

ニュースレター

2019年12月  
第23号

# だんだん

隠岐広域連合立 隠岐島前病院  
<http://okidozenhospital.com/>

## ごあいさつ

早いもので、令和元年もあとわずかとなりました。

振り返ってみますと、今年も多くの若いUIターン者と共に、病院の理念である「目の前の患者様の幸せのための医療」を忠実に実践することができたと実感しています。

さらに、多くの初期・後期研修医を受け入れ、学生（医師、看護師、リハビリ、栄養士など）、高校生・中学生の体験学習と、教育に力を入れて地域医療の最先端と言われる離島医療を忠実に実践することが出来ました。

これも病院を支えて下さる皆様の協力があってこそと、改めて感謝申し上げます。来年も皆様の期待に添える医療を展開していけることを

願い、職員一同ころ一つにして頑張っていきたいと思います。

病院へお越しの際は、お気づきの点など、どんなことでも気兼ねなく声掛けください。新年が皆様にとって良い年でありますようお祈り申し上げます。

家中（看護部長）



# 胃カメラが新しくなりました！

島前病院の胃カメラの機械が新しくなりました。  
新しい機械は富士フィルム社製で高精細な画像で  
検査ができる事が特徴です。

胃カメラと聞くと「胃がん」の検査と思われる方が  
多いのではないのでしょうか？



胃の検査は大きく分けると、  
胃カメラ（上部内視鏡検査）と  
バリウム検査（胃部 X 線検査）の 2 つ  
があります。

健診でよく行われるバリウム検査に  
比べて、胃カメラの良いところは胃の中  
を直接観察できるため、より早期にがん  
を発見することができます。

更に組織の一部を取って詳しく顕微鏡で見ることで、「胃がん」かどう  
か、診断を確定する事ができます。

また、胃カメラは「胃がん」を見つけるだけの検査ではなく、  
胃の他にも食道や、十二指腸を見ることができるので、

- 食道であれば食道がん、食道炎、食道静脈瘤
- 胃であれば胃炎、胃潰瘍、胃ポリープ
- 十二指腸疾患であれば十二指腸潰瘍 など、  
様々な病気を見つける事が出来ます。

胃カメラを受けた方がよい症状は

- みぞおちのあたりに痛みを感じる方
  - 胸やけ、胃もたれのある方
  - 胃潰瘍、十二指腸潰瘍になったことがある方
- などがあります。

この機会に一度、胃カメラを受けてみてはいかがでしょうか？

胃カメラはしんどい！つらい！と一般的には思われていますが、当院では少しでも“えずき”を弱められるように、胃カメラの前に麻酔薬を口に含んでから検査をするようにしています。

また、希望される方はより細かいカメラで鼻から入れる鼻カメラや、その細かい鼻カメラの機械で口からの検査をすることもできます。

その他にも眠り薬を使って、眠っている間に行なう検査など、たくさんの方があります。



病気で大切なのは早期発見、早期治療です。

少しでも気になる症状があったり、胃カメラ検査に関して不安に思う事があったりしましたら、いつでもお気軽に医師、看護師までお尋ね下さい。

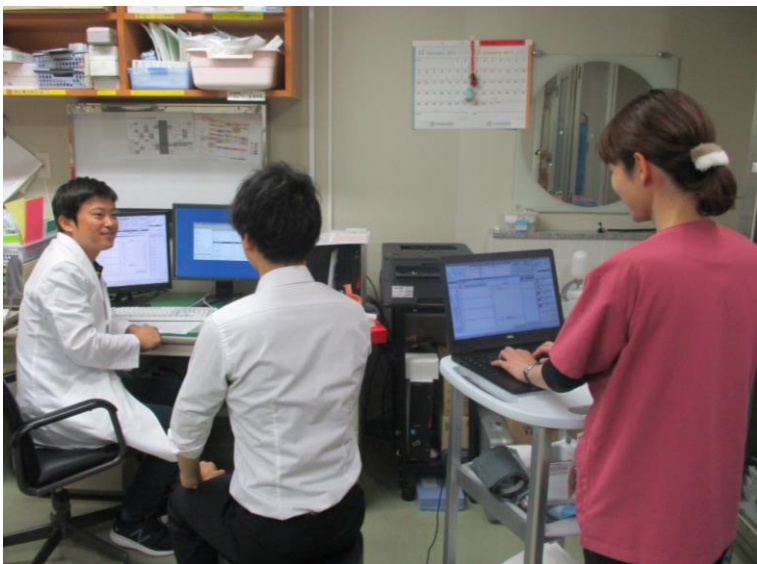
赤澤（看護師）

# 医療秘書ってご存じですか？

島前病院には医療秘書（正式には医師事務作業補助者、またはドクターズクラークとも言われます）が現在4名勤務しています。

私達は“医師の指示で、医師の事務的な仕事をお手伝いする”というお仕事をしています。

例えば、診断書や紹介状などの下書きをしたり、診察中は電子カルテの入力や、注射や処方指示をあらかじめ入力しておき、後に先生が内容を確認するだけで指示が出せるようにするなど、診察を滞りなく進めていくために、先生のお手伝いをする仕事です。



午前中の外来診療時には診察室の先生の横で仕事をしていますので、皆さんが私達を見かけることも多いかと思います。

日々の診療をスムーズに進めていく為、今後も皆さんにご協力頂くこともあると思いますが、先生が患者さんと向き合う時間を少しでも多く作れるように、私達も頑張りますので

どうぞよろしくお願いいたします。

萬田（医療秘書）

# リハビリから身体の小ネタ

すっかり寒くなってきましたね。コタツにはいつてもかんと食べながらテレビをみていませんか？

冬の季節は体を動かす機会が減り、体が固くなりやすい時期です。運動不足により筋力が低下してちょっとした物につまずいたり、なかなか疲れが取れにくくなることがあります。

## 《身体が弱ってきていないかのチェック》

1. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品が噛み切れないことがありますか？
2. お茶や汁物でむせることがありますか？
3. 1回30分以上の汗をかくような運動を週2日以上、1年以上継続している運動ができていますか？
4. 何よりも、物忘れが気になりますか？
5. 昨年と比べて外出の回数が減っていませんか？

1つでも当てはまれば、筋力低下予備軍になっているかもしれません。最近では、健康に対する取り組みも多く、町内でも運動を楽しくしようと、住民さまが様々な活動を行っています。



例えば【まめな体操】というものをご存じですか？

週1～2回ほど、皆であれそれ言い合いながら、重りで身体に負荷をかけて、楽しくわいわい体操をしています。

興味を持たれた方がいましたら、

説明など承りますので、いつでもリハビリ室へ遊びにいらしてください。

間（理学療法士）

# 今日の一品にいかがですか

## ☆かぶと玉ねぎのコンソメ煮



### 材料（1人分）

・玉ねぎ（8等分のくし型切り）	80g
・ベーコン（幅2cm程度に切る）	5g
・塩	0.2g
・コンソメ	0.5g
・水	30g
・かぶ（くし型切り）	40g
・かぶ菜（細かく切る）	5g

### ～作り方～

- ① かぶ菜は別で茹でておく
- ② 玉ねぎ、ベーコン、かぶの順に鍋に入れ、水と調味料を入れて  
柔らかくなるまで煮込む
- ③ ②を器に盛り付け、①のかぶ菜を散らして出来上がり♪

かぶの旬は春と秋で、春物は軟らかく、秋物は甘みが強くなります。かぶは胃腸の働きを活発にする酵素が豊富で、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。かぶと玉ねぎのコンソメ煮は、今年から島前病院の給食メニューに仲間入りしました！美味しいのでぜひ作ってみてください♪

杉山（栄養士）

## ぜひご使用ください

内科診察室に新しい荷物・杖置きを設置しました。なんと！特注で作って頂いた島前病院オリジナルです。

1番の特徴は、前方に手すりがあり、患者さんが立ち上がる時に手すりを掴んで立ち上がれる仕様になっています。

高齢の患者さんも多く、診察後の立ち

上がりにも不便を感じておられた方も多いのではない

でしょうか。かなり体重をかけても良いように、丈夫に作られていますので、安心して手すりを使うことができますと思います。

お荷物も上・中・下段どこにでも入れられ、側面には杖をかけられるようになっています！

ぜひご使用頂き、また感想をお聞かせ下さい♪



## おわりに

今回も「だんだん」23号を最後までお読み頂きありがとうございました。令和元年も残すところあと数日となり、少しずつ寒さも増し、いよいよ風邪の季節となりました。

くれぐれもお身体に気を付けてお過ごしください。

また「だんだん」次号でお目にかかることを楽しみにしております。



隠岐広域連合立 隠岐島前病院

〒648-0303

島根県隠岐郡西ノ島大字美田 2071-1

TEL 08514-7-8211

FAX 08514-7-8702

MAIL (看護部)

dz-kaigo@sx.miracle.ne.jp