

新春

2024.1

vol.51

謹賀
新年

happy
new year

2024



地域と病院の二刀流

躍動する医療の侍たち

特集

足のもこもこした血管に要注意！

～それって下肢静脈瘤かも？～

スタッフを通して知る
三朝温泉病院の「今」

リハビリテーション科
主任理学療法士
別所 大樹

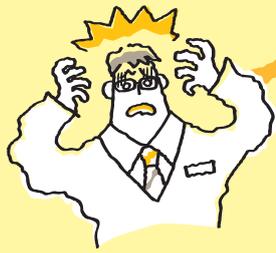
特別記事

岡山大学高齢者総合医療講座
新章スタート！

misasa's NEWS

三朝温泉病院野球部
コロナ禍を乗り越え再始動！！

足のもこもこした



血管に要注意!

それって
下肢静脈瘤
かも?

かしじょうみゃくりゅう

足の静脈が浮き出て曲がりくねった状態を**下肢静脈瘤**と言います。
瘤とは「こぶ」という意味です。

立ち仕事をしている人、妊娠・出産をして歳をとった人などに多くみられる病気です。
足がむくむ、だるい、重い、痛む、夜にこむら返りがおこるなどの症状が起こりやすく、
治療すれば良くなる可能性が高い病気です。

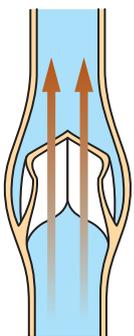


どうして静脈瘤ができるの?

静脈には、心臓に向かう血液が逆流しないように弁がたくさんあります。この弁が痛んでくると、立っていると血液が逆流するようになります。そのために足の血管の血液が滞り様々な症状が出てきます。

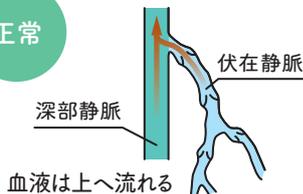
通常の血管

血液が滞った血管



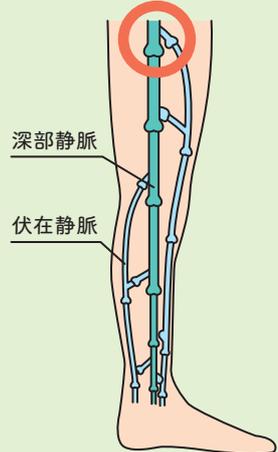
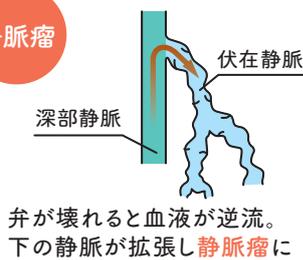
静脈が拡張し
こぶができる

正常



股の付け根にある弁が
痛むケースが多い

静脈瘤

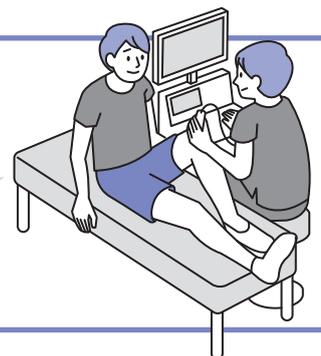


point!

検査は痛みもなく、短時間で終了します!

静脈瘤の診断、程度の評価は超音波(エコー)検査で行いますので、外来で容易に診断できます。足にゼリーを塗り、プローブという超音波発信器を軽く押し当てるだけなので、痛みはありません。安心して検査していただけます。

症状にもよりますが、
15分から30分程度で
検査ができます





どんな治療方法があるの？

下記5種類の治療方法があります。患者さんの症状やご希望に合わせて、治療方法を検討します。

1 弾性ストッキングの着用

手術をせずに静脈瘤と付き合う方法

治療用のストッキングをはいて足を圧迫することで足の腫れを防止します。足の腫れやだるさなどの症状を簡単に改善できる方法です。日中は休憩を取って足を水平に保ったり、寝るときに枕ひとつ分足を上げるのも有効です。

ハイソックス
タイプ



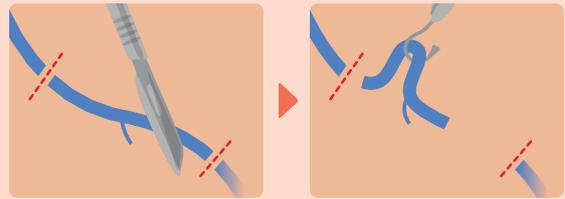
足を高くする!



2 瘤切除

他の手術と併用して行う治療方法

静脈瘤をとり除く方法です。局所麻酔で行い、皮膚に小切開(3mm~5mm)をおいて静脈を引き出し除去します。



3 硬化療法

軽い静脈瘤には有効な治療方法

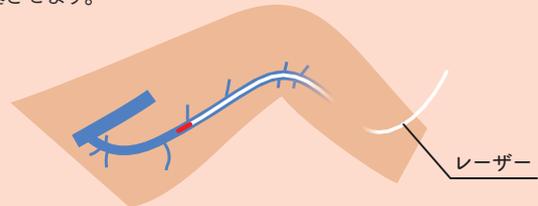
硬化剤という薬を静脈内に投与し悪い静脈を潰す方法です。比較的軽い静脈瘤に行います。



4 レーザー血管内焼灼術

負担の少ない、新しい治療方法

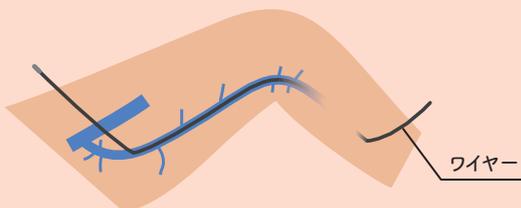
局所麻酔、1泊入院。手術時間は30分~1時間程度です。レーザーで静脈を内側から150℃の熱で焼いて静脈を閉塞させます。



5 ストリッピング手術

再発率が低い、昔からある治療方法

局所麻酔、1泊入院。手術時間は30分~1時間程度です。静脈にワイヤーを挿入し、静脈を引き抜きます。



先生からのメッセージ

日々を快適に過ごすため、
まず検査から始めてみましょう!

下肢静脈瘤は、放っておいても命にかかわることはありませんが、自然治癒することはない、少しずつ悪化してしまう病気です。放置すると、皮膚の変色や、傷口が潰瘍化し治りにくくなったりと、生活の質の低下に繋がります。早めの治療で、豊かな日々を過ごしましょう!

はまさき たかふみ
外科診療部長 浜崎 尚文



スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



地域に寄り添い、歩む 活気と笑顔をお届けする理学療法士として

職員数の多いリハビリテーション科で主任として従事している別所さんに、理学療法士を目指したきっかけや主任として働く上で大切にしていること、リーダーを務めるフットチームについてなどを聞きました。

— 何故理学療法士になったのですか？

幼い頃に祖母が当院で手術を受けました。リハビリで元気になっていく姿がとても印象的で、その時に理学療法士という職業を初めて知りました。自身も野球で怪我した際、体をうまく動かせない悔しさを痛感したこともきっかけのひとつです。患者さん、地域の方の「したい」が「できる」になるお手伝いが出来ればと思い、理学療法士を目指しました。

— 主任として働く中で大切にしていることは？

目の前の「人」とのコミュニケーションです。職員とは積極的に対話を行うようにしており、各々の価値観・仕事への想いから「持ち味」を引き出す手伝いをしています。その中で、建設的な意見や活かせるものがあれば積極的に取り入れ、より良い医療を提供できるよう努めています。他にも、地域活動や学術活動、学生指導も行い、自己研鑽も継続しています。

— フットチームリーダーもされていますがどのような活動をするチームなのですか？

院内では靴のフィッティングやインソール作りなど、院外では足サイズ計測会や講演会活動などを行っています。活動を継続して10年になり、今まで0歳～100歳まで幅広く関わってきました。フットチームとして活動するためにフットコントロールトレーナーや運動器認定理学療法士の資格も取得し実践に役立てています。今後も地域の皆さんの足元からの健康づくりを推進していきます。

— ちなみに別所さん自身は仕事中心ですか？

患者さん・職員への「挨拶、笑顔、感謝」を心がけています。院内外問わず率先して「挨拶」し、マスク越しでも伝わる「笑顔」を心がけ、仕事が出来ているのは周りのおかげだと思うので、関わる方々へ「感謝」の気持ちを伝えています。

— 元気の源は野球？

実は小さいころから野球が大好きで、当院のチームや地元のチームでプレーしています。野球を通して皆でワイワイすることで元気をチャージしています(笑)

— 最後の一言

関わるだけで皆が笑顔になる理学療法士でありたいです。生まれ育った地域のためにこれからも頑張ります。よろしくお願いします！

座右の銘は、
「ドキドキよりもワクワクしてこー！」
「Stay Gold (金ピカのままで)」



リハビリテーション科
主任理学療法士
べっしょ だいき
別所 大樹

平成22年4月に入職し、令和3年に主任理学療法士へ任命される。平成25年にフットコントロールトレーナー、平成30年に運動器認定理学療法士と資格を取得し、自己研鑽を続けている。趣味はビールに合うおつまみの開発、宴会芸の開発、スニーカー集め・修理。

理学療法士とは

動作分析の専門家で、 動作改善のプロ！

怪我や病気で身体に障害のある人や障がい発生が予測される人を対象に、立つ、歩くといった動作の回復や維持、悪化の予防により日常生活の自立を支援する専門職。

さらに 認定理学療法士とは

理学療法士としての専門性を高め質の高い理学療法を提供することを目的とした資格。多数の認定分野があり、「運動器」もその一つ。

フットコントロールトレーナーとは

足と靴が原因で起こるトラブルを医学的根拠に基づいて分析し、足に合った靴のフィッティングやインソール、テーピングなどにより解決する知識と技術を持つ「足」のスペシャリスト！





新体制 & 新メンバーで、引き続き地域医療を支えます！ 岡山大学高齢者総合医療講座

昭和14年に設立された岡山医科大学三朝温泉療養所に端を発する旧岡山大学病院三朝医療センターは、隣接する三朝温泉病院と共に、相互に補完しあう形で鳥取県中部医療圏の医療を担ってきました。三朝医療センター廃止後も、その機能維持のために鳥取県中部医師会のバックアップを受け、平成28年より「三朝地域医療支援講座」として、その後、令和4年より「高齢者総合医療講座」に名称変更し、医療を連綿と担い続けてきました。

初代教授として平成28年より芦田耕三教授が赴任され、半年毎に派遣された計16名の助教の先生方、非常勤の光延文裕教授(老年医学講座)と共に、ご専門の肝疾患をはじめ、多岐にわたる内科疾患や老年病の診療に尽力され、8年間、地域に根差した安全安心の医療を実践されてきました。

この度、その意思は、藤井昌学准教授、宮脇義亜助教、宮本和也助教に引き継がれます。これまでと体制が異なる点として、助教の2人の先生方は各々週一回の外来(宮本先生:月曜日、宮脇先生:水曜日)を行い、(半年毎ではなく)継続して地域医療を支えます。また藤井(私)は当院の診療を拠点に、週一回の岡山大学病院での外来を継続し、高次医療機関との連携を維持します。地域住民の拠り所となるべく、それぞれの専門性を生かしながら、これまでと変わらない「三方よし」の幅広く優しい医療を展開します。

センター長 藤井 昌学

あした こうぞう ■ 芦田耕三教授 退任挨拶

平成8年に岡大三朝分院(その後三朝医療センターに改組)に赴任、約20年間勤務。同センターの廃止を受けてその診療の継続を目的として設置された寄付講座(三朝地域医療支援寄付講座・高齢者総合医療講座)で8年間、合わせて三朝地域で28年間お世話になりました。

地域医療ということで内科領域いろいろな分野に関われるよう意識しながら診療に当たり、当初は専門分野である肝疾患の診療(鳥取県では最も早い時期に新しい肝がんの治療法の導入等)、また寄付講座では地域の実情も考慮し高齢者医療・フレイル・サルコペニアの啓蒙など重点を置いてきました。その間、岡大時代病棟の廃止、三朝医療センターの廃止などありました。そんな中ここまでやってこられたのも地域のみならず、患者様のご支援、また寄付講座においては三朝温泉病院の職員の皆さんサポートのおかげとっております。本当にありがとうございました。

私はこの度退任いたしますが、高齢者総合医療講座は藤井先生を中心として診療を継続していきます。今後とも何卒よろしく願いたします。

本当にありがとうございました。



芦田 耕三
教授

藤井 昌学
准教授

■ 新任医師挨拶

呼吸器・アレルギー内科

ふじい まさのり
藤井 昌学 准教授

2020年7月～12月に助教として勤務したご縁から、2021年より週1回金曜日に睡眠時無呼吸・呼吸器外来を開設し、診療を継続して参りました。この度、色々なご縁とタイミングから、芦田先生の後任として着任致しました。森尾前院長や芦田先生をはじめ、病院スタッフが築かれてきた三朝温泉病院の良さや文化を継続して保持しつつ、その良さを岡山大学チームとしてさらに拡張・発展させるサポートを行い、中部地区の医療を支えてゆく所存です。また、新たに温泉病院に参画された先生方をはじめ、近隣の開業医の先生方・医療機関とのネットワークをさらに深化させて頂きたいと思っております。アカデミアとして高齢者の健康長寿延伸に資する研究や地域の諸問題の解決のための取り組みも併せて行いたいと考えています。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

消化器内科

みやもと かずや
宮本 和也 助教



岡山大学平成24年卒、医師12年目の宮本和也と申します。専門領域は消化器内科全般で、特に胆膵疾患を中心に日々診療しております。大学時代はサッカー部に所属しておりました。趣味は旅行で西日本の温泉地をたくさん観光しましたが、まだ三朝温泉には行けていなかったもので、この機会に三朝の温泉を満喫させて頂きたいと思っております。フットワークの軽さが持ち味と自負しておりますので、消化器領域でお困りの事が御座いましたら何でもお申し付け下さい。今後とも宜しくお願い申し上げます。

リウマチ・膠原病内科

みやわき よしあ
宮脇 義亜 助教



三朝温泉病院(高齢者総合医療講座)に着任した宮脇義亜です。平成21年に鳥取大学を卒業後、岡山大学病院および関連施設で腎臓、糖尿病、リウマチ・膠原病を学び、2020年7月から岡山大学病院の新医療研究開発センターで臨床研究の支援に従事しながら、リウマチ膠原病診療を専門としています。趣味は自動車の運転で週末には家族でドライブを楽しんでいます。思い出の地である鳥取県で医療に携わる機会を得られたことを大変光榮に思っており、皆さまに少しでも貢献できるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



(((misasa's NEWS))) 三朝温泉病院の最近の出来事や、お知らせなどをお伝えします。

● 三朝温泉病院野球部コロナ禍を乗り越え再始動!!

三年ぶりに三朝町ナイターリーグが再開し、当院のチームも本格的に活動を再開しています。コロナ禍の中でもまた野球をしたい思いからユニフォームも一新しました。「一戦必笑」をモットーにとにかく笑って、楽しく活動しています。野球経験を問わず、職種や年代を超えて連携し合い勝利を目指すのが当院野球の醍醐味です。また、対戦相手は地元チームです。地域の方々とも交流し、三朝球場で野球できるありがたみを感じながら野球しています。「温泉病院野球部がんばれ!」の声を力に変え、これからも選手たちは躍動し続けます。



仕事着から
ユニフォームに
変身!

部員・マネージャー
募集中!



試合結果

■ 2023年 春リーグ

6/5	VS 片柴	7-0	勝ち
6/14	本泉	7-7	引き分け
6/23	大瀬	2-10	負け
7/3	ダイヤモンドクラブ	10-4	勝ち
7/12	桜ヶ丘	2-4	負け
—	ツインズ	—	不戦敗

■ 2023年 秋リーグ

10/4	大瀬	11-3	勝ち
10/13	ツインズ	5-1	勝ち
—	ダイヤモンドクラブ	—	不戦敗
10/20	本泉	6-6	引き分け
10/27	桜ヶ丘	3-10	負け
11/6	片柴	3-3	引き分け

To be continue

この味が好き!

今回は、市販の惣菜や冷凍食品の簡単アレンジレシピをご紹介します。



今回のテーマ

レンジで楽々♪ 冷凍餃子で具だくさん豆乳味噌スープ



■ 材料 (1人分)

冷凍餃子	2個	水	50ml
冷凍ブロッコリー	15g	豆乳	100ml (牛乳でも代用可)
冷凍ほうれん草	10g	味噌	小さじ1/2
しめじ	5g	鶏ガラスープ	小さじ1/2
MIXベジタブル	小さじ2	すりゴマ	少々

■ 作り方

1. 耐熱容器またはスープカップに水50mlと鶏ガラスープと①を入れ、電子レンジで2分加熱する。
2. 1に豆乳と味噌を加え、さらに1分加熱する。
3. すりゴマを入れ、餃子をくずしながら召し上がれ☆



MEMO

朝食こそたんぱく質を!

フレイル予防や筋肉増強のため特に重要な栄養素がたんぱく質、ビタミンD、カルシウムです。中でもたんぱく質は毎食こまめに摂ることが大切ですが、朝食は特に忙しく、パンや飲み物だけといった偏ったメニューになりがちです。そんな時に今回のような冷凍庫に常備できる食材を使ったスープを追加すると、お手軽に栄養が整いますよ♪

拝啓、読者のみなさまへ ～ 病院長からのメッセージ～



”新しく変わる”辰年!

三朝温泉病院 院長 深田 悟

新年おめでとうございます。

昨年は、院内での新型コロナウイルス感染症拡大の最中に一年が始まりました。そして、5月に感染症法の5類感染症に分類が変わりましたが、院内での感染拡大を防ぐために、現在も職員をはじめ患者さんもマスク着用を続けています。世間では3年以上続いている新型コロナウイルス感染症の流行は収束してきたように感じますが、院内のコロナ禍が終息するにはもうすこし時間がかかりそうです。いや、終息を待つのではなく、コロナ禍を乗り越えて新しく変わった今を受け入れて対応することが必要だと感じます。

また、今年が辰年ですが、21世紀を迎えた2000年の辰年に当院は国立病院から鳥取県中部医師会に経営移譲され、新しい歴史の第一歩を踏み出しました。次の辰年である2012年、当院は電子カルテを導入しました。長年慣れ親しんだ紙のカルテとの違いに戸惑いつつも本格的にIT化を始めた年となりました。三朝温泉病院にとって辰年は、新しく変わる年といえます。2024年の今年はず、院内に設置されている岡山大学高齢者総合医療寄付講座のリーダーが新しくなり、藤井昌学准教授を迎えました。ほかに、何が新しく変わるだろうと想像するだけで、三朝温泉病院の今年1年がとても楽しみです。

私たち職員一人一人が、竜の水を得たるが如く躍動して、安全・安心で良質な医療を提供してまいります。



学会発表／講演／誌上発表

誌上発表

令和5年7月～12月

掲載紙	表題	著者
SSK 流れ 鳥取だより30号 7～9頁 2023年	最近の関節リウマチ薬物治療	森尾泰夫

学会発表

令和5年7月～12月

演題	学会名	年月日	開催地	演者
フットチームの取り組み	第54回中国四国リハビリテーション医学研究会	8月6日	米子市	別所大樹
産後ケア外来チームの活動報告	第54回中国四国リハビリテーション医学研究会	8月6日	米子市	長田きらり
当院における慢性疼痛治療の現状と課題	第16回日本運動器疼痛学会	11月4日	富山県	荒石章夫
鳥取県理学療法士会員の働き方	第22回鳥取県理学療法学会	12月2日	倉吉市	大丸利沙
約8年ぶりにジグソーパズルに挑戦できた慢性疼痛を抱える事例～作業機能障害の解消を目指した介入～	第19回鳥取県作業療法学会	12月9日	米子市	松本周三

講演

令和5年7月～12月

演題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
最近の関節リウマチ薬物治療について	日本リウマチ友の会 第35回鳥取支部大会	5月27日	米子市	森尾泰夫
フレイル予防等	三朝町いきいき元気サロン	5月～10月	三朝町	別所大樹、青木一樹、中村貴紀、近藤 宏、長田きらり、長野篤志、米原聖人、岩本祐輝
関節痛予防	北栄町いきいき講座(全9回)	7月5日～11月24日	北栄町	山根隆治
転倒予防	河原町健康教室	7月7日	倉吉市	山根隆治
骨から美しく輝き続けるために～女性の健康と骨粗鬆症～	境港市市民のための無料講演会	7月29日	境港市	大丸利沙
フレイル予防について	上井コミュニティセンター 介護予防教室AKB教室	8月21日	倉吉市	明里雅人
チーム医療における他職種と看護師の連携について	看護大学専門職の語り	9月8日	倉吉市	山根隆治
簡単・お手軽筋力トレーニング	看護大学まちの保健室	9月9日	倉吉市	山根隆治
身体の痛みと上手に付き合おう	福守公民館敬老会	9月10日	倉吉市	山根隆治
糖尿病の重症化予防のコツ～運動編～	糖尿病・糖尿病性腎症重症化講演会	9月13日	北栄町	山口洋司
骨粗鬆症を知って骨折予防	北栄町いきいき講座(六尾・西高尾・東亀谷)	9月20日、10月28日、11月15日	北栄町	伊藤隼
作業モデルの紹介	島根リハビリテーション学院 応用作業分析学	10月2日	島根県	松本周三
健やかに年を重ねるためにフレイル・サルコペニアについて	中部住民健康フォーラム	10月15日	倉吉市	芦田耕三
フレイル予防に効果的な運動方法	中部住民健康フォーラム	10月15日	倉吉市	明里雅人
体を動かしてフレイル対策	北谷地区介護予防教室運動講座	10月17日	倉吉市	別所大樹
実践しやすい運動習慣	糖尿病・糖尿病性腎症重症化講演会	10月18日	北栄町	山口洋司
足腰を鍛えてフレイル予防	北谷地区役員研修会	11月5日	倉吉市	別所大樹
フレイル予防について	上井コミュニティセンター 介護予防教室AKB教室	11月6日	倉吉市	明里雅人
糖尿病の治療の基本	三朝町食生活改善推進事業	11月8日	三朝町	山口洋司、福市有香、森 倫子
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取得のための講習会	11月12日	湯梨浜町	山口洋司
知っておいてほしい子供の足・靴のこと	三朝町五歳児健診	11月14日	三朝町	別所大樹
血糖コントロールするコツ教えます！理学療法士・管理栄養士編	糖尿病性腎症予防講演会	11月19日	倉吉市	山口洋司
障害者が暮らしやすい社会づくり事業補助金の活用について	令和五年度あいサポートメッセンジャー ステップアップ研修	11月24日	倉吉市	山根隆治

外来診察案内 【受付時間】内(麻) 8:30～11:00 (整) 8:30～10:30 [再診予約TEL] 0858-43-2476 [平日12:00～17:00]

診療科名	月	火	水	木	金	
内科	一診	青木美	塩	鳥大医師	青木美(午前)	塩
	二診	渡谷(午前)	青木智	青木美(午後)	利川	青木智(午前) 渡谷(午後)
	三診	宮本	藤井(午後)	宮脇	藤井(午後)	藤井※注1 杉本※注2
外科	—	—	浜崎(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	
整形外科・リウマチ科	一診	深田	森尾	深田	石井	森尾
	二診	石井	藤原	藤原	加藤	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	加藤
神経内科	一診	—	—	—	鳥大医師(14～16時)	瀧川(午前)※再診のみ
麻酔科	一診	—	中谷	—	中谷	—
ドック	人間ドック(青木美)	—	—	—	人間ドック(青木美)	脳ドック(瀧川)
		—	—	—	腰痛ドック(藤原)	

※注1：睡眠時無呼吸・呼吸器外来(第1金曜日除く) ※注2：第1金曜日のみ 14：30～

令和6年1月1日～



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
 〒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/

三朝温泉病院
公式Instagramページ



日常の出来事から診療に関するお知らせまで、随時更新しています。