



都志見新聞

医) 医誠会 都志見病院
http://tsushimi.jp

発行部数 278部

発行月 1・4・7・10月

発行人 都志見病院
広報室

萩市・阿武町住民健診のお知らせ



健診・がん検診を受けましょう!!

※山口県民の4人に1人はがんで亡くなっています

何を受けたいかわからない場合は
お気軽にご相談ください

【相談窓口 **0838-22-3090** (健診室直通)】

	萩市	阿武町
検診が 受けられる人	萩市国保・後期高齢者 社会保険被扶養者 ※社会保険本人でがん検診を受ける機会がない方は 萩市健康増進課にご相談ください。	阿武町国保・後期高齢者 社会保険被扶養者または本人
実施期間	令和9年1月29日(金)まで	令和9年2月26日(金)まで
予約受付窓口 【健診室】	時間：午前10時30分～午後3時 電話： 0838-22-3090	

※詳しくは、各市町配布の「健診のしおり」をご覧ください

女性の方へ

当院では、マンモグラフィと併せて超音波検査を行なっています。
マンモグラフィだけでは見つけにくいがんも発見しやすくなります。

※検査の際、女性技師を希望される方はご相談ください



自覚症状がある人、該当のがんで治療や経過観察中の方は
専門医やかかりつけ医に相談しましょう。

がん検診で必ずがんを見つけれられるわけではありません。
がんがなくても、検診の結果が「がんの疑い」となる場合があります。



※国保ドック・後期高齢者ドック・任意胃カメラの予約は終了しました。ありがとうございました。

都志見病院『まちの保健室』開催!



5月13日（水）看護の日のイベントとして今年も『まちの保健室』を開催しました。

- ◎ 血圧測定 ◎ 身長・体重測定 ◎ 体脂肪測定
- ◎ 健康相談 ◎ ハンドマッサージ ◎ 健診の啓蒙
- ◎ メタボリックシンドローム・糖尿病などの予防指導
- ◎ 乳がんモデルによる触診体験 を行いました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



「看護の日」とは、近代看護の礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ制定された記念日です。人々に「看護の心」や「ケアの心」を育んでもらうことを目的としています。



Florence Nightingale
1820.5.12 - 1910.8.13

令和8年度「心に残る看護場面」発表会を開催しました



今年度の「心に残る看護場面」発表会を開催しました。

今回は3題の発表がありました。

- 「外来で学んだ予測する看護と継続看護の大切さ」
- 「患者さまの思いと向き合うために必要なこと」
- 「終末期の家族への関わりについて学んだこと」

このように看護を振り返るエピソードは、こういう機会がないと中々語られることはありません。

この「心に残る看護場面」で暗黙知が形式知になり思いを共有すること、そして次世代へ暗黙知の大切さを伝えることができたと思います。どのエピソードも患者様やご家族を思いケアをする看護師の思考や行動がしっかりと伝わってきます。3人の発表者のみなさん、ありがとうございました。1年間の新人研修、お疲れ様でした！そして1年間伴走し、素敵なコメントをくださったプリセプターの皆さんにも感謝です！

また、この日はラダーのレベル昇格者の発表と、「院内研修参加」「ナースングスキル（e-ラーニング）アクセス」ランキング上位3名ずつ、ナース部門と看護補助者部門の表彰も行われました。受賞者には、ささやかなプレゼントをお贈りしました。

『患者サロン だいたい（山本院長のお話）』を開催しました！

令和8年6月23日（火）14:00より、都志見病院の7階会議室にて、『患者サロンだいたい』が開催されました。「患者サロン」とは、がんと伝えられた患者さんとそのご家族、そして心の悩みを抱えている方が同じ場で過ごし、情報の交換を通してお互いの励ましの場となることを目的に開催されているものです。講演にはサロンのメンバーの方や近隣住民の方など、計22名の参加がありました。今回のサロンでは【**萩医療圏の地域医療に未来はあるのか!**】と題して、当院の山本院長が講演を行いました。萩圏域での医療の現状をふまえ、医療機関が役割分担し相互協力していく未来像から、理想を現実としていく為の対話が必要であるとお話でした。

講演後、だいたい代表の岡野様からは「皆が共に支え合い住民も協力して行かないといけない」とのご意見をいただくなど、参加された方々の地域医療への強い思いが感じられる有意義な時間となりました。



院内外対象 がん看護研修会開催のお知らせ

- 7/22（水）ACPIについて
18:00～19:00 秋丸 緩和ケア専従看護師
- 8/26（水）全体勉強会/がんについて総論
18:00～19:00 得能 和久 医師
- 11/25（水）麻薬のいろいろ
18:00～18:45 齋藤 亨 薬剤師
- 1/27（水）事例検討会
18:00～19:00 秋丸 緩和ケア専従看護師
- 8/26（水）エンゼルケア
18:00～18:45 友永 さゆり 看護師

2026年度がん看護研修会を開催します。
対象は、がんの方に関わる医療福祉を仕事とされている方です。

今年は、「**得能医師によるがんについての総論**」
「**齋藤薬剤師による麻薬のいろいろ**」

これらの講義も加えての開催を予定しておりますので、皆様、お誘い合わせの上ご参加ください。

なお、開催1ヶ月前を目処に、**都志見病院看護部Instagram**と**FAX**にて詳細をご案内させていただきます。



都志見病院看護部
Instagram

病院協会 優良職員表彰

このたびは病院優良職員という身に余る表彰を賜り、ありがとうございます。育児と介護と仕事を同時進行してきましたが、なんとかどれも落とさずに回してこられたのは、職場のみなさまのフォローと、あたたかい見守りのおかげです。

助産師・看護師として患者さんと赤ちゃんを支えているつもりが、実はいちばん支えられていたのは自分だったのだと実感しています。還暦を過ぎた今、この表彰を励みに、体力はほどほどでも仕事ぶりだけは「優良」と言っていただけるよう、一層精進してまいります。今後とも、ご指導ご鞭撻のほど何とぞよろしくお願い申し上げます。

5階病棟 金田妙子



おめでとう!



このたびは病院優良職員表彰を受けることになり、大変嬉しく思います。都志見病院に就職して多くの出会いや別れ、学びがありました。これまでの看護師人生を振り返ると新型コロナウイルス対応業務が一番大変だったと感じております。

加えて、自身の家族もこの病院でお世話になり、看護の経験を活かすことができたことはありがたく幸せでした。これからも健康に留意し日々の業務に取り組んで参ります。

6階病棟 三浦広子

【栄養だより】 今回のテーマ「夏バテと栄養素」 栄養管理室

今回のテーマは「夏バテと栄養素」です。夏バテは体内の水分や栄養バランスの乱れ、冷房との温度差、自律神経の乱れなどが重なって起こる体調不良です。特に食事の偏りや冷たい物の摂りすぎが原因であることも多く、食事を見直すと改善できるケースもあります。

夏バテ解消に重要なのはビタミンを中心とした十分な栄養素の補給です。夏はたくさん汗をかくため、汗から水溶性ビタミンやミネラルが失われやすくなります。また、食欲の低下などにより炭水化物に偏った食べ方になりやすいのでさらにビタミン・ミネラル不足になってしまいます。そのため、主食・主菜・副菜のそろった食事が理想です。そのほか料理の工夫としては、香味野菜、酢や柑橘類など酸味のあるものや香辛料などを取り入れると食欲増進が望めます。

たんぱく質	からだを作るのに必要な栄養素。 多く含まれる食品：肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など。
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素。不足すると疲れやすくなる。 多く含まれる食品：豚肉、ウナギ、玄米、全粒粉（強力粉）など。
ビタミンC	抗酸化作用があり、からだの抵抗力を高める効果が期待できる。 多く含まれる食品：野菜（特にブロッコリー、カラーピーマンなど）、果物、いも（じゃがいも、さつまいも）など。
ビタミンE	抗酸化作用があり、からだの抵抗力を高める効果が期待できる。血行を良くして冷え性改善にも期待できる。 多く含まれる食品：植物油、アーモンド、かぼちゃ、ウナギなど。



暑い夏でも身体を動かして大丈夫？

～ 熱中症を防ぎながら安全に運動するコツ ～



リハビリテーション部
技士長 佛園 祐基

暑い時期になると、「運動すると熱中症が心配」「夏はあまり動かない方がよいのでは」と感じる方も多いと思います。確かに、気温や湿度が高い中で無理に運動をすると、体温が上がりすぎたり、脱水を起こしたりして、熱中症の危険性が高まります。一方で、暑いからといって身体を動かさない日が続くと、筋力や体力が低下し日常生活動作に影響することもあります。大切なのは、夏に運動をやめることなく、暑さに合わせて安全に行うことです。

夏の運動では、日中の暑い時間帯を避け、朝や夕方など比較的涼しい時間を選びましょう。屋外では帽子をかぶり、日陰を選び、通気性のよい服装を心がけてください。しかし、対策をしても照り返しや日差しが強い、気温・湿度が高い場合は、無理をせず運動時間を短くしたり、室内に切り替え、椅子に座った足踏み、かかと上げ、軽いスクワットなどを行うのもよい方法です（全て何かに捕まって行なっていていただいて大丈夫です！転倒には注意！）。もちろん、最初から室内の運動から始めることもOKです！

運動前・運動中・運動後には、こまめな水分補給が大切で、「のどが渇いてから飲む」のではなく、早めに飲むことを意識しましょう。汗を多くかく場合は、必要に応じて塩分補給も行います。室内室外に限らず運動中に、目眩、ふらつき、頭痛、吐き気、強いだるさ、筋肉の痙攣などがある場合は、すぐに運動を中止し、涼しい場所へ移動してから水分を補給し休みましょう。意識がぼんやりする、自分で水分が取れない、症状が改善しない場合は、早めに医療機関へ相談してください。

夏の運動は「無理をする」ものではありません。その日の体調や暑さに合わせて、時間、場所、運動の強さを調整しましょう。安全に身体を動かすことが、夏を元気に過ごすための第一歩です。

