



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192号

◆年頭所感

◆第12回接遇美人コンテスト ～結果発表～

◆栄養の整理整頓術 ～発酵食品編～

年 頭 所 感

益田地域医療センター医師会病院
院長 狩野 稔久

～『団子サッカー』～

強豪ドイツ、スペインを日本が破り、「ブラボー！」と国中が歓喜に沸いたサッカーワールドカップはアルゼンチンの優勝で幕を閉じ、新たな年を迎えた。

サッカーがこれほど人々を狂喜乱舞させるスポーツになるとは、田舎の三角ベースで遊んで育った野球少年には数年前まで想像だにできなかった。映画「ALWAYS 三丁目の夕日 64」の一場面、東京オリンピックのサッカー観戦チケットを唯一手に入れた市井人が「なかなか点が入らない、こんな面白くない競技は流行りっこないさ」と愚痴をこぼしながら帰路に就く姿に共感を覚えたことを思い出す。

選手がボールに集まってしまう「団子サッカー」は、子供たちの試合ではよく見る光景だ。専門家は「自分が何をしたら良いか分からないから、とりあえずボールに絡もうとする」のだと言う。

私が赴任した30年余り前、医師会病院は138床の一般病棟のみであった。以後、地域社会、行政の医師会に対する幅広いサービス提供を求めるニーズに応え、紆余曲折を経ながら一般病棟（60床）、地域包括ケア病棟（60床）、特殊疾患病棟（45床）、回復期RH病棟（44床）、療養病棟（44床）に加え介護医療院（44床）、併設介護老人保健施設（99床）を備える多機能な医療・介護の総合センターへと成長した。

しかし、これらの機能を最大限有効に活用し、利用者、患者自身はもとより、医師会にとってより大きなメリットを生むためには、ハード整備をただけでは不十分である。各々の病棟、施設を有機的に結び付け、部分最適ではなく医師会全体の最適化を考えることこそ重要だ。ボールに群がって団子になるのではなく、何をすべきか自らのポジション（病棟、施設の役割）を自覚し、パスを通しアシストをすることでゴールにつながるのではないだろうか。

今年はワールドベースボースクラシックが開催される。一昔前まで、ピッチャーは完投して当たり前だったが、今は先発・中継ぎ・抑えの分業が進んだ。次戦に備え貴重な戦力を温存するための敗戦処理投手も必要だ。

年頭に当たり、サッカーにしろ野球にしろ、チームを統括しプレイヤーに役割分担の指示を出す監督が一番大事だと自らを戒めた。



第12回 接遇美人コンテスト

結果発表！！

接遇改善推進委員会では全職員に接遇意識を高めてもらうため、今年度も『接遇全般において素晴らしいと日々感じている職員』を接遇美人として投票していただきました。その結果をご報告します。

🏆 第1位 20票 🏆

熊谷 様子 さん (事業本部人事課)



♪コメント♪

素敵な賞をいただきありがとうございます。まだまだ未熟な面も多く、皆さんから対応を学ばせていただいている日々です。

これからも、私にできるおもてなしや思いやりのある対応を心掛けていきたいと思います。



🏆 第2位 16票 🏆

高橋 亜衣 さん (医事課)



♪コメント♪

沢山の方に名前を挙げていただき、大変嬉しく思います。これからも、初心を忘れないように、優しい気持ちで患者様、職員の皆様と関わっていききたいと思います。素敵な賞をいただきありがとうございました。



🏆 第3位 14票 🏆

寺井 絵美さん (特殊疾患病棟)



♪コメント♪

みなさんこんにちは
この度受賞致しました特殊疾患病棟看護師の寺井絵美です。「おもてなし」のころを書きます。

- ・お…おはようございますから1日が始まる、
- ・も…モチベーションを高く、
- ・て…ていねいな看介護を、
- ・な…なかまとともにでき、
- ・し…しあわせである。

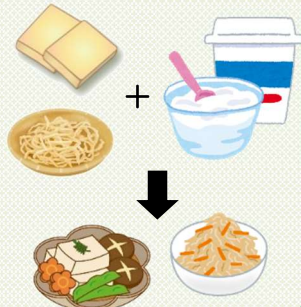
来年は接遇No.1の病棟を目指します。ご投票ありがとうございました。



日本栄養士会の『栄養ワンダーBook』から**発酵食品**について取り上げてみました。発酵食品とは、微生物の作用により、食材の味や栄養価が高められている食品です。微生物のはたらきは、人間にとって有害な「腐敗」と、有益な「発酵」の2つに分けられますが、その中でも発酵食品は、人間にとって多くの良い作用をもたらす、体内での消化もスムーズに行われ、酵素を有効に活用することができます。発酵食品といえば日本では昔ながらの味噌や醤油、酢、納豆、漬物など。また、ヨーグルトなども代表的です。

乾物の戻し方で栄養価と食感がパワーアップ！

切り干し大根や凍り豆腐などの乾物をヨーグルトで戻すと、水で戻すときと比較してヨーグルト分の栄養素が加わるほか、乾物の食感が柔らかくなりジューシーに。乾物がしっかり絡まる程度のヨーグルトに浸し、一晩放置しましょう。



使い分けると便利な味噌の個性

味噌は、原料や色などの種類によって含まれる栄養素が異なります。豆味噌は他の味噌に比べ、たんぱく質や食物繊維が豊富。米味噌の甘味噌は塩分量が少なめです。



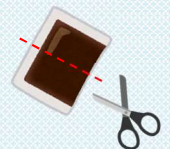
いいこと尽くしのひきわり納豆

大豆を砕き、皮を取り除いてから納豆菌で発酵させているひきわり納豆。発酵の際に納豆菌が生成するビタミンKが丸大豆の納豆よりも多く、皮がない分、食感が柔らかく消化しやすいので、高齢者や幼児におすすめ。ちなみにビタミンKは出血したときに血液を固めるために働いたり、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。



コツコツ減塩だししょうゆは半分だけ

納豆についている「だししょうゆ」には0.2～0.5g程の塩分が含まれています。使い切りの袋タイプが多いので、つい全量を使用してしまいがちですが、半分の使用にすることで塩分量を抑えることができます。塩分摂取が気になる方は小さいところから見直してみましょう。

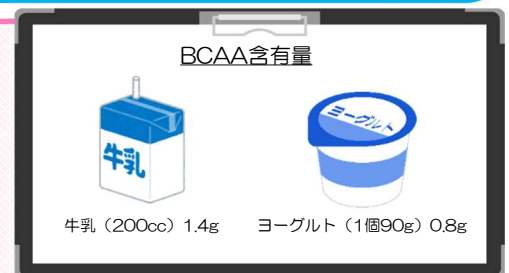


筋肉を減らさない運動後ヨーグルト

牛乳や乳製品には、筋肉を構成する「BCAA」というアミノ酸が多く含まれます。運動やリハビリテーションを行った際には終了後にヨーグルトなどの乳製品を摂ると筋肉の形成に役立ちます。

※BCAAとは筋肉に多く含まれるアミノ酸でバリン・ロイシン・イソロイシンの3種類をいう。

※レジスタンストレーニング直後にBCAA2g(たんぱく質10g)以上を糖質と一緒に摂取することがおすすめされる。(リハビリテーション栄養ハンドブックより)



乳酸菌、酢酸菌、納豆菌、麹菌、酵母などを使って発酵させた発酵食品は腸内環境を整えたり、免疫力を高めたり、アレルギーを抑制する効果、コレステロールを正常化する効果、活性酸素を減らすなど様々な良い効果があるとされています。

毎日の食事は「主食・主菜・副菜のバランスで」が基本ですが、その中に発酵食品を効果的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



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5年1月16日より

科 別	診療	月	火	水	木	金	
内 科	午前	こば たろう 木庭 太郎	まつもと ゆたか 松本 祐昂	かりの としひさ 狩野 稔久	こば たろう 木庭 太郎	まつもと ゆたか 松本 祐昂	
循環器内科			おかざき かつひら 岡崎 浩一 (9:00~15:00)				毎週火曜日
腎臓内科		かんた たけし 神田 武志 (島大腎臓内科教授)					毎週月曜日(10:00~15:00)
呼吸器内科				がわいど けい太 河角 敬太			毎週水曜日
外 科	午前	休診	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
	午後					いがらし 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 けんたろう 萩 健太郎	おひかわ てつや 笈川 哲也	はぎ けんたろう 萩 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 中島 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					すゑひろ 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 まさおみ 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 さとし 木島 聡 (午後)	休診	きしほ さとし 木島 聡 (午前・午後)	きしほ さとし 木島 聡 (午前)	きしほ さとし 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			いがらし まさひろ 五十嵐 雅彦		
	無呼吸外来	午後	さいとう せいいちろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいいちろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいいちろう 齋藤 誠一郎	さいとう せいいちろう 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/>