

みらい

人を大切に、よい医療・やさしいケア・安心を
提供できる病院を目指します。

安来市立病院

〒692-0404

島根県安来市広瀬町広瀬1931

TEL0854(32)2121 FAX0854(32)2125

http://www.city.yasugi.shimane.jp/hospital/



“信頼される病院”づくり

事務部長 原田 誠

市立病院は、24時間体制で患者さまを受け入れる事のできる救急医療の提供と、かかりつけ医等と連携を取りながら在宅医療を支援するなどの役割を担っています。

安来市では、人口減少と高齢化が進む中、市立病院が将来にわたって地域医療の要となるように「安来市立病院新改革プラン」を策定しました。昨年度はこのプランに基づき、持続可能な病院経営を目指して取り組みを行ってきました。

一つ目は、接遇改善です。患者さまの満足度を高めるため全ての職員が相手の立場に立って考え行動することを心がけてきました。また、待ち時間の短縮などにも努めています。お気づきの点がありましたらお聞かせください。

二つ目は、病床の再編です。地域の医療需要に応じた病床数とするため、昨年11月に、急性期の一般病床54床、回復期の地域包括ケア病床48床、慢性期の療養病床46床に再編しました。中でも、回復期の地域包括ケア病床は、急性期後の受入れを始め、在宅・生活復帰支援や緊急時の受入れにも対応できるように増床しました。

三つ目は、持続可能な経営に向けた取り組みです。プラン推進チームを編成し、多職種で意見交換を行い、数値目標の設定と検証を行うことで改善を進めています。

費用についても後発医薬品の使用割合の向上など材料費の支出の削減にも取り組んでいます。

この一年、経営の効率化を図り安定した持続可能な病院経営を目指して、職員が一丸となって努力をしてきました。これらの改革は、単年度で達成できるものではなく、今後も継続的な努力が必要であると思っています。

また、患者さま、ご家族さまからいただいた感謝のお言葉やお叱り、ご意見を通じて、市立病院がこの地域に必要な病院であることをご改めて実感しました。皆さまからのご意見を真摯に受け止め、引き続き医療の質の確保と公平・公正な医療を提供していく当院の使命を果たしながら、市民の皆さまから必要とされ、信頼される病院であり続けるように努力していきますので、今後ともよろしくお願ひします。

基本方針

1. 人権を尊重し、平等の精神をしっかりともちます。
2. 安心を提供できるよう、切磋・協調し責任をもって医療にあたります。
3. 常にやさしさとぬくもりのある心で、ケアに努めます。
4. 保健・医療・福祉の連携を積極的に進め、地域包括医療を実践します。
5. 公務員であることを自覚し、地域住民のために尽くします。

《患者さまの権利》

1. 良質な医療を公平に受ける権利
2. 診療に関して十分な説明と情報の提供を受ける権利
3. 自分の意志で検査や治療法に対して決定できる権利
4. セカンドオピニオン（他の医師の意見）を求める権利
5. 個人情報（プライバシー）が守られる権利
6. 人としての尊厳性を保証される権利

《患者さまの義務》

1. 医療従事者と共同して治療に参加する義務
2. 医療安全の実践に協力する義務
3. 快適な療養環境の維持に協力する義務
4. 病院の規則を守る義務

平成30年度健康医学講座（だんだん出前講座）

市民の皆さまの健康増進を支援するとともに、当院の現状や魅力、果たすべき役割について広く知っていただくため、健康医学講座（だんだん出前講座）を行っています。

当院の医師・看護師・その他スタッフが、集会所・交流センターなどに出向き、わかりやすくお話ししますので、各種会合等でぜひご利用下さい。（今年度新メニューもあります。）
出前講座の申込用紙は、ホームページや各地区交流センターにあります。

出前講座メニュー

特別メニュー

- ◆ 病院の現状について（経営状況・公立病院の役割）
- ◆ 院長と語る会

看護部メニュー

- ◆ オムツの選び方およびオムツの当て方
- ◆ 糖尿病看護について
（予防・栄養士による食事療法・フットケアなど）
- ◆ 感染対策について（インフルエンザ対策・ノロ対策など）
- ◆ 床ずれ予防
- ◆ 膝の体操・腰痛体操について
（理学療法士と共同で行いません）
- ◆ 小児のこんな時どうしますか？
～病院受診のタイミング～
- ◆ 病院の上手な受診方法
- ◆ ミニ健康チェック

その他メニュー

- ◆ 薬の基本的な話（薬剤室）
- ◆ ジェネリック医薬品について（薬剤室）
- ◆ 血液検査の値の見方について（臨床検査室）
- ◆ 血液透析について（臨床工学室）
- (新) ◆ 動脈硬化を防ぐ食事について（栄養管理室）
- (新) ◆ 「CT検査・MRI検査で体の中を覗いてみる
～何が見え、何がわかるのか？～」(放射線技術室)
- (新) ◆ 認知症について（リハビリ室）
- ◆ お口から始まる介護予防（リハビリ室）
- ◆ 運動教室（リハビリ室）
- ◆ 家庭でできる介護方法（リハビリ室）
- ◆ 知って得する健診の受け方（健康推進室）

内科系メニュー

- 喫煙の健康への影響と禁煙方法
- 脳卒中について

外科系メニュー

- 胃がんについて
- 大腸がんについて
- 乳がんについて

整形外科系メニュー

- 腰痛について
- 膝関節痛について
- 骨粗しょう症について

原則、平日の午後2時～5時の範囲内で行います。

メニュー以外の内容や開催の時間・曜日について、相談に応じますので、気軽にお問い合わせください。

できるだけ、開催予定日の1カ月前までに申し込んでいただきますようお願いいたします。



ご希望が決まりましたら、市立病院総務課（32-2121）までご連絡ください。

がん患者と家族の会 (サロンさくら)

当院では患者さま同士やご家族がお互いの療養体験を語り合う場を設けています。がんになってからの不安や悩みなどを語り合う中で、気持ちの整理や解決の糸口が見えたり、元気になれたりすることもあります。

事前申込み・参加費は不要です。どうぞ気軽にお立ち寄り下さい。

開催日：毎月 第3水曜日
14:00～15:00

場 所：当院本館2階 総合相談室



※詳しい内容をお知りになりたい方は看護師までお声掛けください。
担当者からお話をさせていただきます。

担当：田中（看護部）

夏の食中毒の原因と予防

夏に起こる食中毒は、主に「O-157」などを代表とする病原性大腸菌が原因で発生します。O-157は牛などの腸の中にいる細菌で、菌が他につかないように注意して肉を解体しても、流通までの過程で菌が付着することもあります。肉だけでなく、野菜にも菌が付着することもあります。そのため、加熱不十分な肉を食べたり、十分に洗わない野菜を食べたりしたときに感染が起こります。

予 防 法

- 食品は室温で放置しない
- 冷蔵庫はドアの開け閉めに注意し10度以下になるように保つ
- 肉は他の食品に触れないように保存し、十分（中心部の温度が75度で1分以上）に加熱する
- 野菜も十分（葉物は一枚ずつ洗うなど）に洗う



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。（厚生労働省）

職員採用試験のお知らせ

募集職種：薬剤師、看護師

試験日：8月26日(日)

受付期間：7月5日(月)～8月10日(金)

詳細は総務課まで
お問い合わせください。
(TEL 0854-32-2121)

腸内環境を整えよう

栄養管理室 実重淑美

私たちの腸内には、たくさんの細菌が住みついています。これらの腸内細菌は腸の健康だけでなく、がん・糖尿病・うつ病・認知症・アレルギー・肥満など様々な疾患や、美容・アンチエイジングなど、多くの領域で深く関わっていることが解明され始めています。

Q. 腸内にはどのような細菌が住みついているのですか。

A. 有用菌、腸内腐敗を起こす有害菌、そしてどちらにも区別できない中間的な菌に大別され、その多くは大腸に住みついています。腸内細菌のバランスは加齢、食べ過ぎや飲み過ぎ、偏食、ストレスや過労、細菌感染（食中毒菌）、薬物によって変動します。



株式会社アブリ提供

Q. からだの健康を守るために何を心がければよいでしょうか。

A. 有用菌が優勢な腸内環境を作ることが大切です。腸内細菌のバランスをくずす要因には、偏った食生活、運動不足、ストレスなどがあげられますが、特に毎日の食事の影響が大きいと言えるでしょう。

【食事のポイント】

- 肉食（動物性たんぱく質、動物性脂肪が多い食事）に偏らない。

有害菌がたんぱく質や脂肪をエサに作りだす有害物質は、大腸の壁を傷つけて炎症を起こしたり、がん細胞の発生を促したりします。

肉に偏らず、魚、大豆製品も利用しましょう。



- 食物繊維を十分にとる。

穀類（玄米、大麦、全粒粉などなるべく精製されていないもの）、芋類、野菜、豆類、きのこ類、海藻、果物などに多く含まれます。

- 発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズ、みそなど）を毎日の食習慣に上手に取り入れる。

Q. 食物繊維の働きについて教えてください。

A. ①腸内有用菌の増殖を助けて、有害菌の働きを弱める。

②排便をスムーズにする。

（腸内の便のかさを増やしたり、腸を刺激する有用菌のエサになったりする）

③血糖値の急激な上昇を抑える。（糖質の吸収速度を緩める）

④生活習慣病予防への効果がある。

（食品中のコレステロールや中性脂肪を体外に排泄させる）



1日3食、バランスのよい食事をとり、腸内環境を整える食品を上手に利用しましょう！

「日曜日がん検診」のご案内

「平日は忙しくて健康診断が受けられない…」という方のために、日曜日がん検診を行っています。今年度2回目の検診を行いますので、是非この機会にご利用ください！

検診メニュー ※健診内容は変更になる場合があります。

脳MRI検査・肺がん検診（胸CT撮影）・乳がん検診・子宮がん検診・血液検査
※血液検査は、腫瘍マーカーのみの検査です。
各検査ともに、人数制限がありますのでご了承ください。
（次回は2月開催予定です）

●日時 10月21日(日) 9時～ ●予約開始 10月4日(木)

問い合わせ ▶ 健康推進室 0854-32-2085 (直通)

安来市立病院まつり同日開催決定！

地域の皆さまとの交流を図り、医療や病院に対する理解を深めていただくことを目的に7回目となる「病院まつり」を開催します。みなさまのご来場をお待ちしております。

問い合わせ ▶ 総務課 0854-32-2121 (代表)

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

薬剤室長 林 原 正 和

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に発売される後発医薬品のことです。有効成分は先発医薬品と同じですが、含まれる添加物などが製薬会社によって異なります。しかし、添加物は国が認めた成分が使用されています。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の発売時に治験(注)により有効性・安全性を確認しているため、開発費用がかからず、薬価が先発医薬品のおおよそ3割から7割程度と安価です。そこで、国は医療費抑制のためにジェネリック医薬品の使用を推進しています。

ジェネリック医薬品に変更することで不安等をもたれる場合もあるかもしれませんが、一部のジェネリック医薬品は先発品にはない工夫をし、飲みやすい・扱いやすいなどの特徴を持ったものもあります。また、有効成分だけでなく添加物も先発医薬品と全く同じ成分を使用し、同じ製法で作られたオーソライズドジェネリックという医薬品もあります。

しかし、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更後、それまでとは異なる症状が現れた時には、遠慮なく医師・薬剤師にご相談ください。

注) 治験…安全性と有効性を確認するための試験で長い期間と多くの経費を必要とする



★栄養管理室おすすめレシピ★

暑い日が続きますね。
今回は、水溶性食物繊維が豊富なオクラと海藻を使用したレシピです。

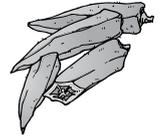


♪オクラとわかめのポン酢和え♪

☆材 料☆	分量(2人分)
オクラ	60g(8本)
分量外：塩	少々
わかめ(乾)	小さじ2
ポン酢	大さじ1弱
かつおぶし	少々
いりごま	少々

☆作り方☆

- ① オクラは、茎の先を切り落とし、ガクをむき取る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々入れ、①をゆでる。(1分30秒)
- ③ ゆであがったら、ざる上げして冷水で洗い、水気を切り、5ミリ幅に切る。
- ④ ボールにわかめ、水をいれて戻す。
- ⑤ ④を水で洗い、粗みじんに切る。
- ⑥ ボールに③・⑤を加え、ポン酢で和えて器に盛る。
- ⑦ お好みでかつおぶし、いりごまをふったらできあがり♪



1人あたり：16kcal、塩分0.7g、食物繊維1.9g

外来診療案内

平成30年8月1日

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科	消化器内科	上田 直樹	今本 龍	上田 直樹	今本 龍	
	循環器内科	森 正剛	大学医	森 正剛	大学医	森 正剛
	循環器内科 (予約制)			乗本 業文		乗本 業文
	腎臓内科		大学医			
	神経内科	大学医		田中 弘道		田中 弘道
	神経内科 (予約制)	田中 弘道		入江 秀樹 <small>【非常勤】 (第1週除く)</small>		
	内分泌内科	乗本 道子	乗本 道子	乗本 道子	大学医	乗本 道子
外科(予約制あり)	菅村 健二	小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫	
小児科	太田原宏子	大学医	太田原宏子	太田原宏子	太田原宏子	
整形外科	一診 <small>(再診は全て予約制)</small>	大森 敏雄	大森 敏雄		大森 敏雄	
	二診	賀川 武	賀川 武 <small>(予約)</small>	大学医 <small>(一部予約)</small>	賀川 武 <small>(予約)</small>	賀川 武
	三診	水村 浩之 <small>(予約)</small>	水村 浩之		水村 浩之	水村 浩之 <small>(予約)</small>
婦人科 <small>(予約制あり)</small>		水田 正能 <small>(診療13:30~)</small>		野坂啓介(検診のみ) <small>【非常勤】</small>	水田 正能 <small>(診療午前中のみ)</small>	
麻酔科 <small>(ペインクリニック)</small>	玉川 竜平					
泌尿器科		大学医			大学医	
皮膚科	大学医				大学医	
形成外科					大学医	
眼科		大学医			大学医	
耳鼻咽喉科		大学医				大学医
専門外来	乳腺甲状腺 <small>(予約制あり) 診療 14:00~16:00</small>			小川 東明 水田 正能 <small>(第2・4週)</small>		
	ストーマ <small>(予約制) 診療 9:00~12:00</small>	外科 菅村 健二	小川 東明	菅村 健二	水澤 清昭	倉吉 和夫
	もの忘れ <small>(予約制)</small>	田中 弘道		田中 弘道		
	呼吸器 <small>診療 9:00~12:00</small>		松江医療センター 非常勤医師 <small>(第1・3週)</small>			

◆受付時間 <<急病の方は、受付時間・休診日に関係なくいつでも診療を行っています>>

●新患(新患窓口)
・各科 8:30~11:00
・婦人科(火曜日)

●再来(自動受付機)
・各科 8:00~11:30
・婦人科(火曜日)

8:00~16:30
(予約外で11:30以降に受付される方は再来窓口)

●リハビリ、注射、検査、健診等(再来窓口)

8:30~11:00

※小児科夜間救急対応について
鳥取大学の小児科医師が週に1回救急対応いたします。受診を希望される方は、21:00までに電話連絡の上お越しください。

※対応時間
毎週木曜 17:30~21:30

◆診療開始時間
各科 9:00~

※婦人科(火)
診療時間 13:30~17:00

◆予約
初診の方および当日の予約はできません。

◆休診日
土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日~1月3日)