

みささ

仕事もプライベートも
ワン!ダブル🐾
当院の院長は、「イクボス宣言」を行っています!

ワーク・ライフ・バランス推進委員会メンバー

病院理念 安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

Topics

- 足から健康に!
「三朝温泉病院フットケアチーム」
- スタッフを通して知る、
三朝温泉病院の「今」 「滅菌技士」
- アレンジ自在の大豆レシピ特集

平成30年 成年 新年ご挨拶

鳥取県中部医師会 会長 松田 隆



平成30年成年の新年ご挨拶を申し上げます。一昨年10月21日に鳥取県中部で発生した地震から2年目となり、さらに復興を進めると同時に、地域医療構想および、鳥取県保健医療計画に基づいた具体的な取り組みを実践する中で、病院の医療提供体制の再構築、イノベーションの推進、経営改善が求められます。

世界に誇れる日本の国民皆保険制度を維持継続するためには、健康寿命の延伸が必要であり、疾病予防・個々人の健康づくりや医療の質を向上させる取り組みが不可欠です。新しい三朝町の健康政策の中で、地域住民の疾病予防・健康保持増進における三朝温泉病院の役割は極めて重要であり、病院スタッフ一人一人が自分の役割を自覚し、住民の皆さんに対応することが医療の質の向上につながり、信頼される病院として飛躍していくものと思います。日本医師会も地域包括ケアシステムの中で、地域の医療の実情に合った多職種連携と共に、診療報酬の在り方を「モノ」から「ヒト」への評価に重点を置くことを求めています。三朝温泉病院の一人一人の「ヒト」が三朝温泉病院という「モノ」を創りあげていくと確信しています。今年は戌(イヌ)年で、草木が滅ぶという意味があるそうですが、これまでの問題点を見つめなおして、次に進むためのステップと考え、忠犬ハチ公のように、忠実に堅実な実践の中から、新しい芽ばえを実りあるものとする年にしていきましょう。



「足」から健康に！

～三朝温泉病院リハビリテーション科 フットケアチーム～

当院では、平成26年度より、理学療法士の有志で「足」に着目した勉強会から活動を開始しました。その後、正式にリハビリの中に介入し、ライセンス(フットケアトレーナー)の取得やフットケアチームとしての活動を行っています。



自分の足の裏をしっかり見たことがありますか？

みなさんの足には、^{べんち}胼胝(まめ・たこ)や外反母趾など、指の変形はありませんか？その原因は、サイズの合っていない靴にあるかもしれません。

歩いているときに足の裏は唯一地面に接している場所です。足指の変形があると、足がうまく踏ん張れずに姿勢が崩れたり、膝や腰等に痛みが出たりすることがあります。このような症状は、サイズの合った靴を履いたり、インソール(中敷き)を敷いて足の裏の状態や姿勢・歩きを整えることで、改善できます。当院のリハビリテーション科フットケアチームは、このような「足」に特化したリハビリ介入を行っています。

当院ではこんな方の
こんな症状に
対応しています

- 歩行中に痛みがある方
- 足部や膝の関節・^{べんち}胼胝部の痛みのある方

病名
変形性膝・足関節症
関節リウマチ
外反母趾 など

「痛みが軽くなって欲しい」
「楽に・快適に歩きたい」
をサポートします



フットケアってどんなことをしているの？

1 まずは問診を行います



足や靴の状態を確認します。

2 足のサイズを測定します



正確な足のサイズを左右それぞれ測定します。

3 フットプリントで足型をとっていきます



足型から足への体重のかり具合をみていきます。

4 歩行の観察を行います



歩行時の痛み、ふらつきなどを観察します。

注目！

私たちの足型を
比べてみました

同じ25cmの足なのに、こんなに幅が違います！それぞれの足に合った個別アプローチが必要です。



◀ チームリーダーの別所PT(写真左)と森PT(写真右)

ひとくちコラム 「脚」と「足」の違いを知っていますか？

「脚」は骨盤より下、足はくるぶしより下。人の顔が一人ひとり違うように足も一人ひとり違う個性を持っています。顔のお手入れはしても、足のお手入れはおろそかになっていませんか。足は身体を支える土台となる大事な場所です。足のケアにも注目していきましょう。



毎日履いている靴を見直そう

POINT 1 ② 自分の足のサイズを知ろう

▼靴サイズ

▼足サイズ



—



=

差が1.0cm以内 ▶ 靴のサイズはピッタリです！

差が1.0cm以上 ▶ ブカブカの靴は足を痛める原因になります。
今より0.5cm小さい靴を選びましょう。

脚

足

POINT 2 ② 靴選びのポイント

靴ひもがある



かかとがしっかりしている

踏み返しの部分が曲がりやすい

カウンターが長い

自分に合った靴を選ぶと…

- ★ 足の指がひらき動きやすくなる
- ★ 靴の中で足が安定する
- ★ 姿勢、バランスが良くなり歩くスピードが速くなります

POINT 3 ② 正しい靴の履き方

① かかとをトントン



② 足首を上に取りこし
靴紐を結び直す



③ 足の甲部分(○)を
しっかり締め直す



足と靴の
“ピッタリ”が
大切！

5 1~4を元に、個々の足に適したケアを行います。

- ① 足の体操指導
- ② 靴の選定
- ③ 靴の履き方指導
- ④ 姿勢・歩行の指導
- ⑤ 義肢装具士と共同で
オーダーメイドのインソール
(中敷き)作製

地域との連携

三朝町役場
子育て支援課

社会福祉
協議会

シューズショップ
コマツ



三歳児健診

足の測定・保護者
へのアドバイス



地域での講演会

地域での足・履物に
ついての講演会

靴の選定時
専門的アドバイスを
いただいています。

自分の足の本当のサイズ、知っていますか？ 実際に計ってみましょう！

かかとを合わせてください

スタッフを通して知る、
三朝温泉病院の“今”——

目に見えないものを相手にする。 だからこそ、 誠実な仕事が求められます。

滅菌技士資格を取得した、中央滅菌材料室・手術室の村岡知枝看護補助者。資格取得のきっかけや今後の抱負を伺いました。

—— 滅菌技士資格を取得したきっかけを教えてください。

看護補助者として中材勤務での配属となり10年が経った頃、自分の仕事のスタンスは、このままでいいのだろうかと不安を覚えるようになりました。その不安に対して当時の上司が親身に向き合ってくれ、また丁度そのタイミングで正職員として採用になったこともあり、いままで自分を支えてくれた、中材・手術室の人たちに恩返しではないけれど、何かこの部署で自分にしかできないことはないかと、ネットで情報検索したところ、滅菌技士を受験した方のブログを見つけました。

—— 今までの経験を活かせる資格だったんですね。

ハイ!これだと思いました。

—— 資格を取得して、仕事に向き合う姿勢に変化はありましたか。

表向きには何も変化はないのですが、自分の中でのモチベーションが上がりましたし、有資格者という自負が、責任感も生んでくれました。おかげで業務に対し、日々前向きに努力することができるようになりました。洗浄や滅菌についての知識は人並よりはあるかなという思いもあります。

—— 今後の抱負を教えてください。

資格取得の普及も滅菌技士の役割のひとつです。中材業務*を3年積んでいただければ、取得可能な資格ですので、興味のある方は是非挑戦してほしいと思います。現在は、まだ第2種ですが、いずれは第1種を合格できるよう日々精進を続けていきたいと思っています。第1種は難易度も高く、取得は難しいですが合格するまで挑戦し続けたいと思います。

※中材業務…中央滅菌材料室(中材)は、主に医療物品の請求・納品・払い出し等の管理業務、手術や病棟で使用する物品の洗浄・消毒・滅菌業務を行っています。



中央滅菌材料室・手術室
むらおか ともえ
看護補助者 村岡 知枝

平成21年第2種滅菌技士資格取得。

◆滅菌技士(師)とは
日本医療機器学会認定の資格。
『第1種滅菌技師』と『第2種滅菌技士』があり、第2種滅菌技士は通常レベルの知識と技術、第1種滅菌技師はより高度な知識と技術を持っているとして認定されている。医療従事者だけでなく、医療機器メーカーや薬剤メーカーなどの一般企業においても、ニーズがある。



▲ 滅菌機械を操作する村岡さん



◀ 看護補助者の小宮さん(写真右)も、平成27年に同資格を取得しました。



看護の質につながる看護補助者との協働

～看護補助者とのチーム形成は、
看護の専門性を発揮する大きな力となっています～

看護補助者の村岡さんは滅菌のガイドラインに従って「清く、正しく」頑張っています。彼女の仕事ぶりはこの「清く、正しく」ということばがしっかりと当てはまるのです。(猪山師長より:写真右から2人目)

◀ 手術室の看護師と村岡さん



この味が好き!



患者さんに人気の給食レシピです♪

当院のおススメ給食メニューをご紹介します。
栄養バランスのとれた食事をご家庭でも!

大豆は煮物だけじゃない!!
アレンジ自在の
おすすめ
大豆レシピです!

1 大豆サラダ



■ 材料 (4人分)

大豆水煮 200g
きゅうり 1本
① 人参 1/2本
ハム 2枚
卵 1個
マヨネーズ・塩 適量

■ 作り方

- ①を1cm角に切る。
- 人参はやわらかく茹で、卵はゆで卵にして細かくほぐす。
- 材料全てボールに入れ、マヨネーズと塩で和える。

わさびや辛子を
アクセントにいれてもOK

2 さつま芋と大豆の甘辛煮



■ 材料 (4人分)

大豆水煮 150g
さつま芋 中1個
① 鶏胸肉 80g
椎茸 4個
醤油・砂糖 各大さじ1
みりん・料理酒 各小さじ2
白ゴマ 少々

■ 作り方

- ①を1cm角に切る。
- さつま芋は水にさらした後、濡らしたキッチンペーパーでつつみ、ラップをしてレンジで500W3分加熱する。
- 調味料を鍋に入れ、材料を全て加えて煮詰める。
- 白ゴマを全体にかかめる。

3 大豆のポン酢和え



■ 材料 (4人分)

大豆水煮 200g
しらす干し 大さじ1
大根 5cm程度
ポン酢 少量

■ 作り方

- 大根おろしを作る。
- 皿に大豆、大根おろし、しらすを盛り付け、ポン酢をかける。

4 大豆のスープ



■ 材料 (4人分)

大豆水煮 100g
玉葱 1/2個
① 人参 1/3本
ベーコン 2枚
コンソメ 小さじ2
トマト缶 1/2缶
サラダ油 少量

■ 作り方

- ①を1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、材料を全て加えて軽く炒める。
- 水3カップ、トマト缶、コンソメを加えて煮る。

白菜・じゃがいも・セロリ等
お好みの野菜で♪

MEMO

大豆の栄養

大豆にはたんぱく質が多く含まれ、その質(アミノ酸バランス)も良いことから、「畑の肉」とも呼ばれています。さらに大豆の脂質に多く含まれる必須脂肪酸のリノール酸やα-リノレン酸には、LDLコレステロールを低下させる作用もあり、これが動物性食品と大きく異なる点です。その他にも、大豆に含まれるイソフラボンには、骨粗鬆症予防や更年期の不調を改善、肌の健康を保つ働きがあります。

新事務部長紹介



事務部長
糸原 博史

Hiroshi Itoharu

平成29年8月1日付で事務部長を拝命した糸原と申します。まだまだ不慣れなことが多く、まわりの方々に助けられながら日々の課題に取り組んでおります。

医療機関を取り巻く環境は厳しさを増すばかりですが、職員が少しでも働きやすい環境にすること、医師会立病院としての役割を果たすこと、安定した病院経営を継続することに全力を尽くしたいと思っています。これが当院の理念である「安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院」に繋がって行くものと思います。

これから精一杯努力して参りますので、ご指導ご支援のほど、宜しくお願い申し上げます。

学会発表／講演／誌上発表

学会発表

平成29年6月～12月

演 題	学 会 名	年 月 日	開 催 地	演 者
当院における生物学的製剤の使用成績	第4回鳥取県中部関節リウマチセミナー	6月29日	倉吉市	深田 悟
神経根症を呈したC7/T1椎間関節の1例	第67回山陰整形外科集談会	7月1日	松江市	森脇健太、深田 悟、福嶋寛子、藤原正通、石井博之、森尾泰夫
頸椎MRIにおける冠状断脂肪抑制画像の有用性	第42回鳥取県東部MRI研究会	8月24日	鳥取市	中松裕輔、中山英俊
ONE SHOT STITCHINGにおける下肢長尺撮影	鳥取県放射線技師会 中部地区研修会	8月30日	倉吉市	津川大樹、山下俊能、中山英俊、島本勇、中松裕輔
A病院看護師の内服管理方法判断に関する共通因子と客観的指標を取り入れた服薬管理選択MAPの作成と検討	第48回 日本看護学会 一慢性期看護一学術集会	8月31日	神戸市	北脇 都、藤村尚士、山田 愛
身体拘束解除における重要なアセスメント項目の可視化ー看護師の身体拘束解除判断要素を分析してー	第48回 日本看護学会 一慢性期看護一学術集会	9月1日	神戸市	山本美由紀、福田紗緒里、川元琴美、山根裕美
Phase I/II trial of weekly nab-paclitaxel as 2nd or 3rd line treatment in NSCLC without driver mutations	欧州臨床腫瘍学会 (ESMO)	9月9日	マドリッド	二宮 崇
作業療法の説明、協働の姿勢により作業療法への認識が高まり、作業的存在としての自己を取り戻した事例	第51回日本作業療法学会	9月22日	東京都千代田区	中村貴紀
磁気共鳴専門技術者の認定試験から学ぶ	第43回鳥取県東部MRI研究会	10月19日	鳥取市	中松裕輔、中山英俊
MTDLPを用いて病態把握に繋げた事例 一職場復帰を目指してー	第14回鳥取県作業療法学会	10月22日	鳥取市	増崎堅斗
病前の生活へと戻っていくために、きっかけ作りとしてMTDLPと病前活動を活用した事例	第14回鳥取県作業療法学会	10月22日	鳥取市	松本周三
糖尿病患者に於ける糸球体障害と尿管障害との関係(第2報)	平成29年鳥取県医師会秋季医学界	10月29日	倉吉市	竹田晴彦
根性痛を伴う骨粗鬆症性椎体骨折に対する経皮内椎体形成術(BKP)の検討	第134回西日本整形・災害外科学会学術集会	11月11日	米子市	深田 悟、森脇泰夫、森脇健太、藤原正通、石井博之
糖尿病教室での運動の結果提示がその後の運動習慣に及ぼす影響について	第17回鳥取県理学療法士学会	11月12日	米子市	山口洋司、森 倫子、亀井由美子、竹田晴彦
放射線技師の防護の最適化を目指そう	第19回フォーラム 医療の改善活動 全国大会	11月17～18日	松山市	中松裕輔、山下俊能、津川大樹、中山英俊、島本 勇
3D balanced TFEの腰椎領域におけるCNRの至適条件検討	第13回中四国放射線医療技術フォーラム	12月2～3日	徳島市	中山英俊、津川大樹、山下俊能、島本 勇、中松裕輔、赤島啓介、上山忠政
Intelligent Grid(散乱線補正)処理を用いた撮影の基礎的検討	平成29年度 鳥取県診療放射線技師会学術大会・がん検診研究会	12月17日	米子市	山下俊能、津川大樹、中山英俊、島本 勇、中松裕輔、福井亮平

講 演

平成29年7月～12月

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
理学療法士が考える産前産後の骨盤ケア	鳥取県助産師会研修	7月8日	鳥取市	大丸利沙
今からでも間に合う産前産後ケア	三朝町ウェルカムBaby教室	7月19日、11月4日	三朝町	大丸利沙
移動・移乗技術	介護技術講習会	7月20日	鳥取市	山根隆治
職員の腰痛対策	ヘルスカウンセラー依頼講演	7月27日	琴浦町	山根隆治
今年度の当院におけるリエゾンサービスの活動	第9回鳥取FLS研究会学術講演会	8月30日	米子市	吉川朋子
糖尿病の運動療法	鳥取県糖尿病療養指導士認定試験受験資格習得のための講習会	9月10日	米子市	山口洋司
Dupuytren拘縮を来した2型糖尿病	日常診療における糖尿病臨床講座	9月13日	倉吉市	竹田晴彦
B型C型肝炎との付き合い方	倉吉肝市民フォーラム(市民公開講座)	9月23日	倉吉市	芦田耕三
腰痛の為の自己管理体操	骨と関節の日	10月1日	倉吉市	荒石章夫
ノルディックウォークの正しい歩き方	三朝町ノルディックウォーク歩き方メンテナンス講習会	10月3日	三朝町	山口洋司
糖尿病療養指導委員会の取り組みについて	中部医師会員、三朝温泉病院との意見交換会	10月12日	倉吉市	森倫子
回復期リハビリ病棟及び訪問リハビリを通して社会復帰が可能となった事例	中部医師会員、三朝温泉病院との意見交換会	10月12日	倉吉市	中村貴紀、松本周三
健康長寿を達成するために	高齢者のための医療講座(市民公開講座)	10月21日	倉吉市	秋下雅弘、芦田耕三
年を重ねても元気であるために part2	第310回勝山病院健康教室	10月27日	真庭市	芦田耕三
腰痛にならない・なりにくい介助方法について	三朝をなんとかしよう会研修会	10月31日	三朝町	山根隆治
介護予防体操	介護予防教室	11月1日	倉吉市	山根隆治
治療抵抗性腹水の治療におけるトリパタンの主要効果と副次効果について	第39回中部肝疾患セミナー	11月2日	倉吉市	大木隆正、芦田耕三
正しい歩き方で効果も抜群	三朝町ノルディックウォーク歩き方メンテナンス講習会(第2回)	11月16日	三朝町	山口洋司
一般演題・若手研究者優秀賞演題	第29回日本老年医学会中国地方会	11月18日	出雲市	芦田耕三、YIA審査委員
子供たちの姿勢について	灘手教育を考える会	11月22日	倉吉市	山根隆治
目指す健康ライフ・健康寿命を延ばそう・骨を丈夫に	北栄町シニアクラブ	12月4日	北栄町	山根隆治
C型肝炎治療の現状	鳥取県中部肝臓病フォーラム	12月19日	倉吉市	永原孝和、芦田耕三
腰痛対策	社公民館健康教室	12月21日	倉吉市	山根隆治

誌上発表

平成29年7月～12月

掲 載 紙	表 題	著 者
中部医師会報No.84	糖尿病腎症に対する取り組み	竹田晴彦

外来診察案内 受付時間 午前8:30～午前11:00

外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	竹田	塩	光延	松田(午前)/荻野(午後:月2回)	塩
	二診	松田	川谷	—	野口(午前)※毎月最終週は休診	石飛
	三診	芦田	友田(午前)/芦田(午後)	芦田(午前)	竹田(午前:ドック診療)/芦田(午後)	友田
	神経内科診察室	—	—	竹田(午前)	—	—
神経内科	一診	瀧川みき※注	—	瀧川みき(午後)※注	—	瀧川みき※注
整形外科・ リウマチ科	一診	院長	深田	院長	石井	深田
	二診	石井	藤原	藤原	森脇	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	森脇(午前)
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	担当医

※注 神経内科に初診をご希望の方は、事前に神経内科へお問い合わせください。代表番号(0858-43-1321)

平成30年1月1日～

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

開設者 鳥取県中部医師会 会長 松田 隆
病院長 森脇 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
 一般病棟[46床] 地域包括ケア病棟[37床]
 療養病棟[35床] 回復期リハビリテーション病棟[60床]



三朝温泉病院『公式Facebookページ』開設!

院内・院外活動やイベント情報、採用情報などについて、皆さまに広く知っていただくため、情報を発信していきます。

