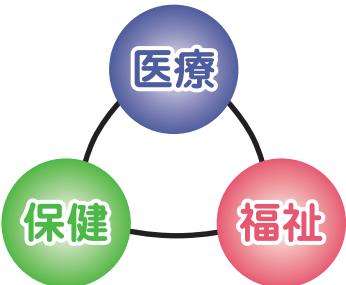


# ふれあい 第49号



医療法人 社団 創健会 広報誌

発行:2023年7月



## 基本理念

「ふれあいと健康をもとめて」

## 基本方針

1. こころとこころのふれあう保健・医療・福祉の総合的なサービスを提供します
2. それぞれのニーズに応じた健康の保持増進に貢献します
3. 地域に開かれた信頼される施設づくりに努めます



ソバの花:花言葉は「あなたを救う」

日本医療機能評価機構 一般病院1  
機能種別版評価項目3rdG:(Ver2.0)  
認定の医療機関です



## 目 次

・委員会活動報告《予防医療部運営委員会》	P2
・永年勤続表彰者紹介(永年勤続30年)	P3
・永年勤続表彰者紹介(永年勤続20年)	P4
・地域連携課だより	P5
・あけぼの通信	P5
・看護部だより	P6
・職域・地域での健康づくり	P6
・介護医療院宇賀の里つばさだより『ほのぼの』	P7
・栄養だより	P8
・写真部よりこんにちは!	P8

# 委員会活動報告《予防医療部運営委員会》

委員長 陶山 すみこ

予防医療という言葉をご存じでしょうか。松江記念病院では、昭和61年開院当初より人間ドック・健康診断、産業保健(事業場での健康管理、健康づくり)に係わる事業を行ってきました。病気を早期に発見し重症化を予防し適切な治療を行えるよう介入する、また家族歴や生活習慣をふまえて病気が発症しないように心身の健康を保つための支援をすること、私たちが日々取り組んでいる業務は予防医療といえると思います。

予防医療部運営委員会では、がんや生活習慣病等の早期発見・予防・健康の保持増進を目的とした人間ドック健康診断事業の円滑な運営をはかるため、予防医療部に属する職員を中心となり関係部署、各専門職種(医師、保健師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、事務員他)による管理活動を行っています。

具体的には事業計画に基づき、法令やガイドラインを遵守した、より精度の高い適切な検査・人間ドック健康診断を、職域・地域の皆様に安全に快適に受けてもらえるよう実施しています。また結果を正しく速やかにわかりやすく報告できるよう、多職種で連携をとり日々様々な業務に取り組んでいます。

職域との連携をはかるため、関連法令の改正点やガイドラインにもとづくがん検診の考え方等を伝える事業所向けの健康管理セミナーを数年前より毎年開催しています。また仕事や育児で多忙な女性のため、日曜日に乳がん検診を行う全国的な取り組み(ジャパンマンモグラフィーサンデー)にも賛同し、乳がんの早期発見を含めた啓蒙活動を行っています。

よりよいサービスを提供できるよう日本人間ドック学会等の外部評価機構による認定審査を定期的に受け、人間ドック・健康診断を受けてくださる方おひとりお一人に心を込めて、より満足していただけるよう、皆でバージョンアップしてきました。

新型コロナウイルス感染症が5類に分類されたことをきっかけに、これまでコロナ禍で健康診断受診を控えていらっしゃった方にも、ぜひ人間ドック・健康診断を受けていただければと思います。

これからも皆様のお声をお聴きしながら、皆様の健康管理のお役に立てるよう努めていきたいと思います。ぜひ気軽にご相談くださいますようお待ちしています。

# 永年勤続表彰者紹介

本年4月14日、当法人の設立記念式典にあわせ、永年勤続職員の表彰を行いました。ここで勤続30年、20年表彰者の紹介をいたします。

## 永年勤続30年表彰者



松江記念病院 手術室・中材  
看護師 踏江 浩子

このたびは30年の永年勤続を表彰して頂き誠にありがとうございます。言い尽くせない30年間ですが、理事長始め、色々な方々に支えられ、結婚、3人の男子を出産、特に3人の男子の子育てと仕事の両立は大変でしたが、30年仕事を続けることができたことに本当に感謝しています。

長い間の患者さんとの出会いの中で、今と違いまだ看取

りは手探りでとにかく本人の思い、家族の希望にそって最期を迎えてあげたいという思いで看護をしてきました。それは私の看護観であり異動する何処の部署でも、その思いのもとに一緒に向き合って、ケアできるスタッフに恵まれていたことによても感謝しています。私は、人に恵まれているといつも思っていて、今まで関わってきた全ての人のおかげで今の私があると思っています。人との関わり、絆はこれからも大切にして、ポジティブで自分らしい感情豊かな人間のままでありたいと思っています。

地域に根ざしたこの病院で、今後は、次世代を育て託していく役割として自分の身体と向き合いながら笑顔を忘れず楽しみながら定年まで頑張ろうと思いますので今後ともよろしくお願ひいたします。

予防医療部 放射線課  
診療放射線技師 杉原 加誉子

永年勤続表彰を頂き誠に有り難うございます。松江記念病院が開院してから7年目の平成5年に入職し、30年が経ちました。

実家に開院した当時の新聞記事がとってありました。外来急患室の隣には理学療法室、外来待合には喫煙コーナーがあり、現在の外来の点滴室の場所には公衆電話が並んでいました。MRIとマンモグラフィ装置はまだなく、CT室は現在の地下の更衣室の場所にありました。当時のことを知る職員にとっては懐かしい写真ではないでしょうか。

入職して30年の間に、病院は大きくなり、新たな装置が導入され放射線技師として関わる検査が増えていきました。特にマンモグラフィの導入にはとても苦労した思い出があります。撮った写真を大学へ送り1枚1枚画像評価をしてもらい、「もっと乳腺を広げて!」「ダメダメ!」「伸ばしかたが足りない」などとメモをつけてもらっていました。たまに「パーフェクト!!」と書いてあると本当に嬉しかったものです。

今はいかにストレスなく検査を受けてもらい、「またここで受けよう」と思ってもらえるように検査にあたろうと心がけています。

今後ともよろしくお願い致します。



## 永年勤続20年表彰者



松江記念病院 看護介護部

看護部長 大越 美香

2003年1月、子育て中で夫は出張が多く、私は夜勤ができないため、準職員として通所リハビリテーションへの配属をお願いしました。

先日、子どもが「親が看護師の子ども、あるあるサイト」を見つけ、「母親が夜勤の時はカレーライス、だから、カレーライスは嫌い」「親の病院を受診すると職員から『大きくなったね』と声をかけられる」等、笑いながら話してくれました。

20年間、子育て・病気・親の介護と仕事が続けられるか、不安な時もありましたが、職場の皆さんに支えていただき、笑いながら仕事ができました。

今後は「孫の保育所の送迎があって…」(妄想)と言しながら、元気に仕事ができるよう(少し瘦せて)体調管理をしたいと思います。



看護介護部 医療一般病棟

介護福祉士 野々村 美奈子

平成14年5月に入職し、20年を迎えることができました。

あけぼの通所にパート職員として入職した時、介護に携わることが初めての私に一つ一つ丁寧に指導していただいたこととても感謝しています。

働きながら、介護福祉士の資格の取得することもできました。

介護職員としてこの20年間、利用者、患者さんに安心して気持ちよく過ごしていただけるように笑顔で挨拶をし、明るく声かけをすることを心がけてきました。

これからも利用者、患者さんが「この病院でよかった」と言っていただける介護士を目指します。今後ともよろしくお願ひいたします。



診療部 薬剤課

事務員 橘 里津子

永年勤続表彰を頂き誠に有り難うございます。

平成14年11月に入職して早いもので20年がたちました。

外来受付、事務、薬剤課と勤務してまいりました。

20年の間には様々な事があり、その都度心あたたかくご指導頂き心から感謝しております。

たくさんの方々とふれあい、励まし合い20年という節目の年を迎える事が出来幸せに思います。これからも身体に気をつけ微力ながらではありますが、頑張って行こうと思っています。今後とも宜しくお願ひ致します。

# 地域連携課だより

医療法人 社団 創健会 地域連携課  
担当 経種 あかり(松江記念病院内)  
TEL 0852-29-0166 FAX 0852-27-8435

## ヤングケアラーについて

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。

ヤングケアラーは、自分の時間がとれず、本来なら学生時代に経験するはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間と引き替えに、家事や家族の世話をしていることがあります。その生活が長年習慣化し、当事者本人はヤングケアラーという自覚をもちにくいと言われていますが、孤独感やストレスを感じているヤングケアラーは少なくありません。

まわりの人が気づき、声をかけ、手をさしのべることで、ヤングケアラーが「自分は一人じゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と感じることができます。子どもが子どもらしくいられる地域でありたいと願っています。

松江市内にはヤングケアラーの当事者同士で交流する場の提供や、相談窓口を設けている団体があります。地域の中にヤングケアラーかもしれないがどう支援したら良いか等お困りのことがありましたら地域連携課まで気軽にご相談ください。

## あけぼの通信



あけぼのでは、手指の巧緻性の改善や意欲の改善、役割の再獲得などを目的とした作業療法として、入所・通所の皆様に季節毎に手作業を提供する取り組みを行っております。

春の作業では、桜の花びらを模した花紙をねじったり貼ったりして花芽を作っていただき、施設内の各所壁面に掲示して桜の木を完成させました。

細かい作業が苦手な方も徐々にコツを掴み、指先に力が入り易くなったと喜んでいらっしゃいました。

また、作業を行いながら自然と会話も生まれ、談笑しながら活動的な時間をお過ごしました。

記録的な早さで迎えた今春の桜の開花。あけぼのの桜も入所や通所をご利用の皆様の笑顔と共に満開の花を咲かせていました。

あけぼのリハビリテーション 布廣 朋子



# 看護部だより

## 「看護の日」

外来 稲葉 香奈美

5月12日は近代看護教育の母フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。この日に因んで、「看護の日」が制定されました。

当法人では、看護の日がある5月に、師長・主任を中心となり看護の日をテーマにした掲示を行い、看護に関心・理解を深めていただく機会としています。その中の一つに、新入職者の「看護師を目指した理由」を紹介する企画があります。今回は、新しく入職した8名の看護師の「看護師を目指した理由」を掲示しました。看護師を目指したきっかけはいろいろでしたが、患者様に寄り添いたい、力になりたいという思いは同じでした。この気持ちを忘れず、日々の看護に活かして欲しいと思います。

看護の日をきっかけに、多くの方に看護の心を知っていただくとともに、なぜ看護師になったかを一人一人が振り返り、改めて看護について考える機会になればと思います。

これからも、患者様が安心して通院、療養ができるよう、「ふれあい・よりそなケア」に努めてまいります。

## 職域・地域での健康づくり

### 日曜日に乳がん検査を受けることができます！



当院では今年も全国的な取り組みであるジャパンマンモグラフィーサンデー（JMS）に賛同し、10月15日（日）乳がん検査受診のご案内を開始しました。現在女性の9人に1人が乳がんに罹患すると言われています。30代後半から徐々に罹患率は高くなり、40代後半から60代が最多です。

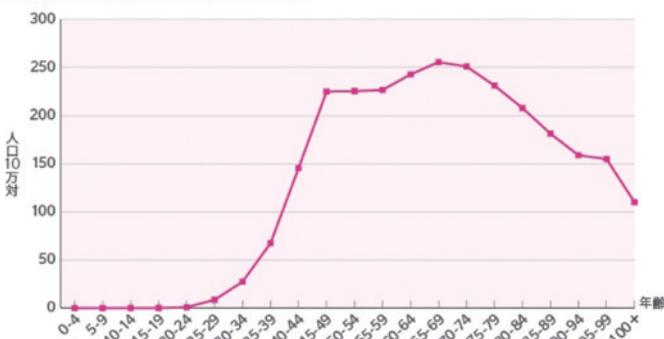


#### マンモグラフィーは痛いですか？

当院の装置（なごむね）には「圧迫自動減圧制御」が備わっており、ポジショニングをして圧迫したあと、減圧することで痛みをやわらげることができます。女性技師による検査、当日医師による結果説明があり、安心して検査を受けていただけると思います。

松江市、雲南市のがん検診補助制度も利用できますので毎年多数のお申し込みがあります。ぜひこの機会に受診しましょう。（事前の予約、申し込みが必要です。人数には限りがございます。ご案内はホームページにも掲載いたします。）

#### ●乳がんの年齢別罹患率（2018年）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

#### 乳がんリスクが高くなる要因について

- 家族(祖母・母・おば・姉妹)で乳がんや卵巣がんにかかった方がいる
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 初産が30歳以上、または出産経験・授乳経験がない
- 閉経後の肥満
- 経口避妊薬(ピル)の使用期間が長い人、閉経後に長期のホルモン補充療法

最近の乳がん増加の背景には、過剰な脂質摂取、飲酒、喫煙、夜間勤務や夜型の生活などの生活習慣が影響していると考えられています。

閉経後の肥満や過度な飲酒・喫煙を避け、規則正しい生活をおくることは、乳がんだけでなく他の疾患の発症リスクを引き下げます。特に閉経後の運動習慣は乳がんリスクを下げると言われています。

介護医療院  
宇賀の里つばさだより



# ほのぼの

晴天の日差しも春とは打って変わり、肌をジリジリと焼くかのよう照りつけています。まさに「盛夏の候」と呼ぶにふさわしい暑さではないでしょうか。

日本人は古来より涼を感じる為の工夫を行って参りました。音で涼を味わう風鈴や、見た目にも涼しげな打ち水などがあげられます。通勤の際には家々の隙間より優しく鳴り響く風鈴の音色は、暑さに打ちひしがれそうな身体を和ませてくれる、癒やしのハーモニーかのようです。当施設でもその時季に合ったレクリエーションの提供を行い、外出のできない利用者様にも季節感を感じていただけるように取り組んでおります。

3月の誕生会の際には、お花紙で作った桜の花びらをうちわで扇いだり、すくったりしながらチームのザルに集めていくゲームを行いました。ふわふわしてしまいなかなかザルに入らない花びらに悪戦苦闘しながらも、チーム内で協力し合いながら、楽しそうにゲームをしていらっしゃいました。勝敗が決した際にはそれぞれ拍手をおくりあいながら健闘を称えていました。



4月の誕生会の際には、大きなシーツの真ん中に穴を開けた、シーツ玉入れを行いました。利用者様にはそれぞれシーツの端っこを持ってもらい、シーツの上の球を全て真ん中の穴から落としてカゴに全部入れた方の勝ちとなるゲームでした。職員の掛け声と共にシーツを揺らしながら一生懸命球を入れようとされ、残りが少なくなるにつれて入れるのが難しくなり、「そっちにいったよ、そっちを少しずらして」「いきすぎ、落ちちゃった」など笑いながらゲームが出来ました。



5月にはコロナウィルスの五類引き下げもあり、待ちに待った面会の再開となりました。これまでオンライン面会での対応で実際に直接面会することができないませんでしたが、数年ぶりに利用者様、家族様が面会できて嬉しさのあまり涙を浮かべられる方もいらっしゃいました。コロナの感染者数が減少してきたとはいえ完全に収束したわけではありません。利用者様が日々安心して当施設で生活していただけるように引き続き感染対策を徹底していきながら、家族様との面会やレクリエーションの参加、余暇における趣味活動支援などを行っていきたいと考えております。

介護福祉士 空先 好範

# 栄養だより



今回は、夏野菜、香味野菜を使った、山形県の定番料理をご紹介します。

香味野菜の独特的な香りや豊かな風味は、夏の暑さで低下しがちな食欲を増進させる効果があります。

## 山形県の郷土料理「だし」

### ★材料(4人前)★

- きゅうり……………1本
- なす……………1本
- みょうが……………1個
- しょうが……………1かけ
- しそ……………3~4枚
- だし醤油……………大さじ3  
(濃縮の麺つゆでも可)
- かつお節……………小袋1/2

### ★作り方★

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② きゅうり、なすをボールに入れ、分量外の塩で軽く塩もみする。
- ③ ②で出てきた水気を絞って別のボウルに移す。
- ④ みょうが、しょうが、しそ、だし醤油、かつお節を加えよく混ぜる。

管理栄養士 松田 和花子

冷蔵で2~3日を目安にお早めにお召し上がりください。

※写真はイメージです



ご飯、肉や野菜、麺類、冷奴等と一緒に食べるのがおすすめです!  
オクラや納豆をプラスしても美味しいですよ。



## 「写真部よりこんにちは!」

鳥取砂丘の夜

2022年7月撮影



はいからさんが通る

2022年9月撮影



## 季節の風景

米子がいな祭

2022年7月撮影



3年ぶりに駅前開催で復活しました。

あいにくの雨模様となりましたが、子供たちは笑顔で演技を頑張りました。

写真部 部長 坪倉 誠

### 編集後記

まもなく梅雨が明け暑い夏の季節がやってきます。今年は過去3年間とは違い規制のない夏になりそうです。イベントや観光等での外出の機会が増えることと思われます。

久々に「熱い夏」になりそうなので、夏バテをしない程度に有意義に楽しみたいです。

広報委員長 戸川 幸輝

編集・発行

松江記念病院 広報委員会

連絡先: 〒690-0015 松江市上乃木3-4-1

電話: 0852-27-8111(代)

ファックス: 0852-27-8119

松江記念病院／松江記念病院内 健康支援センター

介護医療院 宇賀の里つばさ

介護老人保健施設 ナーシングセンターあけぼの

訪問看護ステーション あゆみ

居宅介護支援事業所 かけはし

