



# 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100号

足のむくみ解消法  
 節分  
 神楽名人  
 インフルエンザ  
 病院だより100号  
 職員宿舍名前決定

## 足のむくみの解消法

リハビリテーション科連載記事より

### 【はじめに】

一日中仕事をした夕方、足が『だるい』『重い』『パンパン』『痛い』このような症状を感じることはありませんか？このような症状がある場合は足がむくんでいる可能性があります。特に女性はむくみを経験することが多いと思います。今回は『足のむくみ』の解消法について紹介したいと思います。

### 【むくみとは】

むくみとは、『体内の組織など血管の外に、余分な水分が溜まった状態』のことを言います。人間の身体には、全身を巡るように動脈、静脈の二つの血管とリンパ管が張り巡らされています。心臓がポンプとなって送り出された血液は、動脈を通過して全身の隅々に行き渡り、細胞に酸素や栄養を届けます。そして細胞で使われた二酸化炭素や老廃物が、静脈やリンパ管を通過して心臓に戻ります。つまり、静脈が詰まったり、リンパ液がスムーズに流れないことで、余分な水分が溜まってしまふことでむくみが現れます。

### 【足がむくみやすいのは何故？】

足はむくみが出やすい場所です。その要因は、足は心臓から遠いため、足に行った血液は、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を担い、それが重力に逆らって足の血液を心臓に戻すよう手伝っています。しかし、長時間の立ち仕事や、デスクワークなど同じ姿勢を取り続けることで、足の筋肉が疲労します。時間が経つにつれてふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たさなくなり、血流が悪くなります。これが足のむくみや痛みの主な原因です。

### 【むくみの原因】

塩分の取り過ぎ  
 座りっぱなし、立ちっぱなしなど長時間同じ姿勢をとる  
 冷え、血行不良  
 運動不足を含む新陳代謝の低下  
 ホルモンの影響

### 【足のむくみの解消法】

足湯で解消  
 足枕で解消  
 運動で解消  
 リンパマッサージで解消  
 食生活の改善で解消

今回はこの中でも、簡単に行える『足枕で解消』『運動で解消』を詳しく紹介したいと思います。

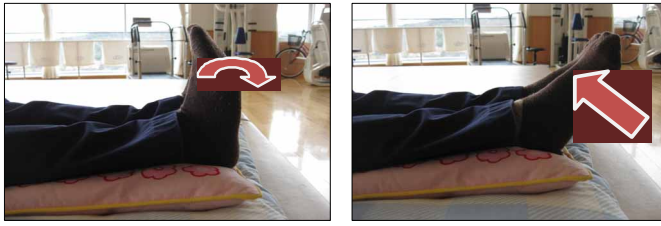
#### 『足枕で解消』

横になる時、写真のように足を枕などの上に乗せて寝ます。足を自分より(心臓)も高い位置に置くことで、重力によりリンパ液が足先から体へ戻るため、むくみに効果があります。



『運動で解消』

横になり、足の位置を自分の位置(心臓)より高くした状態で、足首を前後に動かします。筋肉のポンプを働かせることでむくみに効果があります。



寝る前などに試してみてください

今回は一過性が原因で起こるむくみの解消法について紹介しています。全身にむくみが見られたり、むくみが中々引かない場合は一度医師へ相談して下さい。

# 豆まきを行いました

2月と言えば・・・そう！！節分ですね 2月5日(水)療養病棟に2匹の鬼がやってまいりました。利用者の皆様の前に立ちはだかる鬼に向かって大きな声で「鬼は～外～！！福は～内～！！」おもいきり豆を投げていました。かわいそうだと豆をあげている利用者様もいらっしゃいました。鬼はコソコソと帰ってゆき、その後利用者の皆様は歌を歌ったりしてとても大満足の様子でした。



利用者様に立ちはだかる鬼



豆を投げられ弱る鬼

# 安田小学校神楽名人来院

2月26日(水)療養病棟1階にて安田小学校「神楽名人」が来院しました。「神楽名人」は安田小学校の4・5・6年生で構成されている神楽クラブのことで、演目は、「塵輪(じんりん)」を披露しました。塵輪とは、神2人鬼2人が対決する、鬼舞の代表的な神楽のことです。神楽には大勢の利用者様、職員、さくらんぼ保育園の園児も見に来られました。その大勢の観衆の中でも長い口上もしっかりと言い、演技も大迫力でした。「来年もまた来ます！」と力強い言葉も聞け、観衆の皆様はとても楽しい時間を過ごしました。



大勢の観客の中舞う児童



見事長い口上を言い切りました

# インフルエンザが流行っています

インフルエンザやノロウイルスの流行時期になりました。入院、療養中の方には、通常の状態よりも抵抗力が低下した状態にある方もおられるため、インフルエンザやノロウイルスに感染し易く、重篤になる可能性があります。

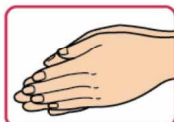
つきましては、外部からの感染防止のため、入室の際には手洗い、もしくはお部屋前の消毒液で手指消毒をお願い致します。何卒ご協力頂きますよう、よろしくお願い致します。

手指消毒手順 (アルコール消毒ジェル) © SARAYA CO., LTD.

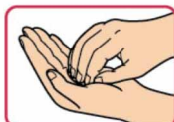
SARAYA  
http://www.tearai.jp/



1 ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る



2 手の平と手の平をこすり合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)



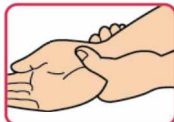
4 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



5 指を組んで両手の指の間をこする



6 親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)



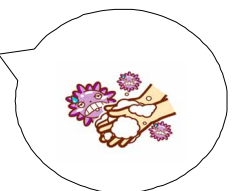
7 両手首までていねいにこする



8 乾くまですり込む

ジェル状速乾性手指消毒剤の使用上の注意

- ノズルの先が詰まるおそれがあります。ノズルの先に触れないよう、ポンプをゆっくり押してください。
- 長時間使用しないとノズルの先が詰まる場合があります。目に見えて固まりがある場合、固まりを取り除いてください。



# 病院だより 100号記念

平成15年5月に創刊号が発行されました。そして約11年の時を経て記念すべき100号が今月発行となりました。創刊号から振り返って見ると途中一時期中断の時期があったものの継続して発行し続け、あっという間に100号という大台になりました。今後も継続して病院だよりを発行し、皆様に医師会病院の情報を発信し続けようと思います。



創刊号の院長挨拶

# 職員宿舎名前決定！！

2月初旬より職員宿舎の名前を応募したところ32件もの応募がありました。中にはよく考えられたものやユニークなものなどさまざまなネーミング案がありました。その中から審議した結果・・・

「**エスペランサわかば**」に決定しました。エスペランサはスペイン語で「希望」、わかばには「新しい」といった意味があり、新入職員（わかば）にとっての希望の宿舎としてぴったりの名前となりました。これから病院職員や地域の人々に親しまれるようにしていきたいと思ひます。



# 糖尿病バイキング教室のお知らせ

管理栄養士が糖尿病の食事療法をアドバイスいたします。



料理の関係上予約をお願いいたします。参加希望の方はお申し込み下さい。なお、当日参加もできますのでお気軽にお尋ねください。

	お食事代
初心者コース	400円
中・上級者コース	

月 日	時 間		内 容
3 / 4 [火]	11:00 ~ 12:30	第1回	食事療法の基本 桃の節句の献立で
3 / 11 [火]	11:00 ~ 12:30	第2回	食品交換表の使い方 表1の交換を練習しましょう
3 / 18 [火]	11:00 ~ 12:30	第3回	食品交換表の使い方 春のお彼岸：甘さ控えめおはぎ
3 / 25 [火]	11:00 ~ 12:30	第4回	表1～表6のおさらいと調味料 少しの調味料でおいしく料理
4 / 8 [火]	11:00 ~ 12:30	第5回	合併症を防ごう（塩分） 減塩のコツを覚えましょう
4 / 15 [火]	11:00 ~ 12:30	第6回	合併症を防ごう（コレステロール） 春の食材を楽しみましょう
4 / 22 [火]	11:00 ~ 12:30	第7回	嗜好品と外食について 手作り桜もちを紹介

事務上の手続きにより別途指導料がかかります

申し込み先 医師会病院 [22-3611] 栄養管理室  
益田地域医療センター医師会病院 栄養管理室

# 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26年1月14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 晃一朗 (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 晃一朗 (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)
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
		大中 博司 (13:00~)					
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。

## 益田市医師会Facebook始めました

益田市医師会がこの度、Facebookに参加致しました。2月より参加ということでまだあまり更新はされていませんがこれからどんどん更新していく予定です。

Facebook上で益田市医師会と検索してみてください。もしくは益田市医師会、益田地域医療センター医師会病院、介護老人保健施設くにさき苑のホームページ上からもアクセスできますので興味のある方は是非一度訪ねて下さい。



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/