

# 高津川 だより

巻頭言

## 新年のご挨拶

地域を結ぶ登録医をご紹介します

認定看護師に聞いた！知っておきたい認知症予防のこと

看護職員一人ひとりのキャリアアップ支援を目指して

コロナ禍をみんなで乗り切ろう！

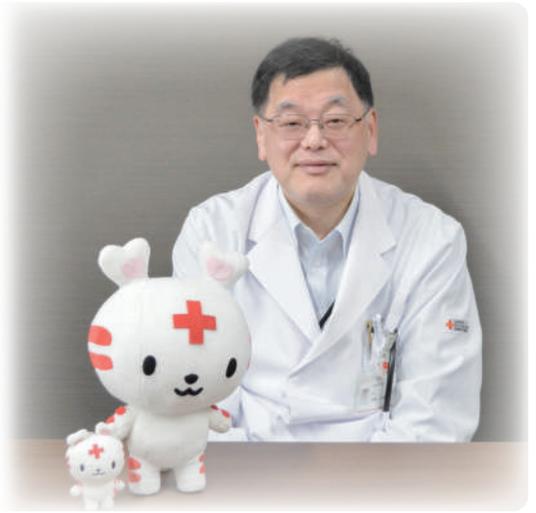
新任医師紹介 / 資格取得情報 / 季節ごとの行事・イベント

外来担当一覧

- 巻頭言 -

# 令和3年 新年のご挨拶

益田赤十字病院 院長 木谷 光博



あけましておめでとうございます。昨年はいやモンドプリンセスでの新型コロナウイルス感染症の報道が始まり、東京オリンピックの延期、そして今現在も全国でコロナ禍が続く、終焉の兆しも見えていません。コロナ対策としての三密を避けることが重要な事であることは重々理解できますが、その為に人と人の触れ合いが希薄になっていることに危機感を持ちます。

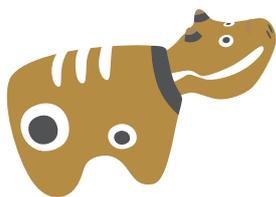
医療は人と触れ合って初めて実践可能となるものです。コロナの病床確保・患者さんの治療で全国の病床が逼迫し医療崩壊が叫ばれています。それ以上にコロナ以外の患者さんに対する医療人のマインドが冷めていくのがより大きな問題です。

今後もこの状態が続くと思えますが、医療とは病に倒れた人に手を差し伸べ、また日常の生活に復帰することを支援する仕事です。当院はコロナ対策に加え通常の医療を行う義務があり、地域に密着した安心・安全な医療を行います。その為に、発熱外来を新たに設置しました。また皆様にご不便をおかけしますが面会制限、救急外来の受診方法の変更などを実施しています。

明るいお知らせとしては、昨年10月から新たに眼科・皮膚科・麻酔科の常勤医師が赴任いたしました。当圏域に

は少ない専門医が確保でき、地域医療へのさらなる貢献が可能になりました。また、多くの医療実習生の受け入れも行っています。地域の皆様の健康を守り、持続可能な地域医療の構築を目指し、さらには、赤十字病院の使命としての災害救護・地域健康教室なども行っていきます。

昨年は明るい話題が少ない一年でしたが、いつまでもこのような状態が続くわけはなく、明るい未来に向けて様々な準備をする一年と考えています。職員一同力を合わせてこの難局に立ち向かう覚悟です。地域の皆様方には大変ご不便をおかけしていますがご理解ご支援のほどよろしくお願いいたします。



地域  
を結ぶ

# 「登録医」をご紹介します

たかせ内科 院長 高瀬 裕史 先生

vol.  
10

今回は、たかせ内科 院長の高瀬裕史先生にお伺いしました。

◎ 先生のご出身はどちらですか。  
私の出身は、栃木県の日光市です。日光東照宮と言えば、分かっています。

◎ 先生のご趣味は何ですか。休日はどのように過ごされていますか。  
最近はおっぱらランニングとサイクリングがメインになっています。

◎ 休日はというと、愛犬を自転車に乗せて古い町並みを見ながらのサイクリングを楽しんでいます。

◎ 医師を目指すきっかけは何でしたか。  
きっかけは、もともとは売り酒屋の両親から「手に職があった方がいいのでは？」と言われているうちに目指すようになった覚えがあります。

◎ 診療で大切にされていることはありますか。  
診療では、来院された方の話をじっくりと傾聴することを第一としています。

◎ 次に重要視しているのが、検査後の病状説明での言葉選びです。なるべくわかりやすく説明するように心がけております。また、待合い室での待ち時間をなるべく短くするため円滑に診療をすすめる

よう努力しております。

◎ 医院の特徴や力を入れられていることを教えてください。  
当院は、糖尿病を中心に診療を行っていることを教えてください。

◎ 検査も当日中に結果を説明して、病状説明から治療を行うスタイルとなっております。  
また、最近では持続血糖測定を用いての糖尿病診療にも尽力しております。

◎ 切れ目の無い血糖変動を評価することで、より患者さんの血糖を見える化し治療意欲を駆り立て行動変容を促しやすくなると考えています。

◎ 病診連携についてひとことお願いします。  
診療所では、幅広く患者さんの診療し検査と治療を実践するようにしておりますが、やはり悪性疾患の診断・治療及び入院を要するような緊急事態での診療については病院でお願いしないといけないと思っております。

◎ これまでも、幾度となく益田赤十字病院の皆様にお世話になりました。（深謝致します）

◎ 今コロナの影響でなかなか「対面」での関係構築に支障がありますが、顔が見える関係での連携が大事だと思っています。

◎ 患者さんにひとことお願いします。  
御自身の病気のことで何か悩んでいたなら、是非かかりつけ医に相談してみてください。

◎ コロナの影響で受診が怖い等あるかもしれませんが、医療機関は感染対策をしっかりしております。今一度御自身の体の声に耳を傾けて頂き、少しでもひっかかることがあればかかりつけ医に相談しましょう。



## たかせ内科

島根県益田市かもしま東町9番地6 ☎0856-25-7373

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:30	○	○	○	-	○	○	-
16:00~18:00	○	○	○	-	○	-	-

月火水金土 13:00~16:00までは訪問診療などを致します。  
休診日/木曜日、土曜日、土曜日の午後、日曜日、祝祭日、  
年末年始、盆休

### 【登録医とは】

患者の皆様の病状にあった継続性のある医療を切れ目なく行うため、当院と医療連携している地域の医療機関の先生方のことです。

認定看護師に聞いた！

知っておきたい

# 認知症予防 のこと



認知症看護認定看護師  
田原 さとみ

認定看護師とは：日本看護協会が行っている認定看護師認定審査に合格し、各領域のスペシャリストとして、看護実践の場でリーダーシップを発揮する看護師のこと。



## ① 運動

運動全般が有効ですが、なかでも有酸素運動は脳を活性化する酵素の分泌を増やすとされています。手軽にできるのが、ウォーキングです。音楽に合わせて歌いながら、しりとりや計算をしながら、家族や友達と話しながらなど、ながらウォーキングを行うと、より効果的です。

高齢化が急速に進む中で、認知症になる人も急速に増えています。益田市においても、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症を有する状態となることが予測されています。今や認知症はいづ誰がなってもおかしくない時代にあります。認知症は積極的に生活習慣病を予防するなどの対策をとれば、発症を防いだり、遅らせたたりできる可能性があります。まず、

認知症予防には、脳の神経細胞を活性化させることが大切です。今回は認知症予防のポイントについてお話ししたいと思います。

## ② コミュニケーション

いつも同じ人と話すのではなく、初対面の人や子どもと話をするなど、世代の違う人とコミュニケーションをとることをおすすめします。適度な緊張感が良い刺激になり、脳の神経細胞の活性化へとつながります。



## ③ 知的活動

囲碁や将棋など、頭を使ったり、手芸や塗り絵など、創造力を使ったりする趣味を持つと、楽しみながら脳の神経細胞を活性化できます。料理など、段取りを考えながら手先を使うのも効果的です。新しい趣味に挑戦するのも良い刺激になります。



### 認知症に関するご相談は

- ★ かかりつけ医：まずはかかりつけ医へ相談しましょう。
- ★ 益田赤十字病院(物忘れ外来) TEL:22-1480 ※かかりつけ医からの予約が必要です。
- ★ 認知症疾患医療センター(松ヶ丘病院) TEL:22-8711
- ★ 認知症カフェ
  - ・認知症予防カフェどんちっち(須子町)
  - ・認知症予防カフェオレンジクラブ(西平原町)
  - ・オレンジカフェまほろば(高津町)
  - ・認知症予防カフェ ひゃこる(久城町)
  - ・認知症予防カフェ ひぐらし苑(波田町)
  - ・おしゃべりカフェ あんず(美都町仙道)
  - ・認知症カフェ春風(下本郷町)

認知症は、家族や地域、周りが支えあいながらつながらを大切に生活していくことが予防や進行を遅らせる大きな一歩となります。認知症に不安のある方は、まずはかかりつけ医に相談し、認知症を正しく理解することからはじめてみましょう。

# 看護職員一人ひとりの キャリアアップ支援を目指して

教育担当師長 真庭 知子

2020年4月から教育担当師長に任命されました。以前は、整形外科・小児科病棟の師長として勤務していました。今回、現場とは違う業務への不安もありましたが、患者さんに寄り添い、地域に貢献できる看護職員の育成を目指したいと考え、今の自分にできることをしようとして引き受けさせていただきました。

私の役割は、新人看護職員を含めた看護職員全体のキャリアアップや看護研究の支援、学生実習の調整などです。中でも力を入れていることは、新人看護師を育てるプリセプターの支援です。プリセプターとは、新人看護職員が職場に適応し成長できるよう、研修や相談を担う看護師のことです。

私が、新人看護教育で大切にしていることは、病棟全体で育てる意識を持つこと、個人に合ったペースで支援していくこと、共感的な態度で関わることの3つです。そして、教える側と教えられる側が「共に育つ」ことができる環境作りが

重要と考えます。というのも、教える側も新人看護師の新鮮な気づきや考え方が学ぶことも多いからです。また、できることが増えて自信がつき、成長していく姿を見るとこちらも嬉しくなります。

今後は、看護倫理の醸成やメンタルサポートにも力を入れ、充実した環境で働きながら、患者さんに安心・安全な看護が提供できる看護職員へと成長するよう支援していききたいと思います。

現在、コロナ禍の中で、全国的に十分な実習ができず、看護学生は多くの不安を抱えています。学生の不安を少しでも和らげるためには、温かくやりがいを感じられる職場の雰囲気づくりをすることが大切になると思います。

学生から「コミュニケーションに自信がなかったけど、患者さんの所に自然に足が向くようになり、患者さんに寄り添うことの大切さを学んだ」という声を聞いて、実習指導者側やスタッフのモチベーションアップにも繋がっています。

私自身も、教育担当師長として、看護実践のロールモデルとなるよう自己研鑽していきたいです。看護職員が「学ぶ」ことをサポートし、「看護の楽しさ」を伝えられるよう活動していきたいと考えています。

院内で見かけた際は、気軽に声をかけてください。今後ともよろしく願っています。



# コロナ禍を

# みんなでもり切り切ろう！

公認心理士 俵 美由紀



① **問題焦点型**  
ストレスの元となることに働きかけて解決しようとする方法。

② **情動焦点型**  
ストレスの元となることに対する考え方や捉え方を変える方法。

私たちがストレスに対処する時には、ストレスの元の性質によって、この二つを上手く組み合わせる対処しています。今のコロナ禍の中で考えると、ストレスの元となるのは新型コロナウイルスとなります。

「問題焦点型」の対処で考えると、感染しないように「手洗い」・「マスク」・「三密回避」を徹底すること。感染に早く気づき対処するために、体温測定などの健康観察をすること。もしも思いがけず感染したり濃厚接触者になったりした時のために、家の中の隔離の方法を予め考えたり、隔離期間に外出せずに済むように非常食を二週間分程度準備しておくことなども、問題に対する具体的な対処として有効と考えられます。



「情動焦点型」の対処としては、メディアから流れるニュースを視聴して不安を感じるときは、メディアに触れる

時間を制限してみる。電話や手紙・インターネットなどを活用して、たとえ直接会えなくても、仲良くしている人たちとこの距離を近く保ち、思いや考えを共有すること。日常生活のリズムを整えること。日中適度な運動をして、食事は三食摂り、十分な睡眠を取る。今は動画サイトなどで、運動やレシピなどのコンテンツが積極的に配信されており、それらを活用することもできます。今のこの環境の中でも楽しめる新たな趣味を探してみることも有効です。

また、自分だけでは対処しきれない問題がある場合は、無理をせずに専門の相談機関へ相談することも大切です。

今、先が見えない状況の中で、大人も子どもも、誰もがいつも少しずつたくさん我慢を過ごしていると思えます。身近な人とお互いにその頑張りを認め合い、声を掛け合い、この局面を乗り切っていきましょう。

## 資格取得情報（令和2年6月～12月）

## 〔 資格 〕

- 公益社団法人 日本産科婦人科学会 産婦人科指導医  
…… 産婦人科医師 片桐 浩
- 一般社団法人 日本泌尿器科学会 泌尿器科指導医  
…… 泌尿器科医師 永田 雄大
- 一般社団法人 日本周産期・新生児医学会  
日本周産期・新生児医学会 新生児蘇生法「専門」コース(Aコース)インストラクター  
…… 4階東病棟看護師 平原 祥子
- 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業生活相談員  
…… 総務課 齋藤 淳哉
- 一般社団法人 日本病院会 病院経営管理士  
…… 企画課 秋吉 政幸

## 〔 認定施設 〕

- 公益社団法人日本眼科学会 日本眼科学会専門医制度 研修施設認定
- 一般社団法人日本外科学会 日本外科学会外科専門医制度修練施設

日々の業務と並行して個々のスキルアップのため、  
職員は資格取得に取り組んでいます。  
これからも患者さんに寄り添った医療の提供ができるよう職員一同取り組みます。

新任医師  
紹介

新たに1人の医師が  
加わりましたので  
紹介します。

産婦人科医師 波多野 渚

〔趣味〕読書  
〔抱負〕日々勉強し患者さんに還元できるように  
努力していきたいと思っています。

## 季節ごとの行事・イベント

12月



## 高校生医療現場体験セミナー

今年度も高校生を対象とした医療  
現場体験セミナーを開催しました。  
院内の見学や心肺蘇生について学んだ  
り、研修医からエコーの使い方や縫  
合を教えてもらったり、時間いっぱい  
様々な体験をしてもらいました。  
今後も、感染症予防対策をしっか  
り行いながらたくさんの方に医療  
体験の場を提供します。



院内の出来事についての発信は  
こちらコチラから！

スマホから  
インスタ



# 益田赤十字病院 外来担当一覽

令和3年2月1日現在

科別	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	初診 午前	岡本栄祐 (初診・総合診療)	桐田 郁 波多野拓也 (初診・総合診療)	岡本栄祐 (初診・総合診療)	桐田 郁 (初診・総合診療)	波多野拓也 (初診・総合診療)	予約の表示は、予約患者さまのみ  隔週の火曜日：高橋 勉 医師(島根大学医学部)  隔週の木曜日：鈴木 律朗 医師(島根大学医学部)
	午前	又賀建太郎 (内分沁・代謝)	竹谷 海 (内分沁・代謝)	又賀建太郎 (内分沁・代謝)	竹谷 海 (内分沁・代謝)	又賀建太郎 (内分沁・代謝)	
	午前	馬庭泰久 (血液・免疫)	高橋/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	鈴木/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	
	午前	—	加藤輝士 (消化器)	—	加藤輝士 (消化器)	—	
	午前	古田晃一郎 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	天野和寿 (消化器)	古田晃一郎 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	
	午前	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約	
循環器科	午前	美濃地忠彦	内田利彦	手術日のため 休診	美濃地忠彦	内田利彦	心カテ日：月～金曜日
	午前	藤田さゆり	黒田紘章		黒田紘章	藤田さゆり	ペースメーカー外来：第1木曜日(予約)
	午前	—	—		ペースメーカー 外来 予約	—	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
脳神経内科	初診	木谷光博	休診	有竹 洵	松井龍吉	中川知憲	もの忘れ外来：水曜日 14時～(予約)  休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
	再診			木谷光博			
	紹介 午後	木谷光博 予約	もの忘れ外来 予約	—	—		
小児科	午前	中島香苗	三浦 勤	中島香苗	三浦 勤	三浦 勤	※完全予約制(但し、1ヶ月健診、3ヶ月未満の乳児を除く) 午前、午後ともに初診は紹介患者さまのみ 神経発達外来： 東本 和紀 医師(島根大学医学部小児科助教) 第2水曜日(予約) 循環器外来：第4木曜日午後(予約)
	午前	応援医師	中島香苗	応援医師	応援医師	中島香苗	
	午後	予防接種	予防接種	乳児健診	乳児健診	予防接種	
	午後	—	—	神経発達外来 予約	循環器外来 予約	—	
外科	初診 紹介	塩田撰成	黒田博彦	手術日のため 休診	三浦義夫	服部晋司	手術日：月・水・金曜日  緩和ケア外来：月曜日午後(予約) 乳腺外来：火曜日 13時～(予約) セカンドオピニオン外来：第1金曜日(予約) 田島 義証 医師(島根大学医学部消化器・総合外科教授)  休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
	再診	三浦義夫	服部晋司		塩田撰成	黒田博彦	
		緩和ケア外来 予約	中村光佑		—	セカンド オピニオン外来	
	午後	—	乳腺外来 予約		—	—	
脳神経外科	午前	休診	休診	機能的脳神経外科 専門外来 完全予約制	石原秀行	休診	第1・3・5木曜日：石原 秀行 医師(山口大学 脳神経外科教授) 第2・4木曜日：岡 史朗 医師(山口大学 脳神経外科助教) 機能的脳神経外科専門外来：第3水曜日(完全予約制) 井本 浩哉 医師(山口大学 脳神経外科助教)
	午後			井本浩哉	岡 史朗		
整形外科	初診 紹介	大塚哲也	手術日のため 休診	米井 徹	手術日のため 休診	小川慎也	初診は紹介患者さまのみ
	午前	河野龍之助		大塚哲也		—	手術日：火・木・金(午後)曜日 検査日：月・水・金曜日
	午前	小川慎也		横川 敬		米井 徹	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
皮膚科	午前	金子 栄	金子 栄	金子 栄	金子 栄	—	初診は紹介患者さまのみ
	午後	—	アトピー外来 予約	金子 栄(再診)	—	林 忍	アトピー外来：火曜日午後15時～16時30分(予約)  手術日：金曜日
泌尿器科	初診 紹介	青木明彦	岡真太郎	青木明彦	手術日のため 休診	永田雄大	手術日：火曜日午後・木曜日終日 CAPD外来：月曜日 午後
	再診	永田雄大	青木明彦	岡真太郎		青木明彦	永田雄大
産婦人科	1診	森山昌之	片桐敦子	片桐敦子	波多野渚	片桐 浩	※完全予約制 予約電話受付：平日の14時～16時  予約午後診療：14時～15時(月・木)
	2診	片桐 浩	片桐 浩	森山昌之	片桐敦子	波多野渚	
	午後	森山昌之(再診) 健診 予約	—	手術 マタニティクラス 予約	片桐 浩(再診) 健診 予約	手術	
耳鼻いんこう科	午前	休診	休診	休診	大学医師	休診	紹介患者さまのみ(受付：8時～11時)
眼科	午前	高井保幸	高井保幸	高井保幸	高井保幸	大学医師	初診は紹介患者さまのみ 手術日：月・火・金曜日 午後の診療は14時開始(手術日は開始時間が遅れる ことがあります) 金曜日：紹介患者さまの診察不可(緊急の場合を除く)
	午後	手術/高井保幸 予約	手術/高井保幸 予約	高井保幸 予約	—	手術	
放射線科	午前	椋本英光	岡村和弥	岡村和弥	岡村和弥 予約 放射線治療外来	応援医師 予約 放射線治療外来	院外検査：月～金曜日(予約) アンギオ日：火・金曜日(午後) 放射線治療外来：島根大学応援医師(専門医) 予約/木曜日 第1・3・5週 13:00～15:00、金曜日 第2・4週 9:00～15:00
麻酔科	午前	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	
歯科口腔 外科	初診 紹介	市山友子	市山友子	手術日のため 救急紹介のみ	市山友子	市山友子	初診は紹介患者さまのみ 手術日：水曜日  腫瘍外来 水曜日(月1回)：菅野貴浩医師(島根大学医学部歯科口腔外科 教授)
	再診			腫瘍外来 予約			

お問い合わせ先 / 益田赤十字病院 地域医療連携係

〒698-8501 島根県益田市乙吉町1103番地1

TEL.0856-22-1480(代) FAX.0856-32-3314