

# あーかす

米子医療センターマガジン #28  
May 2020(令和2年5月号)

巻頭言

病院機能の磨き上げ

診療報酬改定について

New FACE

米子医療センター活動報告

初期臨床研修を振り返って

地域医療連携室の掲示板

Topics File~栄養管理室の掲示板

在宅ケア研修会のお知らせ

Enjoy! 学生 LIFE



## ■ contents ■

- 03 卷頭言 病院機能の磨き上げ
- 04 診療報酬改定について
- 06 New FACE
- 08 米子医療センター活動報告
- 10 初期臨床研修を振り返って
- 11 地域医療連携室の掲示板
- 12 Topics File～栄養管理室の掲示板
- 13 在宅ケア研修会のお知らせ
- 14 Enjoy! 学生 LIFE



患者さまと職員が向き合った姿で、患者さま中心の医療提供とYONAGO(米子)の「Y」、MEDICAL(医療)の「M」、CENTER(センター)の「C」の文字を、まごころ、信頼、安心、良質の医療をイメージする「ハート」に組み合わせ「米子医療センター」の明るく元気な姿を表しています。

## あーかす

あーかす(Arcus)とはラテン語で「虹」を意味し、英語のArc(弓、橋)+Us(私たち)で「私たちが地域の架け橋になる」という意志を込めてタイトルとしました。私たちの持ついろいろな表情を、地域の方々や医療関係者に広く知って頂き、絆を更に深める情報を掲載してまいります。

## 巻頭言

# 病院機能の磨き上げ

院長 長谷川 純一



夏の酷暑に次いで、冬も暖冬続きで、今季も除雪車の稼働は2回のみでした。山陰のスキー場にとっては大変厳しい状況だったようですが、平地から眺める大山の雄姿も白い帽子をかぶったり、頂上付近まで地肌が見えたりと季節感の乏しい日が多かったように思います。

例年より早く、昨年末からインフルエンザの流行が顕著となっていました。国民的なマスク、手洗い・消毒の励行であつという間に下火となりました。一方、年末に中国武漢に端を発した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が猛威を振るい、前述のマスク、手洗い・消毒の徹底の元になったわけですが、感染力の強さや重症化率などで国民を恐怖に陥れることとなりました。3月14日時点で中国本土で8万人を超える感染者と3199人の死者を出す大惨事となりました。旅行者などを介して世界中に広がりましたが、わが国では、旅行者の持ち込み以上に大きな問題として、大型クルーズ客船ダイヤモンド・プリンセス号内での感染が世界的な問題を提起しました。大元はコウモリの常在ウイルスのようですが、人-人感染を起こす遺伝子変異が生じたようです。かつての重症急性呼吸器症候群SARSはコウモリのウイルスが、ハクビシンを経由して人に感染したとされ、中東呼吸器症候群MERSはラクダのコロナウイルスでした。アメリカの雑誌Scienceによると、ヨーロッパで猛威を振るっている同ウイルスには新たないくつもの変異があり、様々なルートで広がっていることがわかるのだそうです。

中国での新規発症が大幅な減少に向かい、感染の主戦場がヨーロッパ、アメリカに移った頃にやっとWHOもパンデミックと宣言したようです。当地では集会どころか学校や公共施設、飲食店の閉鎖など中国顔負けの強力な対策を講じる地方が多くなっているようです。わが国のウイルス検査態勢について大いに議論はあるようですが、大きく収束に向けて動いていくことを期待したいと思えます。

当院でもCOVID-19関連で送別会や歓送迎会を中止せざるを得ず、寂しい春ではありますが、人事異動は容赦なく断行され、別れと共に新しい出会いとなりました。当院にとって得がたい人材を失う事は大きな痛手ですが、新天地でのご活躍、あるいは新しい環境でのご健勝を祈ります。また異動で仲間に加わっていただいたベテランや、新しく入職された方々には職場の環境に早く順応していただき活躍されることを期待します。

さて、当院は基本理念の下、昨年度から第4期中期計画(2019~'23年度)を掲げ、2019年度の病院目標を「病院機能の向上を

## 表. 病院の中期目標、年度目標

### 第4期中期目標(2019~23年)

1. 専門的医療機能の充実
2. 地域医療への貢献
3. 業務運営の効率化
4. 教育、研修、研究機能の強化

### 2020(令和2)年度目標

#### 「病院機能の磨き上げ」

1. 患者目線に立った医療の提供
2. 安心・安全な医療の提供
3. 効率的で活力ある職場環境づくり
4. 教育・研修の推進

目指す」として取り組んでまいりました。おかげさまで、ある程度の成果を得ることができたと思えますが、2020年の今年度はそれを一段と押し進める意味で「病院機能の磨き上げ」としました。

まず第1点目は、国立病院機構の第4次中期計画の始めに掲げられているものと同じですが、患者目線に立った医療の提供を取り上げました。これは昨年の「医療者側の実施したい医療ではなく、患者視点から見て受けたい医療機能」とはニュアンスを異にし、「患者・家族が医療内容を理解し、主体的に治療選択にかかわることができるよう、患者家族の目線に立ったきめ細やかな支援ができる体制を整備する」という目標です。患者の治療へのアドヒアランスが高くなるよう、また電子カルテの更新や保険の改訂に合わせインフォームド・コンセントやクリニカルパスの見直しなどについても注力をお願いします。2点目は多職種連携を進め、情報共有を徹底することにより、医療安全・院内感染対策の一層の充実を図る事を目指します。当面はCOVID-19対策に釘付けになってしまう可能性があります。それを踏み台にして取り組んでいただきたいと思えます。3点目には昨年より継続して取り組んでいただきたい事として、効率性、ポジティブ思考を基本に、更なる働き方改革を推進する事を挙げました。職務に意欲的に取り組めるよう心身をリフレッシュするためにも十分な年休取得や職務分担ができるよう職場長の配慮をよろしくお願ひいたします。4点目には昨年掲げた目標を土台にして、教育・研修の機会を積極的に確保し、医療者の資質向上を図る事としました。

今年度は、電子カルテシステムの更新が大きな課題ですが、この過程において1~4の目標達成につながる機能を盛り込んで行くことも重要と思えます。医療情報部と各部門との連携をよろしくお願ひいたします。

がん診療連携拠点病院再指定への課題である人的問題がクリアできるのか、医療・看護必要度など、急性期病院としての機能維持に関わる条件にうまく対応できるのか、さらに再編問題に揺れる鳥取県地域医療構想の中での米子医療センター2025プランをどの程度実現できるのかなど不透明な要素が多々ありますが、全職員がポジティブな気持ちで前向きに取り組む先に、病院機能の更なるレベルアップがある事を信じ、取り組んでいきたいと思えます。全職員に期待すると共に、地域の皆様にも当院が一層の高次元の医療がご提供できるようご指導、ご協力をよろしくお願ひいたします。



# 診療報酬改定について

経営企画室長 松岡 正尚



診療報酬とは患者さんが保険証を提示して医師などから受ける医療行為に対して、保険制度から支払われる料金のことです。基本的には患者本人が3割、保険者が7割の費用を負担します。診療報酬があることで、経済的な負担が軽減され、安心して医療機関を利用することが出来ます。この診療報酬は、時代によって変動する社会や経済状況に応じるため、2年毎に改定されます。

2020年度は診療報酬改定の年度であり、『健康寿命の延伸、人生100年時代に向けた「全世代型社会保障」の実現』、『患者・国民に身近な医療の実現』、『どこに住んでいても適切な医療を安心して受けられる社会の実現、医師等の働き方改革の推進』、『社会保障制度の安定性・持続可能性の確保、経済・財政と調和』をテーマに基本方針が決定されました。中でも、「全世代型社会保障」の実現と医師等の働き方改革の推進を重点にした改定となっております。医師等の働き方改革の推進においては、救急医療の評価、業務の効率化・適正化においては、後発医薬品の使用や医師と薬剤師（薬局薬剤師）との協働の評価「全世代型社会保障」の実現については、安心・案全で質の高い医療実現と言うことで、かかりつけ機能の評価や患者さんに必要な情報提供や相談支援の評価、医療機能の分化・強化連携については、紹介状なしで一定規模以上の病院を受診した際の定額負担の対象範囲が拡大され【400床から200床】、紹介状無しで当院を受診された場合は、右図の選定療養費を頂くようになりました。

受診の際は、お近くのクリニックに受診され当院への紹介状をお持ちください。

次にお伝えしたいことは、改定率のことです。新聞などで取

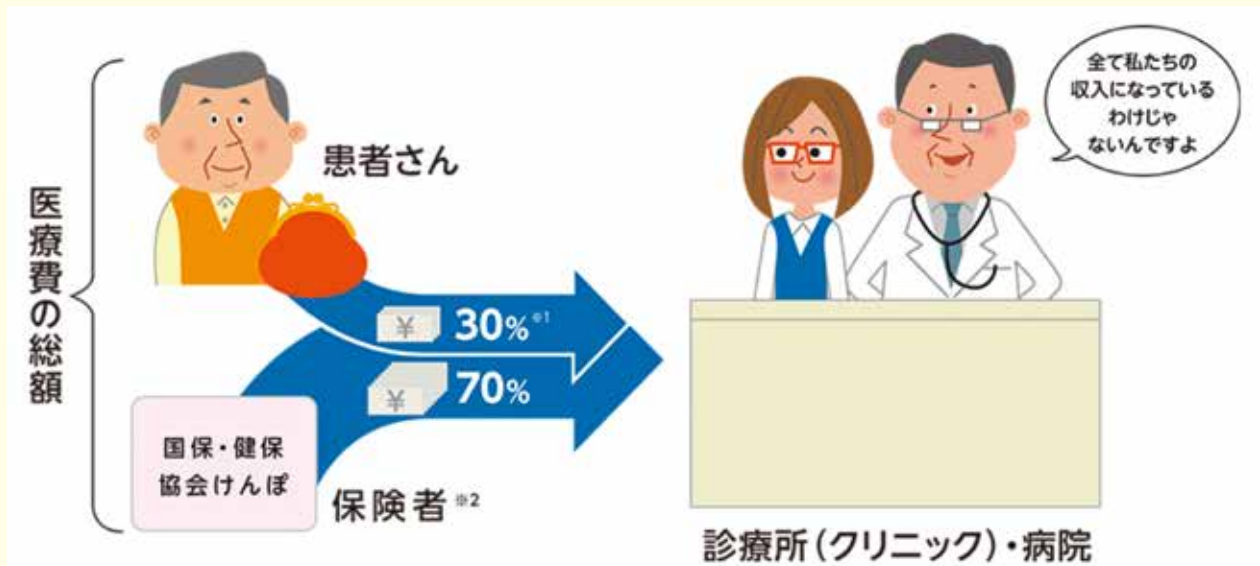
り上げられていますが、今回の改定率は、技術料に当たる本体部分を0.55%引き上げ、薬価（市場拡大再算定の見直し等を含む）を0.99%、医療材料価格を0.02%下げる。その上で、本体部分の引き上げ0.55%のうち0.08%を「救急病院における勤務医の働き方改革への特例的な対応」に充て、残りの0.47%を各科に配分し、医科が+0.53%、歯科が+0.59%、調剤が+0.16%との事です。過去の改定の状況が下の図です。

前回改定では、団塊世代が75歳以上となる2025年以降の年齢・疾病構造の大きな変化に対応できるよう、入院料の枠組みなどが大幅に再編・統合されました。今回改定は小ぶりながら、急性期一般入院基本料の要件の厳格化や、前回改定を踏襲する内容となっています。また、国が推し進める働き方改革に沿って、医療従事者や医師等の負担軽減に関する項目を多く盛り込んだのも特徴です。

このように時代によって変動する社会や経済状況に応じるため、2年毎に改定されるわけですが、新たな制度に対応すべく院内において説明会（勉強会）を開催し研鑽につとめております。

診療や制度等でお困りの際は、お気軽にご相談ください。





※日本医師会 HP より抜粋

<p>◇初診時選定療養費</p> <p>医科: 2,750円(税込) → <b>5,500円(税込)</b></p> <p>    <b>歯科: 3,300円(税込)</b></p>
<p>◇再診時選定療養費</p> <p>医科: 2,750円(税込)</p> <p>    <b>歯科: 1,650円(税込)</b></p>

※2020年度 診療報酬改定率 (内訳)

**本体 +0.55%**  
各科に配分 +0.47%  
(医科: +0.53%、歯科: +0.59%、調剤: +0.16%)
+

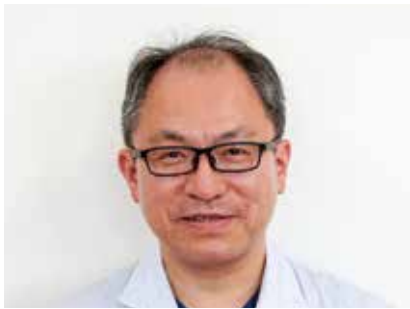
**薬価等 ▲1.01%**  
薬料 ▲0.99%
=
全体 ▲0.46%相当

※中医協総 - 6 (元 .12.18)を基に作成

※過去の改定率推移 (内訳)

年度 内訳	2000 (H12)	2002 (H14)	2004 (H16)	2006 (H18)	2008 (H20)	2010 (H22)	2012 (H24)	2014 (H26)	2016 (H28)	2018 (H30)	2019 (R元)
診療報酬本体 改定率(A)	1.90%	▲1.30%	±0.00%	▲1.36%	0.38%	1.55%	1.379%	0.73% (+0.63%)	0.49%	0.55%	0.41% (+0.41%)
薬価等 改定率(B)	▲1.70%	▲1.40%	▲1.00%	▲1.80%	▲1.20%	▲1.36%	▲1.375%	▲0.63% (+0.73%)	▲1.33%	▲1.45%	▲0.48% (+0.47%)
全体改定率 (A+B)	0.20%	▲2.70%	▲1.00%	▲3.16%	▲0.82%	0.19%	0.004%	0.10% (+1.36%)	▲0.84%	▲0.90%	▲0.07% (+0.88%)

※2014年度と2019年度の( )内は、消費税対応分



診療部長  
**磯山 忠広**

泌尿器科の磯山忠広（いそやま ただひろ）と申します。鳥取県倉吉市の出身で、県立倉吉東高校、平成5年に鳥取大学医学部を卒業しました。このたび鳥取県立中央病院より異動して参りました。泌尿器科診療の中で特に尿路悪性腫瘍の診断、治療が専門ですが、排尿障害、尿路結石、尿路感染症治療にも長年携わってきました。米子医療センター泌尿器科は今年度は2人体制から1人体制になり、皆さんには色々迷惑をお掛けすることも多いと思いますが、少しでも皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思っております。何卒よろしくお願ひ申し上げます。



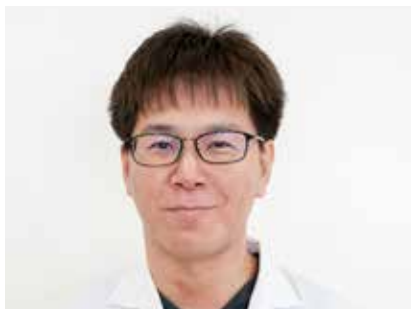
糖尿病・代謝内科医師  
**山根 天道**

糖尿病・代謝内科の山根天道（やまね たかみち）と申します。

高校卒業まで米子市で過ごし帝京大学卒業後、主に千葉県の病院・クリニックで勤務していました。

この度、米子市で糖尿病診療に励むつもりで米子医療センターに入職しました。関東・千葉とこの地域での違いは有るでしょうが、人間の身体の仕組みや糖尿病の病態は変わりませので、基本に忠実に診療したいと考えています。糖尿病診療では患者さんの生活（食事・身体活動・睡眠その他）状況の把握が重

要なので多くの聞き取りを行うこととなります。良い治療に繋げるよう工夫しますので御協力の程、お願ひ致します。またこの地域の特色などを知ることも生活指導に必要ですので、その分野の情報（買い物のしやすいスーパーマーケットや地域特有の風習など）も与えていただければ幸いです。皆さんと協力して生活習慣病を根絶することが目標です。宜しくお願ひ致します。



小児科医師  
**横山 浩己**

小児科の横山浩己（よこやま ひろき）と申します。

兵庫県神戸市で生まれ育ち、甲陽学院高校を卒業し、少し寄り道をしてから平成21年に鳥取大学医学部を卒業しました。大学卒業後はとても居心地がよく、お世話になった山陰に残り、小児科医になりました。鳥取大学/松江赤十字病院で研修後はこれまで鳥取県立中央病院や鳥取市立病院、鳥取大学で勤務してきました。小児科医として、一般小児診療に加えて小児腎臓外来を担当させていただきます。地域に密着し、強くて、暖かくて、優しい医療をこころがけて、少しでも子供達やご家族のために役に立てるよう頑張りたいと思います。いろいろとご面倒をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。



消化器外科医師  
**森本 昌樹**

消化器外科の森本昌樹（もりもと まさき）と申します。昭和62年に鳥根県松江八雲町で生まれ、鳥取大学医学部、同大学院を卒業しこの度米子医療センターに赴任させて頂きました。母親のがん罹患をきっかけにがん医療、特にかんの手術に魅力を感じて外科医を志し、今年で医師9年目になります。

昨年度まで大学院でがん研究に従事しており、決して一筋縄ではいかないがん治療の困難さ、また免疫治療やがん遺伝子を標的とした治療などがん治療を取り巻く新たな可能性を感じて参りました。

若輩者であり院内の事で戸惑う場面も多く、ご迷惑をおかけする事があるかもしれませんが、地域の皆様に貢献出来ますよう、米子医療センターの一員として一生懸命頑張りたいと思います。

なお山陰生まれ山陰育ちのため、米子圏域の方言はネイティブレベルでの聞き取りが可能です。未熟者ではありますが、地域の皆様に寄り添った医療が実践出来ますよう、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



胸部・乳腺外科医師  
**加藤 彩**

胸部・乳腺外科の加藤彩（かとう あや）と申します。2020年3月までは鳥



取大学医学部附属病院で勤務しております。着任してまだ日は浅いですが、先生方、看護師さん、その他医療スタッフの方が優しいと感じます。急性期から緩和治療までが充実しており、患者さんの生涯をサポートできる点が良いと思います。未熟な点が多いですが、頑張りますので宜しくお願い致します。



## 消化器内科医師 坂本 有里

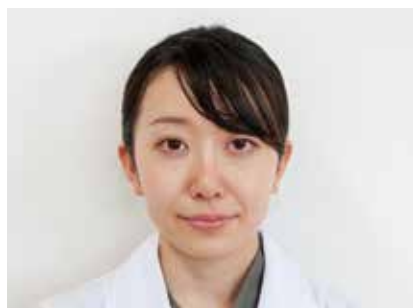
消化器内科の坂本有里（さかもと ゆり）と申します。福岡生まれ東京育ちで神奈川の桐光学園高等学校を卒業し、鳥取大学入学を機に鳥取に参りました。平成29年に大学を卒業後、鳥取大学医学部附属病院で初期研修を終え、一年間大学病院の消化器内科で勤務したのち、この度米子医療センター勤務となりました。胃カメラや大腸カメラなどの内視鏡業務をはじめ、外来業務などに当たらせていただきます。消化器内科医としても内科医としてもまだまだ研鑽が必要な時期ではありますが、少しでも皆様のお役に立てるよう精進して参ります。まだまだ慣れないことも多いですが、何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



## 病理部長 長廻 錬

長廻 錬（ながさこ れん）、病理医です。1943年生まれ、郷里は出雲

市です。鳥根県立出雲高校、京都府立医科大学卒で、卒後渡米し、米国Milwaukee市、New Orleans市で内科、病理学のインターン、レジデント、フェロー、6年を終了し地元鳥根県立中央病院に30年、その後大阪府済生会富田林病院に12年勤めました。病院病理医ですので、病理一般すべてに対応しなければなりません、勤めてきた病院の特性もあり、沢山診てきた病気、あまり診てこなかった症例など偏りがあり、得手不得手が当然あります。人生100年時代、70台はまだ若いと自分を励まし、医療センターでの症例にも早く慣れ不得手な分野を克服し、病院の診療業務が円滑に進むよう努力するつもりです。よろしくお願い致します。

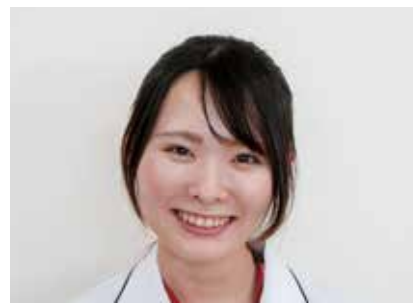


## 初期臨床研修医 村岡 萌子

初期臨床研修1年目の村岡萌子（むらおか もえこ）と申します。鳥取県東伯郡北栄町出身で、湯梨浜高校、鳥取大学を卒業しました。

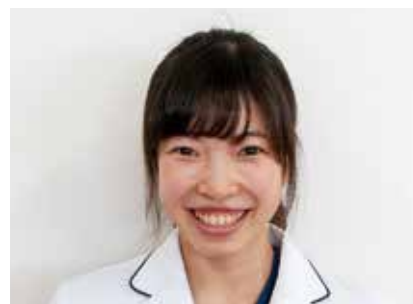
6年次の臨床実習でお世話になった際、熱心にマンツーマンでご指導いただいたこと、当院の明るい雰囲気、入職を決意しました。分からないことも多く不安な中、熱心なご指導の元日々学ばせて頂いています。

この研修の2年間で少しでも早く知識と技能を身につけ、お役に立てるよう日々精進しようと思っておりますので何卒よろしくお願い致します。



## 初期臨床研修医 古屋 茉優

初期臨床研修医1年目の古屋茉優（ふるや まゆう）と申します。東京都世田谷区出身で、女子学院高校、鳥取大学医学部を卒業しました。地元は東京ですが、鳥取県は祖父の故郷であり、幼いころからよく遊びに来ていた場所なので思い出があります。6年間の大学生活を経て、米子は温かい人が多く、とても住みやすい町であると感じました。住み慣れた米子の地で、熱意溢れる指導医の先生方やスタッフの方々のご指導の下に学ぶ機会を頂くことができ、大変幸せなことと思っています。まだまだ未熟者ですが、少しでも早く鳥取県の医療に貢献できるよう日々努力してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



## 初期臨床研修医 芝原 萌

初期臨床研修医1年目の芝原萌（しばはら めぐみ）です。大阪府豊中市出身で、金蘭千里高校、鳥取大学医学部を卒業しました。大学の臨床実習で1か月間お世話になった際、病院の明るい雰囲気やスタッフの方々の方が元気に働かれています姿を拝見し、当院での研修を希望しました。まだ始まったばかりですが、熱心にご指導して下さる先生方のおかげで多くの事を学び刺激のある毎日を送っています。未熟な点も多いですが、1日も早く皆様のお役に立てるよう日々学んで参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

# 米子医療センター活動報告

## 院内発表会

### 若手セッション

5階病棟看護師 佐藤晴菜



令和元年11月14日に開催された第4回院内発表会～若手セッション～において「難病を合併した挙児希望のある乳がん患者の一例」と題して発表させていただきました。その結果大変光栄なことに優秀口演賞をいただくことが出来ました。感謝の気持ちと同時に、今後も患者さんの治療時期に合わせた関わりをしていかなければならないと強く感じました。5階病棟として、難病を合併して手術する患者さんに対し、入院前よりカンファレンスを行い、情報共有や急変時に対応できるよう準備を行ったことで、患者さんの不安な気持ちを傾聴しながら統一した看護を提供することが出来ました。また、患者さんには挙児希望があったため看護面談などで意思を一緒に確認し治療方針の意思決定に関わることができました。この発表では難病を合併した挙児希望のある乳がん患者さんの一例を皆さんに知っていただく良い機会となりました。しかし、今後は家族へ対する介入も課題の一つだと考えています。治療時期や思いに合わせた介入ができるよう今回の事例を生かして個性のある看護を行っていきたいと思います。

### 若手セッション

初期臨床研修医 小林眞子



この度2019年11月14日に行われた院内発表会に参加させていただきました。演題は「急性呼吸不全で発見された thymic lymphoepithelioma-like carcinomaの一例」でポスター発表をさせていただきました。初めての発表ではありましたが、指導医の先生方や職員の皆さまのご指導、ご協力をいただきポスターを無事に完成させることができました。症例についての議論、考察、発表方法の練習などあらゆることで勉強になりました。周りの方に質問や指摘を受けることで、新たな問題点が気づくことができ、それらに対してさらに知識を深め、学んでいくことができました。こうして内容を練り上げた内容ではありましたが、本番で鋭い質問や的確なアドバイスをいただき、非常に参考になりさらなる勉強への意欲に繋がりました。また、院内の職員の皆さまの発表はどれも大変興味深く、今後の研修への大きな刺激となりました。

最後になりましたが、このような貴重な発表の機会を与えて下さいました皆さまにこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。







## 研 修

### 年間取り組みセッション

薬剤師 福田和希



この度、院内発表会にて『免疫チェックポイント阻害剤を中心とした癌治療の変化と院内対応』という題目でチーム活動の内容を発表させていただきました。近年、がんの治療において「免疫チェックポイント阻害剤」と呼ばれる一連の新薬が登場し、がん治療に大きな影響を与えました。その一方で、免疫関連有害事象（irAE）と呼ばれる全身多岐に出現する今までになかった有害事象が発生し、多職種の視点による患者さんのケアの重要性が示唆されています。

当院でも昨年 11 月からサポートチームを立ち上げ、微力ではありますが、院内における免疫チェックポイント阻害薬投与患者に対する診療体制を整えていっています。まだまだ課題は山積みですが、チームリーダーである唐下先生を中心に活動の場を広げて、チーム活動を通して患者さんに安心して治療を受けていただける体制づくりに貢献したいと思います。



### ハラスメント研修

庶務班長 濱田満也

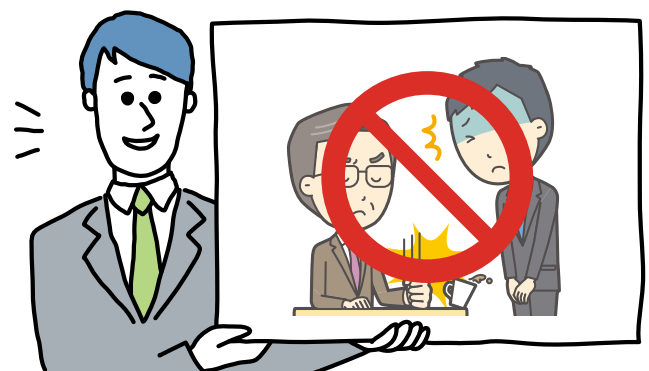


令和2年3月12日（木）に院内研修としてハラスメント研修会を開催いたしました。

昨年6月に労働施策総合推進法（通称：パワハラ防止法）が改定され、事業主に対して労働者への周知・啓発、相談窓口の整備の強化等が義務付けられました。その中には労働者同士の言動に必要な注意を払うよう研修を実施することが一例として挙げられています。みなさんもイラっとしてその感情がそのまま言葉に出てしまったことはあるのではないのでしょうか。そこで今回の研修では当院非常勤職員で臨床心理士の池谷さんにアンガーマネジメントをテーマに講義していただきました。

怒りは大切な感情であること、怒る必要があるか落ち着いて選択すること、ボキャブラリーを増やして上手に怒ることなど、怒りの感情との付き合い方を学ぶことができました。厚生労働省調査班の報告でもハラスメント対策の本質は「自分も相手も尊厳を持った存在であることを認識」とあります。

まずは自分の尊厳に気づき、余裕を持って周りに接していきたいと思いました。



## 初期臨床研修を振り返って

### 初期臨床研修医 澤田美波

まず、初期臨床研修中ご指導いただきました先生方、コメディカルの皆様、職員の皆様、地域の皆様には大変お世話になり、本当にありがとうございました。皆様のお力添えのお陰で、とても有意義な研修期間を過ごすことができました。

大学を卒業し、右も左もわからない状態で、初めは出来ない事、分からない事がとても多く、自分自身の不甲斐無さに、嫌になる事も多々ありましたが、各科の研修で手厚く、優しくご指導いただき、少しずつ出来る事が増え、喜びを感じながら研修の日々を送ることができるようになっていきました。その一方で、患者さんとどう接すればよいかというのは答えが1つでなく、2年間を通して悩むことが多かったように感じます。そんな時、患者さんに「ありがとうございます」と言っていただけの時や、良い関りが持てたと感じる事ができた日は、本当に嬉しかったのを覚えています。一喜一憂しながらの研修ではありましたが、その1日1日は私の糧になったと思います。まだまだ至らぬ点ばかりの私ですが、米子医療センターでの研修は今後医師として働いてゆく上でかけがえのない日々となりました。来年度からは精神科に進み、鳥取大学病院で研修させていただく予定としておりますが、これからも米子医療センターでの研修で学んだことを忘れず、今後の診療にいかしてゆきたいと考えております。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

### 初期臨床研修医 松田梨沙

米子医療センターでの初期研修は関わったすべての方々に感謝する日々であったと思います。まず1年目の研修が始まってすぐには右も左もわからない状況で、カルテの使い方や病院のシステムのことなど指導医の先生を含め、多くの方々が嫌な顔ひとつせず教えてくださり、安心して研修生活を送ることができました。また、全体的に仕事量が多すぎることがなく、自主学習の時間をきちんと確保することができるため、自分で経験した症例をじっくりと振り返ることができたため、とても勉強になりました。月末に開催される研修医の勉強会では指導医の先生にも来ていただき、その月で自分たちが学んだことを発表し、疑問点について話し合うことで、理解を深めることができました。年に1度開催される国立病院総合医学会で発表の機会をいただくことで学会発表にも慣れることができ、良い経験であったと思います。また、後日に開催された院内発表会では、学会発表の振り返りと、再度発表の機会を与えていただけることで有意義な会であったと思いました。研修医2年目になると、新しく1年目の研修医が入り、私も2年目研修医として頼られることが多くなってきました。後期研修先や自分の進みたいと思う分野も決まり、周りの方々からたくさんの応援の声をいただきました。初期研修の2年間を米子医療センターで過ごし、何一つ不自由のない研修生活を送れたと思っています。ここを離れるのはとても寂しいですが、ここで学んだことを活かし、3年目からは鳥取大学医学部附属病院で頑張っていきたいと考えています。すべての方々に心から感謝申し上げます。



# 地域医療連携室の掲示板

地域医療連携係長 吉野眞由美

## FAXによる、事前予約についてのお知らせ

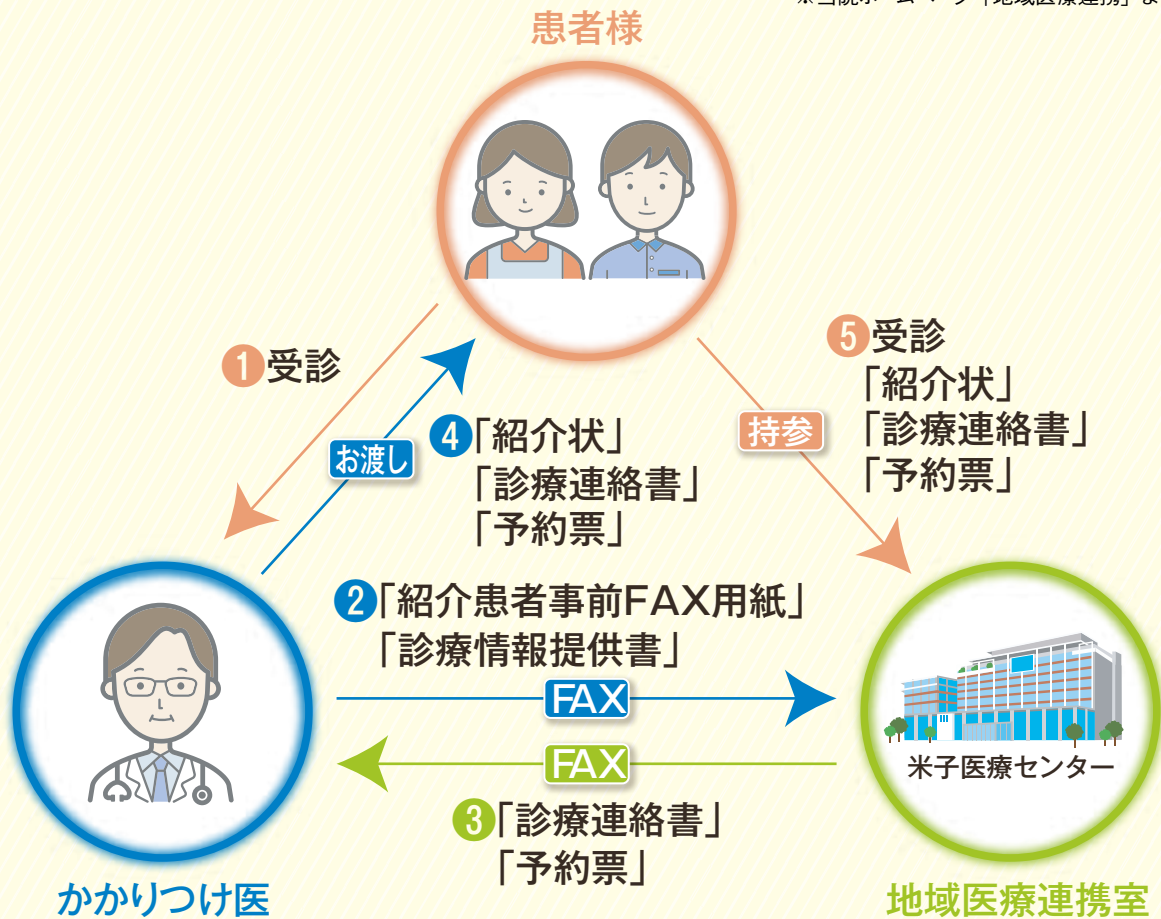
FAX 紹介をいただいた患者様は、待ち時間の短縮を図るため、初診、再診に関わらず事前に診療予約を取り準備してお待ちしております。

### 予約方法

- ① 貴院にて「紹介患者事前 FAX 用紙」にご記入後「診療情報提供書」とともに地域医療連携室に FAX (0859-37-3931) をお願いします。  
ご紹介患者事前受付用 FAX 用紙は当院のホームページよりダウンロードできます。
- ② 当院より折り返し、「診療連絡書」と「予約票」を20分以内に FAX しますので、患者様にお渡しいただき、来院時間をご案内ください。



※当院ホームページ「地域医療連携」より





# 栄養管理室の掲示板

栄養管理室長  
香田 早苗

## ◇疲れがたまっていますか?～疲労回復に役立つビタミン B1のおはなし～

私たちの体は「炭水化物（糖質）・タンパク質・脂質」をエネルギーに変えて機能しています。

脳にとって唯一のエネルギー源である炭水化物（糖質）をエネルギーに変換する際に必要な栄養素が「ビタミン B1」です。ビタミン B1 が不足するとエネルギーを作ることがうまく出来ず、乳酸などの疲労物質が作られるため、疲れがとれない状況が続きます。そこで、手軽にビタミン B1 がとれて、疲労回復につながる一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試してください!

【ビタミン B1 必要量】 70 歳以上：男性 1.0 mg、女性 0.8 mg

【おすすめ食品】特に豚肉に多く、うなぎ、豆類、海藻類、玄米、全粒粉などにも含まれます。

【アリシン効果】「アリシン」という成分と一緒に摂ると吸収率がアップして夏バテの疲労回復効果が期待できます! アリシンはニンニクやネギ、ニラ、玉ねぎなどに含まれる特有のにおい成分のことです。

## さっぱり豚しゃぶ ～米子名産白ネギソース～



エネルギー:220kcal タンパク質:16.0g  
塩 分:1.0g ビタミンB1:0.69mg

### 【材料】……………【分量(目安量)】

豚こま切れ肉……70g(片手一杯)  
もやし……………30g(1/5袋)  
キャベツ…………30g(片手半分)

### 『ネギダレ』

白ネギ……………10g(約5cmの長さ)  
\*ポン酢……………15g(大さじ1)  
\*いりごま…………1g(ひとつまみ)  
\*ごま油……………3g(小さじ1/2)

### 【作り方】

- ① 白ネギはみじん切りにする。
- ② ①と\*の調味料を合わせる。
- ③ キャベツは短冊切りにする。
- ④ 耐熱皿にもやしとキャベツをのせて、その上に豚肉をのせる。
- ⑤ レンジで加熱する。(目安:600Wで3分程度)
- ⑥ ②をかけ完成。

### 【アレンジ方法】

- ・野菜は他にも水菜や葉物野菜、白ネギはニラなど家庭にあるもので代用可能!
- ・ピリ辛が好きな方は、ごま油をラー油に変えたり、鷹の爪を加えてもOK!
- ・冷しゃぶにすると暑い夏でも食べやすくなります。

レシピ提供・文責:美作大学実習生



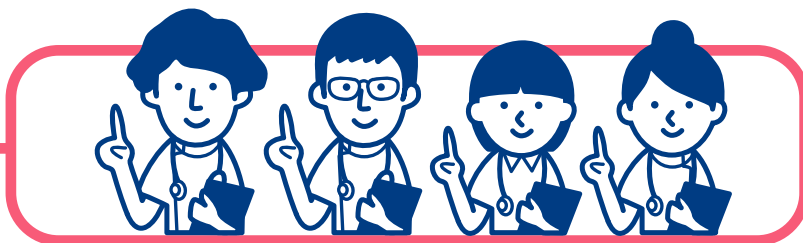
# 在宅ケア研修会のお知らせ

米子医療センターでは、「在宅看護・介護に生かすための専門的知識・技術について学び実践に活かす」をテーマに、地域の医療や介護に従事されている方を対象に研修会を開催しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染対策のため2月・3月の研修を中止させていただきました。今年度も5月の研修は中止させていただきますが、状況を確認しながら下記のように開催したいと考えております。仕事終わりのお忙しいお時間ですが地域の方々に少しでもお役に立てればと思っておりますので、お時間があればぜひご参加いただきますようよろしくお願いいたします。



地域医療連携係長  
吉野眞由美



日 時	研修会内容	講 師
5月26日	医療倫理 (中止)	杉谷篤 副院長
6月25日	がん化学療法	がん化学療法看護認定看護師 小谷奈穂子
7月16日	感染管理	感染管理認定看護師 荻 幹
8月	アンダー・マネジメント	臨床心理士 池谷千恵
9月24日	認知症看護	認知症看護認定看護師 大林真由美
未 定	がん看護講演会	院外講師
10月22日	糖尿病ケア	糖尿病看護認定看護師 遠藤朋子
11月26日	摂食嚥下	摂食・嚥下障害看護認定看護師 醍醐 愛
12月17日	呼吸ケア	理学療法士
1月21日	緩和ケア	緩和ケア認定看護師 大林香織
2月25日	ストーマケア(応用編)	皮膚・排泄ケア認定看護師 生田奈都子
3月18日	栄養管理	管理栄養士

開催時間

18時～19時

開催場所

米子医療連携センター

お問い合わせ

地域医療連携室 ☎0859-37-3930

## 第51回生 卒業生 大谷まなみ



3年前の春、私たちは将来、看護師になるという夢を持って入学しました。新しい環境での生活と、より専門的な学習に、期待と希望を持ちながら看護学校での生活をスタートさせたことを覚えています。3年間を振り返ると、1年生と2年生のときは、日々の講義とテスト、実習に追われる日々が続きました。次から次へとやって来る課題に押しつぶされそうになることもありましたが、今思うとあっという間だった気がします。

そしてよいよ最終学年となり、領域別の実習がスタートしました。それぞれ実習させていただいている場所は異なりましたが、一日の終わりには「お疲れ様」「明日も頑張ろうね」と声を掛け合い、仲間と励まし合いながら実習に励みました。実習記録は手が痺れるほど、毎日夜遅くまで取り組みました。患者さんに起こっている症状はどのようにして発生しているのか、患者さんにとっての苦痛の少ないケアを行うためにはどのように工夫すれば良いのか、日々考えながら実習に臨みました。実習のグループメンバー、指導者の皆様や先生にアドバイスをもらいながら、一生懸命計画を立てて実施し、患者さんから「ありがとう」と言われたときは、今までの疲れが吹き飛ぶくらい嬉しかったことを思い出します。

私たち看護学生の実習は、実習に協力して下さる患者さんの存在がなければ成立しません。本来ならご自分のことで

精一杯な闘病生活の中で、「学生さんの力になれるのなら」と快く承諾して下さった多くの患者さんには感謝の気持ちでいっぱいです。私を含め多くの学生が患者さんから「絶対に看護師さんになってね」や「いい看護師になるよ」と声をかけていただきました。3年間で受け持たせていただいた患者さんのことは、誰一人忘れたことはありません。学生のときに患者さんから教えて頂いたことを、これからも胸に留めておきたいです。また実習を行うにあたって、実習場の提供、調整して下さった関係施設の皆様には心より感謝申し上げます。

さて、卒業を迎えるにあたって何より嬉しいことは51回生の誰一人入学時から欠けることなく卒業できることです。先生方から「一人も欠けていないのはすごいことだ」と言われたことがありました。その時から私は51回生全員で卒業することが目標でした。

3年間を振り返ると、仲間に支えられてばかりでした。私は51回生のみんなでなければここまでやってこれなかったと思います。泣いたり笑ったりしてみんなと過ごしました。クラス全員で怒られることも多くありました。今となってはそのすべてが良い思い出です。私は51回生のクラスの雰囲気がとても居心地が良かったです。実習も終わり、本格的に国家試験勉強をスタートさせた時期には、成績が伸び悩む時期もありました。



そのような時には、放課後みんなで教え合いながら勉強したり、励まし合って乗り越えることができました。特に私は寮生であったため、仲間と過ごす時間が多かったような気がします。みんなで夜遅くまで勉強したことも、笑いあったことも大切な思い出です。これから看護師として働いていく中で、悩むことも多くあるでしょう。そんなときは仲間と過ごした看護学校での日々を思い出し、励みにすると思います。51回生は、この先違う場所で働いていても、また会って話がしたいと思えるような仲間です。看護師になるという目標のためには、信頼できる仲間が必要でした。信頼できるみんなに会えて、3年間を過ごせて幸せでした。

また、今まで心の支えとなってくれた両親には感謝の気持ちでいっぱいです。3年間の中で「もうダメだ。しんどい」と感じる日も多くありましたが、いつも笑顔で送り出してくれました。辛くて電話をしてしまう時もありました。そのような時、母からの「あなたは看護師になれる」という言葉が私の支えでした。51回生一人一人が、それぞれ家族に支えられた3年間だったと思います。私は寮生活をして初めて炊事・洗濯をすることの大変さを知りました。お昼の時間の通学生のお弁当が羨ましかったです。春から一人暮らしをする人も多いですが、これからは社会人として、立派な姿を見せて安心してもらえるようにしたいです。

また、この3年間を支えてくださった先生方には感謝しかありません。51回生は手のかかる学年だったかもしれませんが、ここまで導いて下さったことに感謝しています。実習先でも先生方が来てくださると笑顔になれました。先生方と3年間を過ごせたことも私たちにとっての財産です。本当にありがとうございました。先生方に恩返しができるように、これから頑張っていきます。



在学生のみなさん、3年生が実習期間中、学校の行事の中心となり動いてくれてありがとうございました。春には一つ上の学年に上がり、レベルアップを求められることもあると思いますが、自分たちの学年のカラーを大切に頑張ってください。時に挫けることや自分の選択は正しかったのかと迷う時もあると思いますが、辛くなったら立ち止まってもいいと思います。友達や家族と話してまた前を向いて進んでいけばきっと大丈夫です。また、実習で見たこと聞いたことは試験でも多くの役に立つため、積極的に挑戦していきましょう。忙しい学校生活の中でも、学生としての生活を楽しむために遊びと勉強にメリハリをつけて、最後となる学生生活を楽しんでください。

実習の中でケアの質や個別性を追求し、患者さんから良い反応が得られたことがあったように、その方に合った方法が必ずあると思います。どんなに忙しくても一人の患者さんと向き合った学生時代を思い出し、患者さんにとっての善行を実現できるように、また多職種との架け橋になれるように行動していきます。





診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合診療科		西川ゆかり	山根 天道	池内 智行	坂本 有里	西川ゆかり	
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	唐下 泰一	池内 智行 富田 桂公	唐下 泰一	
	専門外来		交替医(肺がん外来)				
消化器内科		香田 正晴 坂本 有里	原田 賢一	松岡 宏至	香田 正晴	松岡 宏至 原田 賢一	
	専門外来			大山 賢治			肝臓
血液腫瘍内科		但馬 史人 足立 康二	但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人 足立 康二	但馬 史人 河村 浩二	完全予約制
	専門外来		フォローアップ				[診療時間] 13時~14時 予約制
循環器内科	専門外来	ペースメーカー	福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	[診療時間] 13時30分~ 予約制
糖尿病・代謝内科		山根 天道	土橋 優子	山根 天道	土橋 優子	伊藤 祐一	
緩和ケア内科		松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	※新患は要予約
腎臓内科			眞野 勉	眞野 勉			
神経内科						守安正太郎	
健診		須田多香子	須田多香子	杉谷 篤	須田多香子	長谷川純一	事前予約のみ ※乳がん・子宮がん検診を除く
小児科	午前(1診)	横山 浩己	佐々木佳裕	坪内 祥子	横山 浩己	佐々木佳裕	[診療時間] 8時30分~
	午前(2診)	林原 博		(林原 博)	林原 博	(林原 博)	[診療時間] 9時00分~
	午後	佐々木佳裕	坪内 祥子		横山 浩己	坪内 祥子	[診療時間] 15時~17時
	専門外来	横山浩己[小児腎] 林原博[アレルギー]	佐々木佳裕 [アレルギー]	交替医 [乳児健診] [予防接種]	坪内 祥子 [慢性疾患]	林原 博 [小児腎]	[診療時間] 午後~ ※詳細な時間はお問い合わせ ください
消化器・一般外科		奈賀 卓司	杉谷 篤	森本 昌樹	谷口健次郎	山本 修	
	専門外来 専門外来	杉谷 篤	杉谷 篤		杉谷 篤	杉谷 篤	腎移植・脾移植 第1,3週のみ 予約制 [診療時間] 13時~16時
胸部・乳腺外科		万木 洋平	鈴木 喜雅	万木 洋平	田中 裕子 細谷 恵子	万木 洋平	
	専門外来	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫 フットケア	予約制 ※リンパ浮腫の新患は火・金曜日のみ
整形外科		南崎 剛	遠藤 宏治	大槻 亮二	南崎 剛	吉川 尚秀	
		遠藤 宏治	吉川 尚秀		大槻 亮二		
	専門外来 専門外来	南崎 剛	遠藤 宏治 吉川 尚秀		南崎 剛 大槻 亮二	骨軟部腫瘍 火曜日:リウマチ 木曜日:関節	
泌尿器科		山根 浩史		磯山 忠広	磯山 忠広	磯山 忠広	
放射線科		杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	
	専門外来		北川 寛				放射線治療(完全予約制)
歯科口腔外科		谷尾 俊輔	谷尾 俊輔	谷尾 俊輔	川崎 誠	小谷 勇	※金曜日は第1,3のみ
耳鼻咽喉科		山本 祐子		山本 祐子		山本 祐子	
眼科			佐々木慎一				
婦人科						交替医	7月~12月のみ月・金

時間 (初診受付) 8時30分~11時 (再診受付) 8時30分~11時 健康診断受付/毎週火・水・金 予約制

診療情報提供書・FAXによる紹介状の送信先  
地域医療連携室直通FAX 0859-37-3931

