



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90号

リハビリと栄養について
 H25年度新入職員入職
 就職ガイダンス
 地域連携室FAX新設
 医師住宅完成
 健康食レシピ

リハビリと栄養について

リハビリテーション科連載記事より

はじめに・・・

リハビリしても筋力や持久力が向上しない方に出会うことがあります。また、そのような方では、関節の可動範囲も狭くなりやすいように感じられます。リハビリを継続しても良い結果になるとは限らないのです。そのような方の栄養状態をみてみると、皆さん低栄養状態でした。リハビリと栄養について書いてある本を探してみると、良い本を見つけられました。「PT・OT・STのためのリハビリテーション栄養 栄養ケアがリハを変える」です。その内容などから得たことを少しここで紹介したいと思います。



■ 栄養不良時の代謝

● 同化と異化

同化とは、体内でエネルギーを使って、糖質、脂質、蛋白質、核酸などを合成する過程で、体の成長や維持に必要なもの。同化がなければ、筋肉などのあらゆる生体構成成分を合成できず、生命として成立できない。

異化とは、糖質、脂質、蛋白質などを分解してエネルギーを得る過程。食事からエネルギーを得る過程も、生体構成成分を壊してエネルギーを得る過程も異化である。

同化と異化のバランスが取れていれば、体重は変化しない。

● 飢餓時の代謝

短期間の飢餓では、肝臓のグリコーゲンと脂肪組織の脂肪の異化(分解)が行なわれる。

しかし、グリコーゲンは12～24時間で枯渇

するため、その後は筋肉や腸管の蛋白質の異化で生じた糖原生アミノ酸からグルコースが合成される(糖新生)。長期の飢餓では、多くの組織がグルコースではなく、遊離脂肪酸から産生したケトン体からエネルギーを獲得する。

栄養が食事に入ってこない、自分の体を分解して、エネルギーをつくらなくてはならない

● 侵襲時の代謝

侵襲とは、生体内の恒常性を乱す可能性のある刺激であり、具体的には手術、外傷、骨折、感染症、熱傷などのこと。侵襲下の代謝変化は、傷害期、異化期、同化期に分けられる。傷害期は短く、エネルギー消費量が低下する。異化期では、筋肉の蛋白質や脂肪の異化で、治癒反応への内因性エネルギーが供給される。同化期では、適切な栄養と運動でリハビリ効果が期待できる。

■ まとめ

以上のように、低栄養状態にあると適切な栄養が補給されなければ、リハビリを行っても自分の体を分解してエネルギーを作るため、逆効果になってしまうことが分ります。また、入院している方のほとんどは侵襲を受けているため、さらに栄養状態が不安定になりやすいことが分ります。

実際に当院でも廃用症候群の病名がついた方々の栄養状態と日常生活動作能力について調べてみました。多くの方は、低栄養状態にありました。また、入院時の栄養状態がよい方ほど、退院時の日常生活動作能力が高い傾向にありました。

栄養状態もリハビリの効果を大きく左右するようです。怪我や病気で入院することは避けがたいことと思われそうですが、日ごろの栄養状態はそれに比べると気をつけやすいと思います。

皆さんも日ごろの食事に注意してみましょ。太りすぎは決して良くありませんが、ある程度の脂肪はとても大切なようです。

H25年度新入職員入職

4月1日(月)当院第一会議室にて、平成25年度新入職員の新任式
が取り行われました。医師1名、セラピスト2名、管理栄養士1名、
臨床検査技師2名、保育士1名、看護師

14名、介護士1名、事務3名で計25
名の新入職員が新たに入職致しました。
とても緊張した様子で新任式に参加し、
先輩職員の見守る前で自己紹介する姿が
初々しい様子でした。

新任式、辞令交付の後、新入職員は、5
日間の新人研修を受け、各部署の紹介や
接遇、電子カルテの基本的操作などを学
びました。少しでも早く病院のことを知
ろうと真剣に話を聞いていました。

5日間の新人研修を受けた後、それぞ
れの部署に配属となります。一日も早く患
者様を支えるスタッフとして力になれる
ように頑張っていきます。



緊張した様子で新任式を待つ新入職員



自己紹介で一言!!



オリエンテーション風景



就職ガイダンス&プリセプ合同研修会

4月21日(日)、H22年度からスタートして今年で4回目となる
「就職ガイダンス&プリセプ合同研修会」が、オープンハートアラ
イブを会場にして行われました。食事をしながら昨年度採用の新人
看護師(プリセプティ)たちが「1年目の看護体験」を熱く語り、
1年間支えた優しい先輩看護師(プリセプター)さんの「サポート
体験」をとともに聞き看護を目指している看護学生さんにとって多く
のことを教えてくれる機会となりました。

参加した看護学生からは、「現場
での雰囲気伝わった」、「プリ
セプター、プリセプティの信頼
関係と周りのサポートに感動した」、
「発表を聞いてプリセプターの方
と1年目の看護師の方との関係が
本当に良いものだと感じました」
という嬉しい声も聞きました。

バイキング形式の軽食ではなんと
チョコレートファウンテンまで登
場し、参加された看護学生さんや
病院職員にとっても、とても大満
足の就職ガイダンス&プリセプ合
同研修会となりました。



プリセプターとは・・・一定期間同じ
勤務にてマンツーマン指導を行うこと。
新規採用の看護・介護職員(プリセプ
ティ)が理想と現実のギャップを体験
することなく、職場に適應するように、
景観や能力に応じ、現実的で到達可能
な目標を考えられるようにする。「計
画的、段階的に指導を行い、相談にの
り、支援し、目標・役割モデルを示す
こと」をいいます。



地域連携室FAX新設

4月より地域連携室に直通のFAXが新設されました。これにより、関係医療機関との連携がよりスムーズに行えます。

地域連携室は、現在看護師1名、事務員1名、医療ソーシャルワーカー3名の計5名で構成され、患者様及びその御家族が病院や施設を含めた地域の中で適切な医療・福祉が受けられるよう環境を整え、安心して生活できるよう地域との連携を図るためのコーディネートをしています。

地域連携室専用FAX番号
0856-22-3612

医師住宅完成

近年、医師確保はどの医療機関においても課題となっています。

当院では医師確保を目的に鳥根県地域医療再生計画の補助金等を活用し医師住宅2棟を建設致しました。



この完成した医師住宅は、2階建3LDKとなっており採光に優れた広々とした室内に仕上がりました。医師確保・定着につながるものと考えています。

健康食レシピ小松菜の洋風卵とじ

たっぷりのだしで野菜などを煮て溶き卵でとじるだけの簡単メニューの卵とじですが、今回はんにくやチーズを使って

洋風に仕上げてみました。おうちにある食材や季節の野菜をさっと煮て、主菜と副菜の揃った手軽でボリューム感のある朝ごはんの一品としてもおすすめのメニューです。

高コレステロール血症のある方など、卵はコレステロールが多いため控えるよういわれている場合でも、要は量の問題です。卵そのものの量のとりすぎに注意するといいですね。



4人分

小松菜	200g
トマト	100g
オリーブ油	10g(小さじ1)
んにく(おろし)	1g
水	100g
コンソメ	5g(1個)
卵	2個
溶けるチーズ	50g
塩・こしょう	少々

一人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	7.0g
脂肪	8.4g
炭水化物	3.5g
カルシウム	353mg
コレステロール	114mg

【作り方】

下準備

小松菜は洗って3cm程度のざく切りにします。

トマトは大きめのサイコロ状に切ります。

卵はといておきます。

調理

鍋にオリーブ油を入れ、弱火でんにくを炒め、小松菜、トマトを入れさっと炒めます。

水、コンソメを加え煮て火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、溶き卵・とけるチーズを加えて火を止めます。

仕上げ

器に盛ります。

医師会病院ホームページ
栄養管理室連載記事4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25年5月1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 晃一郎 (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 晃一郎 (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	林 彦多	榎野 好成 林 彦多 (再診のみ)	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
					山野井 彰 (胆・肝・膵外科) (11:00~)		
肛門外科(外科併診)	午前				服部 晋司		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
					林 彦多		
整形外科	午前	守屋 淳詞 (脊椎は除く)	休診 (手術日のため)	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞 (脊椎は除く)	整形外科一般
	午後	大中 博司 (13:00~再診のみ)					
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水曜日 (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~)			13:00~
	緩和ケア外来	午前			五十嵐 雅彦 服部 晋司		第1・3・5木曜日
	セカンドオピニオン外来	午前				田島 義証 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

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。

セカンドオピニオン外来 (完全予約制) のご案内

当院では完全予約制でセカンドオピニオン外来を実施しております。セカンドオピニオン外来では、現在いずれかの主治医におかかりの患者様を対象に現在の診断・治療に関して島根大学の専門家が意見を提供いたします。その意見や判断を患者様のご自身の治療法を選ぶ際の参考にして頂くことが目的です。

相談日

月1回第3金曜日(完全予約制)

必要書類、料金等詳細についてはお問い合わせ下さい。窓口：外来師長

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/