



# 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、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131号

- ◆平成29年度石見空港航空機事故消火救難総合訓練
- ◆リハビリ通信  
「片手便利グッズの紹介」
- ◆感染対策研修会を行いました!!
- ◆「おいしいねっ」の紹介

## 平成29年度石見空港航空機事故 消火救難総合訓練に参加しました!!

5月27日(土)に平成29年度石見空港航空機事故消火救難総合訓練が行われ、医師会病院の救護班が参加しました。救護班は、現地対策副本部長の田村事務局長、救護班長の整形外科医長吉村医師、その他看護師、介護士、事務員の14名で構成され、参加機関は全部で27機関195名でした。

訓練は、航空機が石見空港着陸時、横から突風にあおられてバランスを失い、滑走路を逸脱し機体が破損、小規模な火災が発生した事を想定し行われました。

負傷者役は石見高等看護学院の学生が行い、負傷箇所の部位をリアルに表現するために、負傷した顔のお面を被ったり、火傷をした状態の装具やサポーターをしたりと工夫がされておりました。

トリアージポスト(医師や救急救命士などがいち早く負傷者の重傷度・緊急度判断する場所)にて怪我の状態を判断しトリアージタグが負傷者に装着されました。

医師会病院の救護班は、緑色(軽傷)のトリアージエリアの担当となり、応急処置を行いました。また、救急指揮所より搬送指示を受け仮設病院に搬送しました。当日は防災ヘリコプターでの搬送訓練も取り入れられ、重傷者を益田赤十字病院のヘリポートに搬送する訓練も初めて行われました。滑走路内での訓練で時間も限られているため、当初予定していた負傷者をトリアージして仮設病院に搬送する件数は予定どおり実施することが出来ませんでした。益田消防、消防団、益田赤十字病院DMAT、及び救護班、浜田医療センターDMAT、歯科医師会と連携を図りながら、本番さながらの訓練ができたと思います。

最後は全員が集合し、島根県益田県土整備事務所長からの挨拶にて終了となりました。終了後は、空港管理所にて参加者が集まり、反省会が行われました。訓練を繰り返すことで問題点を発見・解決し、災害時には速やかに対応が出来るようになる事が重要だと思いました。



＼医師会病院救護班、出動しました!!／

# 片手便利グッズの紹介！！

リハビリテーション科連載記事より

日常動作では、両手でするもの(洗顔・皮むき・編み物・爪切りなど)、片手でするもの(歯磨き・箸を使うなど)、片手同士を組み合わせるもの(食事・ボタン止めなど)といったような動作があります。普段、何気なくしている動作なので、病気やけがをしたときはとても不便に感じることがあります。

今回は病気やケガで手が使えなくなった時に、あったら便利なものや工夫した動作をご紹介します。

## ①滑り止めマット(市販品 100円均一でも扱っています)



シンクの下に敷いて洗い物をすると動かず洗いやすいです！



食器の下に敷いて食器が動かないように工夫します！



引き出しを使って瓶のふたを開けると滑り止めに使えます！

## ②輪ゴム



ペットボトルや瓶のふたに巻きつけると開けやすいです！

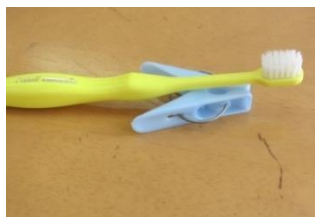


携帯に巻きつけて操作時のズレ予防に役立ちます！

## ③洗濯ばさみ



袋をつまめば切りやすいです！



歯ブラシの下に置くと、歯磨き粉がつけやすくなります！

## ④他にも組み合わせ



滑り止めマットと輪ゴムを組み合わせると更に開けやすくなります。



歯ブラシに輪ゴムを巻きつけて使うと更に動きにくくなります！

## ○おわりに

今回ご紹介したものはごく一部です。症状や生活習慣により、必要となる道具は人それぞれ違います。作業療法士はひとりひとりの生活動作に必要なものを考えて提供しています。

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/>

# 院内感染対策研修会を開催しました！

## 「間違ってますよー！ゴミの分別！きちんと分別して一石二鳥」

6月19・22日の2日間にわたり、院内感染対策研修会を開催しました。参加者は390名（うち外部から34名参加）でした。今回の研修会のテーマは「間違ってますよー!!ごみの分別!~きちんと分別して一石二鳥~」でした。今まで廃棄物に関する研修会の開催がなかったこと、いまだ一度、院内の分別ルールを知ってもらい医療従事者であるという自覚を持って業務にあたってもらいたいという思いから今回のテーマを考えました。

研修の中では、専門用語や法律に関する所もあり難しい内容でしたが、最後に理解を深めてもらうために、クイズを用意し参加者に○×で答えてもらいました。クイズは考える機会にもなり、振り返りアンケートには好評な意見が多かったです。年2回の研修会の準備は、かなり労力と時間を使いますが、病院職員が少しでも感染対策に興味を持ってもらえるよう、今後も楽しい研修会を計画していきたいと思っております。



## ～「おいしいねっ」の紹介～

栄養管理室では“管理栄養士の食ケア情報トーク”として「おいしいねっ」を発行しています。

おもに栄養素に視点をおいて、皆様のお役に立てるような栄養士ならではの情報発信をしていきたいと思っており、病院食堂「アロハ」のテーブルの卓上メニューの裏に掲載しています。現在、No12までを発行中で、不定期に更新しております。

興味のある方は是非、リハビリ棟1階食堂「アロハ」にお越し下さい。また、バックナンバーが見たい方やご意見・ご要望は栄養管理室まで。



## おいしいねっ

管理栄養士の食ケア情報トーク No.11

### コレステロールのおはなし

コレステロールは全身の細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料として重要な働きをもっていますが、過剰なコレステロールは血管の壁にたまり、動脈硬化やその他の合併症につながります。主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事と、総エネルギー量を抑えて適正な体重を保つことが基本です。

#### 健康診断の結果はどうでしたか？

下のいずれかに、当てはまったら要注意！

- \* LDLコレステロール 140mg/dl 以上
- \* HDLコレステロール 40mg/dl未滿
- \* 中性脂肪 150mg/dl以上



コレステロールが高い人は・・・

コレステロールを多く含む食品を控えましょう。

#### ポイント！

内臓ごと食べる魚や、卵（魚卵を含む）はコレステロールが多いので注意！



マヨネーズやヨーグルト、牛乳は無脂肪や低脂肪タイプのもを選んで。



オープン焼きやホイル焼きで調理に使う油をカット！



コレステロールを下げる食品を積極的に摂りましょう。

野菜・きのこ・海藻・大豆製品・青背の魚



中性脂肪が高い人は・・・  
特に、糖質とお酒に気を付けましょう。

#### ポイント！

砂糖（お菓子・ジュース類）や果物を控えめにしましょう。



アルコールを控えめに。  
毎日飲む人は休肝日を設けましょう。



# 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29年7月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前 かりの としひさ 狩野 稔久		かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	休診 (検査日のため)	かりの としひさ 狩野 稔久	内科一般
循環器内科					おかざき こういち 岡崎 浩一 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前 いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	休診	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	外科一般(乳腺外科・肛門外科含む)
	午後					たじま よしつぐ 田島 義証 (鳥大消化器総合外科学教授)	第1金曜日(電話等による完全予約制) セカンドオピニオン含む
整形外科	午前 おいかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	よしむら けん 吉村 健	おいかわ てつや 笈川 哲也	よしむら けん 吉村 健		整形外科一般
麻酔科	午前		さいとう ようじ 齊藤 洋司 (鳥大麻酔科学教授)				第1・第3火曜日 (電話等による完全予約制)
リハビリテーション科	午前 にいがき みさ 新垣 美佐	かきさ のぶゆき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま あけみ 中島 暁美 (9:30~12:00)	かきさ のぶゆき 柿木 伸之		リハビリテーション科全般
リウマチ科		すみた よしこ 角田 佳子 (9:00~15:00)	こんどう まさひろ 近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来(電話等による完全予約制) 近藤(火)・角田(月) 週1回の交互診療
呼吸器外科	午前		さしちと こうじ 岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・第4火曜日 (呼吸器疾患全般・二次検診後のフォロー)
循環器外科	午前					すえひろ しょういち 末廣 章一	第1金曜日(心臓・血管外科)
婦人科		きしま さとし 木島 聡 (午後)	休診	きしま さとし 木島 聡 (午前・午後)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	電話による予約制(水曜日午後は検診のみ) 午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		やまさき たつずけ 山崎 達輔			
	放射線治療	午前		たまき ゆきひさ 玉置 幸久			第1・第3・第5水曜日
	緩和ケア外来	午前			いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦		

外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30  
※但し、急患の場合はこの限りではありません。

## 病院ボランティア募集

当院では、外来患者様のサポートをしている  
ただける病院ボランティアを募集しています。  
ボランティアの皆様の温かい気持ちと、貴重な  
お時間を提供して頂き、地域に開かれた病  
院として、より行き届いた患者様サービスを提供  
することを目指しています。あなたの優しさ  
と思いやりを、病院で生かしてみませんか？

### 1. 活動内容

- ☆外来患者様の受診のお手伝い、お話相手
- ☆院内の場所のご案内
- ☆その他

### 2. 活動時間

午前中の都合の良い日時に調整致します。

### 3. 連絡先

益田地域医療センター医師会病院  
総務課長 石川 孝弘 電話:(0856)22-3611  
興味をお持ちの方はお気軽にお尋ねください。

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/

益田市医師会Face book:https://www.facebook.com/masudaishikai