



# 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154号

- ◆「看護の日」イベントを開催しました!
- ◆「認定看護師活動報告会」を開催しました
- ◆第60回TQM発表大会開催!
- ◆管理栄養士の食ケア情報トーク No.15より

## 「看護の日」イベントを開催しました!

5月14日 今年も「看護の日」のイベントを行いました。

2025年問題が叫ばれる中、高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要だとされ、こうした心を、老若男女を問わず、誰もが育むきっかけとなるように、1990年に旧厚生省は、5月12日を「看護の日」と決めました。それを受け、当院でも例年「看護の日」のイベントを開催しています。

今年の看護週間は、5月12日～18日でした。毎年恒例となった院内保育所園児の可愛い「リトル看護師さん」が、歌とダンスを披露してくれました。全身で表現してくれる園児に、つつい笑顔になってきます♡。入院患者さんも目を細めながらしっかりと見守っておられました。そのあと病室を訪問し、園児たち手作りの「ネックレス」を患者さんに元気な声と笑顔を添えてプレゼントしました。



また、玄関ロビーでは、お花の苗のポットのプレゼントや、原浜保育園の園児さんが書いてくれた「看護師さんの絵」を一週間展示しました。受診の際に看護師を観察しているのかなあと感じる力作が多く、目を楽しませてくれました。そして当日の昼食は、看護師とナースをかけた「ナスグラタン」や「ミモザサラダ」など、看護師をイメージしたメニューを管理栄養士さんが用意してくださいました。

毎年恒例の行事となりましたが、看護師の仕事を理解していただくとともに、看護の心が一人でも多くの方に届くよう、また国民一人一人が相手を思い、助け合いの心を育んでいけることを願い、来年も頑張りたいと思います。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



## 「認定看護師活動報告会」を開催しました

令和元年5月21日に「平成30年度認定看護師活動報告会」を開催しました。現在当院には3名の認定看護師がいます。それぞれの分野で日々活動していますが、私たちの活動を職員に知ってもらうために毎年開催しています。今回は、看護部のみならず診療部からも参加していただき、31名の参加がありました。会場には、平成30年度に学会発表した資料も展示しました。

当院では、特定看護師の育成は進んでいますが、専門的な看護の技術や知識を持った認定看護師は残念ながら育成が進んでいません。このような活動報告の場を通して、認定看護師が活動する意味を知っていただき、病院全体の看護の質向上につながれば良いと考えています。

これからも認定看護師会として知識向上や看護の質の向上につながるような研修会を計画していこうと思っています。



## 第60回TQM発表大会開催！

### TQM推進の方針

地域医療の実践のベースとして、また会員・職員の生涯研修の場としての病院設立の趣旨にのっとり、次の通り全病院的TQM推進のための方針を定める。

1. 個人の自主性を尊重し、無限の可能性を引き出し、集団としての全能発揮に努め、生き甲斐のある明るい職場をつくる。
2. 全員参加により、医療の質的向上を図るために、自己啓発、相互啓発に努める。
3. 患者さん中心の医療の実践等により、社会の福祉に貢献する。
4. 看護、医療技術、事務及び現業業務の実施にあたり、常に問題意識をもち、改善のために創意工夫する。

5月25日(土) 第60回TQM発表大会が当院にて開催されました。病院の基本方針に基づき、6サークルが約1年間にわたる改善活動の発表を行いました。

さて、今回栄えある優秀賞に選ばれたサークルは・・・

\* 優秀賞 \* 「ほうれんそうサークル」(リハビリテーション科(回復期))  
テーマ: アウトカム評価の除外対象者の選定方法を見直そう

\* 特別賞 \* 「すこやかサークル」(保健予防センター)  
テーマ: 乳がん検診の実現  
～検診が受けやすい環境づくりと適切な情報の提供～

＼受賞されたサークルのみなさん、おめでとうございます！／

今後も患者様に最適な医療を提供できるように活動していきたいと思っております。



# おいしいねっ

## ●戦前と現代の食事の比較 神奈川歯科大学 齋藤滋教授の調査より

	メニュー	かむ回数	食事時間	エネルギー量
戦前 (昭和10年)	大豆のみそ炒め、野菜のみそ汁、根菜と油揚げの煮物、たくあん、麦ごはん	1420回	22分	840kcal
現代	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲッティ、ポテトサラダ、プリン、パン	620回	11分	2000kcal

### よくかむことは“あいなのだ”！

これは東京都歯科医師会が、かむことの大切な要素の頭文字を並べたスローガンです。食事をすることは体の健康を支えるだけでなく、心の健康にも大きく影響します。楽しく食事をするためにも、よくかんで、よく味わって食事をするのが大切です。

### よくかむことは



- あ** あごの骨・歯周組織を丈夫にします
- い** 胃腸での消化・吸収を高めます
- な** なんでもバランスよく食べると生活習慣病予防になります
- の** 脳を活発に刺激します
- だ** ダイエット効果があります  
よくかむと満腹感に繋がります

### ●よくかむための料理のポイント

材料を大きく切る

加熱時間を短くし、歯ごたえを残す

かみごたえのある食材の活用

まめ

きのこ

にぼし

れんこん

刻みキャベツ

食事はバランスよく！  
目指せ、ひとくち30回！

### ～ 医師会ホームページ 健康食の鉄人メニューより ～



#### 切干大根のはりはり漬け風

【材料 3人分】	【栄養量 1人分】
切干大根 30g	エネルギー 51kcal
切り昆布 6g	たんぱく質 2.2g
干しエビ 6g	脂肪 0.2g
酢 小さじ2	塩分 0.8g
濃口しょうゆ 大さじ1/2	カルシウム 114mg
みりん 大さじ1/2	鉄 1.3mg
砂糖 小さじ1	食物繊維 2.9g
だし汁 大さじ1	
赤唐辛子 適量	

※

#### 【作り方】

##### 下準備

- ① 切干大根、切り昆布は水でもみ洗いして、水に漬けて戻します。戻したら、絞って水気をきり、切干大根は食べやすい大きさに、ざく切りにしておきます。
- ② 干しエビは熱湯をかけて水気をきっておきます。赤唐辛子は小口切りにします。
- ③ 調味料全て(※)を耐熱容器に入れてレンジにかけて煮溶かして調味液を作り、冷ましておきます。

##### 調理

- ④ ボールに①②の材料と③の調味液を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 冷蔵庫で保存し、味がよく馴染んだら出来上がりです。



カルシウムもしっかりとれるかみかみメニューです。ぜひ、お試しください

(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

令和元年6月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	狩野 稔久 まつばら ひでき 松原 秀紀	狩野 稔久 まつばら ひでき 松原 秀紀	狩野 稔久 まつばら ひでき 松原 秀紀	狩野 稔久 まつばら ひでき 松原 秀紀	狩野 稔久 まつばら ひでき 松原 秀紀	内科一般 ※曜日の定めなく狩野・松原による交互診療
循環器内科				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 (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	おいかげ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	かわの しょうたろう 河野 祥太郎	おいかげ てつや 笈川 哲也	かわの しょうたろう 河野 祥太郎	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・第5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 あけみ 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