迎えます。この間に当科で行った乳房超音波検査(エコー)はのべ13,786名にのびります【図2】。世の中の乳がんへの関心を反映するかのようになり8年目(2016年11月～2017年10月)までは毎年増加を続け、ここ2年で幾分落ち着いています。ちょうどその8年目(2017年6月)に、あの梨園の妻の方が若くして亡くなっています。

この間、当科で発見された乳がんは513名。そのきっかけを検診と自覚症状(殆どしこり、数%に血性分泌があるなど)に大別したのが【図3】です。赤と黄色が早期がん、検診で約3/4、自覚症状では4割強になりました。今や早期の5年生存率は99.7%になっていてまずから、早期なら命を落とすことはまずありませんね。

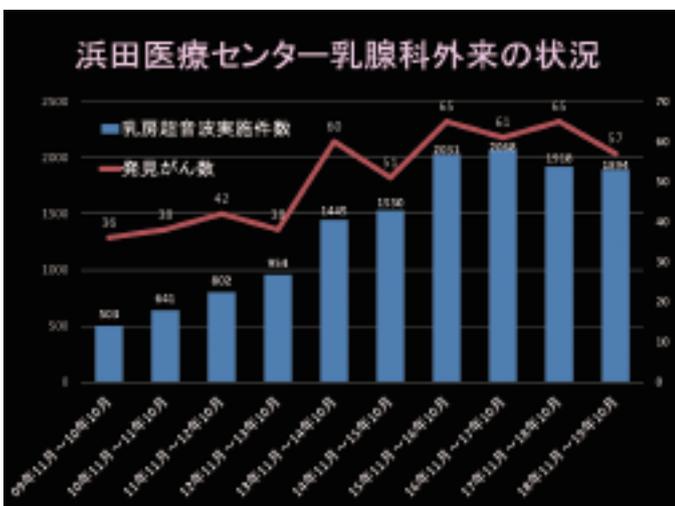
しかしながらその検診の中にも、しこりがわかる方が多くあります。しこりはりっぱな自覚症状なので、本来は検診ではなく外来を受診する必要があります。本当にしこり=自覚症状のない方が検診をうけると…【図4】になります。早期が9割、黄緑色でも90%はなおりますから、殆ど乳癌で亡くなる方はなくなります。



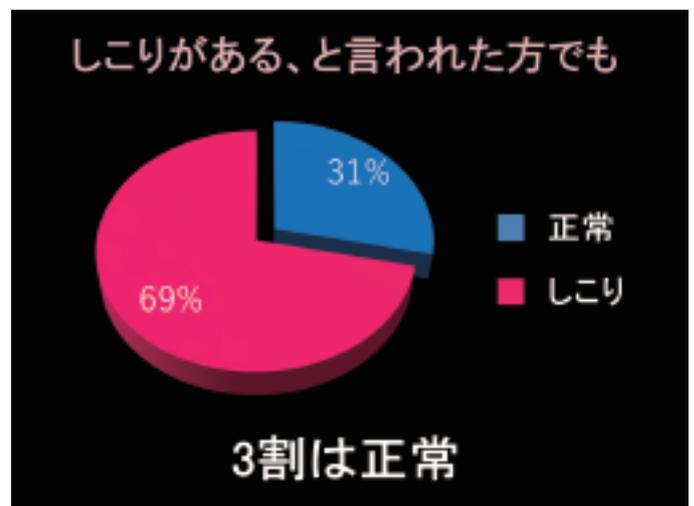
【図4】

4つのお願い、その1 「たまには胸を手で洗う」

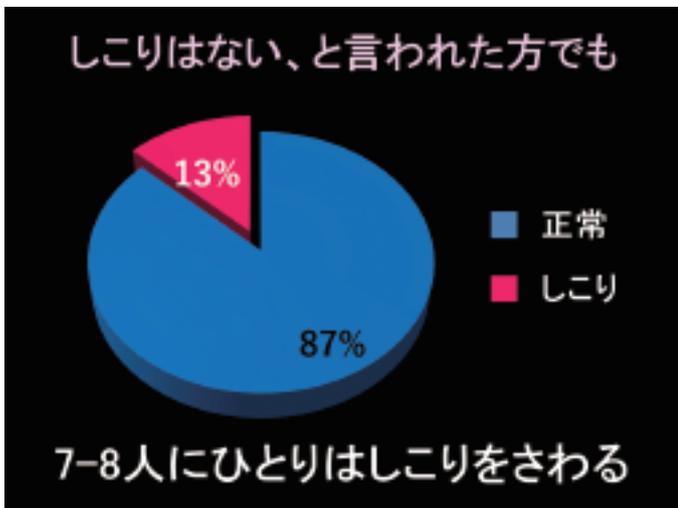
外来にしこりがある！と青い顔でこられた方が、実は正常の乳腺を触っているだけだったり、反対に、しこりはないと言われていても、実はしっかりとわかったり…と、いずれにしてもちゃんと触ればわかるのに、と思うことがよくあります【図5,6】。



【図2】



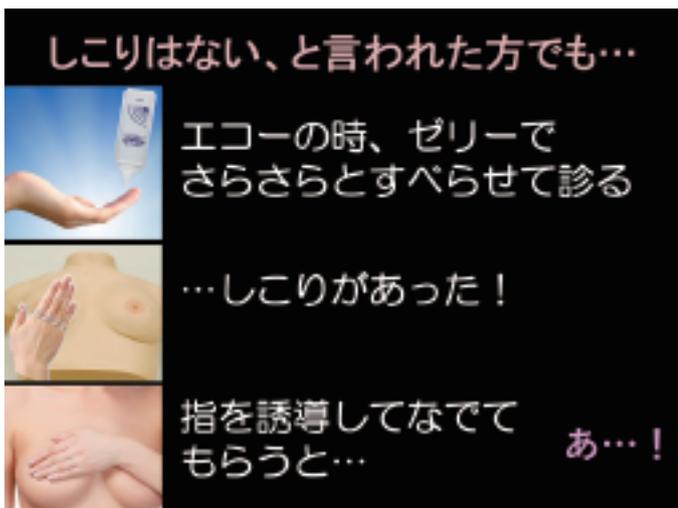
【図5】



【図6】

ちゃんと触る！

乳腺外来では、エコーの時にさらさらのゼリーを指で広げてから検査をします【図7】。ちょうどボディソープで胸を洗う感じです。このとき少しだけ指先に注意を払うと、乳房の凹凸がとてもよくわかります。検診にひっかかって、「いくら探してもしこりはない、ないはず、ないと思う、なんで?」と言われていても、私にはしこりのわかる人が何人もあります。そういう方に、「ここ、なでてみる?」とって本人の指を誘導すると、決まって「あっ(ある)」と言われます。「なでる」というあまりにも簡単なことが、ちゃんと触ることと言えます。バスタイムはバスタイム、お風呂で洗うことがその第一歩です。



【図7】

しこりはさがさない

そのとき大事なことは指が自分の胸に慣れること、そしてそのためには繰り返しが大いじです。「すすい手洗い水曜日」、これは啓発の企画をするなかで、看護師さんがひらめいたお気に入りのフレーズです。これで十分と思います。なでてきれいになればよし、しこりをさがす必要はありません。

4つのお願い、その2

「あれ?」と思えば専門を受診

いつもと違う?あれ?と思ったときはすぐ行動(受診)しましょう。大事なことは専門に行くことです。産婦人科ですよ?それもよくある誤解ではずれです。乳腺科や乳腺外科、最近はブレストクリニックも増えています。大きい病院?乳房を診て欲しいと言えば、おのずと担当科に回してもらえかも。ぎりぎり合格ですね。



4つのお願い、その3

なにもなければ「定期検診(受診)」

検診にひっかかると、ドキドキしながら精査にこられて、結果が良いと、ああよかった、これで次の検診(2年後)まで大丈夫ですよ!と…これもよくよく耳にします。

わかっているのは今だけ、今は大丈夫でも先のことにはわかりません。講演では12か月後に出てきた癌のマンモグラムをお見せしています。

20~30歳代や高濃度乳房の方には、エコーをメインとする年1回の定期受診をお勧めしています。

4つのお願い、その4

このことをだれかに伝えて!

よく乳房模型で、ゼリーを付けてなでるときと、そのまま触るときの違いを実体験してもらうことがあります。ビックリするほどわかりやすさに差があります。それがわかってもらったら、あなたの家族や同僚や友人に、誰でもいいから伝えて下さい、これが4つめのお願いです。同僚に誘われたから仕方なしに検診を受けたら私にがんが見つかって…、そんなこともしばしばあります。よく「連れション」って女子生徒が行きますよね、あれは危険から身を守るために1人で行

かせるな、一緒にいくな、という意味があるんだそうです。是非、なかよしに教えてあげてください、誘って一緒に受診してください。



「知覚動考」

締めくくりはこの4文字の読み方です。あのカリス マミュージシャンのGACKT(ガクト)が座右の銘にしていると、そのいきさつをラジオ番組で聞きながら、いたく感動してメモしたことを覚えています。読み方は「ともかくうごこう」ですね。ものごとを知って覚えたら考える前に動く、動いてみてから考える(「動」が「考」より前にある)。なるほどと思います。みんなで動けば、乳がんが亡くなるなんてナンセンス、といえる時代がきっと来ます。一緒に勝ち取りましょう。

病棟紹介

3階南病棟

3階南病棟師長 藤中 智美



3階南病棟は年間600件以上の手術や2000件以上の内視鏡処置、化学療法を受けられる患者さまの看護を行っている急性期病棟です。入退院が多く入院期間も短い病棟ですが、患者さまやご家族が安心して入院生活を送れるように優しさと思いやりのある看護を心がけています。



手術後の観察



化学療法



手術後の回診



カンファレンスの様子

「入退院サポートコーナー」の看護師と情報を共有し、JNP（診療看護師）、がん化学療法認定看護師、地域連携室看護師、栄養士、薬剤師など様々なスタッフと連携しながら、入院から退院まで継続して関わり、患者さまが安心して自宅での生活に戻れるように支援しています。



清潔援助の様子

患者さまに快適な入院生活を送って頂けるように、食事の援助や清潔の援助を行っています。

看護への熱い思いに満ち溢れた明るく元気なスタッフが毎日笑顔で頑張っています。



がん患者さん・ご家族のための相談会

がん治療の経験者と 話してみませんか

日時

令和2年 2月19日(水)

予約不要
相談無料

9時30分～11時30分

場所

浜田医療センター 2階会議室

(ピアサポーターさん)

研修を受けた相談員による個別相談会です

今回の相談員は乳がん・大腸がん・前立腺がんの経験者です

ご家族の参加もできます



プライバシーは厳守いたします
1人で悩まず、どうぞお気軽にお越しください

お問い合わせ先： 浜田医療センター
がん相談支援センター ☎(0855)28-7096

主催：独立行政法人国立病院機構浜田医療センター / 国立大学法人 島根大学

認定看護師の
活動について

『抗がん剤の 副作用症状を伝えることが 症状緩和の第一歩』

がん化学療法看護認定看護師 足立 美早紀



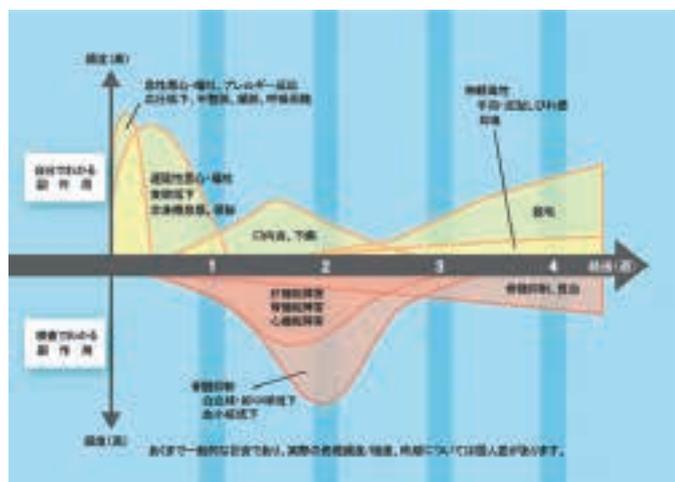
抗がん剤には、内服薬（飲み薬）と注射薬があります。治療は、抗がん剤を投与する日と休む日を計画的に組み合わせ、繰り返し行っています。

近年、抗がん剤治療は、入院から外来での治療へと移行しています。当院でも初めて抗がん剤を行う時は、入院で治療を行い、その後、外来通院で治療を行っています。そのため、【嘔気、何を食べても美味しくくない、手足のしびれ、下痢、便秘、発熱、貧血、体のだるさ、脱毛など】の副作用症状と付き合いながら自宅で生活をしていく必要があります。

私は病棟に勤務しています。患者さんやご家族の方が退院後も不安なく生活が送られるように、抗がん剤の副作用や対処方法についてお話しをさせてもらっています。あらかじめ予想される副作用を知っておくことで、心の準備ができ、過剰な不安を取り除けます。自宅で実際に副作用が起こったときにも、早く適切に対処することで、症状が重くなるのを防ぐことができます。

副作用症状はどのような時期に出現する？

抗がん剤の副作用は、図1のような経過で出現します。



国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp より一部抜粋

図1

治療中、血圧低下や呼吸困難や吐き気などの副作用が出現した場合には、速やかに対処します。図1のように、数日後から食欲不振や嘔気・下痢・便秘などが出現することがあります。また2週間後には骨髄抑制（口内炎、発熱、貧血）などの出現も起こす可能性があります。副作用症状は薬の種類や量など個人差があり、対処法も異なります。そのため、医師・薬剤師・栄養師・ソーシャルワーカーなど多職種と情報共有し、副作用症状などの不安が少しでも軽くなるようサポートしていきます。

外来で伝えてほしい副作用症状!!

自宅で副作用症状が出現して辛い思いをいませんか？外来受診のときに副作用の出現時期や症状を医師や看護師に伝えることで、次の治療の間隔や量などの調整するものさしになります。忘れないように日記やメモに残し外来受診時、医師・看護師に伝えてください。



研修医だより

初期研修医2年目 三原 靖葉

(H30年3月島根大学医学部卒)

命を守り育む医師を目指して



落ち葉が風に舞う季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月の「研修医だより」を担当させていただき、初期研修医2年目の三原靖葉と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

初めに自己紹介をさせていただきます。私は島根県松江市に生まれ、高校卒業まで同市で育ち、島根大学医学部に入学しました。医学部卒業後の昨年春より、浜田医療センターで初期研修医として勤務させていただいております。大学時代には病院実習などで浜田市を訪れる機会があり、海や山に恵まれた自然豊かな地域という印象を抱いていました。実際に浜田で暮らしていく中で感じたのは、美しい自然だけではなく石見神楽をはじめとした伝統文化、豊富な海の幸と魅力にあふれた地域であるということです。それまで島根県東部から出ることなく過ごし、慣れない土地での生活に不安や緊張もありましたが、今ではすっかり居心地の良さを感じ、浜田での生活を満喫しています。

浜田医療センターでの研修も、早いもので2年目の後半となりました。研修当初は右も左も分からず戸惑うことばかりでしたが、指導医の先生方や病院スタッフの方々のきめ細やかなご指導のもと、充実した研修を続けることができています。今年は浜田医療センターのみではなく、波佐診療所や浜田保健所でも研修させていただき機会に恵まれました。より地域の皆様の暮らしに寄り添った視点に立ち、医療や健康につい

て考え学ぶことができたのは、今後に生きる貴重な経験となりました。

初期研修も徐々に終わりが近づいてきています。丁寧に根気強く指導して下さる上級医の先生方、多方面で支えて下さる病院スタッフの方々、切磋琢磨しあえる同期や後輩の研修医と共に働くことで、少しずつではあるものの、医師として着実に成長できていると実感しています。また、地域の皆様や患者さんから笑顔や温かいお言葉をいただけた時には、やりがいや喜びを感じ、日々の研修の活力となっています。このような恵まれた環境で研修ができることに深く感謝し、患者さんの心に寄り添える医師になるべく、そして一人でも多くの患者さんやご家族の方のお力になれるよう、これからも研鑽を積んでまいります。地域の皆様、指導医の先生方をはじめとする病院スタッフの方々、今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、拙い文章にお付き合いいただき、誠にありがとうございました。日ごとに寒さが増しますが、風邪などお召しになりませんようご自愛ください。皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りしております。



命を守り育む医師を目指して



研修医だより

初期研修医1年目 河野 謙人

(H30年3月島根大学医学部卒)



ゆく秋の寂しさ身にしみるころ、皆様いかがお過ごしでしょうか。11月の「研修医便り」を担当させていただきます研修医の河野謙人と申します。

簡単に自己紹介をさせていただきます。私は高校を卒業する18歳まで浜田市宇野町ですごしました。浜田高校を卒業してからは6年間ほど出雲市にある島根大学医学部で勉強をして、今年の春に卒業することができました。医師としての第一歩を地元で歩みだせることを大変うれしく思っています。

大学時代はソフトテニス部に所属していましたが、研修医としての生活が始まってからは、なかなか運動する時間がとれず徐々に増えていく体重と腹囲に頭を悩ませる毎日です。

この春から浜田市での生活が6年ぶりに始まりましたが、高校生のころには行ったことがなかったような場所や新しくできたお店など浜田市の魅力を再発見する日々が続いています。高校生の時に通った町並みに、当時とはまた違う魅力を感じています。

浜田医療センターでの研修についてですが今は、6人の研修医同期とともに日々の診療に励んでいます。至らぬことも多くありますが、2年目の先輩方や素晴らしい指導医の先生方など多くの方に支えられ、毎日勉強させていただいています。救急外来で患者様の診療にあたることも多くありますが皆様、さまざまな理由で苦しんでおられます。そういった患者

様一人ひとりに向き合って少しでも苦痛を和らげてあげることが目標にいつも悩み、考えながら診療にあたっています。

また病院で仕事をしていると地元に戻ってきたこともあり病院の利用者の方に暖かい声をかけていただく機会もたくさんあります。地域の皆様は、私をはじめ病院スタッフに丁寧にしてくださる方ばかりで本当によい地域だと感じます。皆様からの言葉を励みにより一層、勉強を重ねていきたいと思っています。

春から始まった初期研修も気付けば半年がたち、初期研修の4分の1が終わったことになります。2年間という初期臨床研修の短さをあらためて実感し、焦りを感じることも多くなりました。浜田医療センターでの貴重な研修期間でより多くのものを得て、地域の皆様の健康を支えることができる医師になれるよう精進していきたいと思っています。

最後になりますが、6年ぶりに地元に戻った私を暖かく迎えてくださり、医師として育ててくださっている浜田市の皆様にこの場を借りてお礼申し上げます。このような恵まれた環境に慢心せず、今後もよりいっそう日々の診療に励んでまいります。まだまだ、未熟な研修医ですが、今後ともよろしくお願いたします。

ここまで拙い文章にお付き合いいただきありがとうございます。年末に向かい何かとご多忙のことと存じますが、皆様のますますのご健勝を心よりお祈り申し上げます。

● **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)



産婦人科医師
吉村 由紀

(よしむら・ゆき)

- ①島根大学
- ②昼寝、バスケットボール
- ③まだまだ未熟ではありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いたします。



麻酔科医師
延原 英介

(のぶはら・えいすけ)

- ①島根大学
- ②料理
- ③がんばります。

呼吸器内科医師
白築 陽平

(しらつき・ようへい)

- ①島根大学
- ②スポーツ観戦
- ③島根県西部の中核病院である浜田医療センターの一員として地域の皆様に最良の医療が提供出来るように尽力してまいります。

小児科医師
末光 香恵

(すえみつ・かえ)

- ①島根大学
- ②昼寝、散歩
- ③いろいろな浜田を発見していけたらと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

がんサロンに 参加してみませんか？



去る9月28日に、ほっとサロン浜田の開催により、がん患者と家族の方が集まり、映画上映やミニコンサートなどを行い、非常に有意義な時間になりました。がんサロンは、がん患者と家族が、がんのことを気軽に本音で語り合える交流の場です。互いの体験を話すことにより、気持ちが整理され、楽になります。治療中の方、病状が落ち着いている方、家族などどなたでも

お気軽にお越し下さい。

ほっとサロン浜田は、毎月第1・第2・第3・第4水曜日の13時～15時30分に開催しています。女性だけの会、サロンひまわりは、令和2年1月より第2水曜日12時～13時に変更します。詳しくは当院のがん相談支援センター(TEL28-7096)へお問い合わせ下さい。



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／浜田市観光課

ふく しん ろう

福新楼

浜田市浅井町86-27
☎0855-23-0670

個室
あり



はまごちデラックス 3,000円(税別)

※写真は2人前です

はまごちデラックス：浜田産の魚介
を使った中華風さしみなど、全6品の
コースです。(2人前から、要予約)

トーフめん五目あんかけ焼きそば：
予想外の食感が好評のトーフ麺を使用。



トーフめん五目あんかけ焼きそば
850円(税別)

営業／ 11:00～22:00
定休日／ 月曜日(祝日は営業)
駐車場／ あり(1,080円以上の飲
食でどんちっちパーキン
グサービス券提供)



めし処ぐっさん

浜田市原井町3025
☎070-5301-3893



シメサバ炙り丼 1,500円(税込)

浜田漁港で水揚げされたサバを使った炙り丼。シメサバ
を使うことで、炙りサバの際立つ脂や甘さも和らぎ、さっ
ぱりと食べやすい。

営業／ 6:00～15:00
土/10:00～15:00
日/9:00～15:00
定休日／ 金曜日
駐車場／ あり



韓国料理店マンナム

浜田市弥栄町田野原323-2
☎090-4147-0141

個室
あり



おまかせセット 2,800円(税込)

※写真は2人前です

チヂミ、チゲ、韓国の豚肉料理を地元野菜とお召し
上がりください。季節の一皿を添えておもてなしします。
(2人前から) 来店時は予約してください。

営業／ 予約制
駐車場／ あり



消費税改定により価格が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

互いに気遣える地域を目指して 「健康サポーター養成講座」

NPO法人 てごねっと石見

ヘルスクリエイトチーム



「健康サポーター養成講座」のはじまり

突然ですが、ご自分が住んでいる市町がほかの市町と比べてどれくらい健康(不健康)なのか、ご存知でしょうか。江津市を例にすると、脳血管疾患で亡くなった方の平均寿命は、男女とも島根県の平均値を下回っています。この例は平均寿命ですが、健康寿命を伸ばすことは江津市に限らず、どこのまちでも医療や健康に関する施策や取り組みを考える上で重要だと思えます。

そこで私たちは、自分や周りの方の健康や様子を気にかける人が地域の中にさらに増えたら、江津市がさらに安心して過ごせるまちになるのではないかと期待し、『健康サポーター養成講座』を、江津駅前にある複合施設“パレットごうつ”を会場に今年度から開始しました。

インフォーマル* な社会資源として

この取り組みは、介護予防として健康寿命の延伸・医療費の削減に、地域包括ケアでいえば介護保険外、いわゆる“インフォーマルな社会資源”を充足させるものになり得るものだと考えています。

*治体や専門機関など、フォーマル(正式)な制度以外の、家族や友人、地域住民、ボランティアなどによる、制度に基づかないものを指す

講座の内容について

講座は全9回、3コースで構成されており、参加費は無料です。講座の構成はコミュニティセンターやサロンの活動者、世話役の方にヒアリングをした際に出てきたニーズに沿って構成を考えました。

例えば、江津市の中央を流れる江の川について、豪雨災害に備えて防災に対する取組を手厚くしていきたいとの声や、市内の他地区のサロンや体操教室等はどういった取り組みをしているのか、是非情報交換し合いたいという声、等といったものです。

3コースの構成は、『なりやすい疾病』『地域福祉』『防災時の健康福祉』です。

『なりやすい疾病』では、夏場の講座は脱水対策を学んだり、『地域福祉』では高齢者の集いの場(サロン)を運営

している人を江津市外からお招きして取り組みの工夫などを学んだりしました。『防災時の健康福祉』は近年多発している災害に備えるために、様々な観点から学ぶ予定です。

この全9回のうち3回は市の出前講座を活用させていただいています。講師には市健康医療対策課の保健師のほかに、済生会江津総合病院の看護師や理学療法士、地域の処方箋薬局の薬剤師など、各方面から協力いただきました。サロン運営の回は、浜田市と邑南町のサロン運営の実践者の方にお話をいただきました。

企業の方にも活用していただきたい

今までの講座には、高齢者やコミュニティセンターやサロンの活動者や世話役の方の他に、保険会社の社員研修としてもご参加いただきました。

日頃、地域福祉や防災、自治について取り組まれている方はもちろんのこと、職業柄家庭を訪問される職業の方、また近年では健康経営という言葉も出てきて、企業も社員の健康管理を経営的に考えて実践することが国からも推奨されていますので、企業の方にも是非活用していただければ喜びます。



健康サポーター養成講座の様子

地域人

vol. 38



「弥栄の女性は輝いています!!」

JAしまねいわみ中央女性部長 徳田 マスエ
民生委員・児童委員
(とくだ・ますえ)

今回の「地域人」は、JAしまねいわみ中央女性部長、弥栄地区の民生委員・児童委員として活躍しておられる徳田 マスエさんをご紹介します。

JA女性部は弥栄女性会の組織の中で活動をしていましたが、平成19年4月からJA女性部弥栄として会を立ち上げ活動することになりました。私は平成19年3月に浜田市の職員を退職し、これからは野菜作りなどを学びたいとJA女性部立ち上げの説明会に参加し、現在のJAしまねいわみ中央女性部弥栄の部長となり、以来現職として活動をしています。「人に愛、地域に愛、自然に愛」を理念として、部員の心豊かな生活作りを目指し、人と人の絆作り運動を展開しています。JAいわみ中央女性部は6支部あり、全体で約500人の部員が在籍しています。多いときで約1000人の部員が在籍していましたが、人口減少もあり徐々に減ってきています。現在は農業の方でなくても部員として参加できるようになりましたので、是非参加していただけたらと思います。活動拠点は旧JA杵束事業所があった、ふれあいルーム「よっちゃんさい」です。「よっちゃんさい」は方言で「お立ち寄り下さい」という意味です。皆さんに気兼ねなく寄っていただき、話をしたいという思いから名付けています。ここで特産品の開発も行い、とても好評いただいている沢庵漬けを完成させることが出来ました。「石見のかあちゃん漬け」と名付けられた沢庵は、これから年末にかけて作業が始まりますので、道の駅や産直市場で見かけたら手にとっていただけたら幸いです。

12年間という長い時間を、女性部長としてやってこれたのは、ひとえと一緒に手伝っていただいている皆さんのおかげです。私に出来ることがあればと思い引き受けた役ですが、「出来ることを出来る人が出来るときに出来るだけ」で活動してきました。行事に参加して下さった部員の皆さんの笑顔を見るとやりがいを感じ、より一層人と人の繋がりを大切にしていかななくてはと考えています。また、家族の協力も大きな力となっています。70歳までのつもりが、元気なこともあり、目標を超えて活動できています。趣味は習字です。半

紙に集中して筆を入れ終えた時は、とても心が安まる時間となります。グランドゴルフやペタンクにも参加し、農業に従事する時間以外でも体を動かしています。女性部長としてどこまで出来るかわかりませんが、次の方へスムーズにバトンタッチできるように準備も進めています。

10月2日に、島根県庁知事室でがん対策募金感謝状贈呈式があり、部員の皆さんの代表として、JAしまねいわみ中央地区本部の佐々木本部長と一緒に出席させていただきました。係の方から知事室で感謝状を受け取る際の並び方の説明がありましたが、緊張してしまい本来の並びと異なった場所にいたのですが、知事から声をかけていただき、無事に贈呈式を終えることができました。私も知事のように、気配り・目配りの出来る人になりたいと感じた一日となりました。また、数十年ぶりにお世話になった元浜田保健所の谷口先生に出会えたことも夢のようでした。

四人に一人が認知症になると言われています。一人で悩まずに地域の方達の支えにより住み慣れた地域で生活できるように今後もサポートしていきたいと思えます。私は住み慣れた地域で生涯現役で頑張ります!!



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/>

学校祭の様子と御礼

66期生 小澤 諒也 森山 慎也 吉永 悠作

浜田市にお住いの皆様、先日駅北フェスタと合同で行われた学校祭へ沢山の方々に参加していただき、厚く御礼申し上げます。

また、学校祭の開催につきまして、浜っ子事業所様をはじめとする多くの浜田市内の事業所様にご協力いただき厚く御礼申し上げます。

この度、学校祭の運営をさせていただきました、運営委員会委員長の小澤諒也です。

今回の学校祭のテーマは『和気あいあい～令和と共に彩を～』でした。

テーマになぞられるようにお越しいただいた方々が笑顔で楽しい時間を過ごされている姿を目にする場面が多くあり、とても嬉しく感じました。また学校祭の運営に携われとても良い経験になりました。

今年度学校祭では初の試みで、看護の日に関連して明誠高校の学生が介護の展示などをおこなってありました。その他に学校祭に来ていただいた子どもたちが遊べるちびっランドやハンドマッサージ、柴幸会様や浜っ子事業所様にご協力をいただきおこなったフリーマーケット、学生主体となってメニューの考案から当日の販売までおこなった模擬店や、さらにキッズダンス FREE 様や石見神楽今福神楽社中様などに協力をしていただきイベントなどもおこなってありました。



また学校祭の企画として上記の他にエコキャップ集めとレモネードスタンドなどをおこなってありました。エコキャップに関しまして、学校祭にお越しいただいた上、エコキャップを学校祭に持参していただき深く感謝いたします。エコキャップは広島の実業所を通して、世界の子供たちへのワクチンに変わります。

レモネードスタンドに関しまして、学校祭に足を運びご購入いただき大変ありがとうございました。レモネードスタンドにつきましては皆様の購入によって得られた利益はレモネードスタンド普及協会を通して、小児がんの支援のために役立させてさせていただきます。

学校祭へお越しいただき、また企画へ参加していただき誠にありがとうございました。学校祭で得られた利益は浜田医療センターに寄贈品を送り浜田市にお住いの皆様へ還元させていただきます。



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

66期生 堀 美夢 山本 夏実

私達66期生は9月2日～9月9日と9月11日～19日の前半と後半に分かれて老年看護学実習に参加させていただきました。実際に高齢の方々と関わっていく中で、相手の強みやその人らしさを知ることの大切さや身体機能に合わせ工夫して接していくことの必要性、そして高齢者の一般像を「病院で寝たきりの人」から「高齢でも自立して生活できる人」に認識を戻すことができました。そしてそれらを66期生で共有することで私達の学びをより深くすることができました。今後の病棟実習では今回学んだこととして言語的コミュニケーションや非言語的コミュニケーションの活用や、ICFモデルの観点から患者さんをアセスメントしていくことで、患者さんの個別性に合わせた看護を提供すると同時にQOLの向上も図っていききたいと思います。これらを実際に行うためには日々の学習や技術練習などが大切になると思うので、これからも真摯に取り組んでいきたいです。



地域の保育園・幼稚園での 看護学校実習を終えて

66期生 二上 穂乃香 舛田 亜美

10月9日にまとめの会を行いました。まとめの会では各グループに分かれて実習での学びを発表し、意見交換を行いながら学びを深めました。



まとめの会を通して、基礎的な月齢の差を知ったうえで関わる事が大切であることを学びました。また月齢の差以上に、その子どもの家庭での過ごし方や性格も大きく関わると考えました。

これらのことから成人の看護とは違い、小児看護では治療のケアだけでなく、健全な成長のためのケアも必要になっていくため、疾患のケアばかりに目を向けるのではなく、その子の発達段階を意識しながら関わっていき、退院後その子が周りと同じように生活できるよう支援していくことも大切だと思いました。

以上のことから、何かの疾患持って病院へ入院している子どもは寂しい思いや病気に対しての不安な気持ちを抱えながら過ごしているということを前提に子どもに寄り添った看護をしていきたいです。

学生募集

2020年度の入試情報

〔一般入学試験日〕 **2020年1月23日(木)**

〔出願期間〕 **2019年12月17日(火)～2020年1月14日(火) 必着**

※2020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(2019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月に江津高等学校2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。

〔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 —

https://hamada.hosp.go.jp/kango/index_00001.html

※その他ご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。

詳細は、当校のホームページに掲載しております



スマホをご利用の方は
こちらから

当校は、常時学校訪問を受け付けております。少しでも看護の道に興味がある方は、ぜひ当校にご連絡ください!

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!



2019

浜田駅北 医療フェスタ

場所

浜田医療センター

今年も 開催しました！

今年も10月20日(日)に開催しました。当日は天気にも恵まれ、全体で約8,000人の来場がありました。沢山のご来場ありがとうございました。一部ですがその模様を写真で紹介します。



たくさんのご来場、ありがとうございました！





健康レシピ

とろとろ温泉豆腐

～胃腸の中からあたためよう～



調理時間 / 15分

1人前

85 kcal

たんぱく質: 6.2g

脂質: 4.6g

糖質: 5.0g

塩分: 0.6g

作り方 材料(2人分)

- ★袋豆腐 …………… 1本(180g)
- ★豆乳(成分無調整) … 100ml
- ★水 …………… 150ml
- A ★重曹(食用) …… 小さじ1/2
- ★塩 …………… ひとつまみ
- ★出汁用昆布 …………… 5cm角

①袋豆腐を袋から出し、2cmの厚さの輪切りにする。

②鍋に①とAを入れ火にかける。

③10分煮る。

④器に盛り付け、お好みの薬味をのせる。

★たっぷりのおろし生姜とお肉、卵、野菜、中華だしを入れてスープにしてもおいしいですよ

募集

看護補助者

(メディカルアシスタント)〈非常勤職員〉

みなさんは看護補助者という仕事をご存知ですか?看護補助者は医療の現場で看護師のサポートをする仕事です。看護補助者として働く際は、**資格は必要ありません。**やりがいを感じることができる素敵な職業です。幅広い年齢層の方が元気に働いています。



■内 容 看護補助業務(若干名)

※雇用期間: 令和2年3月31日まで(更新の可能性あり)

院内の研修も充実しているので、**初心者の方も**大丈夫です。勤務は週24-32時間で定め、遅出の時は朝ゆっくりできます。平日にも休日があるので用事もすませることが可能です。

《主な仕事内容》

メッセージャー

環境整備

食事の配膳

シャワー浴



■勤務時間

週24-32時間で定めます。
※上記時間となるようシフトを組みます。

- ①7:00～13:30 ④11:00～17:30
- ②7:00～15:00 ⑤11:00～19:00
- ③9:00～15:30 ⑥12:30～19:00

■休憩時間 30～60分

- 給 与 時間給 / 900円
- 諸手当 / 通勤手当、超過勤務手当
- 賞 与 / 年2回7万円程度
- 社会保険等 / 健康保険、厚生年金保険、雇用保険

研修内容

- 医療チームの役割について
- 医療安全
- 感染予防対策
- 車いす移送、食事介助、入浴介助など日常生活にかかわる業務の講義と実技演習など

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**
〒697-8511 島根県浜田市浅井町777-12
☎0855(25)0505 (平日9時～17時)
担当: 管理課人事担当

浜田医療センター 外来診療担当医表

令和元年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	矢本 琢真	矢本 琢真 (糖尿病外来)	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}	北條 宣政	-	-	
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9:30~午前のみ) ※2 隔週(診療時間9:30~午前のみ)
腎臓内科		岩下 裕 ^{※1}	-	大庭 雅史 ^{※1}	岩下 裕 ^{※1,2}	岩下 裕子 ^{※1}	※1 診療時間9:30~12:30 ※2 初診は紹介患者のみ
特殊外来		-	-	-	透析予防外来 ^{※3}	-	※3 第2・第4木曜日
内分泌・代謝内科		島根大学より	-	-	島根大学より	-	
呼吸器内科	1診	白築 陽平 [※]	柳川 崇 [※]	島根大学より [※]	柳川 崇 [※]	柳川 崇 [※]	※ 初診は紹介患者のみ
	2診	-	島根大学より	-	白築 陽平	-	
脳神経内科		-	島根大学より	-	-	木谷 光博 [※]	※ 午後のみ
消化器内科	初診	高橋 佑典	生田 幸広	岸本 健一 田中 晋作	大嶋 直樹	張 優美	
	再診	張 優美	高橋 佑典	大嶋 直樹	岸本 健一 田中 晋作	生田 幸広	
循環器内科	初診	飯田 博 [※]	特殊検査日 (休診)	松田 晋 [※]	特殊検査日 (休診)	明石晋太郎 [※]	※ 紹介患者のみ
	再診	松田 晋		明石晋太郎		飯田 博	
午後外来		ペースメーカー外来	-	失神外来	-	岡田 大司	
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・末光香恵 ※1 (1才以上 診療時間10:00~) (1才未満 診療時間13:30~) ※2 (診療時間13:00~)完全予約制 ※3 毎月第1・第3木曜日 完全予約制 ※4 毎月第3水曜日 完全予約制
	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)	予防接種 ^{※1}	フォローアップ外来 (再診)	フォローアップ外来 (再診)	1か月健診 ^{※2}	
特殊外来		-	-	-	内分泌外来 ^{※3}	-	
外科	1診	栗栖 泰郎	永井 聡	栗栖 泰郎	渡部 裕志	高橋 節	※ 診療時間8:30~14:00
	午後・特殊外来	2診	-	-	ストーマ外来 [※]	-	
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	担当医 ^{※1}	柿丸 裕之 (脊椎外来)	手術日	※1 初診・紹介患者のみ ※2 隔週火曜日 紹介患者のみ
	2診	沖田 聡司	重高 智弘	手術日	渡辺 洋平	-	
	3診	-	-	-	猪木迫彩香	-	
関節リウマチ外来		-	近藤 正宏 ^{※2}	-	-	-	
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)
脳神経外科		加川 隆登 [※]	手術日(休診)	木村 麗新 [※]	-	-	※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)	岸本 望	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	
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	折田 剛志	吉村 由紀	折田 剛志	小林 正幸	※1 診療時間13:00~14:30 ※2 診療時間9:00~11:00 ※3 診療時間9:00~12:00 ※4 診療時間13:30~15:00 ※5 診療時間11:30~12:00,13:30~15:30 ※6 診療時間13:00~15:00
	2診	折田 剛志	吉村 由紀	小林 正幸	吉村 由紀	吉村 由紀	
午後外来		助産師外来 ^{※1}	乳房ケア外来 ^{※2}	乳房ケア外来 ^{※2}	乳房ケア外来 ^{※3}	乳房ケア外来 ^{※3}	産褥外来 ^{※6}
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	※ 毎週水曜日(診療時間9:00~)
耳鼻咽喉科		-	鳥取大学より ^{※1}	-	-	鳥取大学より ^{※1}	※1 午前のみ(診療時間8:30~12:00) 初診は紹介患者のみ
午後外来		鳥取大学より ^{※2}	-	-	鳥取大学より ^{※2}	-	※2 午後のみ(受付時間12:00~16:30) 診療時間15:00~17:00
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		-	-	-	-	-	入院患者のみ
麻酔科		担当医 [※]	担当医 [※]	-	担当医 [※]	-	※ 診療時間 9:30~ 術前診療のみ
歯科口腔外科		辰巳 博人 [※]	辰巳 博人 [※]	手術日	辰巳 博人 [※]	辰巳 博人 [※]	※ 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)

原則予約制

- ★ 紹介状をお持ちの方は地域医療連携室を通して予約をお願いします。
- ★ ご予約がない場合は、来院日に診療が受けられない場合もございますのでご了承ください。

急に秋らしくなり、木々も錦の装いとなってまいりました。山なみのドライブが心地よい季節です。コスモス、桔梗、ススキなどの秋の花々も素敵ですが、「花より団子！」食べ物がおいしくて困ります。皆さんの最近の初物は何ですか?体も少しずつ冬支度のように。インフルエンザ等の季節にもなりました。感染症を跳ね返して元気に過ごしましょう。(Y・H)