



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151号

◆第32回看介護研究発表大会開催!

◆健康寿命をのばす為に、運動習慣をつけよう!

◆～医師会病院ホームページ健康食レシピより～

第32回看介護研究発表大会開催!

当院の看介護研究発表大会が2月2日(土)に開催されました。32回目となる今大会では、療養病棟、回復期リハビリ病棟、手術室、ホームヘルプ事業所の4部署が、各部署特色のある研究テーマに沿って行った一年間にわたる研究について発表しました。

看護研究の意義

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 未知な看護現象の明確化 | 2. 看護学の体系的確立 |
| 3. 専門職業人としての責任 | 4. 内外からのより質の高い看護の要請 |

療養病棟

「ミョウバン水使用による上肢に拘縮のある利用者の腋窩の消臭効果」

回復期リハビリ病棟

「脳血管疾患患者に対する水分摂取へのアプローチの
具体化による看介護職の意識の変化」

手術室

「ERAS プロトコルの概念を取り入れた情報収集シートが手術室看護師の
周術期支援行動に与える影響」

ホームヘルプ事業所

「認知症高齢者との日記を介してのコミュニケーションの変化」

＼今大会優秀賞は**手術室**でした。受賞おめでとうございます！／

今後も、看介護の質の維持・向上のため、看介護研究に取り組んでいきます。



健康寿命をのばす為に、運動習慣をつけよう！

はじめに

最近、健康寿命という言葉をよく耳にしませんか？健康寿命とは人が健康で日常生活を支障なく送ることの出来る期間のことを言います。この健康寿命と平均寿命の差は、日常生活に制限のある期間ということになりますが、人が健康で長生きしようと思えば健康寿命をのばしていく必要があります。

健康寿命をのばす為に、なぜ運動が必要なのか？

では、なぜ健康寿命をのばすのに、運動が必要なのでしょう？それは、死亡原因の上位を占める生活習慣病を予防するには、運動が欠かせないからです。また、健康寿命を縮めてしまう大きな原因となる転倒・骨折を予防する為にも、運動は必要不可欠となります。

どのような運動を行えばよいのか？

では、どのような運動をどの位行えばよいのでしょうか？運動療法の基本は有酸素運動とレジスタンス運動になります。

有酸素運動には軽いジョギングやウォーキング、水泳等がありますが、その中でもいつでもどこでも行えるということをもまえるとウォーキングが一番行いやすいと思われます。運動の到達目標としては、中等度の有酸素運動(軽く息のはずむ程度)を20～60分、週に3～5回以上行う事が勧められています。万歩計を持っている方は、目標歩数を設定し行うと良いです。

レジスタンス運動は重錘やゴムチューブ、自分の体重などの負荷を利用して行う筋カトレーニングです。一般的には週に2～3回、各運動を10～15回を1セットとし、徐々にセット数を増やしていく事が推奨されています。今回は、日常ですぐに行える自分の体重負荷を利用した筋カトレーニングの一例を紹介します。

家庭で行えるレジスタンス運動の一例

スクワット



踵上げ



スクワット:机や安定した椅子に手を置いた立位姿勢から、股関節と膝関節を曲げて椅子に座るような格好で腰を落としていきます。足を曲げる目安は上から見て、膝とつま先の位置が揃う程度とします。

踵上げ:机や安定した椅子に手を置いた立位姿勢から、身体を真上に持ち上げるようにして踵を挙げていきます。

運動療法の注意点

身体に痛みがあるときや、体調の悪いときは無理をしないこと、また合併症のある人はまず医師に相談してから行うようにしましょう。また、糖尿病の方の運動に適している時間帯は、最も血糖の上昇する食後1～3時間が良いとされています。特にインスリンを使用している場合や経口血糖降下剤を飲んでいる場合は低血糖を防ぐために必ず食後に運動するように気を付けましょう。

運動習慣は継続が大切です。無理のない負荷、回数から運動を開始し、実施の有無をカレンダーなどにチェックすると、確認しながら続けることが出来ます。

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/>

レバーとひじきの甘辛煮 (副菜)

血液に含まれる赤血球やヘモグロビンの量が低下した状態を貧血といい、体のだるさを感じたり、疲れやすくなるなどの症状が出る場合があります。貧血予防に効果的な、鉄分の豊富な食材のひとつがレバーです。レバーに含まれる鉄分は、体内への吸収率がよく効率的に鉄分補給ができます。独特のにおいがありますが、丁寧に臭み消しを行ったり、しょうがなどの香りのある食材と合わせることでぐんと食べやすくなります。また、今回組み合わせたひじきにも鉄分が多く含まれ、より摂取量がアップ。ひじきやごぼうで食物繊維も豊富な一品です。

(材料 4人分)

鶏レバー	120g
ごぼう	80g
人参	20g
ひじき(乾)	10g
しょうが	10g
ごま油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2/3

A

(1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	6.5g
脂肪	1.9g
鉄分	4.3mg
食物繊維	2.5g

鉄分の摂取推奨量(日本人の食事摂取基準2015年版より)

男性30～69歳 7.5mg/日
女性30～69歳 6.5mg/日(月経なし)
10.5mg/日(月経あり)

(作り方)

【下準備】

- ① 鶏レバーは1口大にスライスし、牛乳(分量外)に20分くらい浸した後流水で洗い、水分を拭き取っておきます。
- ② ひじきを水で戻し、ざるにあげておきます。
- ③ ごぼうはささがき、人参としょうがはそれぞれ千切りにします。

【調理】

- ④ フライパンにごま油を熱してしょうがを炒め、香りがたったら①のレバーを加え、さっと炒めます。
- ⑤ ②、③のごぼうと人参を加えて炒め合わせ、Aを加え、弱火でひじきがやわらかくなるまで煮ます。

【仕上げ】

- ⑥ 器に盛ってできあがりです。



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31年3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	うえ がいと たからみ 上垣内 隆文	かりの としひさ 狩野 稔久	内科一般 ※今後、狩野・上垣内・松原で外来診療日調整
循環器内科					おかさき 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 <small>(鳥大消化器総合外科学教授)</small>	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 筈川 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 筈川 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 <small>(鳥大麻酔科学教授)</small>				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	かきき のぶゆき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま ありみ 中島 暁美 (9:30~12:00)	かきき 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		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 たつづけ 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木曜日
	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
- ☆入院患者様のお話し相手
- ☆環境整備
- ☆院内のご案内
- ☆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 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 鳥根県益田市遠田町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