



# 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202号

- ◆地域連携室だより  
ご存知ですか 人生会議
- ◆おいしいねっ  
減塩のお話し
- ◆さくらんぼ保育所 通信

## 地域連携室だより 『ご存じですか？人生会議 (ACP：アドバンスケアプランニング)』

もし・・・自分が・・・ご家族が・・・  
 病気や障がいを持ったら・・・終末期になったら・・・  
 意思決定ができなくなったら・・・考えたことがありますか？  
 「縁起でもない」「自分は病気をしたことない」  
 「家族はみんな元気」などまだ先の話、自分は大丈夫、  
 家族がいるから大丈夫・・・それで本当に大丈夫ですか？？



### ☆人生会議ってなに？

もしもの時のために、自分が受けたい医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）」と呼びます。

### ☆人生会議をして、いいことは？

自分の大切にしたいこと、家族への思い等を整理できます。また、考えていることを書き留めたり、誰かと話すことで自分で伝えられない事態が起こっても意思表示できます（希望や思いは変化するもの、繰り返し話し合しましょう）。

### ☆11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」

厚生労働省は、毎年11月30日を「人生会議の日」と定めました。「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、ACPを身近に感じてもらい、周囲との話し合いを促しています。自分には自分の人生の物語があります。だからこそ、普段から家族と話し、共有しておくことが、これからの人生を豊かに生きることに繋がるでしょう。



ゆっくり話せる年末年始に人生会議をしてみませんか？  
 なかなか電話では話しにくいことを、  
 顔を見て話してみましょ。  
 「この先、どこで生活したい？」  
 「命にかかわることが起こったら、どこまで治療したい？」  
 「元気なうちに、家族としておきたいことって・・・」

☆益田市・津和野町・吉賀町で共通の  
 人生会議の用紙がありますので使ってみてください

当医師会では住民向け出前講座（あんきな座談会）でACPの講座も開催しています。

興味のある方はぜひお問い合わせください！

（お問い合わせ先：医師会病院（代表）：0856-22-3611 地域連携室）



# おいしいねっ



## 減塩のおはなし

管理栄養士の食ケア情報トーク

減塩という言葉を知ったことはありますか？

塩分の多い食事を続けると、体液量が増え、高血圧や心疾患、脳卒中のリスクが上がるといわれています。日本人は古くから、醤油や味噌、漬物など塩を使った食品保存の文化があり、塩分を多く摂る傾向にあります。

塩分の摂りすぎを避けて、薄味に慣れていくことが大切です。

### 食塩摂取量の平均値（都道府県別）

※平成28年国民健康・栄養調査

男性		順位	女性	
宮城県	11.9g	1	長野県	10.1g
福島県	11.9g	2	福島県	9.9g
長野県	11.8g	3	山形県	9.8g
福岡県	11.7g	4	青森県	9.7g
秋田県	11.6g	5	千葉県	9.7g
石川県	11.5g	6	秋田県	9.6g
鹿児島県	11.3g	7	島根県	9.6g
：	：	：	：	：
島根県	11.1g	12		

島根県：  
 男性11.1g 全国12位  
 女性9.6g 全国7位

まずは  
1gの減塩を！

1日の食塩相当量の  
目標量は、  
**男性7.5g未満**  
**女性6.5g未満**  
 （日本人の食事摂取基準  
2020年版より）



濃口醤油 小さじ1杯  
塩分1g  
→かけすぎない



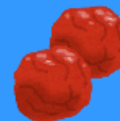
インスタント味噌汁  
塩分2g  
→半分量に



うどん  
塩分5~6g  
→汁は全部残す



梅干し 中1個  
塩分2.2g  
→半分量に



最新、令和5年の調査では全国平均男性10.7g、女性9.1gとまだまだ目標には遠い状況です。

栄養科掲載記事



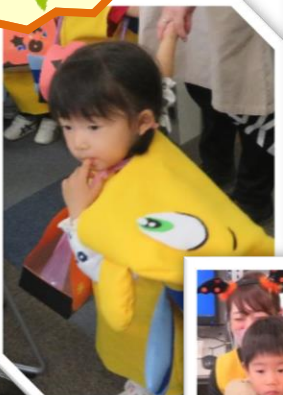


Happy Halloween!

10月



おぱんちゅうさぎ



かわいい二モ達♪



ハギーワギーだ!



トム&ジェリー&踏切マン



Hi! ポブ



天才的なアイドル様♡



お菓子くれなきゃイタズラだ!

12月

はっぴょうかい



※写真の掲載にあたっては同意をいただいております

# 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

令和6年10月1日より

科別	診療	月	火	水	木	金	
内科	午前	やまかわ しょう 山川 翔	まつもと 祐昂 松本 祐昂	おかざき こういち 岡崎 浩一	やまかわ しょう 山川 翔	まつもと 祐昂 松本 祐昂	
循環器内科			おかざき こういち 岡崎 浩一				
腎臓内科		かんだ だけし 神田 武志 (島大腎臓内科教授)					第1・3・5月曜日(10:00~15:00) 第2・4月曜日(10:00~12:00)
呼吸器内科				おきもと たみお 沖本 民生 (島大呼吸器・化学療法内科)			毎週水曜日(9:00~14:00)
外科	午前	休診	いげらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いげらし まさひこ 五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
形成外科	午前				やまかわ しょう 山川 翔		完全予約制
整形外科	午前	あいかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	せと たかゆき 瀬戸 隆之	あいかわ てつや 笈川 哲也	せと たかゆき 瀬戸 隆之	
脳神経外科	午後					はやし けんたろう 林 健太郎 (島大脳神経外科教授)	第1・3・5金曜日(14:00~17:00)
麻酔科	午前		さいとう ようし 齋藤 洋司				毎週火曜日(ペインクリニック)
リハビリテーション科	午前	にいげき みさ 新垣 美佐	にいげき みさ 新垣 美佐	にいげき みさ 新垣 美佐	なかしま あけみ 中島 暁美	にいげき みさ 新垣 美佐	
リウマチ科		すみた ふしこ 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来(隔週月曜日)
循環器外科	午前					すのうら けんいち 末廣 章一 (島大心臓血管外科)	第1金曜日
呼吸器外科	午前					やまね まさおみ 山根 正修 (島大呼吸器外科教授)	第1・3・5金曜日(9:00~12:00)
婦人科	午後		きょう せつ 京 哲 (島大産科婦人科教授)		きょう せつ 京 哲 (島大産科婦人科教授)	しまに えりか 島田 愛里香 (済生会江津総合病院)	※婦人科のご予約は13:30以降に承ります。 ※金曜日の外来は9:00~13:00となります。
特殊外来	放射線治療	午前			たまき ゆきさ 玉置 幸久 (島大放射線治療科)		第1・3・5木曜日
	緩和ケア外来	午前			いげらし まさひこ 五十嵐 雅彦		
	無呼吸外来	午後	さいとう せいじろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいじろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいじろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいじろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいじろう 齋藤 誠一郎

## ○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~

### <面会制限の緩和について>

2024年9月19日より、下記の通り病棟での面会制限を緩和させていただきます。

【対象】 **面会者に制限なし** ※連絡先に記載のない方(親族以外の方も)面会可。

【日時】 **14時~17時** (土日、祝日問わず)

【注意点】

- ・1回当たり15分以内でお願いします。
- ・入室人数は3名までです。
- ・12歳以下の方は基本不可とさせていただきます。
- ・**面会から3日以内に陽性となった場合は、当院までご連絡ください。**

その他詳細については病棟へお問い合わせいただくか、医師会病院HPをご覧ください。

### 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



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](mailto: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/>

### ~QRコード~



益田医師会病院



病院だより



ブログ



Facebook



Instagram