第179号　令和3年9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179号

◆小野出張所開設！小野地区への巡回診療が始まりました

◆リモート面会を開始しました！

◆おいしいねっ
できることから！！肥満予防

小野出張所開設！小野地区への巡回診療が始まりました

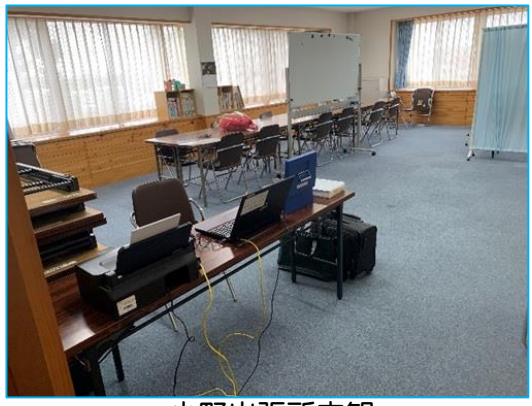
益田地域医療センター医師会病院では、昭和60年に厚生省よりへき地中核病院の指定を受け、益田市内の無医地区への医療の提供と地域住民の健康管理等を支援しています。

巡回診療を実施している地区は、中西地区、柏原地区、美濃地区、飯浦地区、二条地区の5地区でしたが、この度、令和3年9月13日(月)に小野出張所を開設する運びになりました。

小野出張所での診療は、毎月第2・第4月曜日の13時30分から小野公民館を会場に実施予定となっています。

いずれの巡回診療地区も山間部に位置しており、さらに益田市の高齢化が進んでいることから、医療機関に受診することが容易でない住民を対象とした巡回診療の役割はとても大きいと考えています。医師・看護師・事務兼運転手でチームを編成し、巡回診療車に医薬品と検査機器を搭載して参ります。ご受診お待ちしております。

小野出張所（益田市 小野公民館）



小野出張所内観

令和3年9月13日開設セレモニー

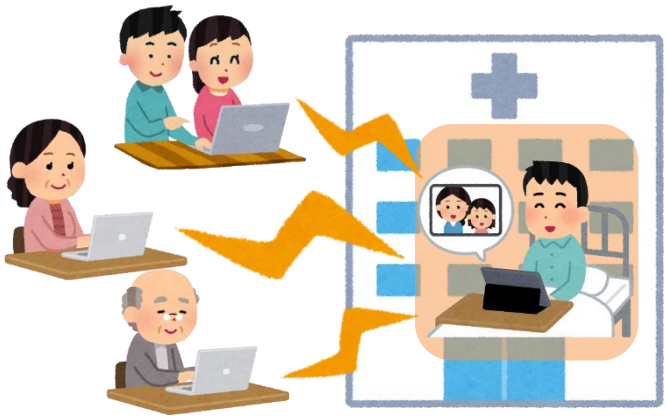
文責　総務課　山本　季之

リモート面会を開始しました！

現在当院では、新型コロナウイルス感染症防止対策として原則、入院患者様への面会を禁止しております。
長期間、直接面会が出来ず不安に思われている方々のために当院では、直接面会に代わる手段として『リモート面会』サービスを**令和3年9月1日**より開始することにいたしました。
ご自宅などにインターネット環境がない方も、病院の面談室にお越しいただければご利用いただけるサービスとなっています。

『リモート面会』とは？

病棟の患者様と、病院の面談室やご自宅などからご家族様とをテレビ電話でつないで行う面会です。
当院では「Zoom」を利用しております。



予約について

予約方法は電話または病院HPからとなります。詳細は下記をご参照下さい。

益田地域医療センター医師会病院HP
「リモート面会サービスについて」
https://www.masuda-med.or.jp/ishikai/info/1707/

面会希望のご意見を多数頂いている中、患者様がご家族様に会えない状況には私共も大変心苦しく思っておりましたが、この度サービスを提供出来ることになりました。

面会につきましては、現場スタッフの業務負担を考慮した結果、1日の面会回数を病院全体で2～3回までとさせていただきました。また、時間は平日のみ、1回5～10分程度、病院面談室をご利用になる場合は市内の方のみ・参加人数は大人2名までなど、制限が多数あり申し訳なく思っておりますが、新型コロナウイルス感染症対策のためとご理解いただければ幸いです。

先日、病院にて第1回目となる「リモート面会」を行いました。面会されたご家族様からは「画面越しでも本人の元気な姿を見ることが出来て良かった」と感想を頂きました。
新しい試みという事もあり、ご利用になる方全員にご満足いただけるサービスの提供が出来るか分かりませんが、精一杯頑張りますので是非ご利用ください。

文責　総務課　山本　季之

おいしいねっ

管理栄養士の食ケア情報トーク No.18

できることから！！肥満予防

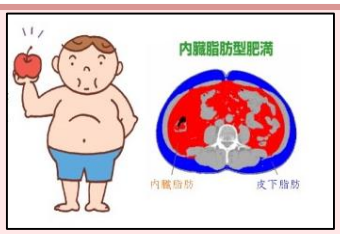
体重管理は健康管理の中でも大事ですが、体重だけでは、筋肉質なのか、脂肪過多なのかは区別できません。BMIは標準でも体脂肪が高い状態（隠れ肥満）ではありませんか？また、脂肪のつく位置で健康の危険性は大きく異なります。体脂肪について考えてみましょう。

体脂肪とは

体脂肪は消費しきれずに余ってしまった血液中の中性脂肪を「いつか利用するために必要なもの」として体内の脂肪細胞に蓄えたもので、皮下脂肪、内臓脂肪という形で組織を形成しています。体脂肪はエネルギーのほか、体温を保ち、内臓を保護するクッションの役割を担い、生きていく上では重要なものですが、増えすぎると貯蔵庫ばかり増えて消化しきれなくなってしまいます。

家庭用体重計での体脂肪率の目安
（インピーダンス法）
男性：25%以上　女性：30%以上
が体脂肪増加と言われる
（機種によって異なるため、
あくまで目安として）

＜内臓脂肪型肥満（リンゴ型）と 皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）＞



腹腔内に脂肪が蓄積。糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などになりやすい。

腰回りや太ももなど下半身を中心に脂肪がつく。

１ｋｇ見た目の違い

同じ体重でも見た目がぽっちゃりは脂肪が多いということ

では、脂肪を消費させるには・・・

①基礎代謝をあげよう！

骨格筋の多い人ほど基礎代謝が増え、脂肪が消費しやすくなる。加齢に伴い骨格筋は減少する。骨格筋を維持するには運動後はできるだけ早いタイミングでたんぱく質と糖分を補給するとよい。

②３０分以上を目標に体を動かそう！

ノルアドレナリン（ホルモン）の分泌により脂肪を分解し、血液を介して筋肉で利用。難しければ、１０分程度の歩行を１日３回でもよい。

③よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べると脂肪細胞からレプチンという食欲を抑制するホルモンが出て、満腹を感じやすくなり、エネルギー消費もしやすくなる。

④睡眠をしっかりとろう！

６～８時間以上の睡眠でレプチンが急上昇するとの報告あり。

食事と活動量（摂取と消費）のバランスを考えて食事摂取をしましょう。

R3年 8月 栄養科

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９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	上田 一輝	上田 一輝	狩野 稔久	
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（島大腎臓内科診療初診）					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初診）	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	齋藤 洋司（島大麻酔科学初診）					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	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）
呼吸器外科						山根 正修（島大呼吸器外科初診）	第１・第３金曜日（11：00～14：00）
婦人科	午後	木島 聡（13:30～16:00）	休診	木島 聡（13:30～16:00）	木島 聡（13:30～16:00）	木島 聡（13:30～16:00）	
特殊外来 脳神経領域	午前			山崎 達輔			
特殊外来 放射線治療	午前				玉置 幸久		第1・第3・第5木曜日
特殊外来 緩和ケア外来	午前				五十嵐 雅彦		
特殊外来 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。

～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

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/

～QRコード～

益田医師会病院　病院だより　Facebook　ブログ