



# 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や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137号

- ◆年頭のご挨拶
- ◆「生活の工夫について」リハビリテーション科連載記事より
- ◆「交通安全川柳」で齋藤誠一郎先生が最優秀賞を受賞されました!
- ◆あなたのカラダを正しく作る「新栄養習慣8」

## 年頭のご挨拶

# 惑星直列の年

院長 狩野 稔久

太陽系内の8つの惑星が、太陽に向かってほぼ一直線に並び現象を惑星直列という。

公転周期の異なる全惑星が一行に並び瞬間はめったに起こらない、まさに天文学的な確率である。

その滅多に起こらないようなことが2018年の社会保障制度改革で起こる。2年毎の診療報酬・3年毎の介護報酬の同時改定だけでなく、地域医療構想、療養病床の見直しを反映した第7次医療計画と第7期介護保険事業計画がスタートする。他にも医療費適正化基本計画、新専門医制度などなど改革が目白押しである。さらに当院では3月に病院機能評価認定更新も加わる。

この「惑星直列」を前に病院としてどのような準備をし、どのように乗り越えていくか。方向を見極め、計画を策定し全職員で実行しなければならない。それにあたっては「頑張ります」「努力します」という精神論的な約束では、はなはだ実効性に乏しい。

以前、医療のTQM推進協議会を通じて知己を得た、麻生飯塚病院の親会社である株式会社麻生の麻生泰会長(麻生太郎元首相の弟)に、目標の作り方を教わったことがある。

目標の作り方にはSMARTの法則というのがある。

- Specific = 目標が明確か
- Measurable = 目標が数値化されていて評価しやすいか
- Attainable = 達成可能か
- Realistic = 現実的か
- Time bound = 期限が明確か

Specific、Measurable、Attainable、Realistic、Time boundの頭文字を取ったものだ。

QC活動で学んできた「問題意識があり、解決能力があり、他人のせいにならず、相手の立場にたって仕事に取り組む」姿勢で、自分でできる目標を持ち改革元年としたいものだ。



# 生活の工夫について

リハビリテーション科連載記事より

はじめに

私たちが毎日、朝起きて夜寝るまでの中で行う動作を日常生活動作(ADL)といい、「食事・排泄・更衣・整容・入浴」があります。これらの事が何らかの病気や怪我によって、今までと同じようにすることが難しいと感じることがあります。その時、誰かの助けを受けながら生活することも1つの手段です。ですが、その中でも少しの工夫によって自分で出来るようになります。

今回は、これらの動作の中で、『入浴』の体を洗う方法をいくつか紹介したいと思います。



《洗体動作》

## ①タオルの端に結び目を作る

対象：手の骨折や麻痺の後遺症、年齢による衰え等、様々な原因により握力が弱くなりタオルが手から抜けてしまう方

方法：普段から使われているタオルの端に結び目を作ります。

洗い方：結び目より内側を持ち、背中などを洗います。



## ②ループ付きタオル

対象：麻痺の後遺症等により、タオルを持つことが難しい方

方法：タオルの片方、もしくは両端に手を通せる大きさのバンドを縫い付けます。

洗い方：バンドの中に麻痺側を通し、反対側の腕を動かして洗います。



## ③タオルを2枚使う

対象：麻痺の後遺症等により、タオルを持つことが難しい方

方法：タオル2枚を縫い合わせ輪を作ります。

洗い方：輪の中に体を通します。  
体の幅に合わせてタオルの端を握り、動かして洗います。



## ④ブラシ

対象：背中や足先に手が届かない方

方法：長柄のブラシを準備します。握力が弱い方は持ち手を太くしたり、手を通せるようなベルトをつけたりするとより使いやすくなります。

洗い方：足先や背中など、手の届かない場所を洗います。



おわりに

特別な筋力トレーニングやストレッチを行わなくても、普段の生活の中でできることを増やしていくことで体を動かす機会が増えて体力もつきます。今回紹介させて頂いた方法はごく一部です。体の状態や環境によって個人差もありますので、困ったときの参考にして頂ければと思います。

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。たくさんの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/>

# 「交通安全川柳」で齋藤誠一郎先生が 最優秀賞を受賞されました！！

益田地区安全運転管理者協会が開催している「交通安全川柳」の平成29年度最優秀賞に当院の保健予防センター センター長 齋藤誠一郎先生が選ばれました。齋藤先生よりコメントをいただきましたので紹介します。



最優秀賞

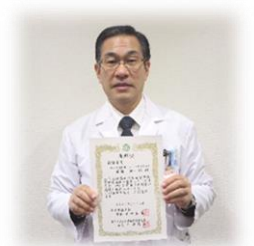
譲られて 気づく優しさ 山陰路

1年前にこの交通安全川柳に応募しようと思い、いくつか考えているうちに締め切りが過ぎてしまい、残念な思いをしました。今回は初めて応募しましたが、忘れたころに最優秀賞だと知らされて、びっくりしました。一番の自信作が厳しくきつい感じの句でしたので、やさしい感じの句も一緒に出せば、バランスが良くなると思い、付け足して作った句が最優秀に選ばれ、二重にびっくりしました。

それ以来、すっかり川柳にはまっています。来年も最優秀をと考えてみますが、今回の句を超えることができず、スランプに陥っています。

運転中に、譲ったり譲られたりしたときに、この川柳を思い出して、皆さんのやさしさで交通事故が減りますように願っています。

＼齋藤誠一郎先生／



## あなたのカラダを正しくつくる「新栄養習慣8」始めてみましょう！

今月は… **5. 運動後に水分をとる。**



運動などで汗をかいた後に乗る体重計。ダイエット中の人にとって楽しみな瞬間ですが、ここで体重が減ったからと喜んではいけません。なぜなら減った体重のほとんどは汗などの水分で、脂肪はごく一部にすぎないからです。しかも、そのときのカラダは脱水症状を起こしかけており、軽い熱中症につながる危険すらあります。

つまり、運動後に体重が1Kg減っていたとすれば、すぐに1リットルのスポーツドリンクなどの水分を飲んだほうがいいのです。もし尿が濃くて少量の場合、体内に余った水分がない状態。薄い尿が2～3時間ごとに、十分に出るくらいの水分を飲むのがベストな状態です。

### 《ジンジャーレモンウォーター》

材料(1人分)

- ・レモン : 1/2個
- ・しょうが : 5g
- ・はちみつ : 小さじ1～(7g～)
- ・食塩 : 少々(0.2g)
- ・炭酸水or水 : 200cc
- ・氷 : お好みで
- ・ミント : お好みで

作り方

- ①レモンは塩で皮をこすりしっかり洗う。5枚ほどスライスし、残りは果汁を絞る。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ②グラスにレモン汁大さじ1、しょうが、はちみつを入れ、よく混ぜる。氷とレモンスライスを加え、炭酸水をそそぐ。



(日本栄養士会ホームページより引用 <https://www.nutas.jp/84/>)

次回は…

**6. 季節に応じた、伝統的な食。**

(栄養管理室掲載記事)

# 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30年1月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	かりの 狩野 稔久	かりの 狩野 稔久	かりの 狩野 稔久	休診 (検査日のため)	かりの 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	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 (麻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	あいかわ てつや 茨川 哲也	休診 (手術日のため)	よしむら けん 吉村 健	あいかわ てつや 茨川 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 (麻大麻酔科学教授)				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 のぶゆき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま 寿けみ 中島 暁美 (9:30~12:00)	かき 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		すみだ 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		きしもと 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 たつすけ 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させてい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、病院で活かしてみませんか？

### 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