第176号　令和3年5月1日 発行

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176号
◆患者満足度調査結果≪病棟編≫
◆ヤマザキYショップ開店のお知らせ
◆朝ごはんを食べよう

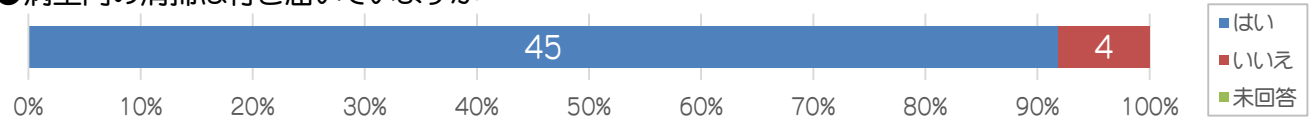
患者満足度調査結果《病棟編》

当院では、患者さま・利用者さま、そしてご家族の皆様に満足していただける医療・療養環境が提供できるよう1年に1度アンケート調査を行い、サービスの向上を目指しております。
今月号では入院中の患者様からのご意見(抜粋)を報告いたします。

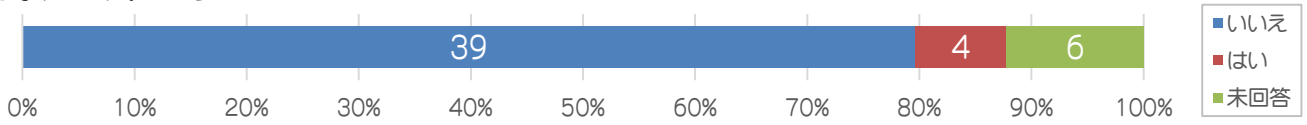
調査期間　R3.2.15～2.19

【病院設備に関して】

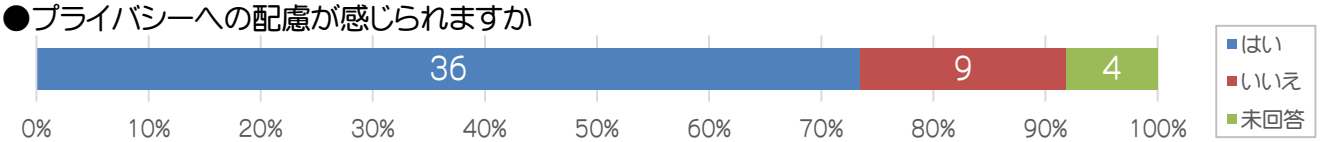
●病室内の清掃は行き届いていますか



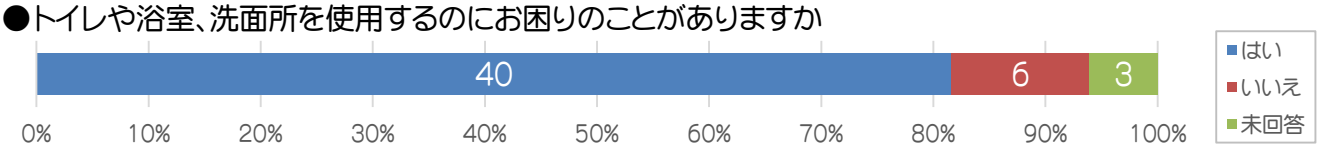
●騒音が気になりますか



●プライバシーへの配慮が感じられますか

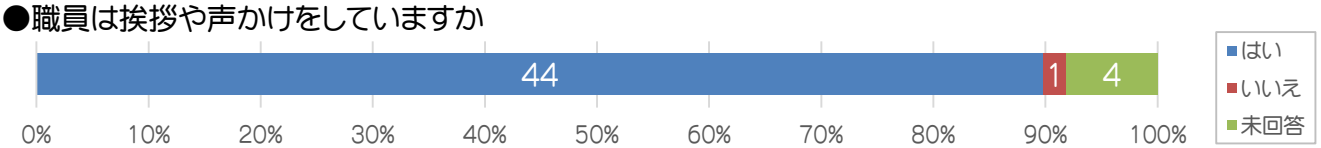


●トイレや浴室、洗面所を使用するのにお困りのことがありますか

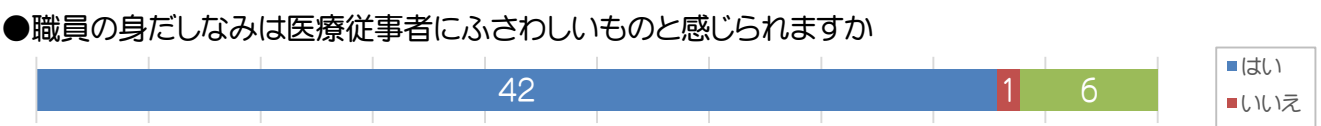


【職員の対応等に関して】

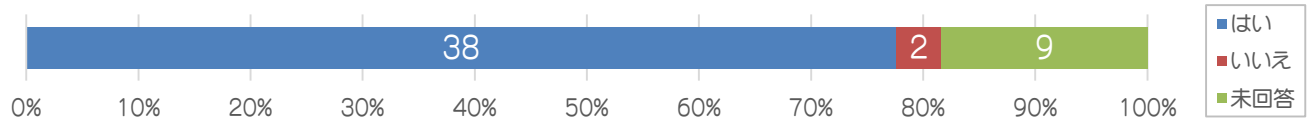
●職員は挨拶や声かけをしていますか



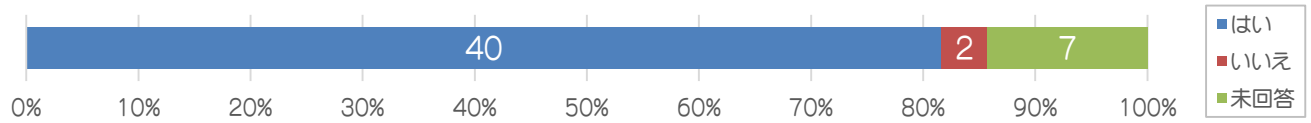
●職員の身だしなみは医療従事者にふさわしいものと感じられますか



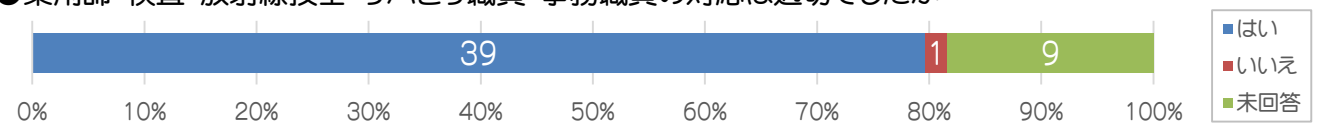
●医師の説明はわかりやすいものでしたか



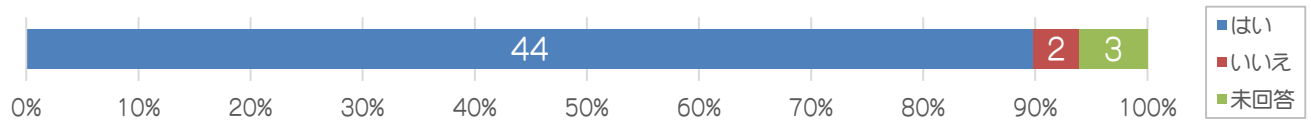
●受持看護師・介護職の説明についてご理解いただけましたか



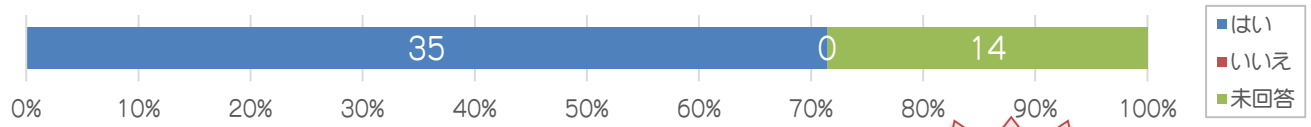
●薬剤師・検査・放射線技士・リハビリ職員・事務職員の対応は適切でしたか



●お聞きになりたいことやお困りのことなど何でも職員にお聞きになれましたか



●当院をご家族や友人、知人に紹介したいと思いますか



一部しか掲載できませんでしたが、たくさんのご指摘、ご意見またはお褒めの言葉を頂きました。
ご指摘いただいた内容については逐次改善し、今後のサービスに活かしていきます。
ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

ヤマザキYショップ開店のお知らせ

令和3年4月15日、ヤマザキYショップ益田医師会病院店がオープンしました。
徒歩圏内に買い物できる場所がない当院において、患者様やご家族様、職員の皆様に大変ご好評いただいています。おにぎりやお弁当、惣菜といった商品をはじめ、肌着や洗面・浴室用品などの医療衛生商品を揃えています。店舗内イートインコーナーや併設の飲食スペースで食事も可能となっておりますので、ご来院の際は是非一度お立ち寄りください。

＜営業時間＞
平　日　7:00～19:00
土曜日　8:00～15:00
定休日　日曜日・祝日

食品自動販売機

栄養素をかしこくとろう！

♪朝ごはんを食べよう♪

朝食を食べていますか。
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人に一人は欠食しているようです（2018年国民健康・栄養調査）。「少しでも長く寝たい」「食欲がない」「忙しくて時間がない」など理由は様々でしょう。
今回は朝食の役割と取り入れ方についてまとめました。

朝食の役割

【エネルギー源】
朝食は午前中の大事なエネルギー源。欠食すると脳のエネルギーが不足し、集中力低下の原因に。しっかり食べて勉強や仕事の効率UP！

【体温上昇】
寝ている間に低下した体温を上昇させ、おやすみモードだった体にスイッチを入れて、活動できる状態に切り替えてくれます。

【排便促進】
朝食によって腸が刺激され、排便を促します。朝食を食べる習慣によって排便のリズムが整い、便秘の予防につながります。

【夜の睡眠にも・・・】
良質な睡眠のカギはしっかりとメラトニンを分泌させること。
バランスよい朝食をとれば14～16時間後に分泌され、タイミングよく眠れます。
「トリプトファン」と「ビタミンB6」を朝食時に同時にとるのがコツ！

朝食を食べないと・・・
空腹の時間が長くなり、次の食事で血糖値が急上昇しやすくなります。
すると、インスリンが過剰に分泌され、体に脂肪をため込みやすくなります。

①　まずは食べる習慣をつけよう

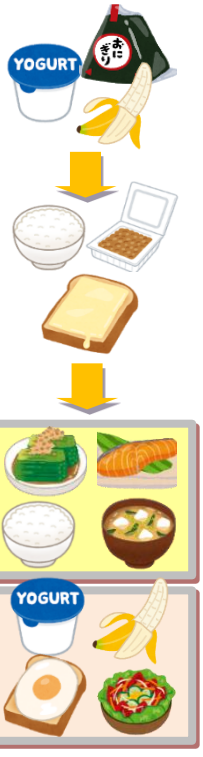
おにぎり1個、バナナ1本、ヨーグルト1個からでも始めてみましょう。

②　慣れたら少しずつ品数UP！

ごはんに納豆。
食パンにチーズ。などでもよいでしょう！

③　主食・主菜・副菜のそろった内容へ

ごはんに焼き鮭、味噌汁、おひたしなど。
食パンに目玉焼き、サラダ、ヨーグルト、バ ナナなどへグレードUP！！
「トリプトファン」は大豆製品、乳製品、卵、ナッツ、ごま、はちみつ、バナナ、白米などに、「ビタミンB6」は魚類、鶏肉などに多く含まれます。



朝食を食べる習慣がつくと、だるくて起きられない…ということも減ってすっきりとした朝を迎えられるかもしれませんね。

あわただしい朝にも！
朝食準備に時間をかけない工夫

① 前日に準備
夕食準備の際に多めに切って茹でておく。海藻などを戻しておくのもいいですね。

② 調理なしで食べられるものを常備
納豆やヨーグルト、チーズ、バナナ、カット野菜、シリアル、ドライフルーツなど普段の食事で不足しがちなもの、手軽にとれるものを準備しておきましょう。

③ パターンを決めておく

参考：農水省「みんなの食育」
栄養科掲載記事

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３年５月１日 現在

科別		診療	月	火	水	木	金	
内科		午前	上田 一輝	狩野 稔久	狩野 稔久	上田 一輝	上田 一輝（第1･3･5） 狩野 稔久（第2･4）	
循環器内科				岡崎 浩一 (9:00～15:00)				毎週火曜日
腎臓内科		午前	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					堀田 尚誠			毎週水曜日
外科		午前	**休診**	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
		午後					田島 義証 (島大消化器総合外科学教授)	第1金曜日 セカンドオピニオン
整形外科		午前	笈川 哲也	**休診** **（手術日のため）**	河野 祥太郎	笈川 哲也	河野 祥太郎	
麻酔科		午前	齊藤 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	新垣 美佐	新垣 美佐	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30～12:00)	新垣 美佐	
リウマチ科			角田 佳子 (9:00～15:00)	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					末廣 章一	第１金曜日（心臓・血管外科）
婦人科			**休診**	**休診**	**休診**	**休診**	**休診**	当面の間は休診とさせていただきますので、ご了承ください。
特殊外来	脳神経領域	午前			山﨑 達輔			
	放射線治療	午前				玉置 幸久		第1・第3・第5木曜日
	緩和ケア外来	午前				五十嵐 雅彦		
	無呼吸外来	午後	齋藤 誠一郎	齋藤 誠一郎	齋藤 誠一郎	齋藤 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下さい。
https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/info/category/news/

～新型コロナウイルス感染症対策情報～

※12月1日より、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。
ご協力お願いします。
※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、ご協力をお願い致します。（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

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　医師会病院URL：https://www.masuda-med.or.jp/ishikai
益田市医師会Facebook：https://www.facebook.com/masudaishikai

○過去の病院だよりはこちら。 https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/info/234/