



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155号

- ◆石見空港航空機事故消火救難総合訓練に参加して
- ◆100キロウォークに参加しました
- ◆～7月の行事食紹介～

石見空港航空機事故消火救難総合訓練に参加して

5月26日(日)に開催された令和元年度石見空港航空機事故消火救難総合訓練に医師会病院の救護班として、現地対策副本部長の神崎会長をはじめ齋藤看護部長、救護班長の河野祥太郎先生、看護師、介護福祉士、事務職員、そして愛仁会高槻病院の研修医、合わせて15名が参加しました。

この訓練は、石見空港緊急計画及び石見空港消火救難計画等に基づき各関係機関が連携・協力のうへ一貫したより実践的な訓練を行うことで、初期対応を含む各種緊急活動やその手順を習熟し、航空機火災の防御、人命救助、医療救護体制を確立することが目的とされており、参加機関は26機関の201人でした。

訓練想定は、航空機が石見空港離陸のため日本海側から東側に向かって滑走中、エンジン故障により離陸を中止した際、滑走路を逸脱し北側の草地に左側エンジン部を接触させ停止、その際に機体が破損し、左側エンジンから小規模な火災が発生、多数の負傷者が出た事を想定し行われました。

空港エプロン内で訓練は実施され、旅客ターミナルにあるボーディング・ブリッジを模擬機体とし、益田広域消防本部救助隊が負傷者役の石見高等看護学院の学生を救助し、2次トリアージポストで浜田医療センターDMATがトリアージ(負傷者の重傷度・緊急度を判断する)を行い、応急救護所の赤エリアを益田日赤DMAT、黄エリアを益田日赤救護班、緑エリアを医師会病院救護班が担当しました。

今回の訓練は昨年と違い、離陸前という想定のためかトリアージタグの緑(軽症)をつけた多数の負傷者が一気に搬送されてきましたが、当院の救護班は、若干の混乱はあったものの、負傷者に寄り添い、処置の指示や応急手当を行いました。応急手当を終え、負傷者を医師会病院、日赤に搬送の指示を請け、仮設病院に負傷者を数回にわたって搬送しました。

エプロン内での訓練は限られた時間での訓練であるため、短時間ではありましたが、緊張感を持って迅速な対応をしている姿は立派でした。

また、益田広域消防、消防団、日赤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。

最後の終了式は、全員が集合し、島根県益田県土整備事務所長からの挨拶のあと、空港管理所に救護活動の参加機関が集まり、訓練の課題や問題を話し合う意見交換会が行われました。年1回の訓練ですので、次回の訓練でも当院の救護班が最大限の貢献が出来るように事前の準備、心構えを持って日々の業務を遂行していきたいと思えます。

～防災訓練の様子～



＼100キロウォーク参加しました！

6月8・9日に行われた「第11回中国山脈横断100キロウォーク」に参加しました！

広島県安芸太田市の道の駅を出発し途中チェックポイントを通過して、ゴールのMランドを目指します。今回の参加者は329名で、医師会病院からは16名の職員が出場しました。今回初めて参加する職員も多く、何か月も前から体づくりや道具をそろえたりして本番に備えました。

当日は曇り空で涼しい風が吹いており、歩くのにちょうどいい天気でした。途中のチェックポイントでは休憩場所が設けられており、おにぎりや豚汁が振る舞われたり、それ他にもカレーライスやうどんなどの販売もありとてもおいしくいただくことが出来ました。

さすがは日本一過酷と言われているコースということもあり、スタートこそ楽しく歩き出しましたが、山道のアップダウンや夜通し歩き続けるため、疲労と眠気との戦いで何度も心が折れそうになりました。それでも路上で応援してくれる地元の方や応援団の方に励まされながら、多くの職員が完歩することが出来ました。

後日、慰労会も行い、みんなで100キロウォーカーならではの話で盛り上がりました！

来年はより多くの職員で参加したいと思います！



～7月の行事食紹介～

7月に入りました。まだ梅雨時期でもあり、ジメジメとした暑い日が続きますね。
今月の行事食は「七夕」と「土用の丑」の2回を予定しています。
七夕には涼やかで彩り豊かなおそうめん、ごま豆腐などのメニューをお出しました。

7月7日 七夕

献立
七夕そうめん
冬瓜吉野煮
ごま豆腐 梅ソース
星のゼリー



おいしいねっ



夏バテしていませんか？

管理栄養士の食ケア情報トーク No.16より

暑さのために体がだるい、食欲がわかない、夜眠れない、めまいや頭痛がするなど典型的な夏バテの症状です。暑い外と冷房の室内を行き来することで温度差がストレスになり自律神経が失調したり、体温の調節機能が不調になることが主な原因です。

<p>対策</p>	<p>糖質だけでなく、たんぱく質やビタミンもしっかりと摂りましょう。</p>	<p>効果的な食べ方</p>	<p>たんぱく質 + ビタミンB6</p> <p>たんぱく質の分解や再合成にはビタミンB6のサポートが必要。魚や肉などの動物性食品にはたんぱく質もビタミンB6も含まれるので効率的です。</p>
<p>必要な栄養素食材</p>	<p>たんぱく質 魚介、肉、卵、大豆製品など</p> <p>ビタミンB1 魚介、肉、豆など</p> <p>ビタミンC 野菜、果物など</p> <p>ゴージャ</p> <p>イオウ化合物 (アリシン、硫化アリル) にんにく、にら、ねぎなど</p>		<p>ビタミンB1 + イオウ化合物</p> <p>ビタミンB1もイオウ化合物ももとは水溶性ですが結合すると脂溶性の物質になります。水に溶けにくく、熱にも強いいため調理による損失は少なくなります。糖質やビタミンB1が多いパスタや玄米ににんにくやねぎを組み合わせると糖質のエネルギー代謝が高まります。</p> <p>おすすめメニュー： 豚肉と野菜のにんにく炒め、レバニラ炒め、ゴーヤチャンプルーなど</p>

土用の丑にはうなぎ??
うなぎにはたんぱく質や各種ビタミン、ミネラルが含まれるため、夏バテには効果的です。また、香ばしい香りが食欲をそそりますね♪

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7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