



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96号

- 第24回医師会病院まつり
- 温熱療法について
- 中西出張所開設
- 看護師宿舎地鎮祭
- 接遇研修会
- 健康食レシピ

第24回医師会病院まつり開催しました テーマ「子宮がん」

10月27日(日)「第24回医師会病院まつり」を開催しました。今年は「子宮がん」をテーマにして行われました。台風の接近で心配されていた天候でしたが無事晴天に恵まれ、毎年恒例となりました無料検査や検査の無料体験には早朝から長蛇の列ができ、一番最初の方は朝6時くらいから並んでおられました。昨年に比べ、今年は来場者が多く延べ1211人にもものぼりました。特にお子さんの数は天候が良かったこともあり昨年の約1.5倍の人数となりました。そのおかげで、今年から新たに無料体験コーナーに加わった救急車の乗車体験とキッズ薬剤師体験が人気を集めました。普段は決して乗ることができない救急車の運転席やタンカに乗る体験ができてお子さんたちはとても大満足の様子でした。特設ステージでは原浜保育所が大迫力の太鼓を、遠田保育所がかわいい鼓笛隊を、そして当院のさくらんぼ保育所がおしゃれな衣装に身を包み演技をそれぞれ一生懸命披露しました。そして東陽中学校の吹奏楽部による素晴らしい演奏もいただきました。この特設ステージのメインイベントであります「医師会ギネスに挑戦」大けん玉大会にも多くの方に参加していただき新記録を目指しましたが残念ながら今回は記録更新とはいきませんでした。ステージは大いに盛り上がりました。

市民公開講座では当院婦人科医師の木島先生による「知って得する婦人科のあれこれ」の演題を行いました。会場には女性を中心に約80名の方々に参加していただきました。



総来院者数	1,211人
大人	884人
子ども	327人
血液検査	197人
眼底検査	121人
動脈硬化測定	50人
肥満度・腹囲	200人
身長・体重・握力	200人
血圧測定	200人
大腸がん検診	120人
骨塩定量測定	84人
腹部エコー	48人
医療相談	36人 (皮膚科相談11人含)
薬剤相談	2人
薬アンケート	300人
歯科相談	13人
福引	350人
喫茶(お茶席)	234人
白衣体験	65人
救急車乗車体験	84人
キッズ薬剤師体験	70人
救急蘇生体験	12人
けん玉大会	参加者 50人 成功者 31人
市民公開講座	81人
日清医療食品	松茸弁当 298食 松茸ごはん 210食 うどん 184食 鯛焼き 230食
食べ物屋台	タコ焼き 195食 焼き鳥 298本
ゲーム屋台	213回

温熱療法について

リハビリテーション科連載記事より

■ 温熱療法とは

患部を温めたり全身を温めることで、痛みや筋肉の緊張を取り除く治療のことです。容易に実施することができ効果的な治療手段であるため、リハビリ現場で高頻度に行われています。

< 温熱が身体に及ぼす作用 >

血管拡張作用	老廃物・炎症・痛み物質の除去、全身の血流改善に効果的。
筋・軟部組織の緊張緩和	腰痛や肩こり、筋肉のコリをほぐす。
代謝亢進	リンパや血液の流れが良くなり、細胞活動が活性化する。糖・脂質代謝が促進される。動作パフォーマンスが増大する。
細胞破壊作用	低温でしか発育できない細菌への殺菌作用。
リラクセス作用	筋緊張の低下によるリラクセーション効果。

■ リハビリ現場でよく使用する温熱療法

ホットパック療法

温かい物質で身体を覆うことにより、身体表面を加温するものです。



超音波療法

超音波による振動が生体に伝わることにより、熱エネルギーに変換され温熱効果が得られます。



極超短波療法（マイクロ波）

マイクロ波が組織に透過する際に分子が振動し、摩擦熱を生じることで温熱効果が得られます。



■ 手軽に出来る温熱療法

蒸しタオルを作る。
タオルを水に浸し軽くしぼる。

加熱可能なビニール袋かラップに包む。

電子レンジで500Wで約1分温める。

直接皮膚に当てると火傷する可能性があるため、さらに別の乾いたタオルで二重に包む。

患部に当てる。

楽な姿勢になり、露出した患部に15～20分程当てましょう。基本的には、ホットパックは治療部位の上に置いて使用しましょう。下に敷くとやけどの危険性があります！

代謝亢進を目的とする場合には、広範囲に行うと効果的です。

注意点

・加熱しすぎるとやけどの危険性がありますので、電子レンジでの加熱時間を守りましょう！ 加熱時間はあくまで目安であり、タオルの温度が熱くなり過ぎないように注意しましょう。また、治療時間も守りましょう。

・患部に炎症（熱感、腫れ、発赤など）や創傷、知覚障害・循環障害がある場合は温めることを控えましょう。

・ホットパックが禁忌である疾患もあり、医師に相談が必要な場合がありますのでご注意ください。

■ おわりに

温熱療法は、痛みの軽減・筋肉のコリの軽減・動作パフォーマンスの増大・リラクセーション効果など、様々な効果をもたらします。その反面、心拍数・心拍出量・呼吸数を増加させ、心臓・肺への負担の増大や血圧の変動を引き起こします。よって、心肺機能の低下があり、高血圧症・低血圧症の方への使用は注意が必要です。また、発熱がある場合や体力が低下した方に広範囲に温熱すると、代謝が亢進し身体に過度の負担がかかることがあります。上記のことを踏まえ、適切に使用して頂けたらと思います。

この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。現在40を超える記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院：<http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>

へき地巡回診療中西出張所開設



当院では昭和60年より益田市内の無医地区への巡回診療を実施しています。この度10月より種出張所が休診となり新たにへき地巡回診療中西出張所が開設され、10月2日(火)に開所式がとり行われました。これからも地域の皆様の”医療機関”としてお役にたてますよう良質の医療を提供して行きたいと思ひます。

診療日：毎週水曜日 実施時間：13:30～

職員宿舎の地鎮祭を行いました

10月7日(月)職員宿舎の地鎮祭を行いました。看護師・医療従事者の確保や定着を目的として10月より、いよいよ建設が始まりました。当院から徒歩3分という最高の立地場所となっております。完成予定は3月とまだまだ先ではありますが今から完成がとて楽しみです。



接遇研修会実施

気持ちの良い対応を行うためのスキルアップを目的に毎年1回、業務委託先のスタッフも含めた全職員を対象に10月16, 24, 25日に接遇研修会が行われました。今回も成和産業株式会社の平儀野真紀先生に講師をしていただきました。患者さまに対する接遇の大切さを改めて考える場となりました。この研修の成果を少しでも多く実践できるように職員一同心がけたいと思ひます。



健康食レシピ

さつまいの包み焼き

秋の味覚のさつまい。焼く、蒸す、煮る、揚げるなど幅広く味わうことができます。またスイートポテトなどお菓子に使われることも多いですが、お菓子になるとバター、砂糖、卵などがたっぷり入るものもあり、エネルギーが高くなりやすいです。

今回紹介する1品はさつまいの甘みを活かし、砂糖、バターなども控えめにした低エネルギーのお菓子です。春巻の皮を使用していますので、外はパリッと、中はしっとりとした食感もお楽しみ下さい。

4人分

一人分



さつまい	120g
バター	小さじ1
りんご	40g
砂糖	大さじ1/2
シナモン(お好みで)	少々
春巻の皮	2枚

エネルギー	71kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.0g
炭水化物	14.9g
食物繊維	1g

(作り方)

さつまいは所々皮をむき、蒸して(または茹でる)軟らかくしたものを潰し、バターをからめておく。りんごは角切りにし、砂糖をまぶして電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。(お好みでシナモンをかけてもよい)

とを混ぜ合わせたものを、縦横4等分に切った春巻の皮で包む。フライパンまたはトースターで表面がこんがりするまで焼く。

医師会病院ホームページ
栄養管理室連載記事10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10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	服部 晋司 (第1・3・5週)	榎野 好成	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
			五十嵐 雅彦 (第2・4週)		山野井 彰 (胆・肝・膵外科) (13:00~)		
						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) セカンドオピニオン含む
肛門外科(外科併診)	午前				服部 晋司		
整形外科	午前	吉田 紘二	休診 (手術日のため)	大中 博司	大中 博司	吉田 紘二	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	交互診療 (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金曜日 (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~)				電話による予約制(13:00~)
	緩和ケア外来	午前			五十嵐 雅彦 服部 晋司		

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。

咳エチケット

風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。

咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります。

【方法】

咳がでるときは、マスクを着用しましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔を背け、できる限り1~2メートル以上離れます

ティッシュなどが無いときは、手ではなく、周囲に触れにくい腕で鼻と口を押さえます

使用したティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。

つばや鼻水が手についたら、石けんで丁寧に洗い流します

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/