



あひだ



三朝温泉病院は公益社団法人となった中部医師会の一員として、これまで以上に、地域医療へ良質な医療を提供することが求められています。職員が一丸となって当院の求められる公益性のある医療を推進していきます。

山中伸弥教授の iPS 細胞を用いた再生医療がクローズアップされています。当院では最先端な医療を提供できるわけではありませんが、心と体の総体としての人間の再生をお手伝いできる医療を目指したいと考えています。細胞、組織、器官の再生の話が現代医療の関心事ですが、身体と心の健康は療養環境（自然、人とのコミュニケーション、もてなし）と診療行為、両者の相乗作用で達成されると考えます。温泉を用いた療養環境の活用、職員のホスピタリティー、信頼できる医療技術など総合的に患者さまの健康度を高めて、満足していただけるよう病院の機能を充実したいと考えています。忙しい現代社会、山間の温泉地の病院で一息ついて人生をリセットしていただくお手伝いをさせていただければ幸いです。

今年度は、過去 3 年間の病院建て替え、電子カルテ導入などめまぐるしい変化の後で、じっく

りと病院の組織づくりに取り組みます。職員が仕事への夢や情熱、使命感、そして夢の実現に向けて存分に働けるよう、仕事と個人の調和を図るワークライフバランス構築に病院全体で取り組んでいます。さらに、個々の職員の成長を応援する育成システムを作っていきます。組織の目標から個々人の年間目標を作り達成することで、組織全体の目標達成に繋がり、かつ、職員個々の成長にもつながる目標管理を、看護部の取り組みから病院全体での取り組みとしました。職員の皆さんには、個々人の目標の達成に向かって努力してください。一つ一つの業務に慣れすぎて、医療の中に潜む様々なリスクを止められなくなることがないように、あたりまえの業務を丁寧に、人任せにせず患者さんに生じるリスクを自分が止めるという気概を持って業務にあたってください。多くのマニュアルづくりに追われて、現場で考えることを放棄してはなりません。どんな状況においても自分自身の良識に従って判断し行動することで安全安心の医療を届けて行きましょう。

当院が「常に地域から信頼される病院」であるために、変化し続ける温泉病院でありたいと思っています。地域の皆様には、これからもご指導賜りますようお願い申し上げます。

常に信頼される
病院を目指して

院長 森尾泰夫



Topics

院長あいさつ 1

三朝温泉病院の
メタボリックシンドローム
教育入院 2

新職員紹介 4



メタボリックシンドローム入院

三朝温泉病院の

ぽっこりお腹が
気になり出したら

メタボリックシンドローム 肥満

高血圧

糖尿病

高脂血症

でお悩みの方

三朝温泉病院のお湯につかりながら

日常生活を見直し
生活習慣の改善方法の習得をしていきませんか

当院は独自の源泉を 5 つ保有しており、入院中の入浴は
源泉かけ流しのお湯に何度でも入浴できます。
三朝温泉のお湯は高濃度のラドンを含有する温泉です。



《ラドンの効果》

ラドンは新陳代謝を促進し、免疫力を高める手助けをしてくれます。
これを「ホルミシス効果」と言い三朝のラドン泉はホルミシス効果を与えるとして
全国的に注目度が高まっています。



メタボリックシンドロームの基準って？

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

- 男性 85cm 以上
- 女性 90cm 以上

※ 内臓脂肪面積 10 平方 cm 以上に相当



以下のうち **2項目**

血清脂質異常

- トリグリセリド値 150mg/dL 以上
 - HDLコレステロール値 40mg/dL 未満
- のいずれか、又は両方

高血圧値

- 最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上
 - 最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上
- のいずれか、又は両方

高血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dL 以上



肥満や高血圧の人は、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいと言われています。

また、血液中の糖やコレステロールや中性脂肪などが高い状態が続くとそのリスクは更に高くなります。

生活習慣を見直して動脈硬化が進まないように気をつけましょう。



教育入院について

教育入院の内容

- ◆ 生活習慣病に関する検査を行い、ご自身の病気、身体の状態をより理解して頂きます。
- ◆ 医師、看護師、栄養士、理学療法士による指導を実施し生活習慣病に関する知識を高め、生活習慣の改善方法の習得を目指します。



4泊5日スケジュール

	外来	入院当日	2日目	3日目	4日目	5日目
目的達成		・今までの日常生活を見直し、今後考えていきましょう ・あなたに合った食事・運動を提案します ・病気の正しい知識と治療を学びましょう ・目標体重を設定し理想体重を目指しましょう ・病気の自己管理方法を身につけましょう				
薬剤	服用中の薬があればお知らせ下さい		服薬指導			
リハビリ		・運動について ・運動浴・自転車エルゴメータ使用方法	・前日の内容の再確認 ・筋力トレーニング ・トレッドミルの使用	AM 筋力トレーニング+運動浴+ジョーバ PM トレッドミルと自転車・エルゴメーター		・筋力トレーニング ・運動浴 ・ジョーバ
検査	身体計測	・腹部CT ・頸動脈エコー ・心電図・採血 ・眼底検査など				
食事指導			栄養指導			
療養指導	入院についての説明	入院オリエンテーション ※日常生活についてお尋ねします	・メタボリックシンドロームとは ・肥満の影響について	・動脈硬化について ・眼科受診について	・今後の日常生活プラン ・目標設定を一緒に考えましょう	



■メタボリックシンドロームが気になる方へ

当院ではこの度『メタボリックシンドローム』と健診などで言われ、何かしないといけなかなと気にかけていらっしゃる方を対象にした短期教育入院メニュー（表）をご用意いたしました。

これまでに健診で引っかけた医療機関を訪れても「アルコールを控え、食事は腹八分目にして運動してやせたらいいですよ。」などとしごくもったもなことを言われ続け、耳にタコができるほど聞かされていらっしゃると思います。「どうせまた今年も同じように言われるだけでちっとも生活改善の役にたたない。あれはダメ。これはダメ。」と言われると思っていらっしゃる皆様に、**教育・栄養・運動の専門スタッフが貴方にあった「わかる」・「できる」をお教え致します。**

入院日前後の検査に関しては、血液検査・CT・動脈エコーなど内臓脂肪沈着や動脈硬化の程度を確認する検査項目がありますが、ご自身に選んでいただく方式をとりますので、例えば、過去の採血のデータをご持参頂ければ採血を省くこともできます。

入院の内容に関しては表に示したとおりですが、当院の教育入院は**“体重を減らすこと・食事・運動”**の3点をメインテーマとしています。

81歳でエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんも、60歳の頃には身長164cm、体重88kgのメタボで不整脈や高血圧で医者から長くないよと言われたとか。スーパー高齢者ほどの高いモチベーションは持ち続けることはできなくても、明日から出来ることは必ずあります。

三朝温泉病院の教育入院で、ゆったりと“三朝温泉の湯を飲み・温泉に浸かりながら”「体の内」から「チェンジ」していくことの意味を気付いて頂けたらと思います。

10年20年先も健康で過ごされるように・・・

第一内科診療部長 松田善典



パスタ
de
ダイエット

～トマトの和風冷製パスタ～

病院スタッフ考案！
オススメ健康レシピ♪

vol.2

材料 (2人分)

トマト …………… 1 個
ミョウガ …………… 1 ～ 2 個 (好みで)
大葉 …………… 5 ～ 6 枚 (好みで)

A
オリーブオイル …………… 大さじ 1
麵つゆ …………… 大さじ 2
塩 …………… 小さじ 1/2
こしょう …………… 少々 (好みで)

私のオススメ!!
わさびチューブ 小さじ 1
入れても美味しいよ!!



健康
美食

作り方

- 1 パスタを茹で時間より 30 秒ほど長めに茹でる。
- 2 トマトは皮をむき 1cm 角位、みょうが・大葉は千切りにする。
* トマトの皮は湯むきがお勧めですが、面倒な時はそのまま皮をむくだけでも OK！
ボウルに 2 と A の調味料を混ぜ合わせる。
- 3 茹で上がったパスタは冷水で冷やし、水気をしっかり切る。
- 4 3 に加え、ザックリ混ぜ合わせたら出来上がり!!

★ パスタでする事をお勧めしますが、そうめんでも美味しく召し上がれます!!



■ひとくちコラム パスタでダイエット!?

全粒パスタの GI 値 (糖質の吸収速度) は 43% で (55% 以下が低 GI 食品とされています。) GI 値 (糖質の吸収速度) が低いということは血糖値が急に上がらないということです。血糖値が急に上がらなければ大量のインシュリンを使わなくて済みます。

一方 GI 値 (糖質の吸収速度) が高いとインシュリンが大量に分泌され血液中の糖質や脂肪酸が筋肉よりも脂肪組織の方へ優先的に送られてしまうので体脂肪がたまりやすくなります。GI 値の非常に低いスローフードであるパスタはダイエットに効果的な食品だといえます。

MEMO

トマトの栄養

低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミン C、老化を抑制するビタミン E、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。赤い色はリコピンの赤で、抗酸化作用を持つリコピンは強力にβ-カロチンの 2 倍、ビタミン E の 100 倍と言われ、動脈硬化、癌などの予防に期待が集まっています。

看護フェア ほっと一息しょ・・・ を行いました

5 月 14 日 (火)、15 日 (水) に、看護フェアを行いました。

今年の看護フェアのテーマは「ほっと一息しょ・・・」。三朝町のゆるキャラミササラドンを 1 日看護部長に招き、患者さまはもちろん職員もミササラドンのかわいらしさに心とほっとしました。一日看護部長の三朝ラドンと共に近隣のみささこども園への訪問、健康相談、リハビリ相談、フラワーアレンジメント教室など盛りだくさんの企画で看護の日を PR しました。

1 日看護部長のミササラドンが「みささこども園」を訪問しました!



子供たちはミササラドンの訪問に大喜びでした。

ラドンとともに看護師の仕事、看護の日の説明を熱心に聞いていました。女の子は白衣を着てミササラドンと一緒に記念撮影をしました。



■ 学会発表

演 題	学 会 名	年 月 日	開 催 地	演 者
関節リウマチに対する生物学的製剤使用例の検討	第 32 回山陰リウマチ性疾患研究会	2 月 9 日	松江市	森脇健太、谷島伸二、深田悟、石井博之、森尾泰夫、塩 孜
骨粗鬆症性脊椎骨折後偽関節に対する Balloon kyphoplasty の経験	第 120 回中部日本整形外科災害外科学会	4 月 5 日～6 日	和歌山市	谷島伸二、森脇健太、深田悟、石井博之、森尾泰夫
頸髄症の重心動揺の特徴 - 健康高齢者との比較 -	リハビリテーション in 米子	4 月 13 日	米子市	河本友紀
脊椎圧迫骨折患者の歩行特性	リハビリテーション in 米子	4 月 13 日	米子市	森田鉄二
第 2 報 骨折後高齢者の歩行分析 - 3 軸加速度計の自己相関分析を用いて	リハビリテーション in 米子	4 月 13 日	米子市	馬壁知之
骨粗鬆症性胸腰椎椎体偽関節の手術療法	第 42 回日本脊椎脊髄病学会	4 月 25 日～27 日	宜野湾市	森尾泰夫、石井博之、深田悟、谷島伸二、森脇健太、土海敏幸
頸髄症手術における重心動揺性の回復機序	第 42 回日本脊椎脊髄病学会	4 月 25 日～27 日	宜野湾市	谷島伸二、森脇健太、深田悟、石井博之、森尾泰夫
骨粗鬆症性脊椎骨折患者の腰椎矢状面アラメントと腰背筋の脂肪変性	第 42 回日本脊椎脊髄病学会	4 月 25 日～27 日	宜野湾市	土海敏幸、谷島伸二、深田悟、石井博之、森尾泰夫、土海敏幸
骨粗鬆症性脊椎骨折後遅発性神経麻痺の治療	第 86 回日本整形外科学会 学術総会	5 月 23 日～26 日	広島市	森尾泰夫、石井博之、深田悟、谷島伸二、永島英樹
高抗 GAD 抗体例の検討	平成 25 年度鳥取県医師会 春季医学会	6 月 9 日	倉吉市	竹田晴彦、松田善典、塩 孜、野口善範、石飛誠一
再発する偽痛風の検討	第 59 回山陰整形外科集談会	6 月 22 日	松江市	森脇健太、谷島伸二、深田悟、石井博之、森尾泰夫
ADOC を用いて疼痛軽減や院内 ADL 自立以外の意味のある作業に焦点をあてた協業アプローチが可能となった腰椎圧迫骨折の 1 症例	第 47 回日本作業療法学会	6 月 28 日	大阪市	大西千香子

■ 講 演

演 題	講 演 会 名	講 演 日	講演場所	講 演 者
介護予防の重要性	鳥取県要介護高齢知的障がい者支援研修	3 月 1 日	倉吉市	山根隆治
腰痛について	東小鹿敬老会	3 月 3 日	三朝町	石井博之
身体の機能回復セミナー ～転ばない体づくり～	健康づくり学習会	3 月 13 日	三朝町	山根隆治
身体にやさしい起居移乗動作	琴浦町社協職員研修会	3 月 14 日	琴浦町	山根隆治
健康な身体づくりについて	下西あったか元気塾	3 月 22 日	三朝町	山根隆治
転倒予防教室 - 転ばないための美しく立つ方法 -	鳥取市社協 ふれあいディサービス	3 月 22 日	鳥取市	馬壁知之
関節リウマチ患者の日常生活援助について - フットケアの実践 -	第 1 回山陰リウマチケアセミナー	5 月 12 日	米子市	野田一枝
体操の有効性について	湯けむり体操ラ・ド・ン！普及員養成講座	5 月 23 日	三朝町	山根隆治
生物学的製剤について	リウマチ教室	5 月 31 日	三朝町	塩 孜
整形外科疾患における痛み	JPAT PA1	6 月 1 日	那覇市	谷島伸二
介護者の腰痛対策	介護労働安定センター ヘルスカウンセラー業務	6 月 5 日	三朝町	山根隆治
転倒予防について	三朝町社会福祉協議会 あったか寄合元気事業	6 月 10 日～9 月 9 日	三朝町	別所大樹

■ 誌上発表

掲 載 紙	表 題	著 者
Clin Interv Aging. 2013 ; 8 : 185 - 9.	A review of minodronic acid hydrate for the treatment of osteoporosis.	谷島伸二、森尾泰夫
THERAPEUTIC RESEARCH vol.34 no.4	直接的レニン阻害薬アリスキレンの臨床評価 - ARESE (Aliskiren Retrospective Survey on Efficacy and Safety) 研究 -	竹田晴彦
看護人材教育 隔月刊誌 2012.12・2013.1 月号	看護補助者としての役割を自覚し、業務遂行力を高める！実践評価の枠組みとなる「看護基準」に基づいた人材育成と研修計画	宮本芳江
新人看護職員研修ナビゲート	研修のしくみをつくる ケース 26 実地指導者と新人の勤務が合わない	坂根裕子

外来診察案内

平成 25 年 4 月 1 日～

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	野口	荻野(月2回:午後)	竹田	野口	塩
	二診	松田	塩	石飛	松田	—
	三診	竹田	佐々木	—	竹田(ドック診察)	—
神経内科	一診	瀧川	瀧川	—	瀧川	瀧川
整形外科・リウマチ科	一診	森尾	深田	森尾	石井	谷島
	二診	石井	谷島	深田	森脇	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	—
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

病院のご案内

名称 (公社) 鳥取県中部医師会立 三朝温泉病院
住所 〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田 690
 TEL : 0858-43-1321 FAX : 0858-43-2732
 E-mail : ishikai@hosp.misasa.tottori.jp
 URL : http://www.hosp.misasa.tottori.jp/
外来受付 午前 8 : 30～午前 11 : 00
 外来予約専用 TEL : 0858-43-2476

開設者 中部医師会 会長 池田宣之
病院長 森尾泰夫
診療科目 整形外科・リウマチ科・内科
 神経内科・リハビリテーション科
病床数 178 床 (一般病床…83 床・病養病床…35 床
 回復リハビリテーション病床…60 床)

「社団法人」から「公益社団法人」へ名称変更しました。

平成 25 年 4 月 1 日をもって「公益社団法人鳥取県中部医師会立三朝温泉病院」へ名称変更しました。