



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域づくりを目的とし、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188号

◆地域連携室だより～先生紹介～

◆歩行支援ロボット

「RE-Gait」を導入しました!!

◆栄養の整理整頓術

～朝ごはん編～

地域連携室だより

令和4年4月より、当院内科医師として松本祐昂先生が赴任しております。
今回は、松本先生についてご紹介したいと思います。

名前

まつもと ゆたか

松本 祐昂

年齢

36歳(1985年生まれ)

出身地

島根県益田市

出身大学

岩手医科大学

家族構成

奥様・子供2人

6 7 8 9 10 11
13 14 15
20 21
27 28



☆質問コーナー☆

何でもできるとしたら今何がしたいですか？

色々と旅行して見聞を広めたいです。

落ち込んだ時の対処法は？

甘いものを沢山食べて、たくさん寝る

好きな食べ物・嫌いな食べ物は？

好きな食べ物:基本は何でも食べます。
嫌いな食べ物:パクチー、セロリ

久しぶりの益田の印象はどうですか？

新しいお店や道路ができていて、
日々発見があり面白いです。

専門はなんですか？

専門はありませんが、軽症～重症まで幅広く何でも対応します!!

最後に一言お願いします!!

久しぶりに帰ってきたので、色々わからないことも多いですが、
沢山のの人たちと関わって多くのことを学べたらと思っています。
よろしくお願いします。



歩行支援ロボット

「RE-Gait（リゲイト）」を導入しました!!

近年、ロボットの技術は医療・介護分野でも実用化に向けて開発が進められています。
この度、リハビリテーション科では歩行支援ロボット「RE-Gait（リゲイト）」を導入しましたのでご紹介します。

「RE-Gait」ってどんなロボット？

脳卒中後の片麻痺の方の歩行をアシストして、正常な歩き方に近づけることを目的に
広島大学大学院・弓削類教授と早稲田大学理工学術院大学院・田中英一郎教授が開発された歩行支援ロボットになります。

- ＜特徴＞
- ①これまで実現されなかった歩行時の足関節の動き（底屈・背屈）を、専用タブレットを使用し的確にアシスト出来る。
 - ②装着した歩行訓練で学習効果が期待でき、効果性が研究報告されている。
 - ③パーツが軽く装着が簡単で、すぐに歩行訓練が行える。



「RE-Gait」のパーツ
(タブレット・コントローラ・足部)



実際の歩行周期に合わせて
足関節の動きをアシストしてくれます。



リハビリテーション科では「RE-Gait」を活用し、患者様の歩行パターンにあった歩行支援のプログラムを作成、正常歩行に近づけるリハビリテーションを積極的に行ってまいりますので、「リハビリ目的の入院で使用してみたい患者様がられる」等、「RE-Gait」に関しましてご相談がありましたら、当院リハビリテーション科までお気軽にご連絡下さい。

リハビリテーション科

日本人の男性の13.9%、女性の8.6%は朝ごはんを食べておらず、特に20歳代では男性29.9%、女性18.9%と、3～5人に1人は欠食しているようです（2018年国民健康・栄養調査）。日本栄養士会の「栄養ワンダーBook」では、食事や食生活を整えるヒントを取り入れて、無理なく、できるだけ楽しく、自分にあった栄養の整理整頓の紹介をしています。今回は「朝ごはん」をテーマにした栄養の整理整頓術についてみてみましょう。

「朝ごはんを食べる」という熱中症予防

朝食にみそ汁やスープなどの汁物を食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると、脱水を予防できるのです。



胃・直腸反射を活用して便秘予防



朝食の重要な役割に「胃・直腸反射を起こす」というものがあります。これは、空腹の胃に食べ物が入ると、脳から腸へ信号が送られ、腸のぜん動運動が始まり、便意につながります。朝食を抜いてしまうとせっかくのこの反射を活用できず、便秘になりがちに。ぜひ朝食で胃腸を目覚めさせましょう。

時間のない朝に作りたいお食事スムージー

スムージーの材料は果物、野菜だけではなく、オーツ麦、コーンフレーク、グラノーラ、積極的に摂りたい ω -3系脂肪酸（不飽和脂肪酸の一つ）を豊富に含む無塩のピーナッツバター、アーモンドバターなども加えると、エネルギーも栄養素も摂れる“お食事スムージー”に。



食べないくらいだったら固定する私のモーニングルーティン



朝は時間がないといった理由から、朝食抜きにすることも。そうした場合は、ヨーグルトや野菜などの朝食メニューをある程度固定すると、時間がないときでも準備しやすく、欠食を防ぐことができます。朝はしっかり食べることが生活リズムを整えるのにも大切です。



和食で貢献するSDGs

日本のエネルギーベースの食料自給率は約40%。和食と洋食で使う材料の食料自給率を比べると、例えば和食の朝食（ごはん、みそ汁（豆腐とわかめ）、納豆、鮭、ほうれん草のおひたし）は約68%、洋食の朝食（食パン、サラダ、オムレツ、ヨーグルト、オレンジジュース）は約17%。メニュー選びに困ったら、和食を選ぶ方が、日本の食材を活用できる可能性が高いのです。



固定してしまえば忙しい朝の時間も短時間で朝食の準備ができてしまいます。

熱中症予防に、胃腸のお目覚めに…朝食を食べるとこんなにも良い効果が！！

毎日の食生活を楽しみましょう！

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

令和4年4月4日より

科 別		診療	月	火	水	木	金	
内 科		午前	こば たろう 木庭 太郎	まつもと ゆたか 松本 祐昂	かりの としひさ 狩野 稔久	こば たろう 木庭 太郎	まつもと ゆたか 松本 祐昂	
循 環 器 内 科				あか さき こういち 岡崎 浩一 (9:00~15:00)				毎週火曜日
腎 臓 内 科		午前	いとう たからみ 伊藤 孝史 (最大腎臓内科診療教授)					毎週月曜日 (第4月曜日のみ午後診療)
呼 吸 器 内 科					かわかた けいた 河角 敏太			毎週水曜日
外 科	午前	休診	いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
	午後					いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦		第1金曜日 セカンドオピニオン
整 形 外 科		午前	あいはら てつや 爰川 哲也	休診 (手術日のため)	はな 秋 健太郎	あいはら てつや 爰川 哲也	はな 秋 健太郎	
麻 酔 科		午前	さいとう よしじ 齋藤 洋司 (最大麻酔科学教授)					第1・第3・第5月曜日
リハビリテーション科		午前	にいがき みさ 新垣 美佐	にいがき みさ 新垣 美佐	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま あけみ 中島 暁美	にいがき みさ 新垣 美佐	
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 近藤(火)・角田(月) 週1回の交互診療
循 環 器 外 科		午前					すまひろ しゅういち 末廣 章一	第1金曜日(心臓・血管外科)
呼 吸 器 外 科							やまね まさあみ 山根 正修 (最大呼吸器外科教授)	第1・第3金曜日(11:00~14:00)
婦 人 科			さとし 聡 木島 聡 (午後)	休診	さとし 聡 木島 聡 (午前・午後)	さとし 聡 木島 聡 (午前)	さとし 聡 木島 聡 (午前)	午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:00 ※婦人科のご予約は13:30以降に承ります。
特殊外来	脳神経領域	午前			やまざき 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				いげらし まさひろ 五十嵐 雅彦		
	無呼吸外来	午後	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	さいとう 誠一郎 齋藤 誠一郎	月~金の午後に随時

○原則全科完全予約制となっております。

- ・ご予約がない場合、来院日に診療が受けられない場合もございますのでご了承ください。
- ・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。
- ※外来診療が変更・休診になる場合がございます。詳しくは病院HP・外来診療変更のお知らせをご覧ください。

～新型コロナウイルス感染症対策情報～

正面玄関にて来院された全ての方に検温と問診を行っております。
ご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、洗濯物の受け渡しを1階図書コーナー付近にて
行っておりますので、ご協力をお願いいたします。(受付時間15:30~18:00)

※ 面 会 禁 止 ※

新型コロナウイルスによる感染防止のため
全館の面会を禁止しております

リモート面会サービス

申し込み方法等、
詳細は右記QRより
病院HPを参照下さい



～QRコード～



益田医師会病院



病院だより



Facebook



ブログ

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

★益田医師会病院: <https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/>
☞病院だより: <https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/info/234/>
★益田市医師会Facebook: <https://www.facebook.com/masudaishikai/>
★看護ブログ: <http://masudaishikaikango.blog130.fc2.com/>