

# 高津川 だより



特集 / 知っておきたい

生活習慣病  
について

今年度の研修医の紹介

初期臨床研修を終えて

新任医師紹介 / 季節ごとの行事・イベント

受賞・資格取得情報(令和5年1月～4月)

外来担当一覧



今年度の

# 研修医 の紹介

## ● 研修医とは

医療を実地で研修している医師を「研修医」といいます。大学病院または臨床研修指定病院において、初期臨床研修を2年間行います。



**遠藤 孝真** (えんどう・たかまさ)

● 出身：津和野町  
● 趣味：キャンプやランニング

私は津和野町出身で益田高校を卒業しました。この慣れ親しんだ益田圏域で研修できることを楽しみにしています。地域の医療に少しでも貢献できるような日々努力していきますのでよろしくお願いいたします。



**小松原 悠生** (こまつばら・ゆうき)

● 出身：浜田市  
● 趣味：料理

研修の機会をいただきまして、ありがたく感じております。社会人としても、医師としても成長していきたいと考えています。よろしくお願いたします。



**川本 さやか** (かわもと・さやか)

● 出身：神奈川県  
● 趣味：カフェ巡り、掃除

今年度から勤務することになり、初めてのことや分からないことも沢山あると思いますが、患者さんや職員の方々と真摯に向き合い、一生懸命働いていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



**近藤 佳奈** (こんどう・かな)

● 出身：東京都  
● 趣味：読書、カフェ巡り

はじめまして。これから1年間、益田赤十字病院で研修させていただきます。積極的に様々なことを学び、吸収していきたいと思っております。短い間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。



**木村 碩達** (きむら・ひろと)

● 出身：浜田市  
● 趣味：ゲーム

益田の地で、多くのことを経験し、習得できるよう励んでいます。初めての社会人で不安もありますが、精一杯頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



**高橋 壮太** (たかはし・そうた)

● 出身：長野県  
● 趣味：温泉通い

長野県出身です。医師としても地域の一員として早く一人前になれるよう頑張ります！



# 初期臨床研修

## を終えて



3月に当院で

初期臨床研修を終えた

研修医の皆さんよりメッセージ



### ● 山内 真喜夫 先生

あつという間の初期研修でした。最初はすごく緊張していましたが、指導医の先生やスタッフの皆さんがすごく話しやすく伸び伸びと研修生活を送ることができました。4月からは島根大学附属病院で精神科を専門に研修させていただきます。益田圏域でも働かせていただく予定ですので少しでも恩返しできるように頑張っていきます。

### ● 角脇 翔子 先生

この2年間、院内の方々をはじめ地域の方々、関わってくださった皆様の支えがとても力になりました。4月からは島根大学麻酔科で勤務をします。2年間の感謝の気持ちを言葉で伝えきることが難しいですが、これからも島根の医療に貢献す

### ● 竹内 健悟 先生

3月をもって益田赤十字病院での初期臨床研修を終えることができました。できないことが多くご迷惑をおかけしたと思いますが、皆さんのサポートのおかげで楽しい研修生活を送ることができました。来年度からは島根大学の循環器内科に所属し、研鑽を積み、いつか益田に恩返ししたいと思います。2年間ありがとうございました。

### ● 西村 健一郎 先生

初期研修の2年間が終わりまりました。振り返ってみると、指導熱心な先生方、優しいコメディカルの方々、そ

### ● 石合 真徳 先生

してあたたかな患者さんに囲まれた、大変恵まれた環境で過ごせていたと思います。この2年間を糧に、医師として日々研鑽を重ねていきたいと思えます。来年度からは島根大学の内分分泌代謝内科に所属する予定です。また益田に来ることもあるかもしれませんが、その際はよろしくお願いいたします。

### ● 尾崎 苑香 先生

この度2年間の初期臨床研修を無事修了することができました。指導して下さった先生方や医療従事者の方々、同期や後輩に支えられ、充実した研修ができました。4月からは出雲市で消化器内科医として勤務します。これまでに学んだことを今後も活かして、日々精進したいと思っています。ありがとうございました。

### ● 石合 真徳 先生

この度、益田赤十字病院での初期臨床研修を終えることができました。初めは何もかも分からず壁にぶつかることが多かったですが、スタッフの皆様や地域の皆様に支えていただき、とても良い経験をつまさせていただきました。益田で学ばせていただいたことを新天地でも活かせるよう頑張ります。2年間、大変ありがとうございました。

皆さん初期臨床研修  
お疲れ様でした。  
また当院でお会いできることを  
楽しみにしています!



特集

総合診療科  
岡本 栄祐

総合診療科  
波多野 拓也

# 知っておきたい 生活習慣病 について



よい習慣がつくる、あなたのからだと心。  
健康な人生を送るために必要なこと。

総合診療科医が答える

## 7つの質問

◎生活習慣病ってどういう病気なのですか？

▲生活習慣病の範囲や定義には、はっきりと定められたものではありませんが、健康増進法では「がん及び循環器病」、健康日本21では、「がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など」とされています。「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など」の生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群と言えます。

◎乱れた生活習慣から生まれる病気には何がありますか？

▲食生活や運動習慣の乱れからは、高血圧や、糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症が、喫煙や飲酒などの嗜好品関連では、がんや、心疾患、呼吸器疾患、アルコール関連の肝疾患などがあります。がんは日本人の死亡原因の1位を占めており、続いて心疾患、脳血管疾患とされています。慢性的に進行する高血圧、糖尿病、脂質異常症は心疾患・脳血管疾患のリスクとなります。

◎生活習慣の乱れとはどのようなことを言うのですか？

▲毎日の生活の中での運動不足、食事の量と質、喫煙、過度の飲酒、睡眠不足などが含まれます。

◎特に自覚症状がないのに、高血圧症、糖尿病と診断されました。

お薬は飲まなくても大丈夫ですか？  
また数値が良くなれば、お薬を飲むのを止めてもよろしいですか？

▲生活習慣病に關しては、自覚症状がないほうが多く治療目標は心疾患や脳血管疾患などの合併症を予防する事であり、目標とされる値もあります。重症度にもよりますがすぐにお薬を始めなくても良い場合もあります。お薬に關しては、基本的には継続となりますが、中止できる場合もあるかもしれません。主治医の先生との相談が必要です。



※総合診療科：特定の臓器や疾患に限定することなく幅広い視野で診察を行う診療科。どの診療科を受診すればよいのか分からない患者さんに対して、最初の受診窓口としての役割を担う。





### ◎小児生活習慣病という

ものがあると聞きました。

私たち大人も含め、

子供たちに

何をしてあげれば

よろしいでしょうか？

**A**まずは、きっかけを作ることが大切だと思います。太り気味の方は、体重測定を始めてみる。血圧も計測してみる。それを継続することも大切ですので、毎日測って記録してみることをおすすめします。そして、視覚的にわかりやすくするためにグラフを作ってみましょう。すると生活習慣の乱れが何処にあるのかを考えるきっかけになります。そして、お子さんやお孫さんの食生活や運動習慣に関心を持っていただくことも大切です。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。

がんが見つければ医療機関を受診して治療を受けるように、生活習慣病も早期に医療機関を受診して早期に治療を始めることが大切です。

### ◎糖尿病と診断され、

歯周病に気をつけるよう

いわれました。

なぜでしょうか？

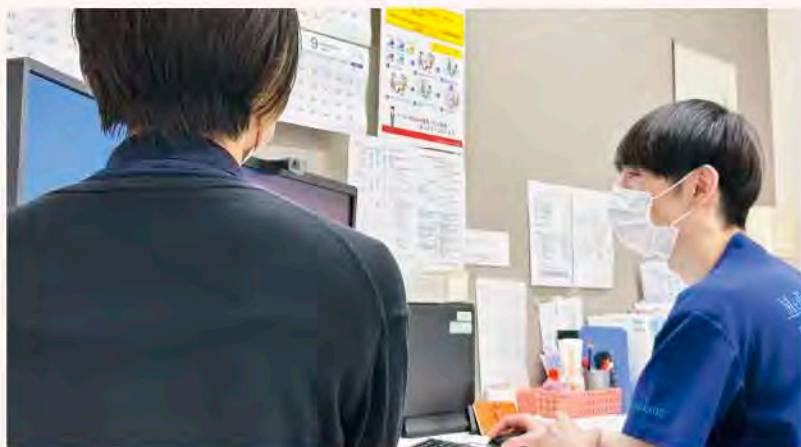
**A**歯周病と、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、がんは関連が深いと言われており、糖尿病のコントロールに関しても歯周病治療を行う事で改善が得られやすくなります。高血糖状態の続く糖尿病患者さんでは、免疫力が低下し、歯周病菌に感染しやすく、リスクが高い状態になります。このため糖尿病、歯周病の双方の治療を行う事で前述の疾患にかかるリスクを低減したり、糖尿病のコントロール自体もよくなる可能性があるからです。

### ◎生活習慣病の重症化を

防ぐにはどうしたら

良いでしょうか？

**A**まずは定期的に健診を活用し、リスクを認識することです。また、保健指導のアドバイスはしっかり守りましょう。  
2つ目に、治療を継続しましょう。すでにお話ししましたが、治療目標は症状の改善というよりも今後の心血管疾患などの



予防となります。症状がないからと言って自己判断で止めない事です。

3つ目は、食生活を規則正しくすることです。最初に野菜をとったり、寝る2時間前以降の食事はやめましょう。

4つ目は、小まめに運動することです。良く言われますが、四足歩行(車)から2足歩行にチェンジする心がけも大事です。継続できる範囲での運動から始めましょう。

5つ目は、改善しやすい生活習慣から見直すことです。まずは、禁煙、休肝日(週2日以上)、家庭でも体重・腹囲・血圧などを計る習慣を身に着けましょう。

健康で長生きの秘訣は、

「生活習慣」に深く関係しています。これを機に生活習慣を見直してはいかがでしょうか。自分のために、そして家族のためにも。





新任医師  
紹介

新たに8人の医師が加わりましたので紹介します。



外科医師  
**秋月 光** 先生

「趣味」ランニング、ロードバイク  
「抱負」初めての益田勤務です。外科以外に救急、外傷、集中治療を得意としています。益田圏域の医療に貢献できるよう尽力いたします。



脳神経内科医師  
**松本 源樹** 先生

「趣味」美味しいものを食べる  
「抱負」2年ぶりに戻ってきました。益田圏域の医療に貢献できるよう努めてまいります。



消化器内科医師  
**田部 諒** 先生

「趣味」読書  
「抱負」よろしくお願ひします。



眼科医師  
**金島 千紘** 先生

「趣味」舞台鑑賞  
「抱負」益田の医療に貢献できるよう精一杯頑張りますので、ご指導よろしくお願ひします。



泌尿器科医師  
**篠原 陽平** 先生

「趣味」ゴルフ、育児  
「抱負」山口赤十字病院より参りました篠原と申します。早いもので宮崎の地で学んでから9年が経ちました。皆様のお役に立てるように全力で頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



皮膚科医師  
**上野 彩夏** 先生

「趣味」美味しいお店開拓  
「抱負」益田圏域の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願ひいたします。



歯科口腔外科医師  
**森岡 怜音** 先生

「趣味」卓球  
「抱負」島根大学から来ました。益田の地域医療に少しでも貢献できるよう精進いたします。



循環器科医師  
**川波 由佳** 先生

「趣味」ドライブ、アニメ  
「抱負」自分の未熟さに甘えず、皆様のお力になれるように日々精進していきます。よろしくお願ひします。

よろしく  
おねがいます！





## TQM活動発表大会を 開催しました

2月18日にTQM活動発表大会を開催しました。

今年は、看護部、コメディカル部門、事務部から5チームが参加し、それぞれが約1年間かけて取り組んだ業務改善の成果を発表しました。

優勝は5階東病棟の点滴作業室の整理整頓の取組みで、スタッフの作業効率UP、リスクマネジメントにも繋がる素晴らしい発表でした。

今後も常に問題意識を持ち、取り組んでいきたいと思えます。



## 入社式を 行いました

4月3日(月)、当院講堂で入社式を行いました。今年度は、33名の職員が新たに加わりました。

5月以降は、ウイズコロナ、ポストコロナに対応した新たな日常が始まります。

色々難しい問題に直面することもあるかと思いますが、ともに日赤の職員として頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

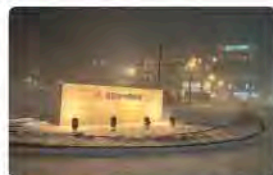


## 第3回 益田日赤インスタ大会 結果発表

令和2年から開催していますインスタ大会も今年で3回目になりました。この大会は、職員から募集した益田に関連する写真や動画の投稿をする大会です。8月30日～2月15日までの期間中の投稿に対して、皆さんからの「いいね」の数で順位を決定しました。グランプリから3位までの結果をお知らせします！



第1位 りんごみかん



第2位 みそしるズ



第3位 コロ

入賞された皆さんおめでとうございます！投稿に参加協力してくれた職員の皆さんありがとうございます！投稿しました！そして、投稿に対していいねを押していた皆さんありがとうございます！  
また次回開催時にもよろしくお願ひします！なお、1位の写真は「高津川だより」の表紙に使用しています。



インスタ大会の模様や院内の出来事についての発信はコチラから！



## 受賞・資格取得情報 (令和5年1月～4月)

### [ 資格 ]

- 一般社団法人 日本内科学会 内科専門医 .....呼吸器内科医師 新井 健義
- 一般社団法人 日本東洋医学会 漢方専門医 .....産婦人科医師 片桐 浩
- 公益社団法人 日本産婦人科学会 産婦人科専門医 .....産婦人科医師 波多野 渚
- 一般社団法人 日本専門医機構 放射線科専門医 .....放射線科医師 松浦 史奈
- 公益社団法人 日本看護協会 クリティカルケア認定看護師 .....看護師 下瀬 史美

### [ 認定施設 ]

- 一般社団法人 日本病院総合診療医学会 認定施設
- 特定非営利活動法人 日本緩和医療学会 認定研修施設

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。



# 益田赤十字病院 外来担当一覽

令和5年4月1日現在

科別	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	岡本 栄祐 (総合診療)(初再診)	波多野 拓也 (総合診療)(初再診)	波多野 拓也 (総合診療)(紹介のみ)	岡本 栄祐 (総合診療)(紹介のみ)	波多野 拓也 (総合診療)(初再診)	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(島根大学内科学第三) 隔週の木曜日：鈴木 律朗 医師 (島根大学血液・腫瘍内科学教授)  膠原病リウマチ内科 ※完全予約制 火曜日(交互診療)：近藤 正宏 医師(島根大学内科学第三) 高野 育子 医師(島根大学内科学第三)
	午後	—	—	岡本 栄祐 (総合診療)(初再診)	—	—	
	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)	
		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)	
	午後	—	田部 諒 (消化器)	—	田部 諒 (消化器)	田部 佳奈子 (消化器)	
		園山 浩紀 (消化器)	山口 祐貴 (消化器)	天野 和寿 (消化器)	園山 浩紀 (消化器)	山口 祐貴 (消化器)	
		山崎 整児 (呼吸器) 572	—	山崎 整児 (呼吸器) 572	新井 健義 (呼吸器)	山崎 整児 (呼吸器) 572	
新井 健義 (呼吸器)	近藤/高野 (膠原病リウマチ内科)	—	—	—	—		
循環器科	午前	川波 由佳	内田 利彦	手術日のため 休診	内田 利彦	黒田 紘章	心カテ日：月～金曜日
	午前	—	黒田 紘章		川波 由佳	—	ペースメーカー外来：第1木曜日(予約)
	午後	—	—		ペースメーカー 外来 572	—	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
脳神経内科	初診	松井 龍吉	休診	松本 源樹	松井 龍吉	中川 知憲	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
	再診			木谷 光博			
小児科	午前	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	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  循環器外来：偶数月第4火曜日(予約)、 奇数月第4木曜日(予約) 神経発達外来：瀧川 遼 医師(島根大学医学部小児科) 第2水曜日(予約)
		中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗	中島 香苗	
		真玉 千紘	真玉 千紘	真玉 千紘	真玉 千紘	真玉 千紘	
	午後	—	循環器外来 572	神経発達外来 572	循環器外来 572	—	—
午後	予防接種	予防接種	乳児健診	乳児健診	予防接種	—	—
外科	初診 紹介	三浦 義夫	黒田 博彦	手術日のため 休診	植嶋 千尋	服部 晋司	手術日：月・水・金曜日
	再診	植嶋 千尋	服部 晋司		三浦 義夫	黒田 博彦	緩和ケア外来：木曜日午後(予約)、 乳腺外来：火曜日 13時～(予約)
		—	—		秋月 光	セカンド 572 オピオイド外来	セカンドオピオイド外来：第1金曜日(予約) (島根大学医学部消化器・総合外科教授)
	午後	—	乳腺外来 塩田 摂成 572		緩和ケア外来 服部 晋司 572	—	—
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) 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)
	午後			井本 浩哉			
整形外科	初診 紹介	米井 徹	手術日のため 休診	小川 慎也	手術日のため 休診	上村 篤史	初診は紹介患者さまのみ
	午前	上村 篤史 大塚 哲也		米井 徹		—	小川 慎也
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(金曜日は紹介不可)
	午後	上野 彩夏	上野 彩夏	—	—	上野 彩夏	アトピー外来：火曜日午後15時～16時30分(予約) 手術日：月曜日午後・金曜日午前
泌尿器科	初診 紹介	青木 明彦	篠原 陽平	矢野 誠司	手術日のため 休診	矢野 誠司	手術日：火曜日午後・木曜日午後 CAPD外来：月曜日 午後
	再診	矢野 誠司	青木 明彦	篠原 陽平		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	波多野 渚 片桐 敦子	片桐 敦子	担当医	担当医 片桐 浩	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	片桐 敦子	波多野 渚	片桐 敦子	
	午後	片桐敦子(再診) 健診 572	—	手術 マニピュラス 572	片桐 浩(再診) 健診 572	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	金島 千紘	初診は紹介患者さまのみ 手術日：月・火・金曜日
	午後	手術 572 高井 保幸/金島 千紘	手術 572 高井 保幸/金島 千紘	高井 保幸/金島 千紘 572	金島 千紘	手術	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) 受付時間：(月)火) 10:30 終了 (水)(木)(金) 11:00 終了
放射線科	午前	椋本 英光 572 放射線治療外来	松浦 史奈	松浦 史奈	松浦 史奈 572 放射線治療外来	応援医師	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：月曜日 第2・4週 9:00～15:00 / 木曜日 第1・3・5週 13:00～15:00
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	森岡 怜音	森岡 怜音	手術日のため 救急紹介のみ	森岡 怜音	森岡 怜音	初診は紹介患者さまのみ 手術日：水曜日 腫瘍外来： 第4水曜日：菅野 寛浩 医師(島根大学医学部歯科口腔外科教授) 第1・2・3・5水曜日：奥井 達雄 医師(島根大学医学部歯科口腔外科)
	再診			腫瘍外来 572			

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イ103番地1

TEL.0856-22-1480(代) FAX.0856-32-3314