第187号　令和4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187号

◆益田市医師会地域医療介護連携統括部よりお知らせ

◆栄養の整理整頓術～お弁当編～

益田市医師会地域医療介護連携統括部よりお知らせ

地 域 連 携 室

この４月から人事異動により、益田市医師会地域医療介護連携統括部・地域連携室のメンバーが新しくなりました。この新しいメンバーで皆様にとって親しみやすく利用しやすい存在であることを心掛けながら地域の皆様と患者様、利用者様へ貢献致します。

地域医療介護連携統括部長
齋藤　裕子

益田市医師会「医療・介護推進プロジェクト」のイメージ図のように連携できるよう統括部として、支援・調整していきたいと思います。
よろしくお願い致します。

地域連携室長
河上　百合美

令和４年４月より地域連携室の勤務となりました。
地域の医療サービスを適切に連携できるよう、日々精進してまいります。
よろしくご指導お願い致します。

地域連携室の業務

主に外来受診、検査、入院等の調整を行いながら、地域の医療・介護と病院を結ぶとともに、加療後の在宅生活を見据えた支援・サポートを行います。

益田市東部地域包括支援センター

平成30年4月に開設しました益田市東部・中部地域包括支援センターは4年間の活動を終え、この度令和4年4月1日より東部と中部に分離をしました。

名称を変更し、『益田市東部地域包括支援センター』として新たなスタートを切っております。

私たち職員は地域や関係機関とネットワークを持ち、ご高齢の皆様が介護を必要とする状況となっても、様々な支援を受けながら、馴染みのある場所・暮らしたい場所での生活ができるために、社会資源の活用のご提案や介護予防の取り組みのご相談等を担います。

《担当地区》
安田
鎌手
種
北仙道

職員紹介

～写真の右から～
広瀬：管理者・主任介護支援専門員
和﨑：事務員
富田：介護支援専門員
寺戸：保健師

益田市東部地域包括支援センター
益田市遠田町1917-2（医師会病院内）
TEL：(0856)31-1010 FAX：(0856)31-1021
Email：c-houkatu@masumi.shimane.med.or.jp

ますだしちゅうぶちいきほうかつしえんせんたー

益田市中部地域包括支援センター

【担当地区】
益田・吉田・豊川・真砂

益田市中部地域包括支援センターは、令和4年4月1日に益田市内5番目の地域包括支援センターとして、益田駅前ビルEAGA1階に開所致しました。

前身の益田市東部・中部地域包括支援センターからの分離ではございますが、思いを新たに地域の高齢者の皆様のための身近な相談窓口として役割を担ってまいります。

また、地域や関係機関の皆様とも連携し、地域活動への関わりも行ってまいります。

場所柄、何かのついでにも立ち寄りやすい環境ですので、ぜひ気軽にお訪ね下さい。

職員紹介

〔上段右より〕
和田社会福祉士（管理者）・島田保健師・湊介護支援専門員
〔下段右より〕
山本事務員・藤岡主任介護支援専門員・豊田介護支援専門員

益田市中部地域包括支援センター
益田市駅前町17-1 益田駅前ビルEAGA1階
TEL：(0856)32-3025
FAX：(0856)32-3035
Email：chubu-h@masumi.shimane.med.or.jp

栄養の整理整頓術　～お弁当編～

お仕事の日のお昼ごはんはお弁当という方も多いでしょう。
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、自分にあった栄養の整理整頓の紹介をしています。今回は「お弁当」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。

お弁当五色の方程式

お弁当は五色を揃えることを意識すると、いろいろな食材が含まれるようになるため、栄養バランスが整います。

白：ご飯、パン
黒：海苔、ひじき
赤：肉、トマト、にんじん
緑：ほうれん草、ブロッコリー
黄：チーズ、卵、みかん、かぼちゃ　　など

お弁当習慣で自分にぴったりのランチを

手作りのお弁当は、食事量を調整しやすく、塩分や脂質の摂り過ぎを防げます。１週間に１～２回程度からお弁当の日を設定して、自分に合ったランチを食べる日を作ってみるのはいかがでしょう。

お弁当に役立つ「酢」の チカラ

食中毒予防の３原則である細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」に役立つのが酢です。ちらし寿司や混ぜご飯など、酢飯を取り入れたお弁当は、食中毒予防におすすめです。

冷めるまで待とうお弁当の蓋

お弁当は、ご飯やおかずが冷めてから蓋をすると、食中毒予防になるほか、ご飯やおかずが水っぽくなるのを防げます。蓋の内側に水滴がつかない程度まで、冷ますようにしましょう。

保冷剤の正しい使い方

お弁当を持ち運ぶ時に活躍する保冷剤。「冷やす」よりも熱を吸収して「温まるのを防ぐ」ものなので、使い方に注意が必要です。細菌の増殖を防ぐためにもお弁当は冷えた状態にしてから保冷剤と一緒に持ち運ぶようにしましょう。

お弁当作りは大変😓と思われる方も、難しく考えずに自分なりのお弁当を作ってみてはいかがでしょうか。
毎日の食生活を楽しみましょう。

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4年4月4日より

科別	診療	月	火	水	木	金	
内科	午前	木庭 太郎	松本 祐昂	狩野 稔久	木庭 太郎	松本 祐昂	
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				河角 敬太			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					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	笈川 哲也	休診 (手術日のため)	萩 健太朗	笈川 哲也	萩 健太朗	
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	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 (島大呼吸器外科教授)	第1・第3金曜日（11：00～14：00）
婦人科		木島 聡 (午後)	休診	木島 聡 (午前・午後)	木島 聡 (午前)	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			山﨑 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～

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

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