

Smile & Heart

浜田医療センター情報誌 スマイル&ハート vol.54

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

2020年 3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！

退任を迎えて 石黒 眞吾

細胞検査士について

臨床検査技師 河上 衣舞妃

バランスの良い食事とは？

地域人vol.40

「歩く

〜雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ・・・」

浜田市ウォーキング協会 会長 西川 正毅

地域のホスピタリティを訪ねて

特定非営利活動法人

里山子ども園わたぼうし 園長 盆子原 拓



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 退任を迎えて
- 4 研修医だより
- 5 認定看護師の活動について
- 6 病棟紹介：4階北病棟
- 7 細胞検査士について
- 8～9 バランスの良い食事とは？
- 10 地域のホスピタリティを訪ねて
- 11 地域人 vol.40
- 12～13 看護学校だより
- 14 はまごち
- 15 春の特別メニュー／市民公開講座予定
- 16 外来診療担当医表

退任を迎えて

石黒 眞吾



1月末より新型コロナウイルスの感染拡大にともない、北海道では非常事態宣言が出され、とうとう小中高の学校の臨時休業が言い渡されるという事態になりました。経済活動だけでなく一般の日常生活にもかなり影響が出ており、早急な感染の終息が望まれるところであります。浜田では現時点で患者は確認されていませんが、病院移転直後に設置された発熱外来を機能させ、当病院としまでも万全を期して対応するようにしております。

さて、私事で恐縮ですが本年3月末を持って定年退職となります。心臓血管外科医として13年、院長となってから9年間勤めさせていただきました。院長となってから病院職員はもとより、圏域の医師会の先生方、島根県、浜田市、江津市の行政の方々、介護・福祉施設、訪問看護ステーションの方には大変お世話になりました。そして、なんと言っても地域で頑張っておられるいろいろの職種の方々と知り合うことができました。ときには病院職員へのお礼の言葉や励ましであったり、反対にお叱りであったりもしました。振り返りますと、楽しいことも苦しいことも嫌なことも良き思い出として蘇るにはもう少し時間が必要のようです。

私が院長に就任する直前、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波による福島原発事故が引き起こされました。当時は当院にDMATはありませんでしたが、医療班を仙台医療センターに派遣しました。これを契機に3年間程度は日本中が災害対策モードとなり、行政、病院、民間企業などで災害訓練が盛んに開催されるようになりました。全国の病院にDMATが設立され、当院も県の指定する災害拠点病院となり、DMATが組織されました。2016年の熊本地震では加川救命センター長を中心にDMATが出動し活躍してくれました。今猛威を振るっている新型コロナウイルス感染も災害ですので、偶然にも院長就任時と退任時に災害が生じたわけで、古い先呆けてもこの災害との関連を忘れることはないでしょう。

2011年の院長就任当時を振り返りますと、ちょうど益田赤十字病院の分娩制限に伴い当院での分娩件数が増加するとの予測から当院の里帰り分娩を5月から約一年間休止しました。これは当院の分娩件数が年々増加してきており、当院の産科医療を守るためでもありましたが、とても苦渋の決断であり、浜田市民の皆様には心配をおかけしました。また、院長になって、いきなりの記者会見でしたので緊張しっぱなしでした。矢後事務部長に指南を受けつつなんとか受け答えしたものの、これはやっかいな役どころを引き受けてしまったものだとつくづく思いました。一方、院長職も、なんだか面白い役職かとも感じ始めていました。当時、病院は新築移転して2年目で建物は立派で真新しく、患者数は増加。収入も年間10億円近くの増となり、職員数も増え続けていましたので活気溢れる病院でした。当時の赤木看護部長の肝いりで院内発表会や病院フェスタ、音楽会などのイベント物が開催され始めました。この数年で萎ぼんでいた院内イベントもありますが、移転前より地元駅北の商工会の方が催されていた駅北フェスタと病院フェスタが共同で開催される運びとなり、駅北医療フェスタとして今でも多くの市民が来場され親しまれるイベントとなりました。また、益田のグラントワさんからアウトリーチコンサートがたびたび提案され、広島交響楽団のメンバーによる院内コンサートが開催されたのもこのころでした。病院にそういった文化的雰囲気が芽生え、これから発展するぞという機運が醸成されていたように思います。

当院は島根県西部の中核病院としての機能を備えるというのが前院長から受



け継いだ運営方針でした。三次救急救命センター、がん診療連携拠点病院を掲げ、専門性を充実させ、この地域で完結できる病院、職員が誇れる病院を作るという理念でした。そのためには病院機能を集約し、いかに医師数を増やしていくのが命題と思ってきました。

そのため、当院の医師派遣元である島根大、鳥取大、山口大の各医局と良好な関係を保ちながら医師の派遣をお願いしました。何より医師が働きやすい病院と認識してくれるように、国立病院機構の制約があるなかで、給与面、スキルアップのための研修あるいは学会参加等でできるだけの優遇策を取ってきたつもりでした。但し、そういった優遇やインセンティブは当たり前になってくるとあまり効果がないものと後々悟ったのも事実です。医師確保は過疎地である島根県西部全体の問題でもあり、島根県はしまね地域医療センターを中心に大学に働きかけ、医学生に対する奨学金制度や医師研修サポート体制などいろいろの事業を展開されてきました。その成果もあり、とくに研修医はここ数年フルマッチするなど、当院の常勤医師数も45名から58名に増加しました。ここ1、2年は新専門医制度の影響で、過疎地域で在りながら比較的専門診療科の揃った当院への医師派遣がしやすいことも追い風になったかも知れません。

一方で、病院機能を上げるには医師以外のコメディカルスタッフを充実させチーム医療を推進する必要があると考え、チーム医療を大きな柱としました。認定看護師を中心にチーム医療統括本部が立ち上がっており、月一回、各医療チームが集まってそれぞれの活動を報告し、問題点を出しながらチーム間を有機的につなげていくものでした。高齢者が7割を占める入院患者においては疾病の専門的治療にのみに関心のある医師だけでは複数の慢性的疾患を有する患者の入院生活を支えることはできません。「病院完結型」から「地域完結型」医療へ対応して行くためにも、ある程度医師の権限を委譲して多職種が関わっていくべきと考えました。しかし、10年立ちましたがうまく機能しているとは言いがたく、むしろ後退している感があります。ただ、今叫ばれている医師の働き方改革の方策として他職種へのタスクシフト・タスクシェアに合致するものであります。また、すべての領域で特定行為研修を終えた診療看護師(JNP)を養成し、医師の診療補助を行うようになりました。医師事務作業補助者の導入も早くから行い医師の負担軽減に貢献してくれています。

私が院長となる前に社会保障と税の一体改革が言われ、2013年に社会保障制度改革国民会議報告書～確かな社会保障を将来世代に伝えるための道筋～が提出され、その後一連の医療・介護の制度改革が押し進められてきました。そういった流れの中で病院経営上も収益性が低下してきており、DPC病院として効率性を求め、7:1看護体制を整えるには急性期病床を削減し、ポスト急性期の受け皿としての回復期病床に一部を転換する必要がありました。2014年6月に7:1看護体制とし、2病棟を2014年7月に回復期リハビリ病棟、2015年1月に地域包括ケア病棟に転換したのですが、回復リハビリ病棟転換にはリハビリ専門医である井上幸哉診療統括部長、リハビリ療法士の採用には当時の沖田事務部長に尽力していただきました。このころ、外部の経営コンサルタン

トを導入し、DPCを活用した経営の効率化を模索しました。職員全体に意識改革ができたかどうかは疑問ですが、かかった経費以上の収支改善はしたのではないかと思います。

院長になった当時は国立病院機構全体の収支状況が最も良好で、各病院の建て替えが盛んに行われていました。当院では2013年手術室の増設、2014年にヘリポートを増設し4月より運用開始、リハビリ病棟の改装、2016年3テスラMRI、2017年360列CTの更新、血管撮影室の増設など行いました。だが、現在の機構全体と当院の財政状況は最悪と断言している状況であり、全く医療機器の更新ができない状態です。少なくとも当院の経営改善は急務であり、このような時期に院長を退任するのは全く心苦しい一言です。院長としての見通しが甘かったのでしょう。病院機能を充実させるにはまず人材であり、快適な仕事環境を提供することが第一と考えておりましたが、冷静に見れば設備投資と人件費抑制ができなかったことに尽きるのです。新築移転後の収入増加は必ずしも収益につながっておらず、言ってみれば黒字倒産を続けていたようなものでありました。直面する働き方改革に要する人件費の増加と圏域の人口減少に伴う医療需要の減少が予測されるなか、病院の持つ機能、提供できる医療水準をどのあたりに設定するのが問われています。今後さらに求められる総合診療科領域で医師を確保し、一方で専門性を重視した診療科をどれほど縮小あるいは維持するのか勘案しながら、医療構想との絡みの中で経営改善と医療供給を両立することは簡単ではないように思います。しかし、浜田の医療を担うのは当院において他にありません。

また、浜田での医療・介護連携も大きな課題です。地域包括ケアシステムが言われて久しいものの、これまでの経緯のなかで住居(在宅)の定義も変遷し、介護医療院が設立され、徹底した在宅から施設重視に傾いてきました。今は2025年問題を通り越して、少子化人口減少問題としての2040年問題がクローズアップされています。地域共生社会という言葉も出現し、地域包括ケアはどうなったのか私などにはよくわかりません。ただ、当院が圏域の医療の中心として介護と関わり合うことは避けることはできません。

最後に、浜田の皆様には13年間本当にお世話になりました。院長として私が行うことのできたほとんどは歴代院長がまかれた種が育ち、それらを受け継いだけであります。とくに日野前院長にはいろいろの場面でアドバイスいただき感謝申しあげます。院長と心臓血管外科医という二足のわらじは自分にとってやや重すぎたようです。至らなかった点多々あり、ご迷惑をおかけしたことをこの場をかりてお詫びしたいと思います。

今、一番気になるのは玄関前と病院駐車場周囲に植えられたケヤキです。病院移転した際に、真夏のコンクリートの照り返しの中で外来診察に向かう患者さんをみながら、周囲に木陰があれば涼風を感じられるかなとずっと思っていました。2014年の7:1看護取得を記念して植樹しました。敷地内の土地は植物が育つには適さない土壌のようですが、この先どうか枯れないで、大きく育ってほしいと願っています。



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

柴田 洋平

(H31年3月鳥取大学医学部卒)



本々の梢を揺らす風に春を感じるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。3月の研修医だよりを担当させていただき、研修医1年目の柴田洋平と申します。

私は島根県出雲市に生まれ、高校から同県松江市に引っ越し、その後、鳥取県米子市に位置する鳥取大学医学部に入学しました。大学を卒業するまで島根県の西部地方には縁がありませんでしたが、2019年春より浜田医療センターにて初期研修をさせていただいております。浜田での生活は始めこそ不安でしたが、山陰にしては穏やかな気候で、とても過ごしやすい環境であることに気づきました。また、美又温泉などといった名湯が近く、時々訪れては、疲れた身体を癒やしてもらっています。

大学ではフットサル部に所属しており、今年度より浜田医療センターでもフットサルの集まりが始まりました。職種関係なく集まった方たちとフットサルを通じて交流を深め、汗を流せることをありがたく感じています。練習試合では全員で作戦を練りながら試行錯誤しています。1つのチームとして団結し問題に立ち向かっていく様は、チーム医療に近いものを感じます。

さて、初期研修生活も1年が過ぎようとしています。4月の入職時には電子カルテの使い方もわからず、指導医の先生からの指示の下、動いているような状態でした。救急外来でもあたふたしてしまうことが多かったように感じます。しかし、指導医の先生方からの優しく丁寧な指導や、看

護師・薬剤師等の医療スタッフの方々ののおかげで、まだまだ未熟ではありますが、少しずつ成長できていると実感しています。こういった素晴らしい環境で初期研修生活を送れることには感謝しかありません。

浜田医療センターには現在12人の研修医が在籍していますが、この3月に2年目研修医の先輩方は浜田医療センターを離れ、各病院にて後期研修の身となります。初期研修医1年目の私からは一番近い存在であり、頼りになる2年目の先輩方からは普段の診療や勉強会を通して、様々なことを学ばさせていただきました。救急外来での動き方も、最初は先輩方の背中を見て成長してきたと思うと、感慨深く感じると同時に、自分がその憧れの存在に近づけているか不安にもなります。次は4月から新しく研修医となる後輩に自分たちが教える番であり、身が引き締まる思いです。

来年度は院内研修に加え、大学病院や外病院での研修が待っています。慣れない環境で障壁が立ちほだかるかもしれませんが、浜田医療センターにて学んだことを活かし、有意義な研修にできるよう、研鑽に努めてまいります。地域の皆様、指導医の先生方をはじめとする院内スタッフの方々、今後ともご指導ご鞭撻の程、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。春寒の折り、どうぞお身体には十分お気遣いください。

『新型コロナウイルス 感染症について』

感染管理認定看護師 渡邊 正美



現在「新型コロナウイルス感染症」が流行しています。
現時点での情報とコロナウイルスについてお伝えします。

○コロナウイルスとは

発熱や咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどを引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あります。そのうちの2つは、過去に話題になった中東呼吸器症候群 (MERS) や重症急性呼吸器症候群 (SARS) ウイルスが含まれます。残り4種類のウイルスが一般の「かぜ」の原因の10～35%を占めます。

新型コロナウイルスは、中国の湖北省武漢市で発見された新しいコロナウイルスの一種となります。

【図1】ヒトに感染するコロナウイルスの特徴

ウイルス名	HCoV-229E HCoV-OC43 HCoV-NL63 HCoV-HKU1	SARS-CoV	MERS-CoV
病名	かぜ	SARS (重症急性呼吸器症候群)	MERS (中東呼吸器症候群)
発生年	毎年	2002年～2003年 (終息)	2012年～
発生地域	世界中	中国広東省	アラビア半島
宿主	ヒト	キクガシラコウモリ	ヒトコブラクダ
症状	鼻炎、上気道炎、下痢	高熱、肺炎、下痢	高熱、肺炎、腎炎
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触、便	飛沫、接触
潜伏期間	2～4日	2～10日	2～14日

国立感染症研究所「コロナウイルスとは」一部抜粋
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

○受診や検査を希望する場合

かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合 (解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)、強いだるさや息苦しさがある場合は、まずは最寄りの保健所に相談してください。保健所が検査できる医療機関を紹介しますので、マスクをして受診してください。

他の方への感染を防ぐため突然の受診はご遠慮ください。

市民の方の医療機関への電話も、保健所に相談するよう説明していますのでご了承ください。



○かからないために

インフルエンザと同じ「飛沫感染」と「接触感染」です。外出後、食事の前には石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。

街中ではすぐに手洗いができず、現在はマスクも品薄状態です。咳やくしゃみは手でおさえるのではなく、ハンカチやティッシュ、袖口でおさえてください。



すべてのかぜ症状が「新型コロナウイルス」とは限りませんが、やはりひとが多い場所にはインフルエンザをはじめ、さまざまなウイルスに接触する機会が多くなります。できるだけ人多い場所を避けることも予防策になります。

これまで経験したことない感染症の出現に不安な日々が続いていると思いますが、参考になれば幸いです。

この情報は2020年2月28日現在の対応や情報です。日々状況が変わり情報が更新されていますのでチェックしてください。

○厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1

○島根県ホームページ 新型コロナウイルス感染症について

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html>

○LINEニュース 「新型肺炎 最新情報まとめ」

病棟紹介

4階北病棟

4階北病棟 看護師長 石本 泰子



♡明るさと元気パワーで頑張っています♡

4階北病棟の主な診療科は、整形外科、小児科、産婦人科です。ここでは白衣の看護師とピンクの白衣の助産師が活気あふれる笑顔で昼夜問わず走り回っています。

整形外科では、年間600件以上の手術を行っており緊急入院にも対応しています。主に急性期の看護を行い、手術後の痛みをコントロールしながらベッドから早期に離床できるようにケアしています。また病気によって日常生活に多くの制限が強いられる患者さんの退院を見据えて、患者さんやご家族の意向も大切にしながらリハビリ担当者や栄養士、地域連携室と協働し多職種で支援しています。

小児科では主に乳幼児の季節性疾患(肺炎や腸炎等)や川崎病、血管炎、糖尿病等の治療を受ける患児の療養生活や成長を支え、ご家族の不安を少しでも解消できるように努めています。また外科をはじめ様々な診療科の手術を受ける小児の看護も行っており、回復の早い子供たちの笑顔に私たちも支えられています。さらに周産期領域では、当センターや東部の病院で専門的な治療を終えた小さな赤ちゃんが、安心して退院できるようにサポートしています。少子化、地域包括ケアの構築が進んできている昨今、地域の関係機関と連携をもちながら子どもたちを支える環境作りの一助となればと日々頑張っています。



産婦人科では、年間約300件の婦人科手術と年間450件の分娩を取り扱っています。健康な妊娠生活を送れるよう、助産師が診察を行っている助産師外来や母親学級で、個々のお母さんの思いを傾聴し安心して出産を迎えられるよう丁寧に寄り添って支援しています。特に不安定になりやすい産後のケアは重要です。母子が安心して生活できるように、地域へ繋ぐ役割を果たせるよう連携を推進しています。また昨年からは新たな事業である『産後2週間健診』や『重症乳腺炎予防ケア』に取り組んでいます。



緊張感の日々、患者さんの笑顔とあかちゃんと一緒に嬉しそうに退院されるお母さんご家族の様子を見ると、スタッフ一同元気と癒しを頂きます。専門性の高い看護の提供を心がけ、緊急時にも対応できるスキルを研鑽しながら、思いやりのあるあたたかな看護をチームで目指しています。



細胞検査士について

臨床検査技師 河上 衣舞妃

■人間は細胞の集まり

人間の体は、約60兆個の「細胞」からできています。同じ働きを持つ細胞が集まって、筋肉や神経などの「組織」が作られます。さらに、特別な働きをするように組織がまとまったものが、心臓や肺などの「臓器」です。細胞の1つ1つに個性があり、種類によって形や性格は異なります。いつもは、細胞同士が協力し合って体の健康を守っています。しかし、時として自由勝手に行動する細胞が現れ、数を増やしていきます。これが「がん細胞」です。細胞診検査では、綿棒や注射器で病変部から一部の細胞を採取して標本を作製し、顕微鏡を用いてがん細胞が含まれているかを調べます。

■病理検査とは

病理検査は、患者さんから採取した細胞を観察する「細胞診検査」と、手術などで切り取った組織や臓器を観察する「組織検査」に分けられます。組織・臓器を一つの山とするならば、細胞はその山を構成する1本1本の木という位置付けになります。細胞診検査でがんを疑う細胞を発見した場合には、がんの広がりなどを知るために組織検査に移ります。細胞診検査は、組織検査の前段階としての役割を担っており、がんの早期発見に重要です。当院では、病理診断科という部署で検査が行われています。細胞検査士がまず初めに標本を観察し、その後、医師（病理医）と協議したうえで、最終診断を決定しています。

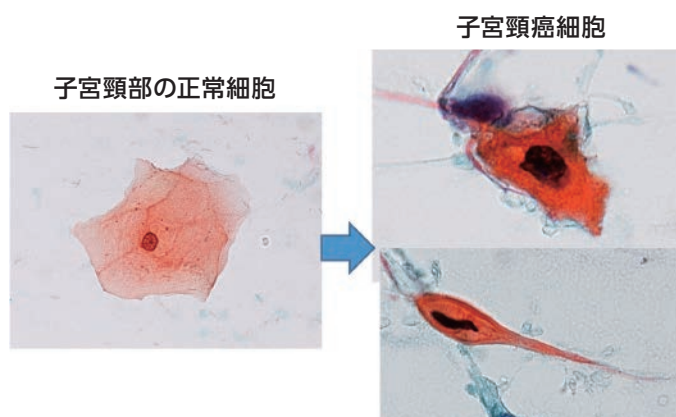
■細胞検査士になるには

がんの早期発見のため、細胞の変化をいち早く捉えてがん細胞を見つけ出すのが細胞検査士です。細胞検査士

になるためには、まず臨床検査技師の資格取得が必須です。その後、病理検査業務を1年以上経験することで、認定試験を受験できるようになります。また、細胞検査士養成所や養成コースのある大学を卒業することでも受験可能です。医療は日進月歩で変化しています。より質の高い医療の提供のために、資格取得後も所定の単位を取り、資格更新をする必要があります。がんの早期発見と精度の高い診断に向けて日々努力を重ねています。

■がん検診を受けましょう

細胞診検査は比較的負担の少ない検査方法です。検診受診率向上のための活動として、4月9日を「子宮の日」と題し、子宮頸がん検診啓発活動「LOVE49(ラブしきゅう)プロジェクト」を行っています。子宮頸がんは20代～30代の若い女性に急増中で、島根県における子宮頸がん検診受診率は32%(2016年度時点)です。子宮頸がんは、定期検診によって、がんになる手前の細胞を発見し、予防できる唯一のがんでもあります。パンフレット配布やイベントなどの広報活動を通して、検診の重要性を伝えることも細胞検査士の役割の一つです。当院では、健診センターにて子宮頸がん検診が受けられます。また、島根大学医学部歯科口腔外科学講座と共催で、「無料口腔がん集団検診」も行っています。自分の体は自分だけのものではありません。大切な家族や友人のために、ぜひ、がん検診を受けていただければと思います。



基本の
き

バランスの

1食でバランスよく栄養がとれる！

いち

じゅう

さん

さい

「一汁三菜」食は

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品
からだの材料



&

脂質

エネルギー効率がよい栄養素



amakara-chikin



mozuku-okura-sunomono



moyasi-mix beans-salada

The Itiju-sansai

Hamada medicalcenter
×
studio_m

beihan



konsai-miso-soup



炭水化物(糖質)

ごはん・パン・麺類

からだと脳のエネルギー源



食事はあなたと
あなたの大切な人の
明日を作ります。



良い食事とは



すばらしい!!



ビタミン

ほかの栄養のサポート役



ミネラル

からだをつくり調子を整える



牛乳・乳製品

脂質・たんぱく質・ミネラル
1日コップ1杯

その他に

果物

ビタミン・ミネラル
1日1品



中華
アレンジ

すぐ出来る!

甘辛鶏



材料(4人前)

- ★唐揚げ 1袋
(冷凍または総菜)
 - ★ブロッコリー 1袋
 - ★レンコンの金平(総菜) ... 1人前
 - ★きのこ 1パック
 - ★醤油 大さじ2
 - ★みりん 大さじ1
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★酒 大さじ1
- お好みで唐辛子・ゆず

作り方

- ①唐揚げときのこを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで温める
 - ②ブロッコリーをざるにあげ、流水をかけて氷を落とし、水気をしっかりとる
 - ③合わせ調味料を合わせる
 - ④温まった①に②レンコンの金平、③を入れ和える
- 電子レンジで温める
お好みで唐辛子やゆずでアクセントをつける
できあがり



Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

自然という子育ての場 “森のようちえん”

特定非営利活動法人 里山子ども園わたぼうし

園長 盆子原 拓

考えていなかった江津へのリターン

江津市にある跡市町という、自然豊かな山間の町で育った私ですが、幼少期から田舎を出たいという強い想いを胸に、高校を卒業とともに何度も都会への脱出を試みてきました。しかしながら、様々な家庭の事情が重なり、保育士となって泣く泣く江津に帰ってくるようになりました。ただ、今はそれで良かったと心から思うことができます。私の気持ちをそのように180度変えたのが、江津の豊かな自然と子どもたちとの関わりでした。

“森のようちえん”との出会い

保育士としてのキャリアを積んでいく中で出会ったのが「森のようちえん」でした。自然という環境をフルに活かし、その自然との関わり、体験の中で育まれていく子どもの力、姿に魅せられ始めたのが、イベント型の森のようちえん「ぼくぼくてって」でした。

最初はほぼ身内しか集まらなかった月一回のイベントでしたが、徐々に参加者が増え、その中で改めて自然を子育てに活かすことの可能性、魅力を感じ、紆余曲折を経て2018年に「里山子ども園わたぼうし」を開園しました。

地域の中で育まれるもの

わたぼうしでは自然だけでなく、地域との繋がり、結びつきを大切にしています。急速に過疎の進む跡市ではありますが、個性豊かな人たちがいきいきと生活されています。そんな地域の人と触れ合うことは、子どもたちの成長の幅や可能性を大きく広げるきっかけとなります。「ここでしかできないこと」をモットーに、跡市という町の特色を活かした保育、子育てを地域と一体となって展開していくことを心がけています。

森のようちえんの魅力をみんなに知ってほしい！

様々な魅力がいっぱいの森のようちえんではありますが、普通の教育とは異なる特色に溢れたものと思われが



ちです。しかし、実はそうではなく、他の保育園や幼稚園の教育、理念と共通する部分が多々あります。そのように、まだまだ多くの人が知らない森のようちえんのことを知って体験できる機会が、今年、島根にやってきます。それが「2020年森のようちえん全国交流フォーラム in しまね」です。秋の三瓶山で開始されるこのイベントに、多くの人に足を運んでもらい、森のようちえんをはじめとした“自然教育”というものが、更に地域に広がりを見せていければと考えています。





地域を守り
育む人たち

地域人

vol. 40

「歩く

〜雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ・・・」

浜田市ウォーキング協会 会長 西川 正毅
(にしかわ・まさき)

今回の「地域人」は、浜田市ウォーキング協会 会長として活躍しておられる西川 正毅さんをご紹介します。

「ウォーキング」を始めたきっかけは、平成4年に還暦が近くなったため、体力維持のためにウォーキングをしようと思ったためです。1人では続かないと思い、友人を誘って一緒に始めました。その後、平成6年に浜田市ウォーキング協会の前身である「浜田歩こう会」に入会しました。

現在の会員数は39名です。平均年齢は80歳台ですが、50歳台から90歳台の幅広い年代の方が参加しています。主な事業は毎日の早朝ウォーキングです。陸上競技場で行うのですが、毎日20数人が参加されており、各自が自由に時間と距離を決めてトラックを周回していきます。ウォーキング後の6時30分から始まるNHKラジオ体操第1・第2を行ってから解散となります。雨にも負けず風にも負けず、盆・正月も休み無く365日歩いています。やはり一人では歩けないですね。仲間と一緒に歩くと続けられます。その他、春秋のレクリエーションや地域の方々を対象に年間7回程度イベントを各地で開催したり、忘年会等も行いながら親睦を深めてい

ます。また、最近は浜田市のアダプトプログラム(市民と市が協働で進める、まちの美化活動です)として東公園の花壇2カ所の手入れも行っています。

当会は昭和37年(1962年)に発足して58年目です。私は平成21年から第7代目の会長に就いていますが、前記の活動により、地域住民に歩く健康づくりとしてのウォーキングの普及に大いに寄与していると自負しています。今後も仲間を増やしていきたいのですが、近年は各種団体のほとんどが高齢化、新規入会者不足で会員の減少が目立っています。当会も多いときの半数になっていて会員の確保が最大の課題となっています。早朝陸上競技場へ来られて、誰にでも声をかけていただければ簡単に入会できますので、是非検討していただければと思います。

最後になりますが、ウォーキングは、いつでもどこでも自由に行え、必要な道具もいらない手軽な健康維持に最適な運動です。ただ一点、履物だけは足腰を痛めないために、しっかりしたウォーキングシューズを使用していただきたいと思います。新しい仲間の参加をお待ちしています。



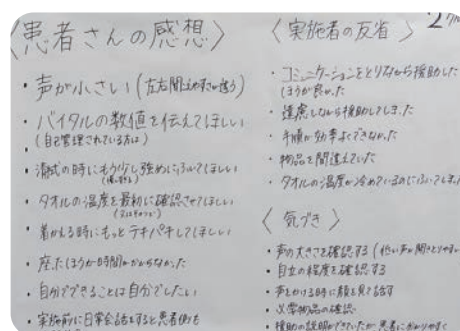
看護学校だより

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

模擬患者演習を行なって

看護学校では1学年後期の看護学実習前にシルバー人材センター会員の皆様のご協力のもと、模擬患者演習を行っています。入学後、学校内で患者さんの身の回りの看護援助を学習し、学士同士で練習をします。そして模擬患者演習で学生は初めて他者へ援助を行うことになります。

今年は体温・脈拍・呼吸数・血圧の測定をした後、「身体をタオルで拭いて、着物を着替える」「髪を洗う」「足を洗う」という3つの技術を練習し、当日は模擬患者のご希望の援助を実施するというスタイルで行いました。



模擬患者演習での患者を体験して

私が狭心症で平成24年から26年の間、浜田医療センターに4度の入院をし、看護師さんに大変お世話になったこともあり、模擬患者演習を引き受けました。私は「身体拭きと着替え」という内容を希望しました。1年生6人の班で2名が交替で説明しながら体温、脈拍、血圧を測定するなかで、学生さんの緊張感が伝わりました。他の4人の学生さんも一生懸命見学していました。少しでも学生さんの気持ちがほぐれればと思い、私の親戚の娘が看護学校の3年生で春からは医療センターの看護師として勤務することや、院内のおおぞら保育園で私の娘が

保育士をしていることなど看護学校とのご縁について話しました。援助後の意見交換会で、患者さんには出来るだけ大きい声ではっきりわかるように、また着替えの時は横になったままより、出来れば患者さんに座ってもらった方が患者さんの力を借りながら看護師さんも援助ができ、お互いが楽なのではないかと伝えました。

将来、素晴らしい看護師さんに成長することを願っています。

ヨシカワ トク タロウ
吉川 徳太郎 さん



卒業を迎えて 「浜田地域の医療を担う」

私は1年生の時のナースングセレモニーで誓ったことを大切に3年間の学習・実習に励んできました。3年間の看護学校生活では他の学生の看護に対するいろいろな考えを聴くことで自分自身の成長になり、仲間との助け合いや多くの人の支えにより、一つひとつの困難なことを乗り越えられたと思っています。

実習の時に受け持ちの患者さんに自分で考えた援助を行うことで患者さんの苦痛が軽減できた言葉が聞けた時にとっても嬉しく、患者さんご自身の身体がつらい中、学生を受け入れてくださり、学ぶ場をくださったこと、そして実習をサポートしてくださった指導者の皆様に感謝しております。

65期生 樋口 未歩



これから浜田地域で看護師として働きます。患者さんの不安などの思いやニーズを聴き、他の看護師や他職種と連携することで患者さんの個別性を大切にしたいと思っています。そのために正確な知識や技術を身に付けたいです。そして、患者さんや家族の思いに寄り添うことのできる看護師に近づけるよう努力していきたいと思っています。地域で生活している人を地域で支えることができるように医療を担う一員としてたくさんのことを学び、自分も成長していきたいです。

出雲大社石見分祠で 合格祈願をしました

3年生65期生は出雲大社石見分祠で「全員合格」を祈願して2月16日の看護師国家試験にのぞみました。多くの方の応援を受けて皆が精いっぱい力を出しきることができました。ありがとうございました。



お知らせ

オープンスクールについて

2020年度のオープンスクールにつきましては、例年4月上旬に行っておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い延期したいと思います。決定次第ホームページでお知らせいたします。



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／浜田市観光交流課

うお せん すい さん

三代目網元 魚鮮水産

浜田駅前店

浜田市黒川町4180
☎0855-25-2577

個室
あり



喉黒入り鮮魚6点盛り(一人前)800円(税別)

※写真は3人前です

のどぐろや鯛など6種類の刺身の盛り合わせです。浜田漁港で水揚げされた新鮮な魚をお楽しみ下さい。

営業／ 平日17:00～翌1:00
(週末・祝日前は3:00)、
日・祝16:00～0:00
(ラストオーダーはいず
れも1時間前)

定休日／ 1月1日

駐車場／ なし



寿しゅう

浜田市浅井町86-33 ☎0855-25-5251



おまかせにぎり10貫 2,000円(税別)

浜田漁港で水揚げされた四季折々の鮮魚を、石見地方でとれた米で炊いたシャリで握ります。ランチにはお手ごろ価格のメニューもあり、事前予約で鍋やコース料理も承ります。

営業／ 11:30～14:00、
17:00～22:00

定休日／ 火曜日

駐車場／ あり(どんちっちパーキ
ングサービス券提供)



バトウの揚げパンドッグとクリームソーダのセット 980円(税別)

昭和処いっぱい一杯

浜田市新町15-2
☎0855-25-5118

地元産のバトウをフライにして、当店人気メニューの油っぽくない揚げパンにサンド、昭和なつかしいクリームソーダとセットで。

営業／ ランチ(日曜日のみ) 12:00～24:00、
ディナー(火～土曜日) 18:00～26:00

定休日／ 月曜日

駐車場／ あり(近隣駐車場利用)



※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。

春の特別メニュー

栄養管理室

入院されている皆様の食事サービス向上のため、特別メニューとして趣向を凝らした御料理を和食と洋食の2種類ご用意させていただいております。

御料理の内容は、旬の食材や地元の特産品を使用し、季節感の味わえる内容に仕上げております。御品書きには、使用している食材の栄養成分についてや、それぞれの料理に込めた思いを添えさせていただいております。

季節ごとにメニューを更新し、旬の食材をはじめ、注目を集めている食材や調理法を取り入れていきたいと思っております。ぜひ一度お試しください。

特別メニューは

- 実施日 夕食 曜日ごとに病棟交代
 ㊦ 3北・3南 ㊦ 4北・4南
 ㊦ 5北・5南・緩和
- 対象 並菜の患者さん
 ※先着5名様まで(アレルギー等の対応はできません)
- 料金 別途1,000円(税込み)いただきます。

※和食メニュー、洋食メニューどちらかお好きな方を選択してください。
 ※主治医の許可が必要なためお断りする場合がありますのでご了承ください。

和食



- 牛ロースステーキ ●鯛の養老蒸し ●春の山菜天ぷら
- 蛤の吸い物 ●桜エビと大葉の梅ごはん
- ガトーショコラフルーツ添え

洋食



- 春野菜のシチューフォンデュ
- ステーキパスタ ●フルーツサラダ
- ベリーカシスタルト

令和2年度 市民公開講座の 予定について

浜田医療センターでは、地域住民の皆様を対象に、市民公開講座を定期的で開催しています。令和2年度の予定は以下のとおりです。演題名など詳細が決まり次第お知らせします。皆様のご来場をお待ちしています。



6月17日(水)	「島根から大動脈瘤破裂死をなくしたい」	島根県立中央病院 心臓血管外科部長 上平 聡
7月15日(水)	「肺がんについて」	呼吸器内科部長 柳川 崇
9月16日(水)	「失神を知ろう(仮)」	循環器内科医師 松田 晋
11月18日(水)	「がんゲノム医療について(仮)」	島根県立中央病院 外科 部長 金澤 旭宣
1月20日(水)	「口腔がんについて」	歯科口腔外科医師 辰巳 博人

※日程、内容、講師については変更する場合があります。

浜田医療センター 外来診療担当医表

令和2年2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) 電話にてお問い合わせ下さい
腎 臓 内 科		岩下 裕 ※1	岩下 裕子 ※2	大庭 雅史 ※1	岩下 裕 ※1・3	岩下 裕子 ※1	※1 診療時間9:30～12:30 ※2 紹介患者のみ ※3 初診は紹介患者のみ ※4 診療時間14:00～ ※5 第2・第4木曜日
特 殊 外 来		—	シャント外来 ※4	—	透析予防外来 ※5	—	
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・瀧川 遼 ※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	—	
		—	—	神経外来 ※4	—	—	
外 科	1 診	栗栖 泰郎	永井 聡	栗栖 泰郎	渡部 裕志	高橋 節	
		—	—	永嶺 彩奈	—	—	
午後・特殊外来	2 診	—	—	—	ストーマ外来 ※	—	※ 診療時間8:30～14:00
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 (背椎外来)	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 診察時間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	
		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	
午 後 外 来		超音波外来 ※4	産後2週間健診 ※5	産後2週間健診 ※5	—	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 ※2 午後のみ(受付時間12:00～16:30) 診療時間15:00～17:00
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		—	—	—	—	—	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。

令和初の年度末、慌ただしい時期ではありますが、皆様お元気に過ごされていますか。今年の冬は例年になく暖冬で過ごしやすかったですが、新型コロナウイルスの流行により日本では全国の小中高등학교が休校となり大変な状況となっています。発刊時には収束に向かっていることを祈ります。今年度も皆さまのご協力おかげで充実した広報誌を発行することができました。来年度もよろしくお願いいたします。(N.F)