



都志見新聞

(医)医誠会都志見病院
<http://tsushimi.jp>

発行部数 450部
発行月 1, 4, 7, 10月
発行人 都志見病院
広報委員会

第18回 出前講座 『学んでみよう！“がん”と“地域医療”』開催！

令和6年7月27日（土）10:00より大井公民館にて、第18回出前講座『学んでみよう！“がん”と“地域医療”』を開催しました。

連日の猛暑の中ではありますが、32名と多くの方にお越し頂きました。

講演は山本院長による「がんについて知ってみよう」、当院緩和ケア認定看護師による「緩和ケアってなあに」、そして患者サロン“だいたい”代表の岡野芳子様から「がんと地域医療」というテーマでのお話を頂きました。

参加された方々は真剣な眼差しで聴講され、講義について質問もいただくなど、皆さんの興味や関心の高さを実感できる貴重な時間となりました。

地域に根付いたがん健康教育の一環として、当院は今後も出前講座を継続して参ります。次回は11月16日(土)に三見公民館で開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



「がんと地域医療」
患者サロン“だいたい”代表 岡野芳子様



「緩和ケアってなあに？」
緩和ケア認定看護師 松本恵子



「がんについて知ってみよう」
院長 山本達人



新入医局員紹介



令和6年10月より金谷妃呂子医師（脳神経外科）、堀口直也医師（泌尿器科）が当院常勤医として着任されました。今回はそんなお二人の先生方にインタビューをしてみました♪

- ①趣味は？ ②尊敬する先生とその理由
③医師になろうと思ったきっかけは？ ④もし医師になっていなければ？



脳神経外科
金谷 妃呂子 医師

- ① ウィンドウショッピング
ドラッグストアやデパートの化粧品コーナーを物色し始めると止まりません。
- ② 西崎隆文先生、父親
西崎先生にご指導頂いた際、患者さんの診方から手術まで多くのことを学ばせて頂きました。
父親は専門分野は違えど、患者さんと真摯に向き合う診療が今も昔も変わらず凄いです。
- ③ 父親の働きを見て。
- ④ 考古学に進もうかと思った時期があるので、そちら方面かもしれません。



- ① 読書、パチンコ
② 野口英世先生
非常に優れた忍耐力と努力で研究を行ない、業績としたところ。
- ③ 理数系が得意だったため。
④ フリーアルバイター。



泌尿器科
堀口 直也 医師

【退任医師のお知らせ】

伊妻浩医師（脳神経外科）が9月30日付けで退職致しました。

「患者サロン・だいたい」から氷枕カバーの作成

当院の患者サロン・だいたいの皆さんが平成28年から8年目…ボランティアで氷枕カバーを作成して下さいました。おかげさまで洗い替えも出来、気持ちよく利用させていただいております。コロナ禍で当院での作成が出来ない中、だいたいの皆さんが集まり作成して頂けることに、本当に感謝致します。今回は39枚！本当にありがとうございました。だいたいの皆さんの温かいお気持ちを胸に…大切に使用致します。だいたいの皆さん、ずうずういですが今後も宜しくお願い致します。



**「医療職のたまご
職場体験・1日ナース体験を引き受けました！」**



7～8月の夏休み期間中に、中学校（2校）、高校（3校）の職場体験（市内の中学校より依頼）、及び1日ナース体験（山口県看護協会委託事業）を引き受けました。計9名の学生さんが参加されました。新型コロナウイルス感染が増えていたこともあり、予定を変更し講義と看護場面の見学を少しだけしていただく内容に縮小して開催した日もありました。それでも学生さんは多くの学びがあったと振り返りをされていました。将来この体験が萩の地域医療を担う「金のたまご」につながればうれしいです。来年も皆さんのご家族やご近所の方で看護職に興味のある方がおられましたら、ぜひご紹介下さい！



配膳

**お食事お持ち
いたしました！**



看護研究発表会

2024年6月24日に看護研究発表会がありました。今年度は外来より『診察を待っている間に生じる患者の心の変化～患者の想いをアセスメントする～』をテーマに発表していただきました！！



**外来の右田さん、
松本さん発表
お疲れ様でした！！**

**リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024
やまぐちに協力しています！！**



「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」は患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがん向き合い「がん征圧」を目指して取り組むチャリティ活動です。当院も「地域がん診療病院」として初回から関わりを持たせていただいています。2021年コロナ禍以降は「ルミナリエ」バッグの購入での参加を継続して取り組んでいます。ルミナリエにキャンドルを灯して、がんでお亡くなりになられた患者さん、今もがん闘い続けている方へのエールを送ります。



多職種連携感染対策研修会を開催しました

令和6年8月10日 萩市総合福祉センターにて萩地域感染対策連携カンファレンスを当院、萩市民病院及び萩環境保健所の主催にて開催しました。

当日は97名という多くの方にご参加いただきました。最初に萩環境保健所より近年の結核の動向にて説明をしていただきました。次に、山口宇部医療センター感染管理認定看護師 古田先生より結核の基本的知識と対策と題してご講演をいただくとともに、会場の方とN95マスクのフィットテストも行っていただきました。

その後、山口県萩健康福祉センター 健康増進課 宮下課長より萩医療圏における新型コロナウイルス対応及び政府行動計画についての講演をいただきました。最後に、萩市民病院 感染対策室次長 大谷看護師より新型コロナウイルス等の感染症の現状と対策と題してエアロゾル対策や換気効率等の事例紹介をしていただきました。萩医療圏にとって非常に有益な研修会になったと感じております。今後も萩医療圏の感染症対策に各施設と連携をとりながら邁進してまいります。



No.26

筋肉脂肪について

リハビリテーション部 技士長 佛圓 祐基

暑い日が続いてなかなか外に出られず家に長くいる方も多いと思います。

今回のリハビリコラムは「筋肉脂肪」についてです。筋肉脂肪という言葉はあまり聞き馴染みがないと思います。

これは、字の通り筋肉内や筋肉と筋肉の間に脂肪が霜降り状に蓄積された状態のことを言います。

筋肉脂肪が増えるとインスリン抵抗性が増加し血糖値が下がりにくくなってしまう可能性があります。また脂肪が蓄積することにより筋肉の質が低下してしまい、立ち上がりにくくなるなど運動機能の低下やサルコペニア(筋肉が萎縮すること)につながる可能性があります。筋肉脂肪は加齢、肥満、運動不足(不活動)などで増加すると先行研究で報告されています。では、どのようにしたら筋肉脂肪が増えるのを防ぐことができるのでしょうか。

名古屋大学などの研究で、ウォーキングなど自宅でできる運動を10週続けると筋肉脂肪を減らすことができたという報告があります。今回はその運動を何個かご紹介させていただきます。



①つま先立ち



②脚の横あげ



③立ち座り運動



回数は研究では45回ずつを1セットとし週2~3セット実施を目標に行なっていたようですが、急激に運動すると膝や腰を痛めてしまう恐れもありますので、まずは何かにつかまりながら持ちながら5~10回ずつなど体調にあわせながら実施していただけると幸いです。