

# Smile & Heart

浜田医療センター情報誌 スマイル&ハート vol.55

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

2020年 5月号

院長就任のご挨拶 飯田 博

特集/ 末梢閉塞性動脈疾患

-下肢閉塞性動脈硬化症と  
頸動脈狭窄症について-

健診センター 平川 和也

バランスの良いお弁当をつくる

地域人vol.41

「赤い妖精 -ハッチョウトンボ-」

ハッチョウトンボを守る会 会長 横田 芳武

地域のホスピタリティを訪ねて

一般社団法人石見音楽文化振興会  
代表理事 田中 健一



# 「地域で生きる」を 医療を通じて 支援する

浜田医療センターの理念

## 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 院長就任のご挨拶
- 3~5 特集：末梢閉塞性動脈疾患
- 6 認定看護師の活動について
- 7 地域医療連携室紹介
- 8~9 新任医師紹介
- 10 地域のホスピタリティを訪ねて
- 11 地域人 vol.41
- 12~13 看護学校だより
- 14~15 バランスの良いお弁当をつくる

# 院長就任のご挨拶

飯田 博



令和2年4月1日より石黒眞吾前院長の後任となりました。平成23年4月に石黒前院長が就任され、同時期に私は副院長を拝命し、以後9年間一緒に病院運営に携わってきました。これまでを振り返ると、副院長は院内の殆どの委員会に名前が挙がっており、また病院の医療安全に関連して、患者さんのご家族(ご遺族)と面談する機会もあり、いろいろな面で勉強させていただきました。職員を守りながら、一方で相手の気持ちを思いやりながら、丁寧に隠さず正確に説明していくことが肝要であると熟々感じました。これから院長になってもこの点は肝に銘じて行きたいと思っています。

コロナ禍のこの時期の医療現場では、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、このウイルスと戦いながら入院治療をされている患者さんが全国には沢山おられます。そしてその傍らには医師や看護師を初め多くの医療スタッフが身の危険を感じながらこのウイルスと一緒に戦っている姿があります。当院においては、4月末の時点では、これまで毎日のように保健所より依頼があり発熱外来で患者さんの診察を行いPCR検査を実施しておりますが、まだ新型コロナ陽性患者さんの入院はありません。しかしながら島根県東部の感染症指定病院の感染症病床が満床になってきたため、県の広域入院調整本部より今後は県西部の感染症指定病院での受け入れ要請があったところです。何時でも陽性患者さんの受け入れができるように、感染症病床がある5階南病棟のスタッフを中心に日々シミュレーションをしている現状です。

私は、医療は地域のインフラと考えており、社会生活を営む上で医療は欠かすことはできない部門と思います。当院の基本理念は、「医療を通じて“地域で生きる”を支援する」です。当院は浜田医療圏域において高度急性期医療を提供している島根県西部の中核病院であるとともに、地域住民の皆様の多様な要望にも対応していかなければならないと考えています。

現在地域医療構想が進み、圏域ごとに地域包括ケアシステムの構築が急がれています。各病院はその中での役割を明確にし、全体として地域住民の皆様に質の高い医療サービスを提供できるように求められています。浜田医療圏域は既に高齢化率は35%を超えていますが、高齢化が進むにつれて、完全な治癒や回復が望めない患者さんの割合は多くなる一方です。そのような状況下では、地域の実情を理解し、個々の患者さんが満足できるような医療サービスを提供しなければならないと考えています。疾病治療がゴールではなく、一定の疾病や機能障害を抱えた患者さんがいかにして地域の中で平穏に暮らしていけるようにするかを調整することが目標となってきます。

「治す医療」には質の向上が求められ、「支える医療」には病院・介護・在宅を担う多職種が連携しながら患者の価値観を共有することが必要です。患者さんが「地域で生きる」ことを全てにおいて支援できるわけではありませんが、地域包括ケアシステムの中において医療のあり方は変化していかなくてはならないと考えています。この理念をもって地域に貢献できる病院にしていきたいと思っています。

これからの問題点として、昨今の過労死の問題から医師の働き方改革があります。これまで多くの患者さんを献身的に治療してきた中堅以上の医師の意識改革をしないといけないと考えています。そして若い世代で3割を占める女性医師が活躍できる環境を整えて行かなければなりません。

コロナ禍で船出をした病院運営ですが、これから地域包括ケアシステムの構築をしながら、また働き方改革を見据えながら、地域に必要とされる病院となるように、地域医療に取り組んでいく所存です。これからもご支援いただきますように宜しくお願いいたします。

特集

# 末梢閉塞性

# 動脈疾患

— 下肢閉塞性動脈硬化症と

頸動脈狭窄症について —

健診センター

平川 和也

【ひらかわ・かずや】

島根医科大学：昭和60年卒業  
・日本消化器内視鏡学会会員  
・日本消化器病学会会員  
・日本消化器がん検診学会会員  
・日本内科学会会員  
・日本糖尿病学会会員  
・マンモグラフィ読影医



## はじめに

言われはじめて久しくなりますが、本邦においては高齢化の急速な進行とともに、食生活の欧米化や生活習慣の変化により、動脈硬化性疾患が増加しています。

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり硬くなったことで、血液の流れが悪くなった状態で、加齢のほか、糖尿病、高血圧、脂質異常などのいわゆる生活習慣病や喫煙、肥満、運動不足が重要な原因です。心筋梗塞や脳梗塞がその代表的なものですが、近年では、動脈硬化を全身の病気として捉え、包括的に治療しようという観点から、「末梢閉塞性動脈疾患」と言われるものが注目されています。

## 末梢閉塞性動脈疾患

単に末梢動脈疾患とも言います。ここで言う末梢動脈とは、心臓の血管(冠動脈)以外の大動脈、四肢動脈、頸動脈、腹部内臓動脈、腎動脈のことを指します。

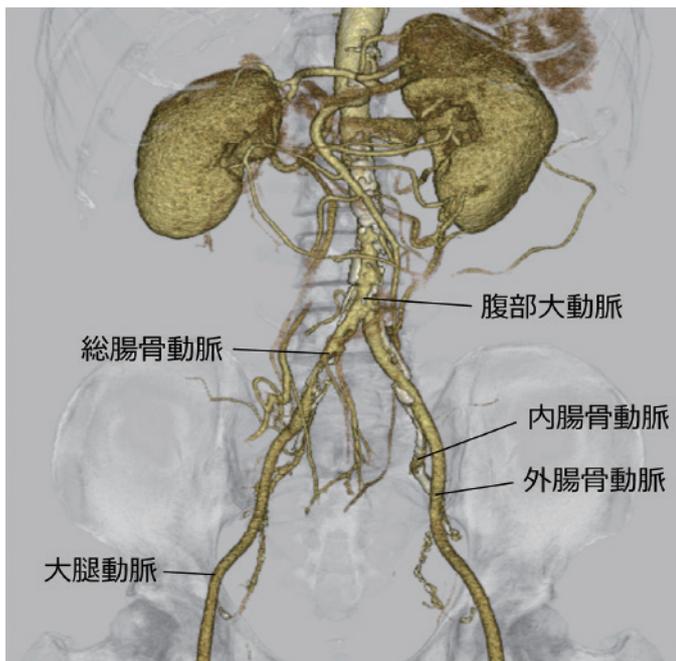
これら末梢動脈の血流不全によって生ずる病気が末梢閉塞性動脈疾患で、その原因の多くが動脈硬化です。動脈は全身に存在しており、当然のことながら、動脈硬化も全身の動脈に生じてきます。

したがって、末梢動脈に動脈硬化性疾患を認めるということは、その他の臓器、特に心臓や脳にも既に動脈硬化を生じている可能性が高いということを意味します。

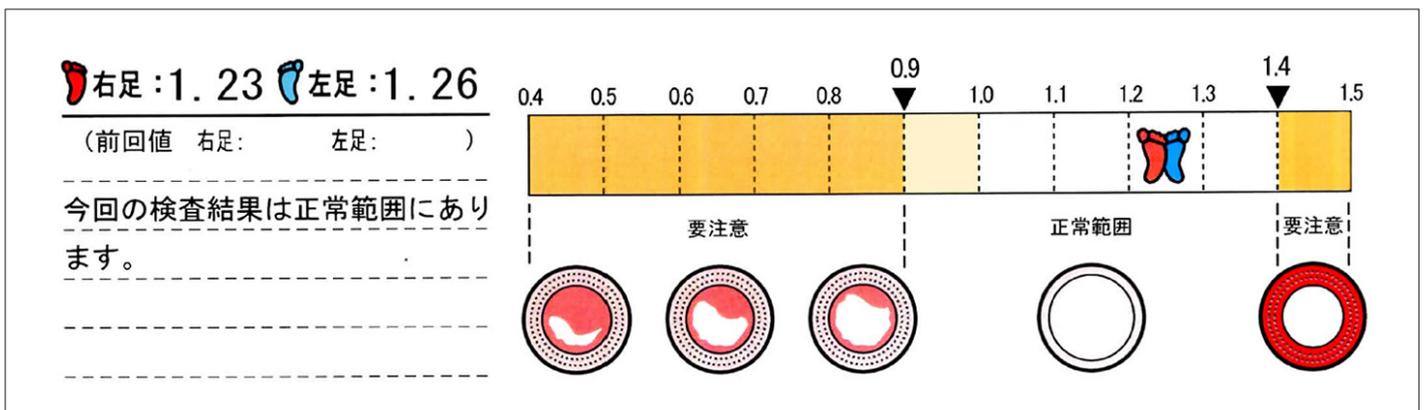
今回は、末梢閉塞性動脈疾患の中で代表的な下肢閉塞性動脈硬化症と頸動脈狭窄症について説明します。

## 下肢閉塞性動脈硬化症

下肢を栄養する腸骨動脈と大腿動脈が侵されることが多く【図1】、高齢男性、特に喫煙、糖尿病、高血圧など動脈硬化の危険因子を有している例に好発します。本邦での有病率は、一般住民で1~3%、65歳以上の高齢者で3~6%、糖尿病患者で5~10%と推定されています。



【図1】



【図2】

主な症状は「間欠性跛行」と言われるもので、跛行(はこう)とは足を引きずることを意味し、歩行により下肢のだるさや疼痛を生じることを表します。症状はふくらはぎに多く、時に臀部にもみられますが、安静により寛解し、再び歩けるようになります。重症化すると、安静時の疼痛や潰瘍形成を認めることもあります。

### 間欠性跛行の 主な症状

だるさ

疼痛



間欠性跛行は整形外科的疾患である脊柱管狭窄症でも認められるため、両者の鑑別が必要であり、両者の合併も少なからずあります。下肢症状の予後は比較的良好で、潰瘍形成や下肢切断などの重症化に至る例は数%程度とされています。

ABI(足関節上腕血圧比)という検査が標準的な診断法です。左右の上腕と足首に血圧測定用のマンシットを巻き、短時間で簡便に行える検査で、【図2】のように、0.9以下を下肢閉塞性動脈硬化症、0.91~0.99を境界型、1.0~1.4を正常と判定します。1.4を超えた場合には、動脈の高度石灰化を疑います。ABIで異常を認めた場合には、造影CT検査、MRI検査、超音波検査などで精密検査を行います。

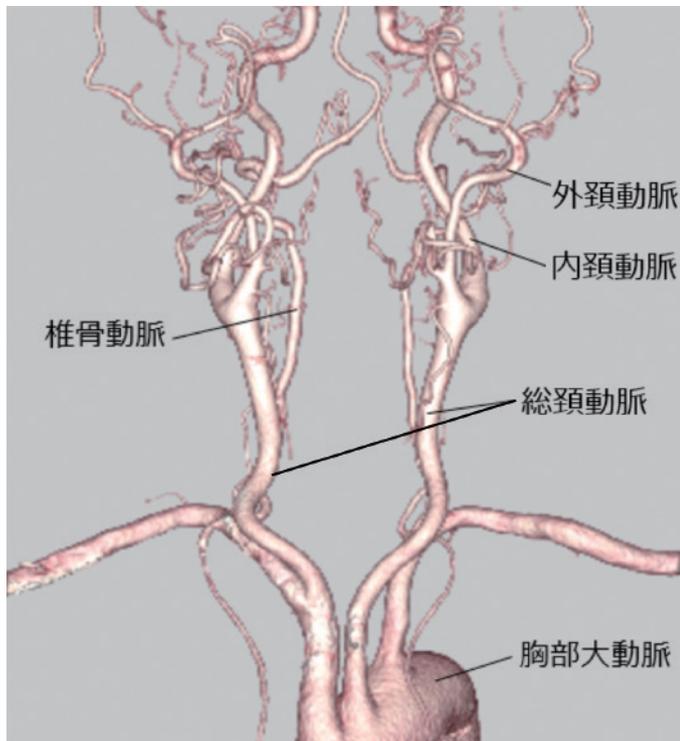
下肢閉塞性動脈硬化症では、他の動脈硬化性疾患を高率に合併しており、44%で脳心血管疾患を合併していたとの報告もあります。

つまり、適切な治療が行われない場合には、脳梗塞や心筋梗塞を合併する危険性が高いということがこの疾患の重要な点です。

また、有症状者の2~5倍いるとされる無症状者でも、同様に脳梗塞や心筋梗塞を合併する危険性が高いことが分かっています。

## 頸動脈狭窄症

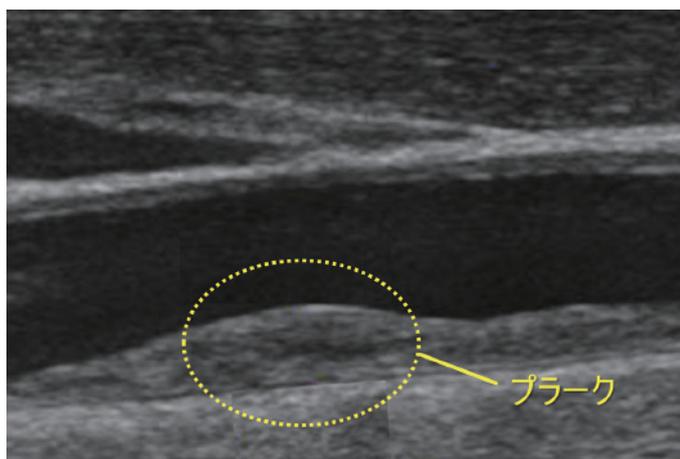
頸動脈とは心臓から脳に血液を送る主要な血管です。**【図3】**のように、左右の総頸動脈が内外の頸動脈に分岐し、内頸動脈が脳に血液を供給します。分岐部が動脈硬化の主な好発部位になります。頸動脈に動脈硬化を生じ、血管壁が厚くなり狭窄を起こした状態を頸動脈狭窄症と言います。



**【図3】**

頸動脈狭窄症の症状には、脳への血液供給低下によるものと狭窄部位に生じた血栓が剥がれて脳の動脈を閉塞することによるものの2つがあります。

血液供給低下により、脳梗塞と同様の症状(ろれつが回りにくいなどの構語障害や四肢のしびれ、運動障害など)が出現します。多くの場合は短時間で症状は改善し、これを一過性脳虚血発作と言いますが、脳梗塞の前兆とされ、早急な治療が必要となります。血液供給低下により、立ちくらみやめまいを生じることもあります。



**【図4】**

血栓が剥がれて脳動脈を閉塞すると、脳塞栓を起こします。目を栄養する眼動脈を閉塞すると、片方の視野が暗くなったり、視力の低下や眼の痛みを生じます。症状は一時的なことが多く、一過性黒内障と言います。

頸動脈超音波検査が標準的な診断法です。頸動脈は体表近くを走行しており、超音波検査で詳細な観察が可能です。

一般的に動脈硬化といえば、アテローム性動脈硬化(粥状動脈硬化)を指しますが、アテローム性動脈硬化では、動脈の内膜下に侵入したコレステロールが悪玉コレステロールになることを契機として、「プラーク」と呼ばれる壁の肥厚を形成します**【図4】**。

頸動脈超音波検査では、プラークの有無、プラークの性状、狭窄の程度などを調べます。頸動脈の内膜と中膜をあわせた厚さが1.1mm以上あるとプラークあり、つまりは動脈硬化性変化ありと判定します**【図5】**。

プラークの性状については、剥がれて飛んで行きやすいものかどうかの判定が重要となります。高度の狭窄を認めた場合には、造影CT検査やMRI検査による精密検査を行います。

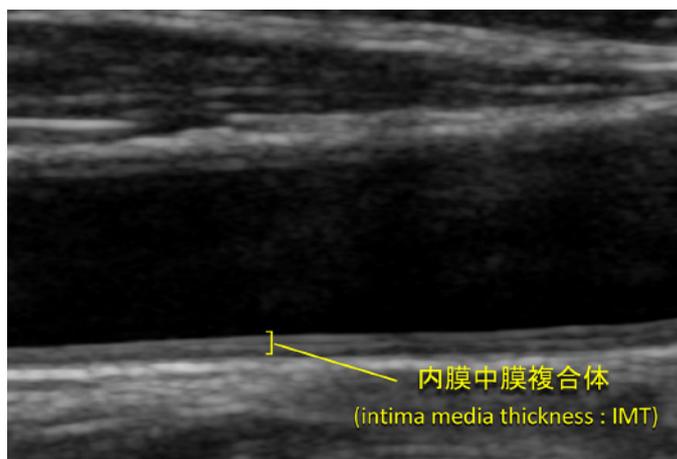
下肢の動脈と同様に、頸動脈の狭窄を生じても無症状のことが多いですが、狭窄の程度が強くなる程、脳梗塞の発症率だけでなく、狭心症や心筋梗塞の発症率も高くなると報告されています。

## おわりに

今回は治療法については述べませんでした。治療の基本は、禁煙と生活習慣病の管理です。適切な治療により、脳心血管疾患の発症を抑制できることがわかっています。また、適応に応じて、抗血小板薬(血液サラサラの薬)の投与や血管内治療(カテーテル治療)、外科的治療が選択されます。前述のように、動脈硬化は無症状のことが多く、喫煙者や生活習慣病を持っている方には、一度、ご自分の動脈硬化の状態を調べてみることをお勧めします。

健診センターでは、オプション検査としてABIと頸動脈超音波検査を実施しています。

ABIは「動脈硬化検診」という名称で行っています。



**【図5】**

## 『術後早期回復を目指して』

集中ケア認定看護師 新田 美喜子

集中ケア認定看護師は、集中治療領域において重要かつ集中治療を必要とする患者さん・家族への看護を行います。現在私は集中ケア認定看護師として9年目を迎え、外科・消化器内科病棟に勤務し、主に術後看護に携わっています。患者さんが早く元の生活に戻るよう病状や日常生活状態を把握し、医師や診療看護師、リハビリなど多職種と連携を取りながら関わっています。

### スタッフへ指導・育成

認定看護師の役割としてスタッフへの指導があります。急性期治療を受ける患者さんの状態は変化が大きく、看護師による観察は重要です。状態が急変すると全身状態の回復が遅れることが多いため、異常の早期発見が大切です。特に変化の前兆である意識や呼吸状態の変化は見逃せません。そのため、院内の1、2年目看護師に向けて患者さんの変化に気づけるようフィジカルアセスメント研修を行っています。また病棟内でも、急変時のシミュレーション研修を定期的に行い、状態の変化に慌てず対応でき予測した看護ができるよう支援しています。



### 病状のアセスメントと重症化予防のケア

病棟では、高齢で合併症のある患者さんも多いため、日々変化を捉える観察を重視しています。入院前の生活に戻るよう看護チーム内で情報を整理し、急変予測への気づきに繋げ日々の看護実践に活かせるよう支援しています。また、患者さんの中には呼吸状態や全身状態が悪くなり人工呼吸器を装着することがあります。人工呼吸器装着中の患者さんは、細やかな観察と重症化を予防するケアが重要です。患者さんが安全に安楽に過ごせるようチームで早期回復を目指した継続看護に努めています。



### フィジカルアセスメント研修





地域医療連携室は、地域の医師会や医療機関と連携して地域医療ネットワークを整備し、できるだけ当院とかかりつけ医療機関との業務分担を行い、地域の患者さんが安心して継続的医療を受けられるようサービスの向上を目的としています。



# 地域連携室

## 新スタッフ紹介



地域医療連携室長 医師 生田 幸広

栗栖泰郎室長の後任として、4月から配属となりました。病診連携を強化し、地域医療を支えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



地域医療連携室 看護師 松岡 悠

11月より地域連携室に配属になりました。患者様、ご家族様に寄り添い、相談の窓口として関係機関と連携し対応、調整させていただきます。経験を通して勉強させて頂き、浜田の地域連携に貢献していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

## 令和2年度 地域医療従事者研修会のお知らせ

- 毎月1回 18:00～19:00
- 会場：浜田医療センター 2階 総合研修センター

今年度も地域の皆様のご要望を伺いながら、下記の通り研修会を予定いたしました。新型コロナウイルス感染状況を考慮し、9月からの開催予定としています。開催日が近づきましたら改めてご案内をさせていただきます。今年度も多数のご参加をお待ちしています。

第1回 9月17日(木)	高齢者の薬の管理、副作用について 治験について	薬剤部 製剤主任 章 勇氣 薬剤部 治験主任 長谷川 真弓
第2回 10月15日(木)	感染情報と対策について	感染管理認定看護師 副看護師長 渡邊 正美
第3回 11月19日(木)	状態変化に気づくことの大切さ	集中ケア認定看護師 副看護師長 中田 健
第4回 12月17日(木)	誤嚥性肺炎の予防について	NST 摂食嚥下障害認定看護師 看護師 龍里 智子
第5回 1月21日(木)	認知症の治療とケアのための基礎知識	認知症看護認定看護師 副看護師長 浜口 美穂
第6回 2月18日(木)	ストマケアの実際(実技演習予定)	皮膚・排泄ケア認定看護師 副看護師長 今若 育穂

※テーマ・内容については予定より変更となることがあります。ご了承ください。

# 新任医師紹介

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)

## 消化器内科部長 数森 秀章

(カズモリ・ヒデアキ)

- ①島根大学
- ③2020年4月1日に消化器内科に赴任しました。上部・下部の消化管領域と胆膵領域についての内視鏡治療を専門としています。今後お世話になりますのでよろしくお願いいたします。



## 心臓血管外科医長 白谷 卓

(シラヤ・スグル)

- ①鳥取大学
- ②サーフィン
- ③地元の皆様の健康と幸せにつながる医療を目指して、力を尽くしたいと思います。



## 呼吸器内科医師 小林 美郷

(コバヤシ・ミサト)

- ①島根大学
- ②音楽を聴くこと、旅行
- ③その方らしい生活を続けることができるように精一杯お手伝いできたらいいなと思います。よろしくお願いいたします。



## 消化器内科医師 板脇 綾子

(イタワキ・アヤコ)

- ①島根大学



## 循環器内科医師 三浦 重禎

(ミウラ・シゲヨシ)

- ①島根大学



## 循環器内科医師 内田 智之

(ウチダ・トモユキ)

- ①山口大学
- ②スポーツ観戦
- ③患者さんに信頼される医師を目指します。



## 腎臓内科医師 園田 裕隆

(ソノダ・ヒロタカ)

- ①島根大学
- ②サイクリング
- ③浜田圏域の医療に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



## 脳神経外科医師 江田 大武

(エダ・ヒロタケ)

- ①島根大学
- ②水泳、料理、美味しいもの巡り、映画鑑賞
- ③4年ぶりに勤務になりました。浜田医療圏の脳神経外科・脳卒中診療に尽力させていただきます。



## 小児科医師 舩金 聖也

(マスカネ・セイヤ)

- ①島根大学
- ②マラソン
- ③よろしくお願いいたします。



## 外科医師 砂口 天兵

(スナグチ・テツペイ)

- ①鳥取大学
- ②音楽鑑賞
- ③研修医の時にお世話になった浜田の地で再度お世話になることになりました。精一杯勤めますのでよろしくお願いいたします。

整形外科医師

板脇 一樹

(イタワキ・カズキ)

①島根大学



整形外科医師

奈須 友裕

(ナス・トモヒロ)

①島根大学  
②バスケット  
③よろしくお願いします。



心臓血管外科医師

渡部 聖人

(ワタナベ・セイト)

①島根大学  
②テニス、料理  
③初期研修では大変お世話になりました。心臓血管外科として再度赴任させていただきます。精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



泌尿器科医師

星野 貴洋

(ホシノ・タカヒロ)

①鳥取大学  
②バドミントン、ゴルフ  
③皆様のお役に立てるよう、努力してまいります。  
よろしくお願いいたします。



麻酔科医師

江田 佐江子

(エダ・サエコ)

①山形大学



初期臨床研修医

波多野 由依

(ハダノ・ユイ)

①島根大学  
②軟式テニス  
③一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いいたします。



初期臨床研修医

須田 翔太

(スダ・ショウタ)

①島根大学  
②ロードバイク  
③皆さんのお役に立てるよう努力を続け、成長していきたいと思  
います。



初期臨床研修医

長谷川 央

(ハセガワ・アキラ)

①島根大学  
②バスケットボール  
③少しでも病院に貢献できるように精進します。



初期臨床研修医

貴谷 夏州

(キタニ・カシュウ)

①島根大学  
②弓道、音楽、格闘技観戦  
③県内出身ではありませんが、西部に住むのは初めてです。精一杯働き、お世話になった方に恩返ししていきたいと思  
いますので、よろしくお願いいたします。



初期臨床研修医

槻宅 雅史

(ツキタク・マサシ)

①島根大学  
②筋トレ  
③1日でも早く患者さんの役に立  
てるように頑張ります。



初期臨床研修医

中垣 真琴

(ナカガキ・マコト)

①鳥取大学  
②サッカー  
③精一杯頑張りますので、よろし  
くお願いします！

みなさまのお役に立てるよう頑張ります！



# Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

## この石見を「音楽文化の薫る街」 にするための挑戦

一般社団法人石見音楽文化振興会

代表理事 田中 健一

石見を「音楽文化の薫る街」にしたい思いで、この石見では音楽関連4団体にて指揮や指導をしています。約130名のメンバーと音楽漬け!の毎日を送りながら、各団体がより充実した活動ができるプラットフォームにと一般社団法人石見音楽文化振興会(会長 須山隆)を多くの方々の協力を得て創設し、音楽を使って様々な社会課題の解決に挑戦しています。

### 一般社団法人 石見音楽文化振興会とは?

「いわみ三ツ星コンサート」の運営を中心に地域の音楽団体の支援や音楽イベントのプロデュースなど多岐に渡る活動を行っています。この音楽文化振興の活動を通して、音楽文化の熱量が増している石見地域に住んでいることへの誇りを感じてもらい、いわゆるシビックプライドの向上を目指しての発足でした。活動にあたっては、誰もが音楽を鑑賞しやすい環境づくり、また石見の文化芸術を支える人材の確保、育成を進めています。さらにはそのような人材を活用し、コミュニティセンターなどで高齢者を対象にしたミニコンサートを行い、介護予防の一助として市民に理解を得ながら多くの高齢者が利用できる環境を作ることに注力しています。特に楽器奏者に関しては全国から募ることにより、音楽就職が困難な若者へのUIターンが見込まれ、結果的に定住化対策にもつながると考えます。

具体的な取り組みとしては…

- いわみ三ツ星コンサート(年3回)の企画・運営
- 音大生のUIターン支援
- GOTSUジュニアシンフォニックオーケストラ(小学生)の運営
- 若手演奏家の育成 ● 音楽イベントのプロデュース
- ウラジオストク(ロシア)との音楽交流
- ソラシドジャズオーケストラ、江津市民混声合唱団、石見シンフォニックオーケストラなど地域の音楽団体への協力

以下、活動の一部です。

### いわみ三ツ星コンサート

国内外で音楽活動を行っているプロの個人や団体を招待し、市民が気楽に本物の芸術音楽に触れることができる環境づくりを推進するために年3回、計10回実施しました。コンサートのチケット収入の一部を地域で活動している子どもたちの音楽団体へ楽器等の購入費として寄付し、音楽文化



の更なる向上を図っています。また地域の音楽愛好家や音楽大学に在学している学生に対して、発表・発信の場をつくり、石見の魅力を知ってもらいたいとも考えています。



### GOTSUジュニアシンフォニックオーケストラ

石見地域でも江津市は児童たちが音楽芸術に触れる機会が少なく、特に楽器を演奏できる活動は皆無で、他地域にはある小学生の金管バンドすら現在はありません。そんな環境を少しでも整えるため楽器演奏を活動の軸に置いた取り組みです。市内の全ての小学校はもとより、近隣の浜田市や大田市からも入団者があり、合奏中心に練習を行っています。音楽を通して、子どもたち自身が音楽を楽しみながら、生活の基本である挨拶や返事、そして協調性やリーダーシップなどを培わせることを目標にしています。



### 音楽UIターンプロジェクト

音楽を通して「働き方改革」と「まちづくり」を目標に掲げ、多くのUIターンプロジェクトを推進しています。社会課題の一つである企業においての人手不足解消と、この地域の人口減少問題を解決するべく、県外からのUIターン者の受け入れを毎年実施しています。地域の労働力不足を解消するための手段として、その移住希望者に市内企業を紹介し、両者の意向がマッチングすれば石見で就職し、定住するという流れを作っており、受け皿の協力を各企業にお願いしています。

# 地域人

vol. 41



地域を守り  
育む人たち

## 「赤い妖精－ハッチョウトンボ」

ハッチョウトンボを守る会 会長 横田 芳武  
(よこた・よしたけ)

今回の「地域人」は、ハッチョウトンボを守る会 会長として活躍しておられる横田 芳武さんをご紹介します。

「ハッチョウトンボを守る会」が発足したきっかけは、平成21年にたまたま通行人が耕作放棄地の中に1円玉サイズの小さな赤いトンボを発見しました。最初は赤トンボの赤ちゃん程度の認識しかありませんでしたが、地域の活性化会議(雲城まちづくり委員会)で調査したところ、世界一小さいトンボとして知られる「ハッチョウトンボ」であることが分かり、地域の宝として保全活動を始めることになりました。

このハッチョウトンボは、しまねレッドデータブックで絶滅危惧Ⅱ類に指定されている希少なトンボです。

会の主な活動内容は、「絶滅危惧種の生育地の保全活動で地域力の資源を次世代に繋げたい。」をモットーに、低山地や休耕田をハッチョウトンボが生息しやすくなるように環境整備をすることでハッチョウトンボの保護をおこないながら、案内図の取り付けや駐車場等の整備などもおこない、多くの方に来てもらえるよう、交流人口の増加に向け取り組んでいます。

しかし、ハッチョウトンボの生息地は日当たりがよく、草丈の低い湿地帯ですが、近年は、埋め立てや湿地の乾燥化、また伸び放題の雑草により生息地の減少傾向が顕著となっています。そのため、特にトンボの飛来の最盛期となる5月から8月にかけてトンボが過ごしやす

い環境となるように、整備や管理をおこなっています。

この整備した耕作放棄地は、現在は島根県のみんなで守る郷土の自然選定地のひとつ「雲城トンボ公園(約30アール)」として親しまれています。なお、整備するにあたり一番苦労したところは、人工的に作った湿地帯のうえに渡り橋をつくったところです。この橋は完成までに2年かかりました。

また、地域住民をはじめ多くの方に理解を求めため、公民館・保育園・小学校・中学校・高校・大学に対し、観察会などを実施し「地域の宝」として再認識してもらえるよう取り組んでおります。

今後も自然とのふれあい活動を持続して、金城の波佐地区(ほたる)、久佐地区(馬)との3点セットで、地域の活性化のため協力しながら、観光交流人口の誘致に取り組んでいきたいと思ひます。

最後になりますが、5月から8月まで多くのハッチョウトンボが飛び交っています。特に成長したオスは「赤い妖精」とも呼ばれるほど全身が鮮やかな赤色になります。皆さんもぜひ一度、雲城トンボ公園まで赤い妖精に会いにお越しください。お待ちしております。



県いきいき活動奨励賞受賞の様子



金城町雲城地区にある休耕田

### 雲城公民館

〒697-0121 島根県浜田市金城町下来原171  
Tel・Fax / 0855-42-2076

# 看護学校だより

浜田医療センター附属看護学校

## 2020年度 新入生が入学しました

今年は新型コロナウイルス感染拡大予防対策のため、法人としての入学式が中止となりました。しかし、4月10日に入学説明会という形に変えて、新入生34名の顔を見ながらお迎えすることができました。飯田学校長の入学許可のあいさつの後に、新入生代表者が誓いの言葉を述べ、看護学生と

してのスタートをきりました。今年度の看護学校の運営は、世の中の変化する状況を踏まえて対応しなければならないことが予測されますが、看護学生として、医療職の一員となったことの自覚を持って行動し、3年間の中で成長して欲しいと思っています。



学校長あいさつ



新入生誓いの言葉



# 看護学校から、 浜田医療センターに 車椅子を3台 寄贈いたしました

昨年の学校祭のフリーマーケットでは、浜田医療センター及び、看護学校関係者から品物を寄付していただきました。

市民の皆様には、フリーマーケットの品物をたくさん買っていただき、感謝申し上げます。フリーマーケットの収益金で購入した車椅子3台を浜田医療センターに寄贈いたしました。

右手側の手すりの下に、小さく浜田医療センター附属看護学校の文字が入っています。新型コロナウイルスの対応で、学校も休校になったり、浜田市内も閑散としていますが、こんな時だからこそ地域の皆さんと心をつなげて、頑張りたいと思います。みなさんも看護学校の車椅子をみつけたら、私たち看護学生を思い出してください。



## 新任職員紹介



1年生担任

尾川ひとみ

4月から看護職員として配属になりました。浜田で育った人間としてこれからも頑張っていこうと思います。よろしくお願いたします。

[ 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

[https://hamada.hosp.go.jp/kango/index\\_00001.html](https://hamada.hosp.go.jp/kango/index_00001.html)

- JR山陰本線 浜田駅より徒歩1分
- 高速バスの場合： 広島駅から浜田道高速バスで約1時間50分
- JRの場合 【山口方面から】 新山口ー益田ー浜田〈特急〉約2時間10分  
【松江方面から】 松江ー(山陰本線)ー浜田〈特急〉約1時間40分



スマホを  
ご利用の方は  
こちらから





# バランスの良いお弁当をつくる



手作りでも・総菜でも・冷凍食品でも  
家庭で入手可能な食材、料理を活用して

## ごはんしっかり

### 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

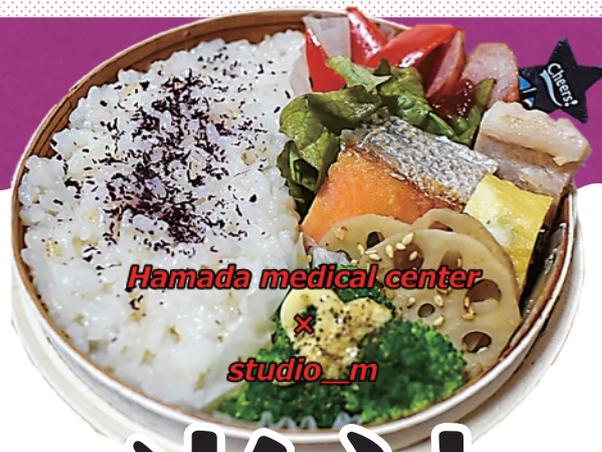


## 5ルール

- ① 食べる人にとって、  
ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ  
【例えば、一食に700kcalがちょうどよいひとは700mlの箱を】
- ② 動かないように上までしっかりつめる
- ③ **主食3**・**主菜1**・**副菜2**の割合で料理をつめる
- ④ 味付けが同じにならないように！  
特に油脂を多く使った料理は1品までに
- ⑤ 全体をいろどりよく仕上げよう



新生活のスタート！  
お弁当デビューしませんか。



主食

主菜

副菜

# 「3.1.2 弁当法」



## たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品

体の材料



&

## 脂質

エネルギー効率が高い栄養素



## ビタミン

ほかの栄養のサポート役



## ミネラル

体をつくり調子を整える

### 年代別のお弁当サイズ

	男性(ml)	女性(ml)
小学生	500~700	500~650
中・高生	800~1000	700~850
20~40代	750~1000	600~800
50~60代	700~1000	550~750
70歳以上	600~900	500~700

栄養バランスのとれた  
お弁当を食べよう！



無断使用・複写禁止

# 浜田医療センター 外来診療担当医表

令和2年6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	松田 花子	上野 伸行	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	河田 公子 ※1	-	
血液・腫瘍内科		-	島根大学より ※1	-	島根大学より ※2	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ください
腎臓内科		岩下 裕 ※1	岩下 裕子 ※2	園田 裕隆 ※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	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	小林 美郷 ※	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	-	小林 美郷	-	
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	田中晋作 板脇綾子	角 昇平	数森 秀章	
	再診	数森 秀章	高橋 佑典	角 昇平	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	-	三浦 重禎	
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・外金聖也 ※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	※1 予約のみ ※2 (診療時間 8:30~14:00)
	午後・特殊外来	2診	-	-	砂口 天兵	永井 聡 ※1	
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	柿丸 裕之 (管椎外来)	手術日	
	2診	板脇 一樹	奈須 友裕	-	渡辺 洋平	-	
	3診	-	-	-	猪木迫彩香	-	
関節リウマチ外来		-	近藤 正宏 ※	-	-	-	※ 隔週火曜日 紹介患者のみ
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		白谷 卓	手術日(休診)	岸本 望	手術日(休診)	白谷 卓	
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	
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	
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) 診察時間 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。

新緑の候 心地よい季節となって参りました。今年のGWは例年になく静かな休日となり、自宅で過ごす時間も多くなりました。明るい話題の提供できるよう、今年度も皆さまのご協力のもと充実した広報誌を発行していきたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。(K.N)

