

高津川 だより



特集 / LOOKBACK

2年目職員 1年の振り返り

医師に聞いた！
知っておきたい「ロコモ」のこと

地域を結ぶ登録医をご紹介します

保険薬局薬剤師病院研修事業

新任医師紹介 / ご寄贈いただきました

外来担当一覧

LOOKBACK

患者さんとご家族に

寄り添った看護を目指して

5階東病棟 看護師 下馬庭 晴加

看護師として益田赤十字病院に就職し、働き始めて1年が経ちました。学生時代の実習とは異なり、業務の忙しさや患者さんとの関わりに難しさを感じながらもプリセプター※さんをはじめ先輩方のあたたかいご指導のもとで充実した1年を過ごすことが出来ました。主に脳神経内科の患者さんのおられる病棟に所属しており、疾患によりセルフケアが不足している患者さんの日常生活



2年目職員1年の振り返り

援助やADL※拡大に向けた看護を日々行っています。また入院時から患者さんやご家族が不安に思っていることなどを聞き、退院に向けた支援を行うことでスムーズに安心して退院ができるように関わっています。患者さんやご家族が笑顔で退院される姿を見たときは喜びとやりがいを感じます。

1年目を終えた今も知識や看護技術が不十分な点もあり、毎日学ぶことが多くあります。これからも学ぶ姿勢を忘れず患者さんとご家族に寄り添った看護が提供できるよう日々努めていきたいと思っています。

※プリセプター！：新人看護師にマンツーマンで指導する先輩看護師。

※ADL：日常生活の動作のこと

地域に根ざし、

幅広く対応できる

助産師を目指して

4階東病棟 助産師

石川 咲紀

1年を振り返ると、周りのスタッフや患者さん、沢山の人に出会い・支えられた年だったと感じます。私は助産

師ですが、1年目はお産の業務には入らず看護業務メインのスタートでした。自分の思い描く助産師とのギャップや、同年代の助産師との違いに焦りも感じましたが、先輩方は「産婦さんだけじゃなくて、他の患者さんのことも分かる助産師ってすごいよ。」と声を掛けてくださいました。少子高齢化の進む益田では、お産の件数も少なく助産師の活躍の場はどんどん減ってきているように感じます。しかし、産科の他にも様々な患者さんに関わる機会が多いことで、より広い知識を学び、助産師として様々な症例に対応できるようになったのではないかと思います。今年度からはお産に携わる機会も増え、少しずつ自分の思い描く姿に近づいていると感じます。今後の益田の医療を担っていく1人として、看護師と助産師の二刀流で活躍できるよう、頑張っていきたいと思っています。



信頼される薬剤師を目指して

薬剤部 薬剤師 橋本 香緒梨



益田赤十字病院に薬剤師として入社し1年が経ちました。学生時代に実務実習でお世話になった当院で職員として働き始め、先輩方のご指導のもと、少しずつではありますが成長できているように感じています。

薬剤部は、少ない人数ではありますが、処方箋監査、調剤業務、抗がん剤調製業務、製剤業務、病棟業務、チーム医療への参加、医薬品管理業務など様々な重要な業務があります。

1人での日直や病棟業務は今も不安ですが、薬剤部の先輩方を始め、看護師や医師など他職種の方々にも助けていただき、感謝の気持ちしかありません。

人の生死に関わる薬を専門に扱う薬剤師として、患者さんや看護師からの相談や質問に対してすぐに答えることができず、勉強不足を痛感する毎日ですが、患者さんや他職種の方からいただく感謝の言葉を励みに頑張っています。

これからも信頼され必要とされる薬剤師を目指して日々努力していきたいと思っています。

技士としての

役目を果たすために

臨床工学技術課 臨床工学技士 藤井 健

昨年の4月に臨床工学技士として益田赤十字病院へ入社して1年が経ちました。臨床工学技士は、人工呼吸器やペースメーカー、透析装置などのいろんな機械を取り扱ったりメンテナンスを行ったりするので最初は覚えることが多いです。また、機械には寿命がありますので、その度に新しい機器を導入することもあり、メーカーや型式が違ってくるのと操作も変わってくるためこの1年は本当に学ぶことがたくさんありました。そして、業務も多岐にわたるのでなかなか知識や技術が身につ

かず実力が不足している事を痛感しました。しかし、先輩技士のご指導やフォローに何度も救われ、医師や看護師にも助けて頂き2年目を迎える事が出来ました。新人として皆さんの業務に関わせて頂く機会を多く経験できたことで少しずつ自信を持つことが出来るようになり、やりがいを感じられるようになりました。

これからもまだまだ覚えていくことはありますが、日々努力を怠ららず一生懸命働きたいと思っています。



地域
を結ぶ

「登録医」をご紹介します

医療法人共生会 なかしまクリニック 院長 中島良光 先生

vol.
08

今回は、なかしまクリニック院長の中島良光先生にお伺いしました。

◎ 先生のご出身はどちらですか。

父が昭和大学在職中に、東京で生まれました。2歳の時に父が益

田で開業することになり帰郷。高校まで益田で過ごし、島根医科大学卒業後第4内科入局。関連病院を経て、平成16年益田赤十字病院循環器科入職。平成19年父の安富診療所へ。平成23年に診療所を移転し、現在のなかしまクリニックを開院しました。

◎ 医師を目指すきっかけは何でしたか。

父が開業医だった事です。将来の職業を意識する前から、「医師になる」ことを自然に受け入れていた様に思います。「医者になれ」と父から強いられたことは1度もありませんでしたが、自宅と医院が併設しており、医師としての父の姿を近くで見ることが出来たのが、大きく影響したのだと思います。一生懸命仕事をして、人から感謝されている姿を見て、「カッコいいなあ」と感じたのだと。

◎ 診療で大切にされていることはありますか。

「何でも相談し易く、信頼でき

るかかりつけ医」である事です。患者さんに寄り添い、常に新たな知識や経験を積むことが必要です。まだまだですが、理想の医師に近づける様に日々努力していきたいと思っています。

◎ 病診連携についてひとことお願いします。

益田赤十字病院の先生方や看護師さんをはじめ職員の皆様に、大変お世話になっております。開業医として日々の診療が可能なのは、益田赤十字病院や益田医師会病院があればこそだと感謝しています。「病院」と「診療所」が、それぞれの役割を十分に果たし、適切な連携を取り、患者さんの健康を守っていければと思っています。

◎ 先生のご趣味はなんですか。休日はどのようにすごされますか。

大学から始めたバドミントンです。とはいえ、学生時代とはすっかり体型が変わってしまい、思うように動けず怪我也怖いので、最近控えています。これから少

ずつ体型を戻し再開するのが目標です。休日は仕事をしたり、本を読んだり、勉強をしたり…色々です。

◎ 患者さんにひとことお願いします。

Withコロナが続く中、多くの方々が不安と共に生活をされているのではと思います。多くの情報に惑わされず、確かな情報のもと適切な行動をとり、共に歩む仲間としてこの試練を乗り越えていきましょう。



医療法人共生会 なかしまクリニック

島根県益田市横田町2532 ☎0856-25-2503

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

休診日/木曜日、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。

「ロコモ」と 「ロコモチャレンジ」

コロナのために外出する機会が減っています。足腰が弱ることが要介護の原因のひとつと言われています。近くでも自動車で移動する、運動をする習慣がない、といった方々は注意が必要です。骨や関節、筋肉などが衰え、立つ、歩くといった移動機能が低下している状態がロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」です。年をとって足腰

が弱ることを当たり前と放っておかないよう、いろいろ考えて実行することが「ロコモチャレンジ」です。

まずはロコモチェック

ロコモかどうか簡単にわかる「ロコモチェック」があります。関節、筋肉が衰えているサインに自分で気づくチェックです。ロコモチャレンジ推進協議会がホームページやEagobooksで情報を発信していますので参考にしてください。 <https://locomo-joa.jp>

ロコモティブ シンドローム

とは？

医師に聞いた！
知っておきたい
「ロコモ」のこと



整形外科
米井 徹 先生
(よねい・とおる)

そら「ロコトレ」

では、どんな運動を行えば良いのでしょうか。安全で簡単な運動、「ロコトレ」が推奨されています。1日3回を目安に行なってください。

① 片脚立ち

転倒しないよう安定した机などつかまって、片脚をあげる体操です。左右1分間ずつ行ってください。



② スクワット

まず、肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度ぐらい開きます。膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、お尻を後ろに引くように沈めます。膝を90度以上曲げると膝に負担がかかるので注意してください。



速く行う必要はありません、深呼吸

するペースでゆっくりと、太腿の前と後ろの筋肉に力が入っている感じを確認しながら5〜6回繰り返してください。

無理をして転ばないように、安定した机などに手をつけて行なってください。椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返すことも結構です。



簡単な体操ですが、毎日続けることが大切です。自分にあったペースで続けてください。

さらに「ロコモクール」

コロナの時代が続いています。離れて会えないご家族のために、電話しながらロコトレを一緒に行うロコモクールも提案されています。

この機会にロコトレ習慣を身につけ、皆で健康な生活を手に入れてください。



小畑さん

吉田 薬剤部

永戸さん

保険薬局薬剤師 病院研修事業

薬剤部 がん薬物療法認定薬剤師
緩和薬物療法認定薬剤師
吉田 勝好

現在、日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡するといわれており、当院においてもがん患者数が年々増加しています。

2019年度では抗がん薬の調製(注射薬)は月に約240件、その内、2/3を外来でのがん化学療法に用いています。

外来治療は入院治療に比べ、関わる医療スタッフの人数や時間などに制限があり、患者さんに対するサポートの不足が考えられます。

そこで当院薬剤部は、外来治療のサポート体制の充実には薬局薬剤師の協力が不可欠と考え、地域の薬局薬剤師を対象にがん治療を中心とした病院研修を今年度より開始しました。

研修期間は約2ヶ月、研修内容については各がん種に対する薬物療法、副作用対策、カンファレンス*の参加、外来患者さんへの診察前面談、緩和ケア等を行いました。

この研修を通して、外来で化学療法をされている患者さんへのサポート、薬薬連携*の充実、薬局薬剤師のレベルアップに繋がればと考えています。今後もこのような研修を継続して行っていききたいと思います。

※カンファレンス：治療方針の検討確認会議。
※薬薬連携：薬局薬剤師と病院薬剤師が連携すること。

研修を振り返って

● 永戸薬局本店 薬剤師 永戸さん

この度、約2ヶ月間という長い間、化学療法についての研修をさせていただきました。

今回研修に参加させていただこうと思ったきっかけは、今まで化学療法を含む処方箋を応需する機会がほとんどなかったことです。益田に帰ってくる前は池袋、渋谷など比較的若年層の急性疾患の処方箋を取り扱うことが多く、今年益田に帰ってすぐに自分の触れる機会の少なかつた分野の研修があると聞き参加させていただきました。

今回の研修を通して、薬局にいるだけではわからない様々なことを教えていただき、とりわけカンファレンスに参加させて頂けたことは、処方を決めていく過程や患者さん一人ひとりにあった治療を探していくという、病院内で行われている日常を経験できた非常に貴重な時間でした。

最後に日々多忙である中、研修させていただきました益田赤十字病院の医師・看護師・薬剤師の方々、吉田勝好先生に心よりお礼申し上げます。

● ファーマシイ薬局益田センター

薬剤師 小畑さん

5月から病院研修に参加させていただきました。益田赤十字病院の皆様が患者さんに対して真摯に向き合う姿を目の当たりに



して、私自身の薬剤師としての姿勢を見つめなおしています。また、がん治療において薬局薬剤師が携われるのはほんの一部分ですが、その中でも患者さんに対して治療やケアの選択肢を提案できることは特に重要と気づかされました。より良い提案を行うためには、がん治療の全体像を把握することが重要ですが、薬局だけで学べることには限界があり、今回の研修で大変貴重な体験をさせていただきました。感じています。

このような機会をくださった院長の木谷先生、直接ご指導くださった院長の吉田先生をはじめ、益田赤十字病院の皆様への感謝の気持ちは、言葉では語りつくせません。今回の研修で学んだことを生かし、今後も学び続け、薬剤師として地域の皆様に還元していくことで恩返しできたらと思います。

新任医師
紹介

新たに2人の医師が
加わりましたので紹介します。



小児科医師 岡村 理香子

〔趣味〕 バドミントン、バスケットボール、
海外旅行

〔抱負〕 令和2年7月より小児科に赴任いたしました、岡村理香子と申しますが、まだ至らない点多々ありますが、益田の子供達の健康と笑顔に少しでも貢献できるよう一生懸命頑張っていきます。よろしくお願い致します。



麻酔科医師 足立 一真

〔趣味〕 オークストラ
〔抱負〕 初心を忘れずに頑張ります。よろしくお願致します。



インスタグラムでも
院内の出来事を発信して
います！ぜひ覗いてみて
ね！

スマホから
インスタ



～ ご寄贈いただきました ～

新型コロナウイルス感染症が拡大し、一時期当院でもマスクや医療ガウン等の入手困難による影響を受けておりました。国内でも個人用のマスクの入手が困難ななか、ご寄贈いただいた皆様へ心から感謝申し上げます。いただいた物資は大切に使用させていただきます。

ご寄贈いただいた皆様	寄贈内容
全国理美容事業協同組合 中国統括山口本部所属(株) Astyle 様	マスク 250枚
益田市役所 様	マスク 16,200枚
野村ホールディングス株式会社 様	マスク 18,000枚
小西医療器株式会社 様	マスク 1,500枚
京セラ株式会社 様	フェイスシールド 66枚
日本コカ・コーラ株式会社 様	飲料水 130箱
株式会社伊藤園 様	飲料水 30箱

(順不同)

ありがとう
ございました



益田赤十字病院 外来担当一覽

令和2年8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	
	午前	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	竹谷 海 (内分泌・代謝)	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	竹谷 海 (内分泌・代謝)	又賀建太郎 (内分泌・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)		隔週の火曜日：高橋 勉 医師(島根大学医学部)
	午前	—	加藤輝士 (消化器)	—	加藤輝士 (消化器)	—		隔週の木曜日：鈴木 律朗 医師(島根大学医学部)
	午前	古田晃一朗 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	天野和寿 (消化器)	古田晃一朗 (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)	
	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	岡村理香子	中島香苗	岡村理香子	岡村理香子	中島香苗	午前、午後ともに初診は紹介患者さまのみ	
	午後	予防接種	予防接種	乳児健診	乳児健診	予防接種	神経発達外来：島根大学応援医師 第2水曜日(予約)	
	午後	—	—	神経発達外来 予約	循環器外来 予約	—	循環器外来：第4木曜日午後(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	
	再診	三浦義夫	服部晋司		塩田撰成	黒田博彦	緩和ケア外来：月曜日午後(予約) 乳腺外来：火曜日 13時～(予約)	
	緩和ケア外来 予約	中村光佑	—		—	セカンド 予約 オビニオン外来	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)	
	午後	—	乳腺外来 予約		—	—	—	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
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 脳神経外科講師)	
	午後			井本浩哉	岡 史朗		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)	
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	休診	林 忍	大学医師	休診	林 忍	初診は紹介患者さまのみ	
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	原 貴彦		青木明彦	—	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
産婦人科	1診	森山昌之	片桐敦子	片桐敦子	澤田希代加	片桐 浩	※完全予約制 予約電話受付：平日の14時～16時	
	2診	片桐 浩	片桐 浩	森山昌之	片桐敦子	澤田希代加	—	
	午後	森山昌之(再診) 健診 予約	—	手術 マニティクラス 予約	片桐 浩(再診) 健診 予約	手術	予約午後診療：14時～15時(月・木)	
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	休診	大学医師	休診	高井保幸	大学医師	初診は眼科医院・眼科医からの 紹介患者さまのみ受付	
	午後		—		手術 (第1・3・5木曜日)	—	—	
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	
	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