

済生ごうつ

—第4号—

発行日 H17.10.20



ゆったりと静養できる病室



病棟光窓より空を望む



南東からみた本館棟



島根県済生会江津総合病院

〒695-8505 島根県江津市江津町1551番地

TEL (0855) 52-2550 FAX (0855) 52-5588

http://fish.miracle.ne.jp/sai_sei/

[mail:sai_sei@mx.miracle.ne.jp](mailto:sai_sei@mx.miracle.ne.jp)

高校時代にめざした“坂の上の雲”

—母校で講演—

院長 堀 江 裕

九月初、松江市の松江北高校の学園祭で記念講演を依頼されました。40年前に卒業してから一步も足をふみ入れたこともなく、しかも西川津から奥谷へと移転していて母校とはいえ、昔の高校ではなくなっていました。何をしゃべろうか1ヶ月間考えぬきました。

むし風呂のような体育館ときいていたので、1,050名の生徒さんと先生方に椅子を並べてきいてもらう講演となりました。

坂の上の雲とは目標とかめざす物という意味です。

私の高校時代にめざした“坂の上の雲”はバスケットボール部で松江工業を敗ってインターハイへ出場することと、医学部への進学であり、前者は夢破れ後者は坂の上の雲に手が届いたと話しました。バスケットボール部の30才台の部長先生から「先輩の後輩に対する思いやりも大事だが、後輩の先輩に対する思いやりも大事だ」と教えられたことが、40年間心の支えになったと話しました。先輩が口が裂けても言えないことを後輩が想像してやってあげることが大事だと高校1年生の時教えてもらって人間関係の要所要所で役立っていることを述べ、最後に「我を忘れる時間を忘れることに没頭すること」が人生最高の楽しみとあって講演を終えました。

女性はいつまでも17才の乙女であり、男性はいつまでも15才の少年であると語って、美空ひばり・三橋美智也を唄ったことは言うまでもありません。

H17.9.6記

診療科案内



消化器科

【消化器科の紹介】

堀江院長を含め4人体制で診療を行っています。胃カメラ、腹部エコー、大腸ファイバーを用いた一般的な消化器検査・治療は勿論のこと、内視鏡的胃癌粘膜切除術、内視鏡的総胆管結石除去術、胆管狭窄に対するステント挿入術、腹部エコーを用いた肝癌治療など高度な治療まで多数行っています。



大山賢治 おおやま けんじ

医長

日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定内科医

【自己紹介】 本年4月より勤務しています。3年間の米国留学を経験し、専門知識を深め、異文化での生活や考え方など実感しました。十分に病状を理解していただき、納得していただける診療を常に心掛けています。5月に長男が誕生し、大変ながらも幸せな生活を送っています。

【専門分野】 肝疾患（肝炎、肝機能異常、肝腫瘍など）の他、消化管（食道、胃、大腸など）、胆管（胆石、胆嚢ポリープなど）、膵臓を含めた消化器疾患を幅広く診療しています。



藤井康善 ふじい やすよし

医長

日本内科学会認定内科医、日本消化器病学会専門医、
日本消化器内視鏡学会専門医

【自己紹介】 江津に来て1年半が経ち、石見の言葉に親しみを覚えるようになりました。11年目の医師であり発展途上の身ですが、チーム一丸となって皆様の「しわい」ところを早期発見・早期治療してまいります。

【専門分野】 内視鏡的治療（胃・腸・胆・膵）



萬 憲 彰 よろず けんしょう
医員

【自己紹介】 去年の10月より勤務となり1年がたちました。江津市にも慣れ非常に居心地がよいです。山も景観をかえてきましたので、秋の色を見に出かけた
い今日この頃です。江津市の皆さんの温かさにこたえられるような、温かい診療を目指してがんばります

【専門分野】 主に消化管の検査や処置をやっていきます。外来は月曜日、金曜日です。その他の曜日は内視鏡検査や超音波検査をしています。患者さんにとってはしんどい検査が多く、少しでも楽に受けただけのように努力しています。



【眼科の紹介】

月曜から土曜まで毎日外来診療を行っております。午前中は一般外来、午後は予約外来（眼鏡処方、特殊検査、レーザー治療）や手術を施行しています。OMA（眼科コメディカル）講習をうけ眼科専門知識を習得したスタッフと、高度できめの細かい医療が提供できるように心がけています。



佐 伯 有 祐 さえき ゆうすけ
医員

日本眼科学会専門医

【自己紹介】 江津に来て三年目になります。魚が美味しいせいか気を抜くとみるみる体重が増加するため、最近ジョギングを始めたり、済生会ソフトバレーボール部に顔を出したりと体を動かすよう努めています。

【専門分野】 赤い目、白い目（眼感染症、白内障）をきっちりと治療することと、最近話題のNTG（正常眼圧緑内障）の早期発見、治療に力を入れています。

放射線科

【放射線科の紹介】

各診療科、および近郊開業医の先生方と連携し単純写真・CT・RI（核医学検査）・各種造影検査など画像検査を手懸けています。検査業務は予約制で行っていますが、院外からの紹介に関しては不定期でも施行可能な態勢を整えています。また新病院ではさらにMRIという新たな検査機器が導入予定です。患者様との接点としては健康診断における胸部異常陰影二次精査などで皆様と接することが多いと思われます。



中村 友 則 なかむら ともり

医長

日本医学放射線学会専門医、日本医学核医学会、IVR学会所属

【自己紹介】 趣味はスキー・ゴルフ・マージャンです。誘って下さい。

【専門分野】 核医学診断ですが、検査は血管造影（肝臓疾患・リザーバー療法・ステント治療・透析シャントPTAなど）・経皮生検・表在超音波（乳腺・甲状腺・血管）・気管支鏡・マンモグラフィーなどを行っています。

最近のトピックスとして胸部疾患ではアスベスト肺・中皮腫が取り上げられています。心当たり、またはご心配なかたは一度受診いただければと存じます。

また、聞きなれない疾患と思われませんが閉塞性動脈硬化症という病気があります。これは足の血管が狭くなり血流が落ちるため歩くと足が痛く冷たくなる病気で、当科では力を入れて診療したい疾患の一つです。こちらも心あたりのあるかたは一度受診下さい。お早めに治療することで生活の質が向上すると思われれます。



内 科

【内科の紹介】

私は本来、消化器専門ですが、最近では老年医学、更には生活習慣病をテーマに医療活動をしています。高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満などを含め、特にインスリン抵抗性をベースとした症候群が心血管障害（脳卒中・心筋梗塞など）を起こし易いことがあまたの学会で指摘されております。私達はこれを死の四重奏と呼びこれらが重なれば重なるほど、危険であることを訴えております。これらに対する治療の必要性を患者さんとともに考え「傾聴」「共感」のもとに加療を勧めていきたいと考えております。また、介護保険が出きた今、元気な高齢者が寝たきり患者さんの仲間入りしないように、その為の予防医療を医療関係者と共に共同作業できるよう済生会病院の一員として考えていきたいと思っております。



田中 敬 康 たなか ひろやす

部長

日本老年医学会会員、日本医師会認定スポーツ医、
日本医師会認定産業医

【自己紹介】 自己管理のつもりで、ウォーキング・ジョギングを朝方に実施しています。
昭和47年卒、第二内科で学位授与



実務者研修報告

看護部
現任教育委員会



平成17年7月9日・7月10日の両日、石見町いこいの村しまねにおいて、松江赤十字看護専門学校、副校長の満田久代先生をお招きし研修会を実施しました。この実務者研修は、昨年からの病院を離れ同年代の仲間と1泊2日を共に過ごすという形に定着しつつあります。昨年は30歳代を対象にし、少年自然の家で開催しました。リフレッシュ効果や団結力の強化という点で高い評価を得ています。今年度は、当院の看護師平均年齢が40歳を超えたことを受け、看護職員数に大きな割合を占める45歳から50歳の看護師21名（管理職を除く）を研修対象としました。「自己を振り返り、今後の目標や課題を明確にする」「人間関係の基礎知識を理解する」「グループで問題解決をするプロセスの中で自己開示・相互理解・相互啓発を試みる」以上3点を目標に管理的視点での役割認識を強化し、実践場面での質向上に繋げることがねらいでした。研修内容は体験学習を交えた多彩な組み立てで、全員が前のめりに取り組む姿が印象的でした。日頃よく知らなかったメンバー同士のえっ—こんな人だったの??という新しい発見や、この人のこんな能力気づかなかったな—という新鮮さ、何より自分自身についての気づきや発見が大きな研修成果であったようです。

研修の事前レポートでは、自分の思いと他者との思いのギャップをどう埋めていけばよいのか、またこれまでの看護師のキャリアの中でこれだと誇れるものがない等自信ややる気が先細りの感がありました。しかし、キャリアは伊達ではありませんでした。研修を担当した教育委員の一人が最後につぶやきました。やはり達人の面々、済生会を動かしているのはこの年代だと改めて感じた…とのことです。それくらい研修の前後で自己について、済生会組織の一員としてどうあるべきかが熱く語られ結束力が強まりました。

緑が多く見晴らしの良い高原で温泉に浸かり、おいしい食事と夜の宴会つきでプラスアルファ効果も高かったようです。来年3月のフォローアップ研修で、また皆さんの熱き思いに触れられることを今から楽しみにしています。



30名が一日看護体験

実施日 8月1日～8月11日の間6日間

参加者数 中学校 3校 8名
高等学校 3校 22名

実施内容 看護の役割を説明
チーム医療の説明（他職種の説明）
日常生活援助の見学
ベット移動・車イス介助見学実施
血圧測定
患者さんとのコミュニケーション
体験場所での師長・副師長・看護師との話し合い（看護への思い）
その他（体験者の目標に副えるように）

「大変」

「楽しい」

「感動」

「夢」

感想

●青陵中学校

看護師の仕事は大変だなあと思いました。でも看護師さんは患者さんの一日を見ていて楽しそうにしていました。看護師さんの仕事を見ていて半分大変で半分楽しい仕事だとおもいました。

●江津高校 1年生

「看護師さんの患者さんへの接し方を見てみたい」という目的で体験をさせていただきました。爪切りを終えたときに「ありがとう」といってくださいました。その言葉が本当に本当にうれしかったです。看護師さんは明るくて、患者さんと話をするときもいつでも笑顔が絶えなくすごいなーと思いました。どんなときでも明るい看護師さんは本当にカッコ良かったです。生まれたばかりの赤ちゃんを見るのは初めてだったので本当に感動しました。看護師になりたいという意志が強くなりました。

●江津高校 1年生

2回目の体験です。中学のときとは違った体験ができたのでとても勉強になりました。一番印象に残ったのは食事の時間です。患者さんのご飯は全部食べやすいように細かく切っていました。もっといろんなことが知りたいので、来年も是非看護体験に行かせていただこうと思います。

●江津高校 1年生

私は患者さんとコミュニケーションをとるのは難しいと感じていました。でも何かを改めて話すのではなく、まずは「どうですか？」などの声をかけてあげることが大切なんだなーと思いました。私は何を話したらいいのかとすごく考えました。それでも言葉がでてこなくて患者さんと無言状態が続いたりしました。でも、看護師さんは明るく笑顔で接しておられ私もあんな看護師になりたいと思いました。将来は看護師になりたいと思うので今回の看護体験で学んだことを忘れずにもっともっと勉強していきたいと思えます。

●江津高校 1年生

お年寄りの介護は本当に大変でした。ベットから降りることも人の手が必要だし、トイレも食事もお風呂にも手伝いが必要でした。看護師さんもあっちこっち動き回り一緒について回った私も疲れてしまいました。ナースステーションにいても、ナースコールが常に鳴っていて、看護師さんが休んでいるところを見ていない気がします。私はこの日、車イスで患者さんをリハビリに連れて行ったり、歯を磨いたりトイレの手伝いをしたり、食事の手伝いをしたりしました。どれも簡単な仕事に思えるけど、ひとつひとつに気をつけなければいけないことがたくさんあり、難しく大変でした。この体験を通して、看護師の仕事の大変さ難しさを知りました。でも、もっと夢が大きくなりました。

終えてみて

看護体験をされた学生さんは積極的に参加目的を発表され意欲をしめされていきました。体験中は生き生きとした表情で看護場面に溶け込んでおられました。各病棟で担当させていただいた看護師も将来看護師になっていただくために、熱意を持って対応させていただきました。今後も継続して看護体験は実施していこうと考えております。一人でも多くの学生さんに看護の心を理解していただき、看護師を目指していただきたいと思います。院内で協力していただきました皆さんにお礼申し上げます。（看護部 笹尾孝美）



よくわかるリハビリテーション

運動の強度と目安について

リハビリテーション技術科長 伊藤 寿 祥

現在 既に運動やスポーツをされておられる方、これから始められる方、目的や方法はそれぞれかと思えます。若いうちから身体活動と運動を生活に取り入れることは、体力維持・向上や生活習慣病を予防・改善に大きな効果を期待することが出来ます。この運動の取り組みにあたり、どの程度の強さで行なえばよいのか簡単に紹介します。

1. 自覚運動強度の目安（ボルグ指数）

1972年にスウェーデンのボルグ博士が発案。自覚的運動強度を示し、この運動強度を学習し体得して安全な運動強度範囲で運動を実施することを試みた。もともとは1～21の21段階であったが、6～20の15段階法に変更、現在これが原法となっている。

1982年にはより簡単かつ解りやすくした修正法（10段階法）を発表した。

指数	修正法	指数	現 法	ベースの内容
		20	もうだめ	↑ しかめっ面 ↓
		19	非常にきつい	
		18		
10	非常にきつい	17	かなりきつい	↑ 頑張り ↓
9		16		
8		15	きつい	
7	かなりきつい	14		↑ ニコニコペース ↓
6		13	ややきつい	
5	きつい	12		
4	ややきつい	11	楽に感じる	↑ ルンルン ↓
3	いくぶん楽である	10		
2	楽である	9	かなり楽に感じる	
1	かなり楽である	8		
0.5	非常に楽である	7	非常に楽である	
0	何ともない	6	(安静)	

* 指数12～13は最大心拍数60%に、16は85%に相当すると言われている。

* エアロビクス（エアロビックエクササイズ⇒有酸素運動）はボルグで言う指数13以下にあたる。

2. 心拍数も指標となる

①ニコニコペースに相当する心拍数の目安として
 $138 - (\text{年齢} \div 2)$ で求める。

例：年齢が40才の場合、 $138 - (40 \div 2) = 118$ /分
これはあくまでも初心者の目安。

また、息切れをせずに会話が続けられる程度のスペースに相当。

②最大心拍数で求める方法として、 $220 - \text{年齢}$ 。

例：年齢が40才の場合、 $220 - 40 = 180$ 。

運動強度が50～60%では心拍数は90～108

運動を始めるに当っては、①運動強度とその目安を知ること。②血圧・脈拍・体重・体脂肪率ほか普段の健康状態を知ること。③生活習慣病の改善については、その疾患特有のリスクがあり医師の指示や指導を仰ぐ。④運動やスポーツに精通した人に教わる。⑤関連する図書などで知識を習得して運動に取り組むことなどがあります。自分のあった運動強度を知るとともに頑張り過ぎないこと、出来ることから始めることなどが長続きの秘訣につながります。

各部署をリレーで紹介します

薬剤部より

当院の薬剤部は、現在薬剤師7名、薬剤助手2名のスタッフで日々の業務に取り組んでいます。平成9年10月より院外処方箋を発行し、外来の投薬に関しては調剤薬局にお願いすることとなり、待ち時間はかなり短縮されたと思います。また、街の薬局にかかりつけの薬剤師さんがいるという人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

病院薬剤師の私達は、限られた人材と設備の中で、入院患者さんの内服調剤や、注射剤セット、消毒剤や院内製剤の払い出し、麻薬管理や医薬品の在庫管理、医薬品情報提供など、様々な業務をこなしています。

特に力を入れているのは、入院患者さんへの服薬指導です。患者さんが入院された時に持ち込まれた薬の内容を調べたり、他の病院で飲んでいる薬はないか確認したりします。薬同士の相互作用だけでなく、食物との相互作用（例えば納豆とワーファリン、一部の高血圧の薬とグレープフルーツジュースなど）も調べたりします。そこから患者さんが退院されるまでの間、薬の作用や副作用などを説明しながら患者さんの状態を知り、患者さんひとりひとりにあった服薬指導ができるように努力しています。退院される患者さんの笑顔は何よりの励みとなります。

また、薬剤部は、病院閉院日でも1名の薬剤師が勤務しています。お薬について聞きたいことがありましたら、何でも御相談下さい。



掲 示 板

母親教室のお知らせ

平成17年10月～平成18年1月の母親教室開催についてお知らせします。

	前 期 教 室	後 期 教 室
内 容	妊娠中の生活と注意点について 妊娠中の栄養について	お産の生理と過ごし方について 赤ちゃんの栄養について
日 時 (木：13:30～)	10/6, 11/10, 12/1, 1/5	10/20, 11/17, 12/15, 1/19

医師、助産師、栄養士とともに学びましょう。
お問い合わせは、済生会江津総合病院 (0855-52-2550)
産婦人科外来または3階病棟まで。お気軽にお越しください。



外来糖尿病教室

第5回外来糖尿病教室を開催します。
お申し込みは済生会江津総合病院
(0855-52-2550) まで

楽しく運動をしよう!!

第5回外来糖尿病教室

簡単に家でできる運動療法

講師 リハビリテーション科 理学療法士
食事会 「旬の食材をたたくて食べよう」
管理栄養士 佐々木 由紀子
糖尿病友の会「なでしこの会」よりお知らせ
看護師 若口 真理子

場 所 済生会江津総合病院
3階会議室

日 時 平成17年10月26日(水曜日)
11:00～13:30

予約先 0855-52-2550

定 員 20名

会 費 700円(食事代)

年末年始のお知らせ

年末年始休暇についてお知らせします。

平成17年12月28日(水)	通常通り
12月29日(木)	休診
12月30日(金)	休診
12月31日(土)	休診
平成18年 1月 1日(日)	休診
1月 2日(月)	休診
1月 3日(火)	休診
1月 4日(水)	仕事始め

ただし、急患については診療に応じます。





インフルエンザの予防について

小児科

小西 恵理

秋らしく朝夕冷え込むようになり、そろそろ冬支度を考える時期となってきました。冬の流行疾患といえばインフルエンザ。この時期インフルエンザの予防も考えましょう。

インフルエンザは例年12月末から流行が見られますので、予防接種を受ける場合は12月初旬までに済ませておきたいところです。

特に13歳未満のお子さんは2回接種しますので、早めに医療機関に問い合わせてください。流行期に入ったら、感染を防ぐために手洗い、うがいをしましょう。マスクの着用も効果があります。

インフルエンザ予防接種の予約受付をはじめました

当院の各窓口へお越しいただき、予約をしてください。なお、お電話での予約は受付けておりません。

- | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| ○予約窓口 | 16歳以上の方は当院受付窓口です。
16歳未満の方は小児科外来です。 | ○接種時期 | 11月5日(土)、19日(土)
12月3日(土)、17日(土) |
| ○料 金 | 65歳未満の方……………1回4,500円
13歳未満の方(2回接種)…2回で9,000円
65歳以上の方…各市町村でお尋ねください。 | ○時 間 | いずれも午前9時からとなっております。 |
| | | *ご不明な点がございましたら受付窓口へお尋ねください。 | |

新・江津病院 ④

建設工事の進捗について

新病院の建設工事は、今年度末の竣工を目指し、順調に進んでいます。

また、別棟のエネルギーセンター棟、瓦屋根の備蓄倉庫もほぼできあがりしました。

皆さんはお気づきでしょうか？……

新病院の「済生会江津総合病院」の看板の一部が色違いになっています。これは何故かといいますと、当初緑色で計画していたところ、夕方になると見えにくくなるため、白と赤を実際に使ってテストしているためです。

さて、その結果は何色に決定したのでしょうか？

お楽しみに……

編集後記

実りの秋、収穫に感謝をこめて、秋祭りが行われる。あちらこちらのお宮で神樂が始まった。笛や太鼓の音が聞こえてくると、もうじっとしてられない。早足でお宮へと急ぐ。明け方、うとうとし、はっと気がつくと目の前に大蛇が力強い火を噴きつけている。楽しみでワクワクしますよね。

済生会江津総合病院外来診療担当医一覧表 (平成17年11月1日より)

診療科		月	火	水	木	金	土
消化器科	①	藤井康善 (消化器科)	大山賢治 (消化器科)	藤井康善 (消化器科)	堀江 裕 (消化器科)	大山賢治 (消化器科)	大山賢治 (消化器科)
呼吸器科 <small>予約</small>	②	萬 憲彰 (消化器科)	鳥大医師 (呼吸器科)			鳥大医師 (呼吸器科)	梅木健介 (カメラ)
神経内科 <small>予約</small>							
循環器科	③	田中敬康 (内 科)	森 俊明 (内科(糖尿・内分泌))	田中敬康 (内 科)	森 俊明 (内科(糖尿・内分泌))	萬 憲彰 (消化器科)	田中敬康 (内 科)
内科(糖尿・内分泌) <small>予約</small>							
内 科	④	梅野哲弘 (循環器科)	中澤芳夫 (循環器科)	大野美和 (循環器科)	梅野哲弘 (循環器科)	中澤芳夫 (循環器科)	第1・中澤/第3・大野 (循環器科)
小 児 科 <small>予約</small>		高木潤二	小西恵理	高木潤二	小西恵理	高木潤二	小西恵理
皮膚科 (鳥大医師) <small>火・土曜日予約</small>			14:00~		10:15~		10:15~
放射線科		中村友則	中村友則	中村友則	中村友則	中村友則	中村友則
外 科 <small>予約</small>	①	第2・4・5 塩田摂成	塩田摂成	梶谷真司	小西伊智郎	岡 和幸	岡 和幸
	②	岡 和幸	小西伊智郎		梶谷真司	塩田摂成	
整形外科 <small>予約</small>	①	百田 靖	百田 靖	百田 靖	土海敏幸	百田 靖	百田 靖
	②	土海敏幸	土海敏幸	能勢道也	能勢道也	能勢道也	
脳神経外科 <small>予約</small>		浅枝正浩	浅枝正浩	浅枝正浩	※第2・4のみ鳥大医師	浅枝正浩	浅枝正浩
産婦人科 <small>予約</small>		山根由夫	山根由夫	坪倉かおり	坪倉かおり	山根由夫	坪倉かおり
泌尿器科 <small>予約</small>		東堀裕司	東堀裕司	竹田昌希	竹田昌希	東堀裕司	竹田昌希
眼 科 <small>予約</small>		佐伯有祐	佐伯有祐	佐伯有祐	佐伯有祐	佐伯有祐	佐伯有祐
耳鼻咽喉科 (鳥大医師) <small>予約</small>		14:00~	第2・4のみ 14:00~	14:00~	14:00~		9:00~

- ① 第2・4・5土曜日の診療は行っておりません。
 ② 予約制となっている診療科については診察後に担当医と次回来院日を決めていただきます。
 なお、電話での予約は行っておりません。また、都合により担当医が変更になる場合があります。

特殊外来

		曜 日	時間帯	担当医	備 考	
小 児 科	1	乳児健診	13:30~15:00	高木潤二	要 予約	
				小西恵理		
	2	慢性疾患外来	火曜日	15:00~16:30	高木潤二	
	3	喘息・アレルギー外来	金曜日	14:30~16:30	高木潤二	
	4	予防接種	月・水曜日	15:00~16:00	高木潤二 小西恵理	要 予約
	5	神経発達外来	第3木曜日		鳥大医師	要 予約
外 科	1	呼吸器外科	第1・3月曜日	午前中	西尾 渉 (鳥大医師)	
	2	心臓血管外科	第2・4水曜日	午前中	鳥大医師	
産 婦 人 科	1	更年期外来	水曜日	14:00~16:00	山根由夫	要 予約
	2	妊婦産後検診	月曜日	14:00~16:00	坪倉かおり	要 予約
	3	女性専門外来	木曜日	午前中	坪倉かおり	
	4	不妊外来	水曜日	午前中	坪倉かおり	
	5	鳥大教授外来	第1土曜日	午前中	宮崎康二教授	
人 間 ド ッ ク (日 帰 り)		火・金曜日	8:30~	鳥大医師	要 予約	