

みらい

人を大切により医療・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/>

安来市立病院の今後の 医療提供体制について



事務部長
蒲生 安生

安来市立病院の医療提供体制は、今後の人口の減少による患者さまの動向や、平成37年に団塊の世代が後期高齢者年齢へ突入する事による医療費の増大（「2025年問題」）を踏まえながら、安来市に留まらず、松江市を含めた二次医療圏域の医療体制を構築して行く必要性があります。

島根県では、厚生労働省が示すガイドラインを基に、「島根県版地域医療構想」を平成28年前半の策定を目的に、調整が続いています。この構想の目的は、「効率的かつ質の高い医療提供体制の構築」「地域の医療提供体制のあるべき姿を明らかにする」とされています。上記の地域を二次医療圏として捉え、県

内の七医療圏毎に協議・調整を行う事で、それぞれの特徴を踏まえた内容がまとまっています。

そのためには、松江二次医療圏（松江・安来）での医療体制の方向性を速やかに示す事が必要となります。体制の構築には、医療機関毎に果たすべき役割分担を明らかにする事が不可欠ですが、患者さまの治療が地域内で完結するよう、体制の強化を併せて目指す事が大切です。

また、国が進める地域（中学校区を対象範囲とする）包括ケアシステムの構築では、在宅医療や住民健康づくり等への対応が望まれています。安来市立病院は、地域の公的医療機関として、今後も政策医療・不採算医療を積極的に行い、地域の基幹病院として地域の皆さまの健康を守って行く使命に鑑み、信頼され選んで頂ける病院作りの推進、併せて平成28年度には病院の健全経営を目指す、第二次病院改革プランの策定も行っています。

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

第5回

安来市立病院まつりの開催について

総務課長 村上 和也

2月28日(日)、安来市健康福祉センターを会場に、5回目となる安来市立病院まつりを開催しました。地域の皆さまと交流を深めることで、安来市立病院に親しみを持っていただき、より身近に感じていただく事を目的に、平成23年度から毎年開催しています。



今回の病院まつりは、ご自身の健康について関心を持つていただくきっかけづくりとして、特別講演とミニ健康診断を中心に行いました。

特別講演には鳥取大学医学部保健学科教授 萩野浩先生をお招きし、「骨粗しょう症とロコモを知って寝たきりを防ごう」と題して講演をしていただきました。「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)」の略で、2007年に日本整形外科学会により提唱されました。骨や関節、筋肉、神経など運動器の障害により、移動(立つ・歩く・座るなどの)機能が低下した状態を言い、進行すると介護が必要となるリスクが高まります。そこで、その様な状態になる前に日常生活の場面から、自身の運動機能のチェックを行いトレーニングする事が大切であり、手軽にで

きるトレーニング方法を紹介してくださいました。また、ロコモと密接に関わる骨粗しょう症について、発症しやすい人の特徴や、危険度判定法を教えてください。日頃より骨密度測定などに関心を持つていただき、早期発見が重要である事を教えていただきました。発症を防ぐには日頃の食生活も重要で、筋肉や骨を強くする食材や摂取の目安など、多岐にわたる内容を身振り手振りを交えユーモアいっぱいのお話しに、あっという間の1時間でした。最後に「亡くなる直前まで元気で活動する、PPK(ピンピンコロリ)の人生をおくりましょう」と締めくくられ、会場のあちらこちらで、力強くうなずかれる皆さまの姿が見受けられました。



また、お馴染みいただいている「ミニ健康診断」では、身体測定、血糖や骨密度・血管年齢等の測定をはじめ、医師の診察や管理栄養士による栄養相談もあり、こちらも大変な人気となりました。

当日は、多くの皆さまにお越しいただき、ありがとうございました。次年度も何らかの形で、この病院まつりを継続していきたいと考えておりますので、ご意見・ご要望等がありましたら、安来市立病院総務課までお寄せください。



中高年者の運動

整形外科 水村 浩之

皆さんは「平均寿命」と「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」をご存知でしょうか。また、この2つの寿命の差が現在のところ10年程度の開きがあることを知っておられる方は少ないかも知れません。

運動器疾患により不健康となる割合は、関節疾患（9.1%）、転倒などによる骨折（8.3%）で、合わせて17.4%。老衰を上回り、脳血管疾患、認知症に次いで第3位です。日本整形外科学会では、運動器の障害で要介護となる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と称し、骨量の維持、関節機能の維持、筋力の維持等によるロコモの予防を推奨しています。前号は骨粗鬆しょう症について説明しましたので、今号は健康維持のための中高年者の運動の話題です。

中高年の運動は、競技スポーツではなく、健康の維持が目的です。そのため、運動器だけではなく、呼吸器や循環器などの身体機能に応じて行う事が大切です。

筋力は、超音波を用いた調査で50歳を超えると大腿四頭筋と腹筋の減少率が高くなる事が解っています。前者は膝関節、後者は腰椎の支持に関わっており、膝痛・腰痛の予防に重要です。また円背には背筋アップが有効との報告もあり、併せての訓練が推奨されます。

次に健康維持のための運動ですが、中高年者は頑張り過ぎて逆に問題が起きてしまうことがあります。ジョギングが健康維持に有効と最初に唱えた医学者は、そのジョギングの最中に心疾患で亡くなりました。運動は頑張り過ぎず程々で良いのです。運動強度の簡単な目安は、最大心拍数（220－年齢）の半分の心拍数が持続する程度（息が少し弾むが、会話ができる程度）の運動を30～60分、とされています。運動の内容は問わず、ウォーキングやジョギング、自転車、水泳などが一般的ですが、膝関節の疼痛などがある方は、体重負荷の少ない自転車や水泳が望ましいでしょう。

これから運動に良い季節となります。少し汗ばむ程度の運動がてら、外出されてみてはいかがでしょうか。

バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

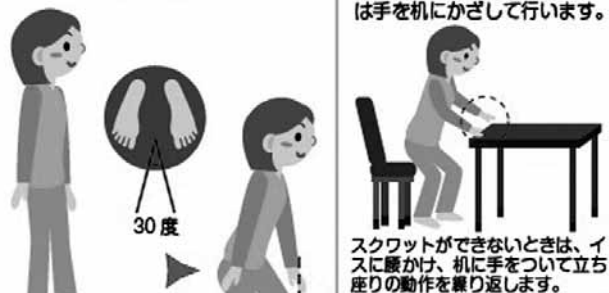
床につかない程度に、片脚をあげます。

指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。



下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

花粉症対策について

耳鼻咽喉科 片岡英幸

スギ花粉症は花粉症の中で最も患者数が多く、国民病と呼ばれるほどの疾患です。スギ花粉は例年2月中旬（米子市の今年の初観測日は2月14日）から飛散が始まり、約2ヶ月間続きます。ヒノキの場合はスギよりも約1ヶ月遅れで飛散が始まります。花粉症の方には「スギ」と「ヒノキ」の両方に症状が出る方（共通抗原性）が少なくないので注意が必要です。

花粉の飛散が多いと予想される天気の日には、特に花粉対策を心がけましょう。具体的には晴れて気温が上昇した日、雨が降った次の日、空気が乾燥する日、風が強い日などです。花粉症のシーズンになるとテレビやラジオでも花粉情報が放送されていますが、日本気象協会や環境省などのホームページでも花粉情報を知ることが出来ます。

スギの花粉は直径が $30\mu\text{m}$ （1ミリの約30分の1）ほどの大きさで、強い風が吹けば飛散距離は百キロを超えることがありますので、近くにスギの木がなくても、花粉は飛んできます。また市街地では、アスファルトに溜まった花粉が再び舞い上がることもあり、安心ができません。

環境省の花粉症環境保健マニュアルには、

- マスク、メガネを着用する。特にマスク内側へ当てガーゼを付けると効果的。
- 部屋の換気時はレースのカーテン等で遮るとともに、開窓は10cm程度にとどめる。
- 掃除をこまめに行い、掃除機の使用に併せて濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
- 洗濯物は屋内に干す。
- 衣類素材は羊毛や毛織物は避け、ポリエステルや綿製品で起毛のないものを着用する。

などの対策が紹介されています。

（参考URL：<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual.html>）

PM2.5や黄砂が偏西風に乗って飛来する時期と、スギやヒノキの花粉飛散時期が重なるため、花粉症状の増悪因子として近年問題になっています。黄砂やPM2.5の大きさは、スギ・ヒノキ花粉よりも更に細かく、黄砂は直径 $4\mu\text{m}$ 程度の粒子が多く、PM2.5は文字どおり $2.5\mu\text{m}$ 以下の粒子になります。粒子が細くなると肺にまで達するようになり、健康への影響が心配されています。

日本では約60種類の花粉抗原の報告がありますが、スギ・ヒノキ以外の主なものはイネ科、キク科、ブタクサ属などの花粉症です。草本や雑草は丈が低いため、花粉の飛散距離は数10m程度です。これらの花粉症がある方は、花粉が飛びやすい時期には堤防や河原などに近づかないようにして花粉を避けましょう。

「病院モニター」募集

安来市立病院では、市民の皆さまのご意見を病院運営に反映させ、医療サービス向上を図るため、病院モニター制度を設置しています。モニターの任期満了に伴い、新モニターの募集を行います。

●募集人数

10名程度（交流センターブロック単位 各2名程度）

- ①安来北（十神・社日・島田・荒島・赤江）
- ②安来南（宇賀荘・大塚・吉田・能義・飯梨）
- ③広瀬・山佐（広瀬・菅原・下山佐・山佐・奥田原）
- ④布部・比田（布部・宇波・西谷・比田・東比田）
- ⑤伯太（母里・安田・井尻・赤屋）

●応募方法

ハガキに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・居住地の交流センター名と、ご意見等があればご記入の上、安来市立病院までお送りください。

●応募締切 ……平成28年5月10日（火）

●委嘱任期 ……平成30年3月31日

●会議予定 ……年2～3回

●その他

応募者多数の場合は、年齢・性別・地区割等を考慮して選考させていただきます。また定数に満たない場合は、推薦によりお願いする予定としています。

平成28年度

健康医学講座

(だんだん出前講座)

病気は早期発見、早期治療が大切です。そして、なによりも正しい知識を知って病気にならないように予防することが重要です。

市立病院の専門医師等がわかりやすくお話ししますので、各種会合やグループでのお集まりにお声がけください。出前講座でお伺いします。(原則：平日の午後2時頃から1時間半程度)

出前講座メニュー

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
- 認知症について

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

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ないます)
- 小児のこんな時どうしますか? ～病院受診のタイミング～

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

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)
- CT検査・MRI検査で見つける病気の話(放射線技術室)
- 血液検査の値の見方について(臨床検査室)
- 健康食について(栄養管理室)
- 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)
- ※ その他 ご相談に応じます。

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



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

第7回 看護の日 イベント開催のお知らせ

1日看護部長 ▶ 小幡 美香 さん

【さぎの湯温泉「竹葉」女将】

日時 ▶ 5月18日(水)

内容 ▶ 健康相談・健康チェックなど



水澤清昭副院長

退職
定年退職(3月31日付)
入江 秀樹(副院長)
後任に副院長として
水澤清昭が就任いたしました。

お知らせ

♪ 栄養管理室おすすめレシピ♪

暖かくなり、過ごしやすい季節になりましたね。
今回は、旬の筍を使ったレシピをご紹介します。

★筍と豚肉の炒め煮★



☆材 料☆	分 量 (2人分)
たけのこ (茹で)	200g
豚もも脂身なし	120g
サラダ油	小さじ1
薄口醤油	小さじ1.5
オイスターソース	小さじ1
豆板醤	少々
だし	60cc
葉ねぎ	少々

☆作り方☆

- ① たけのこ、豚肉は一口大に、葉ねぎは小口切りにする。
Aの調味料をあわせておく。
- ② フライパンを熱して油をひき、豚肉を火が通るまで炒め、
たけのこを加えて更に炒める。
- ③ Aの調味料を回し入れて、水分が飛ぶまでよく炒める。
- ④ ③を皿に盛りつけて葉ねぎを散らしたらできあがり♪

1人当たり：153kcal 塩分1.2g 食物繊維3.4g

外 来 診 療 案 内

平成28年4月1日

診療科		曜 日	月	火	水	木	金
内 科	消化器内科		足立加津彦	川田壮一郎	足立加津彦 星野 由樹	川田壮一郎	星野 由樹
	循環器内科		森 正剛	大 学 医	森 正剛 乗本 業文	大 学 医	森 正剛 乗本 業文
	腎臓内科			大 学 医			
	神経内科		石田 玄	田中 弘道	田中 弘道	田中 弘道 石田 玄	田中 弘道 石田 玄
	内分泌内科		乗本 道子 大 学 医	乗本 道子 ※但し、大学医の診察は毎月第1.3.5月曜日	乗本 道子	乗本 道子	乗本 道子
			※ 部分は予約診療の日です				
外 科 (予約制あり)			菅村 健二	小川 東明	水澤 清昭	菅村 健二	水澤 清昭
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 (再診は全て予約制)		大森 敏雄	大森 敏雄		大森 敏雄	
	二 診 (予約制あり)			賀川 武	大 学 医	賀川 武	賀川 武
	三 診 (予約制あり)		水村 浩之	水村 浩之			水村 浩之
婦 人 科 (予約制あり)				水田 正能 (診療13:30~)		野坂啓介(検診のみ) 【非常勤】	水田 正能 (診療午前中のみ)
麻 酔 科 (ペインクリニック)			玉川 竜平				
泌 尿 器 科			安川 明廣	安川 明廣	大 学 医	安川 明廣	安川 明廣
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 (予約制あり) 診療 14:00~16:00				小川 東明 水田 正能 (第2.4週)		
	ス ト ー マ (予約制) 診療 9:00~12:00	外科	菅村 健二	小川 東明	水澤 清昭	菅村 健二	水澤 清昭
		泌尿器科	安川 明廣	安川 明廣	大 学 医	安川 明廣	安川 明廣
	もの忘れ (予約制) 診療 14:00~16:00						田中弘道(第2週) 石田 玄(第3週)
	呼 吸 器 診療 9:00~12:00			松江医療センター 非常勤医師 (第1・3週)			

◆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)
8:30~16:30

●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
希望の方は、21:00までに電話
連絡のうえお越しください。

※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 (12/29~1/3)