



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191号

- ◆『介護の日』啓発活動!!
- ◆リハビリテーション科研究大会
- ◆栄養の整理整頓術
～フルーツ編～

11月11日は「介護の日」 ～いい日、いい日、あったか介護ありがとう～

11月11日、医師会病院・くにさき苑で「介護の日」の啓発活動を行いました。「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」を念頭に、覚えやすく親しみやすい語呂合わせで11月11日（いい日いい日）が介護の日に制定され今年で15年目を迎えます。「介護の日」を中心に、その前後2週間が啓発活動の重点実施期間となっています。介護を必要とする人や、介護の仕事をしている人だけでなく、社会全体で介護について理解を深め、交流を促進する日とし、期間中は全国各地で様々な啓発活動が行われます。

医師会病院・くにさき苑では「介護の日」当日に行事食を提供しています。「貝ご飯（かいごはん→介護飯）」をメインにした献立にメッセージを添えると共に、食事時には介護職員によるアナウンスを行い「介護の日」のご案内を行っています。



毎年行っている「介護の日」啓発活動を通じて、身近に介護を必要とする人がいる方も、そうでない方も、支え合える優しい社会を目指し、介護について考え、理解や認識を深めていただければと思います。



貝ご飯…
かいごはん…
介護飯!!

第28回リハビリテーション研究大会を開催しました！

令和4年11月6日(日)に第28回リハビリテーション研究大会をハイブリッド開催(当院第一会議室・オンライン)しました。

【ハイブリッド開催】

今回は育児休業中や都合上会場に足を運べない職員も大会に参加できるよう、リハビリテーション科として初の試みとなるハイブリッド形式を準備委員一同、日々の業務の合間に準備を重ね、無事に開催することができました。

大会当日は、会場・オンライン参加者から積極的な質問があり、参加者からは『新しい取り組みの第一歩として有意義な時間でした』等の大変良い意見をいただきました。



【特別講演】

また、演題後には当院内科・木庭太郎医師より「呼吸器疾患の診療～COPD～」についての特別講演を行っていただき、臨床や研究だけに留まらず、ご自身の学びについても触れていただき勉強になっただけでなく、明日からの臨床に取り組むにあたって非常に良い刺激を頂きました。

【受賞演題】

最優秀賞

『アテローム血栓性脳梗塞により歩行障害を呈した患者様の復職支援介入事例』

作業療法士
寺戸 嶺

優秀賞

『要支援1、2利用者を対象とした円背率と転倒リスクについて』

理学療法士
岡本 祐太

『疾患を機に起こった心理的变化と向き合いながら在宅復帰を目指した一症例』

作業療法士
沖野 真由美





栄養の整理整頓術～フルーツ編～



食欲の秋です。柿やりんご、なし、いちじく、みかん・・・今が旬を迎えた果物は栄養価も高く、なによりおいしい☺。今回は「フルーツ」をテーマにした栄養の整理整頓術について見てみましょう。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、自分に合った栄養の整理整頓の紹介をしています。

りんごの栄養まるごといただくスターカット

りんごは皮や芯の部分にも栄養素やファイトケミカル（植物に含まれる化学成分）が多く含まれています。くし形に切るのではなく、皮つきのままりんごを横にして輪切りにする“スターカット”にすることで、りんごの栄養素をまるごといただけます。



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。



鉄とビタミンCの良い関係

植物性の鉄が含まれているほうれん草や小松菜。植物性の鉄は、ビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率が上がります。食後のデザートは、ビタミンCが豊富な果物（柑橘類、キウイフルーツ、いちごなど）にしましょう。



デザートに…



始めようフルーツ200g/日ルーティーン

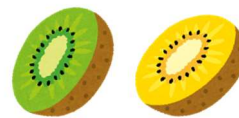
果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカル（植物に含まれる化学成分）などが含まれている栄養価の高い食品。1日200gは摂取するように推奨されています。ちなみに100gの目安例としてキウイフルーツ1個、みかん1/2個、りんご1/2個、バナナ1本などがあげられます。



200gの例
みかんなら2個
りんごなら1個
バナナなら2本

キウイ1個に栄養素がギュッと凝縮。おいしく手軽に栄養チャージ

キウイは、主に「グリーンキウイ」と「サンゴールドキウイ」の2種類あり、「グリーンキウイ」は特に食物繊維が、「サンゴールドキウイ」はビタミンCが豊富に含まれています。その他にも、カリウムや葉酸、ビタミンEなど、10種の栄養素がおいしく摂れます。グリーンキウイは、食物繊維が果実1個（可食部約100g）あたり2.3gと豊富。「サンゴールドキウイ」はビタミンCが果実1個で1日の推奨量100mgも摂取できます。



皮ごと半分につまめば、スプーンですくって食べられるので、手間がかからず便利

果物を多く摂取したほうが、心疾患死亡率、脳卒中死亡率、高血圧有病率は低いことが日本人を対象とした研究で示されています（動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より）。ただ、果糖を含む加工食品の摂り過ぎはエネルギーの過剰摂取から肥満につながることや、過剰な果糖の摂取は中性脂肪の合成につながるとされており、加工食品やジュースなどでの摂取には注意が必要です。また、食物繊維は生活習慣病の重症化予防のため、25～29g/日の摂取で効果があるとされており、日本人の食事摂取基準（2020年版）においても18～64歳で男性21g以上、女性18g以上とされていますが、実際には多くの日本人がその目標値に達していないようです。毎日の生活の中に適量の果物を取り入れ、健康的に過ごしましょう。



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10月1日より

科 別	診療	月	火	水	木	金	
内 科	午前	こば 木庭 太郎	まつもと 祐昂	かりの 狩野 稔久	こば 木庭 太郎	まつもと 祐昂	
循環器内科			おかざき 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 伊藤 孝史 (島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				かわかご けい太 河角 敬太			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	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	おひかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	はぎ 秋 健太郎	おひかわ てつや 笈川 哲也	はぎ 秋 健太郎	
麻 酔 科	午前	さいとう ようじ 齋藤 洋司 (島大麻酔科学教授)					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 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)					膠原病専門外来 角田 (隔週月曜日)
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)
呼吸器外科						やまね まさ 正修 山根 正修 (島大呼吸器外科教授)	第1・第3・第5金曜日 (11:00~14:00)
婦 人 科		きしほ 聡 木島 聡 (午後)	休診	きしほ 聡 木島 聡 (午前・午後)	きしほ 聡 木島 聡 (午前)	きしほ 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	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	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



ブログ



Facebook



Instagram

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/>