



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域づくりを目的とし、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195号

- ◆地域連携室だより
～瀬戸先生紹介～
- ◆歩行支援ロボット「Re-Gait」の
研修会を開催しました!!
- ◆骨粗鬆症を防ごう!

地域連携室だより

今年度より、当院整形外科医師として瀬戸隆之先生が赴任されました。
今回は瀬戸先生のご紹介をさせていただきます。

☆お名前☆
瀬戸 隆之

☆出身地☆
山口県小野田市

☆出身大学☆
山口大学



☆家族構成☆
妻、子供2人



質問コーナー

☆趣味・特技☆

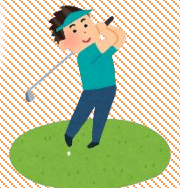
ゴルフが大好きです。

☆好きな食べ物☆

カレー

☆嫌いな食べ物☆

豆



☆好きなスポーツ☆

ラグビー、バスケットボールなど

☆ストレス解消法☆

ゴルフの練習に行く、テレビを見るなど



☆益田市の印象☆

落ち着いていて生活しやすいです。



☆専門を教えてください☆

特に専門はないですが、幅広く対応します。

☆何でもできるとしたら今何がしたい☆

家族と温泉旅行に行きたいです。

☆抱負をお願いします!! ☆

至らないことも多いとは思いますが、患者さんの話を良く聞いて親身に診療していきます。よろしくお願いします。

歩行支援ロボット『RE-Gait』の研修会を開催しました

令和5年3月18日に広島大学大学院医系科学研修科・弓削類教授を招いての研修会を行いました。



研修会の前に弓削教授がリハビリ室に来てくださり、実際にRE-Gaitを使用している患者様と一緒に見ていただき、歩行の介助方法やRE-Gaitの設定など、様々なアドバイスをいただきました。

研修会では、弓削教授によるRE-Gaitを含めた再生医療についての講演があり、先進的な内容で、とても教訓となった講演でした。また、野村科長から当院におけるRE-Gaitへの取り組みについての説明、PT・岡村から実際にRE-Gaitを取り入れた患者様の症例報告をさせていただき、設定方法や今後の取り組みについて、弓削教授からアドバイスをいただきました。



症例報告や弓削教授の講演の中でも、プラトー（ゴールデンタイムとも言われ、受傷後に回復が見込まれやすい、4～6ヶ月の期間）を超えた、患者様に対しても大きな効果があるとの報告がありました。加えて、脳血管疾患患者だけでなく、変形性膝関節症など整形疾患患者に対しても、RE-Gaitを使用したりリハビリを行うことで歩きの速度や歩幅、歩き方の改善が図れるとの報告もあり、益田市内や他県の方でもぜひ一度、当院でのRE-Gaitを用いたリハビリテーションをご検討いただきたいと思います。その際は、当院地域連携室まで、ご相談下さい。



骨粗鬆症を防ごう！

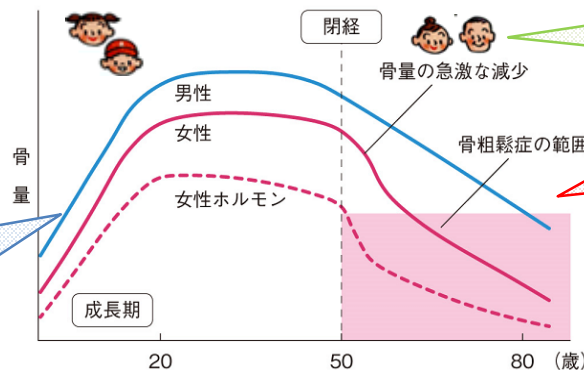
■骨粗鬆症とは??

・・・骨の量（骨密度）が減ることによって骨が弱り骨折しやすくなる病気です。

骨折しやすい部位



- ・骨密度は年齢を重ねると誰でも、だんだんと少なくなりますが、それ以上に減ってしまうと尻もちをついたり重い荷物を持ち上げるなど日常生活の些細なことで骨折してしまうことがあります。
- ・骨はいくつになっても代謝し、丈夫な骨になろうとする力があります。



50歳前後からは骨量の維持が重要です！！

骨量の減少を抑えて骨折を予防しましょう！！

若いころに食事と運動で可能な限り骨量を増やしましょう！！

■骨を強くする食生活のポイント

骨の健康にはカルシウムはもちろん、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンDやカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなどの栄養素も必要です。

主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本になります。



☆カルシウムが豊富な食品☆

◎推奨摂取量
700～800mg/日

<役割>

骨や歯などの組織をつくる材料となります

【牛乳】

200ml

⇒220mg



【ヨーグルト】

1個 約100g

⇒120mg



【スライスチーズ】

1枚 約18g

⇒113mg



【木綿豆腐】

冷奴1人分 約100g

⇒86mg



【納豆】

1P 約40g

⇒36mg



【高野豆腐】

1枚 約15g

⇒99mg



【しらす】

大さじ2 約10g

⇒52mg



【乾燥ひじき】

1食分 大さじ2 約6g

⇒60mg



【切干し大根】

1食分 約10g

⇒50mg



【ほうれん草】

2株 約50g

⇒24.5mg



【小松菜】

1株 約50g

⇒85mg



大根やカブの葉にも豊富に含まれています。
旬の時期には取り入れてみましょう♪

☆ビタミンDが豊富な食品☆

◎推奨摂取量
10～20μg/日

<役割>

- ・カルシウムの吸収を助けます
- ・骨からカルシウムが溶け出すのを防止したり筋肉を強くする働きもあります

【鮭】

1切れ 約80g

⇒26.4μg



【たまご】

1個 約50g

⇒1.9μg



【まいたけ】

1房 約100g

⇒4.9μg



☆ビタミンKが豊富な食品☆

◎推奨摂取量
250～300μg/日

<役割>

カルシウムを骨に取り込みやすくして骨を強くします！！

【納豆】

1P 約40g

⇒240μg



【ブロッコリー】

1/4株 約60g

⇒126μg



【ほうれん草】

2株 約50g

⇒135μg



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4月1日より

科 別	診療	月	火	水	木	金	
内 科	午前	いしやま やすふみ 石山 泰史	まつもと ゆたか 松本 祐昂	おかざき こういち 岡崎 浩一	いしやま やすふみ 石山 泰史	まつもと ゆたか 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		かんた たけし 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				みたらい ゆうき 御手洗 裕紀			毎週水曜日
外 科	午前	休診	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	乳腺外科・肛門外科含む
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	
麻 酔 科	午前		さいとう ようじ 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		すみた よしこ 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					すのけ しょうや 末廣 章一 (島大循環器外科助教)	第1金曜日
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・3・5金曜日(11:00~14:00)
婦 人 科		さしほ さとし 木島 聡 (午後)	さしほ さとし 木島 聡 (午後)	さしほ さとし 木島 聡 (午後)	さしほ さとし 木島 聡 (午後)	さしほ 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 ゆかり 玉置 幸久 (島大放射線治療科准教授)		第1・3・5木曜日
	緩和ケア外来	午前			いがらし まさひこ 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～

<面会・洗濯物交換の再開について>

5月8日より病棟に上がっての面会・洗濯物交換について、一部制限はございますが再開しております。

【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。
- ・面会ができる対象者には制限があります。

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

★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