

あーかす

米子医療センターマガジン#46
October 2024(令和6年10月号)

特命副院長就任のご挨拶

日出ずる国より太陽輝く国への旅行記

臨床検査技師のシゴト 採血業務開始&PSG検査の紹介

地域医療連携室の掲示版

時間外入口 案内表示看板を設置しました

初期臨床研修医通信 ~研修を始めて思うこと~

第56回米子市民レガッタに参加して

栄養管理室の掲示版

お知らせ

Enjoy!学生LIFE



■ contents ■

- 03 特命副院長就任のご挨拶
- 04 日出ずる国より太陽輝く国への旅行記
- 07 臨床検査技師のシゴト
採血業務開始&PSG 検査の紹介
- 08 地域医療連携室の掲示板
- 09 時間外入口 案内表示看板を設置しました
- 10 初期臨床研修医通信 ～研修を始めて思うこと～
- 11 第56回米子市民レガッタに参加して
- 12 Topics File～栄養管理室の掲示板
- 13 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。

特命副院長就任のご挨拶

令和6年7月から鳥取大学医学部より、米子医療センターに異動し、特命副院長を拝命しました鯉岡直人と申します。鳥取大学医学部を卒業後、旧第三内科(呼吸器・膠原病内科)に入局し、准教授を経て、2010年から鳥取大学医学部保健学科の病態検査学講座で教授として勤務していました。その間、呼吸器専門医・指導医として鳥取大学医学部附属病院で呼吸器内科の診療を担当してきました。米子医療センターは、地域の急性期医療の一翼を担っていますが、独立行政法人として国立病院機構全体の状況や医療制度の変化など、新たな課題に対処しつつこれまでの発展を維持していく必要があります。また、国立病院機構は教育、研修、臨床研究なども目標として掲げています。皆様のお役に立てるように職務を全ういたしますので、よろしくお願いいたします。

ぶりがお 直人
特命副院長 鯉岡 直人

医学教育に対する病院の役割

近年、飛躍的に拡張された情報処理技術を利用して、医学は驚くほど進歩してきました。例えば、ヒトゲノム解読後、がんに関係する多くの遺伝子が同定され、特定の遺伝子変異に対する分子標的治療薬の開発に結びつき、生命予後の改善が期待できるようになっています。がん以外にも気管支喘息や膠原病などに極めて効果のある画期的な抗体製剤が開発されています。こうした技術革新に対応するため、医学教育では最新の医学の進歩を取り入れた授業が行われています。一方で、臨床現場における実習の重要性は、ますます高まっています。医業は人間に対する仕事であるため、科学技術が進歩しても臨床実習は欠かせません。米子医療センターは附属看護学校の病院実習、鳥取大学医学部医学科学生の地域医療体験実習、鳥取大学医学部保健学科検査学専攻の学生に対する臨床検査科での臨地実習などに協力しています。さらに、当院は研修指定病院として研修医を育成しています。今後も地域医療に貢献しながら、看護学生、医学科学生、検査学専攻学生、研修医の育成に引き続き協力したいと思えます。

臨床研究について

国立病院機構は臨床研究を重視しています。私は、企業と協力し、いくつかの医療機器の開発に携わってきました。開発した医療機器の中で、在宅酸素療法の遠隔モニタリングシステムは実用化して診療報酬適用を得ています。遠隔モニタ

リングとは、患者さんが自宅などで使用している医療機器にインターネット接続機能を持たせ、機器の作動状況や生体情報を専用サーバーに送信・自動保存して、医師、医療スタッフが手持ちコンピュータを用い、蓄積された情報を参照・解析できる新しい医療技術です。患者さんの病態を外来診察時の「点」ではなく、遠隔モニタリングによって測定点を関連付けて「面」として把握することが可能です。それらの結果を参考にして、より良い医療を行うことができます。遠隔モニタリングは、新しい情報処理技術の一つとしても考えられます。臨床に直結した研究を可能な範囲で継続したいと考えています。

特命副院長のミッション

特命副院長としての主たるミッションは経営担当です。最近の病院経営は全国的に厳しい状況にあります。新型コロナウイルス感染症に対する補助金の終了や、健康意識の高まりによる入院患者数の減少、診療報酬改定などが複合的に影響しています。一生懸命に病院を運営しても赤字になるのは正常とは言いがたい現実です。現状の診療報酬体系の中で病院を維持・運営するためには、精緻な戦略が必要です。久留一郎院長のリーダーシップのもと、最適な経営戦略を構築し、当院の『強くて、暖かくて、優しい病院を目指す』という行動指針に従い、基本理念である『地域の命を支える』を実現するために、微力ながら努力して参ります。皆様のご支援、ご指導を賜りますよう、お願い申し上げます。

ひい 目出ずる国より 太陽輝く国への旅行記



カリフォルニアの青い空。
国際会議場の裏から対岸のコ罗纳ド島に架る橋。

呼吸器内科 臨床研究部長
富田 桂公

サンディエゴは別天地

5月18日(土曜日)から5月23日(木曜日)まで、呼吸器内科唐下(とうげ)先生と2人で、米国サンディエゴで開催された米国呼吸器病学会に参加・発表してきました。コロナ感染のため、海外への渡航が憚(はばか)られていましたので、久々の海外出張となりました。円安という状況でしたが、アメリカの今を肌で感じたく、また、掛け替えのない体験をしたく、米子を旅発ちました。

サンディエゴは米国の西海岸カリフォルニアにある人口140万人、日本で言うと京都市の人口にあたる大都市です。日本との時差は16時間、日本が「日出(ひい)ずる国」と言われていますように、他の国に先駆け、最初に太陽が昇りますので、日本の午前0時は、サンディエゴでは、前日の午前8時に当たります。サンディエゴに行くには、サンフランシスコで乗り継ぎます。羽田からサンフランシスコまでは10時間の飛行時間でした。米国では、最初に入国した飛行場にて入国審査があります。入国審査では長い人の行列があり、入国するのに2時間かかりました。その後、サンディエゴ行きの飛行機に乗り換えるのに、手荷物検査場で、くつ・ベルトを脱がされました(10年前に米国に来たときも同じでしたが)。

サンディエゴの天気はとても穏やかで、最高気温70°F(華氏

[かし]、=20℃)で、夕方には15℃程度でした。さらに空気はさらっとしており、高温多湿の日本とは異なり、とても過ごしやすくサンディエゴでは、水平線の果てまで青空が広がっている別天地の世界でした。宿泊したホテルは、サンディエゴのダウンタウン内にありました。繁華街であるガスランプ・クォーターはレストランやバーなどが立ち並び、その街並みは19世紀のレンガ造りの建物でした。夜になると、各レストランのオープンテラスには、直径30cmの透明ガラスのガス灯があり、高さ2mまで燃え盛っていました。1850年台にメキシコとの闘いで米国が勝ち、西海岸まで米国領としたのがこの街の始まりのようです。1850年台と言えば、ペリーの黒船艦隊が日本までやってきた時代です。ペリーが日本に来た理由は、ガス灯の原料である鯨の油を得るため、捕鯨基地となる港の開港を日本にせまるためとされています。このガスランプ・クォーターという街の名もその当時、捕鯨の港であった名残であると思いました。

外から見た日本の現状

およそ10年前に米国西海岸を訪れた時には、レストラン等のサービス係は黒人が多く占めていました。今回の旅ではメキシコ人、中国人、韓国人、タイ人がサービス係をしていました。ところが、学会場に行くと、係員は白人・黒人が多くを占めていた

ことから考えますと、高級レストラン等を含めステータスの高い
処では、白人・黒人のサービス係が多く占めており、庶民的な
処では、それ以外の人種が働いていることが見てとれました。
日本でもダイバーシティ(多様性)の導入が各企業で始まっ
ています。ダイバーシティは、多種多様な人々が組織内で平
等に共存するという考え方で、人種問題、女性の権利等、幅
広い問題を含んでいます。米国では、多国籍の人々を受け入
れてきた歴史があり、人種問題と長年向き合ってきた国です。
黒人への人種差別は、16世紀からの黒人貿易に始まり、約
500年の時代を経て、やっと薄まってきた印象があります。さら
に、米国では、1965年、公民権法に基づき米国雇用機会均等
委員会(EEOC)が設置され、「ダイバーシティ」(人種・肌の色・
性別・出身地・宗教・ジェンダー・人種・民族・年齢等の違い)によ
る雇用差別を受けたと感じた人は誰でも訴えを起こせるという
法律が作られています。法律ができて、ヒトの意識が変わる
のに、50-60年はかかることを意味しています。日本でも、今後
の人口減少に伴い、多国籍の人々を受け入れざるを得なくな
っています。人種だけではなく、女性の権利への関心をまず
早急に高めていかないといけない状態に追い込まれているこ
とを感じました。

個人情報

個人情報についても、考えさせられました。ビル街の中にあ
るサンドイッチ屋さんに行った時、品物を注文するのに名前を
聞かれました。できた商品を渡す時に名前と呼ぶためです。ど
の病院でも、患者さんのお名前は個人情報に関わるため、お
名前をお呼びするのはタブーとされてきました。確かに、病院
では自分が来院していること、病気を患っていることを他の患
者さんに知られたくないと思っている患者さんもいらっしゃる
と思います。しかし、電光掲示板で毎回異なる番号を掲示され
るのが、いやな患者さんもいらっしゃるかと思います。もっと個
人情報の質、すなわち、患者さん自身が、実名で呼んでもらっ



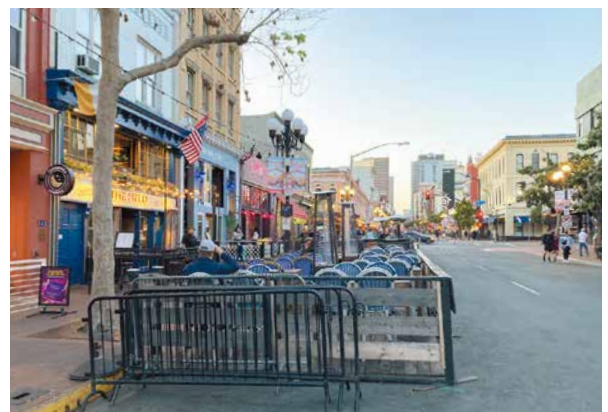
サンディエゴの繁華街ガスランプ・クォーターの入り口

た方がいいのか、また、実名で呼ばれるのはいやなので、番号
で掲示してもらいたいのか、個人個人が決めているものだと
感じました。日本では法律で先に個人情報が大切と言われる
と、「御上」からのお達しを厳格に守ってしまう習性があること
を反省しました。

日本の「世間」と欧米の「個性」

今回の海外出張では、日本人と米国人の考え方の基本的
違いについて考えさせられました。その違いは「世間」と「個
性」という考え方です。日本は、地震、台風、豪雨と災害の多い
国です。さらに、米作には集団作業が必要です。日本人は共
同生活を有史以来つちかい、自分がそこで日常生活を送って
いることが社会の枠とし、それを「世間」として捉え、「世間」か
ら外れないように生きています。もともと、「世間」を意識して
いたところに、1980年代の高度消費社会化が加速することで社
会の近代化が減速し、個人の自律を認めない「世間」が肥大
化してしまったとされています。さらに、自分および、仲のよい
人々の集まりと、他者および、他者の集まりとの間に「縁(え
ん)」を置いています。「縁」とは、家でいう「縁側」と同じかと思
います。「縁側」は家の中であり、家の外です。「縁側」には雨、
雪が降り、障子を開ければ、外の風景を観ることができる。個
人と個人がつながるには、日本人は、この障子をまず自分から
開けるという行為がまず必要になります。他方、米国は個人主
義中心であり、まわりの人がどうかではなく、個人の価値観で
動いています。そして、夢をおいにかけており、太陽が輝いて
いる国という印象を受けます。しかしながら、その社会の一面を
みると、日本ではありえない光景を見受けます。サンディエゴ空
港のカウンターでは、係員が自分の前に並んでいるお客さんが
はけたら、コーヒーを飲んで休憩しています。隣の列にはお客
さんが待っているのに。日本ではありえない光景でした。私たち
日本人にも、個性はあると思います。特に成人式の時には、個
人個人が豊富な色使いの晴れ着を着てくれて、私たちを楽し

次ページへ続く→

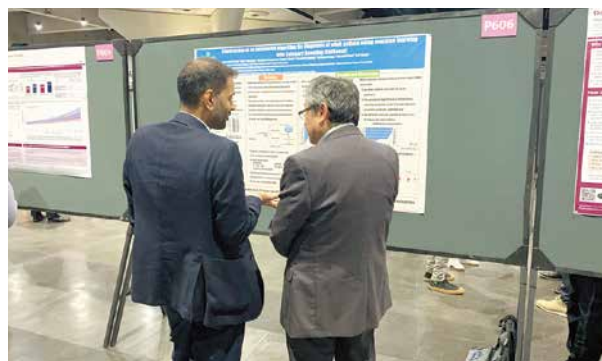


ガスランプ・クォーターの夜の顔。オープンテラスにはガス灯。

ませてくれます。こうした未来のある若い人たちの個性を、「世間」が知らぬうちに出る杭を打ってしまっているのではないのでしょうか。グローバル化と騒がれて長い月日がながれています。「個性」とは、自分のしたいことを好き勝手にやるという意味ではなく、また、「世間」から評価された「らしさ」でもありません。「個性」とは、個人個人のもつ特有の性質・特徴であり、自分の育ててきた卓越性を言うものだと思います。災害という刷り込まれた我々日本人は米国人と違い、「個性」だけでは、「世間」を渡っていけないという事実はあります。しかし、自己の内面を磨き、根本的なものの見方・考え方、信条、価値観、哲学といった人格的な部分を高めることで、「個性」を花咲かせることは大事だと思います。まずは高校生までは、基本的な人格を磨き、大人になったら、「個性」を出していく環境づくりが必要な気がします。特に、平穏な時には、「世間」を忘れ、「個性」を大事にすることも必要ではないのでしょうか?と偉そうなことを言いながら、私自身は、旅先で日本人として恥ずかしくないようにと、自分とつながりのない外人に対して、「個人」を出せずに、「世間」で接している自分がいて面白く感じました。

さいごに

今回の渡米は、米国胸部学会での発表が目的でした。学会では円安、コロナの影響が残っている関係か、日本人の参加者はとても少なかったです。学会では、基礎研究(動物や細胞を用いた病気の病態を調べるもの)に関する発表は研究にお金がかかることもあり、10年前よりかなり減っていました。しかし、臨床研究(患者さんの臨床データをもちいたもの)に関する発表は増えていました。こうした研究を見て、日本の医療のレベルは西欧諸国と比べて劣っておらず、逆にすぐれている点が多々見受けられました。しかし、基礎研究が日本では進んでおらず、将来の治療薬の開発等が諸外国に比べて遅くて、取り残されるのではないかと危惧があります。



ポスター前で外人さんに奮戦する筆者。英語はむずかしい。



国際会議場。駅のポスターにはバドレスで活躍するダルビッシュ選手の写真を。

この寄稿文を最後まで読んで頂きありがとうございました。歴史があり、「日出ずる国」日本から、「夢のある太陽輝く国」米国へのたった6日間の旅でしたが、実りの多い旅に行かせてもらいました。我々がいない間の留守中にカバーしてくれたスタッフの皆様、出張許可をして頂いた院長先生に感謝します。

最後に日本も夢のある輝く国となりますように、若いひとたちに夢を託したいと思います。

採血業務の開始 & PSG 検査の紹介



臨床検査技師長
久本 輝美

採血業務

令和6年6月から臨床検査技師が外来採血室にて患者さんの採血業務を行っています。

看護部長から業務オファーを受け、前向きに検討すると回答したものの、常勤技師スタッフ11名（うち1名育休）のうち採血経験者は3名、あとの7名は学生実習以降したことがないという状況で一抹の不安はありましたが、看護部の協力のもと、採血室での講義からトレーニングを開始しました。

外来看護師より当院採血室の流れ、翼状針や駆血帯の使い方、採血のコツなど緊張した面持ちで聴き、シミュレーション血管での疑似採血を経て技師同士や看護師で練習を行いました。トレーニング最終週には職員健診の場を借りて場数を踏みました。仕事が終わってからもこっそり採血室に出向き互いに採血している技師もあり、日ごとにメキメキと上達していきました。

そして迎えた採血室デビュー!! 患者さんを前に緊張している技師もいましたが、丁寧に落ち着いて採血しています。現在業務開始から約4か月が経ちましたが、日々外来看護師に助けられながら業務をこなしています。

臨床検査技師が採血室に入るメリットとして、 1) 採血量の最低量が分かる 2) 採血管の共有が分かる 3) 凝固（血液が固まっているか）の判定が分かる です。

- 1) は、最低これだけの採血量があれば機器測定可能かどうか見極めることが出来ます。
- 2) は、例えば生化学の採血は採れたけど免疫が採れなかった、というときには生化学採血管からの共有が可能であり再採血することがないため、患者さんの負担が減ります。



3) は、すぐに隣の検体検査室に行き、優先して測定し凝固の有無を確認出来ます。

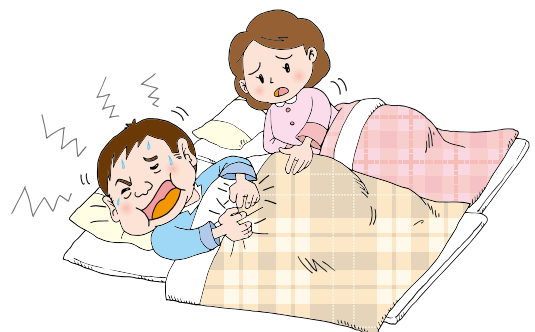
まだまだ不慣れな点がありますが、微力ながら業務改善や患者さんの待ち時間短縮に一役立てられるよう精進してまいります。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



PSG 検査

また、当科生理検査室では「PSG（終夜睡眠ポリグラフィ）検査」を実施しています。1泊2日の入院をして頂き、夕方頃から呼吸センサー・脳波・心電計・酸素飽和度などの装置を装着して就寝します。就寝と同時に検査が開始され、翌朝起床後にセンサー等取り外し（概ね8時間記録）検査終了、退院となります。PSG検査から得られた睡眠の深さ・呼吸の状態・血液中の酸素の状態など解析し、総合的に睡眠時無呼吸症候群の診断を行います。

「毎晩パートナーのいびきがひどい」「就寝中呼吸が止まっていることがあったと家族から言われた」「朝の目覚めがスッキリせず熟睡感がない」など、あてはまる項目があれば一度当院呼吸器内科にご相談ください。



地域医療連携室の掲示板



皮膚・排泄ケア認定看護師
船越 知春

在宅ケア研修会を振り返って

今回褥瘡ケアに関するテーマで講師の依頼を頂きました。そして、令和6年6月27日に60名近く応募がある中、45名の参加者の方々をお招きし、研修会を開催しました。

私自身も久々の研修開催であったため、どのような研修をするべきか悩みました。そこで、社会の現状を鑑みたときに、2025年問題を目前に高齢化社会の拡大に反し、人口減少にある今、在宅医療の中でも介護・看護される側の問題だけでなく、介護・看護する側のマンパワー不足も起きている可能性を想定し、今回の研修を企画することにしました。

褥瘡予防と褥瘡ケアは看護・介護者の人数確保が必要な上、専門的知識の幅が広いこと苦手意識を持たれる方が多いのが現状です。そこで、「ほんの少しコツをつかむだけで深まる褥瘡予防&褥瘡ケア～ケア中に見落としやすいポイントを重点的に押さえよう～」をテーマに私自身の経験から学んだことも含めた内容としました。主な内容は、褥瘡予防ケアではスキンケア・おむつケア・体圧分散ケアのコツと重要ポイント、褥瘡ケアでは創処置、創傷被覆材や褥瘡治療外用薬使用時の注意点と活かしてほしいケア技術について研修を行いました。在宅での体位変換・ポジショニングでは、2名以上の医療従事者の確保が困難なこともあり、ご家族に協力していただく場合もあります。1名でも負担なく実施でき、かつ、患者さん・利用者さんにも体位変換時の疼痛ゼロを目指して開発されたA社のポジショニングシート(介護保険:福祉

用具貸与対象機器)を使用した演習を行いました。参加者の方々からは、「褥瘡予防、褥瘡ケア、処置についてポイントがわかりやすく、施設で出来るところから実践していきたい」「シーツにびっくり看護師、ケアワーカーもけが人(腰痛など)ばかりです。退職者続出で人がきません。現場は厳しいです。力仕事でない日常になればと思います」「リハビリ内でも取り入れる内容があってよかった。シーツが勉強になった」など多数のご意見を頂くことができました。

今回の研修を通じ、参加人数から、在宅での褥瘡対策の関心度が高いということを改めて感じました。

また、在宅医療現場の現状を参加者の方々と交流する中で知ることができました。医療機関の現場でも在宅医療現場でも褥瘡対策は重要な位置を占めていますが、今後、社会情勢の変化から患者さん・利用者さんへ提供できる褥瘡予防・褥瘡ケアにおいても限界を生じる可能性が考えられます。しかし、現在、介護福祉用具や体圧分散マットレスなど患者さん・利用者さんと介護・看護者両者の負担軽減に向けた機器が多数開発されています。私自身も皮膚・排泄ケア認定看護師として、患者さん・利用者さんと介護者、医療従事者に寄り添った褥瘡予防・褥瘡ケアを発信していけるよう今後も研鑽を積み重ねていきたいと思っております。



体位変換と褥瘡ケア



ポジショニングシート



時間外入口 案内表示看板 を設置しました

当院の時間外入口は、入口に看板があるだけで、通路に看板がなく、わかりにくいという問題点から時間外入口の案内表示看板の設置をしました。

案内表示看板には、必要な情報だけを簡潔に伝えられるというメリットから、たくさん看板を設置するのではなく、最小限に設置しました。

遠くから見ても目立つよう、文字の大きさや文字の太さにこだわり、どなたでも目につくよう看板の大きさや高さにも工夫しました。

また、一目見て分かるように文字の上に矢印マークをつけたり、3枚全て白字に青い背景にし、統一性をもたせました。

案内表示看板を設置することで、迷わずスムーズにたどりつくことができ、患者様の負担軽減にもなると思います。

今後も、引き続き皆様に過ごしやすいご安心いただけるよう環境整備に務めてまいります。



契約係
尾原 柚乃



初期臨床研修医通信 ～研修を始めて思うこと～



初期臨床研修医
大江 百香

私が初期臨床研修医として米子医療センターで働き始めてから、早いもので半年が経過しました。研修が始まったころの4月の私は、カルテの使い方はおろか、患者さんとの接し方もぎこちなく、何をやるにでも緊張していました。また医学部で6年間勉強しただけでは補えないような知識がたくさんあり、自身の知識不足や実力不足を痛感させられることが多くありました。しかし、そんな私を基本的なことから丁寧に指導して下さっている先生方やコメディカルの皆様、その他様々な職種の皆様に温かく支えられ、時には助けていただき、少しずつですが医

師として、また1人の社会人として成長できていることを日々実感しております。医療に携わることの全てが初めて経験することであり、新鮮で興味深い日々を過ごしています。

循環器内科、麻酔科での研修を終え、現在は消化器内科で研修を行っております。当院は他の研修病院と比べると研修医の人数は少ないですが、その分、指導医の先生でなくても何か手技がある時は呼んでいただけたりと、多くの経験を積むことができていると感じています。また実際に研修医として診療をする機会をいただく中で、自主的に関わっていく姿勢がとても大切だということも改めて感じました。これから研修させていただく診療科でも、積極的に取り組みたくさんのことを習得し、米子医療センターのスタッフの一員として、一助となるべく今後も自己研鑽を続けていく所存です。まだまだ未熟な自分ですが、精一杯努力を続けてまいりますので何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



初期臨床研修医
萩原 大護

初期臨床研修が始まって、半年が経とうとしています。社会人としても、医師としても全くの一年生で、きちんとやっていけるだろうかという不安がありました。疑問ができた時やどうすれば良いかわからなくなった時に指導医の先生や、スタッフの方、初期臨床研修医の先輩の方のみなさんが優しく指導していただけるため少しずつ不安も減ってきています。不安が減ってくると、以前よりも積極的に前向きに仕事に向かっていると感じます。

研修をしていて思うことは病院は全体で回っているということです。外来診察にしても、診察、処置、検査など複数の連携が必須でうまく回ってはいはじめて患者さんの診察ができることを実感しました。学生として実習しているときは勝手に回っていると感じていましたが、現在はそれを回していく側にいるという実感があります。研修医にもできる検査や処置を積極的にさせていただいている

と感じています。処置や検査の精度や速さは他のスタッフの方に確実に劣るので、今は処置に向かう速さだけは速くしていこうと考えています。たくさん経験させていただく中で少しずつ処置自体も上手になっていこうと思います。

また5月からは日当直での救急業務も研修させていただいています。普段の診察とは違って、目の前の患者さんの症状を抑えるために、必要最小限の診察で対応する必要があります。そのためには、運ばれてくる際の様子であったり、表情、話し方など受け取れる情報すべてにアンテナを張り巡らせなければなりません。日によってはほとんど寝られないような時もありますが、充実した時間を過ごせていると感じます。当直は終わった後にその患者さんがどうなったかを後追いすることが大事だと教わりました。一回の当直からより多くのことを学べるよう精進していこうと思います。

これまでの研修を振り返ると、充実しているなど感じることも、もっとやれたと思うことの両方があります。自分の準備一つで研修で得られることも増えると感じています。毎日しっかり準備をして、目の前の経験を糧にできるよう頑張っていきます。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



初期臨床研修医
森 海斗

初期臨床研修医として米子医療センターで働き始めてから、半年が経過しました。研修医として働き始めてからこの半年間、様々なことがありました。半年間でもたくさんの学びがあり、充実した研修生活を送っています。

座学や試験で培った知識を活かす場面は多いものの、患者さん一人ひとりの症状や背景は全く異なり、教科書通りにいかないことがほとんどです。例えば、同じ疾患であっても、年齢や生活環境、既往歴によって治療方針が異なることが多々あり、その都度、指導医の先生方にどういった思考でその検査や治療を行っているのかを伺い、自分のものとして還元していく日々を送っています。

この日々で自分がどれだけ多くのことをまだ学ばなければならぬかを痛感し、常に学び続ける姿勢が重要だと感じています。

さらに、チーム医療の大切さも改めて感じました。医療は一人で完結するものではなく、看護師や薬剤師、リハビリスタッフなど、多職種連携が不可欠です。特に自分は技術的にも知識的にもまだまだ未熟な点が多く、看護師さんや薬剤師さんの一言に助けられるという場面を、この短い期間の中で何度も経験しています。チームの一員として貢献し、互いに補完し合うことで、より良い医療が提供できるのだと感じています。

米子医療センターの方々とはとても親切な方が多く、その中で研修をさせていただいているのはとても幸せなことだと感じています。この研修を通じて、自分が医師としてどのように成長していくのか、これからも多くの試練が待ち受けていると感じますが、一步一步着実に進んでいきたいと思っています。これからも何卒よろしく願いいたします。

第56回 米子市民レガッタに参加して

令和6年7月7日に行われた米子市民レガッタに医療センターボート部として、女子の部で2クルーとミックスの部（男女混合）で1クルーが出場しました。

この日のために忙しい中でも時間を作り、炎天下でも、雨の中でも、荒波にもまれながらも頑張ってお練習を重ねてきました。

その結果、女子の部でYMCブラッディ・マリー（前田・遠藤礼子・遠藤朋子・大東・北野）が準優勝という好成績を収めました。ただ、スタートの合図が分かりにくく、出遅れたことが悔やまれます。（スタート合図が分かればきっと優勝していたと思います。）

またミックスの部ではメンバーがウォーリーのコスプレで漕艇し、大会を盛り上げました。

米子市民レガッタは、老若男女・ビギナー・キャリア関係なく参加できます。メンバーのほとんどが初心者でしたが、「キャッチ・ソー」の声を響かせながら力を合わせて漕ぎました。発艇装置に絡まるハプニングもありましたが、そんなハプニングにも打ち勝ちました。最後まであきらめず頑張ったよかったです。

来年も参加します！来年は優勝を目指します。また今年よりもタイムを縮めること、仲間との絆を強化することを目標にこれからも練習を重ねていきたいと思っています。

外来腎センター
看護師 須山 瑞帆



栄養管理室の掲示板



管理栄養士
川上 穂南

◇旬の魚を食べよう

秋に旬となる魚、「鮭」を使ったレシピを紹介します。鮭には、ビタミン類(ビタミンB群やビタミンA、C、D、Eなど)、アスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。鮭の栄養に期待できる効果は、免疫力の向上・記憶力の向上・老化の防止です。アスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きが期待できます。その中でもアスタキサンチンにはメラニン色素を除去し、シミやそばかすの発生を予防する作用があるといわれています。DHAやEPAには、脳細胞を活性化し、記憶力を向上させる効果が期待できるといわれています。

今回、鮭(骨なし)を使用していますが、皮や骨のない刺身用を使用すると、より食べやすくなるのでオススメです。鮭の周りには、赤・黄パプリカ、アスパラガス、しめじを使用し、彩りよく仕上げました。季節や気分によって、野菜やきのこ類を変更してみるのもオススメです。

☆鮭の味噌マヨ蒸し

【栄養成分(1人分当たり)】	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	22.4g
炭水化物	5.8g
塩分	1.5g

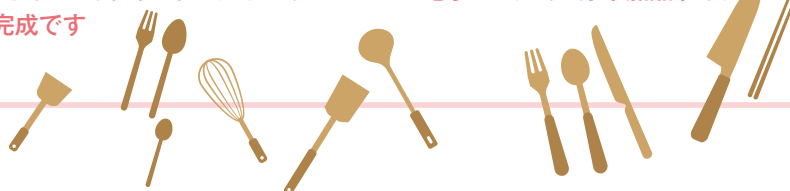
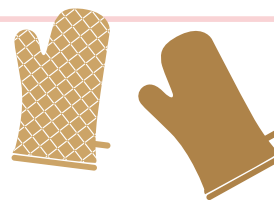
【材料(1人分)】

- ・鮭(骨なし) 1切れ
 - ・しめじ 1/4株(25g)
 - ・赤パプリカ 1/6個(20g)
 - ・黄パプリカ 1/6個(20g)
 - ・アスパラガス 1/2本(10g)
-
- ・味噌 大さじ1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1
- A
- ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・酒 大さじ1



【作り方】

- ①しめじは、石づきを切り落とし、手でほぐす。赤・黄パプリカは細切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に鮭を入れ、②を塗り、鮭の周りに①を並べる。
- ④塩、こしょう、酒を加えて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分半加熱する。
- ⑤鮭に火が通ったら、完成です



レシピ提供・文責:鳥取短期大学実習生

(独)国立病院機構 米子医療センター 一般公開講座

男性だけ
じゃない!

女性も子どもも 高尿酸血症 痛風に注意!

令和6年

11月16日土

13:00~14:00【受付時間 12:30】

講師

米子医療センター 院長

久留 一郎

日本痛風・尿酸核学会理事長
NHK Eテレ「きょうの健康」出演

場所

米子医療連携センター 1F

くずもホール(米子医療センター横)

米子市車尾4丁目17-1 **駐車場完備**

事前申し込みはございません。直接会場へお越しください。

お問い合わせ

米子医療センター 地域医療連携室

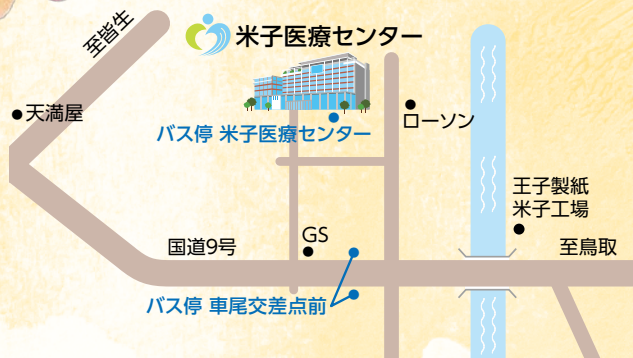
TEL 0859-33-3930 FAX 0859-37-3931

主催 (独)国立病院機構 米子医療センター

尿酸値(UA)が
高めの方は是非!

当院 栄養士から
低プリン体食材を
使った1日の献立を
紹介します。

参加費
無料



野外研修に参加した学びと振り返り



1年生(58回生)
大森 風音

私は今回の野外研修を計画、実行することで「一人ひとりの個性や能力を尊重しながらチームワーク、リーダーシップ・メンバーシップを発揮する」「レクリエーション等に関する活動を企画、開催する必要性とその効果を評価する方法を学ぶ」という2つの目的がしっかりと達成できたと感じました。スポーツ大会を通して、チームの仲間とコミュニケーションをとり、協力することで団結力を高めることができたと思います。また、チーム内でのコミュニケーションを行う際に自分の意見を言うだけでなく、チームメイトの意見を聞き、チーム全員で計画を立ててリーダーが意見をまとめ、他の人はリーダーが動きやすくなるように各自でサポートをしていました。

今回の野外研修で、様々な方向から考えて皆が納得し楽しめる計画の立て方があること、ほかの人に頼って役割を分担することでより良い結果を出すことが出来ることを学びました。今回の野外研修で学んだことは、これからの看護の実習の中でのリーダーシップやメンバーシップ、チームワークを発揮する上でとても大切だと思うので意識して生活していきたいです。



1年生(58回生)
大原 美羽

今回の野外研修に参加し、仲間と協力して成し遂げる喜びや大切さを感じました。参加する前はどのような研修になるか不安でした。まだ、あまり話したことのない人がいる中で、どのくらい楽しめるのかわからなかったからです。自分だけ楽しむのではなく、仲間とどのようにしたら楽しむことができるのかを考えていました。そして、受け身ではなく、自分からいろいろと発信してみようという考えに至りました。入学して3か月が経とうとしていますが、普段の学校生活では見る事ができないみんなの一面を見ることができ、今まで誤解していたことがたくさんあるのだと思いました。知らないうちに相手を決めつけていたんだと気が付き、実際に話してみると共感できることがあったり、仲間というものを感じる事ができました。この30人で協力し、喜びを共有できた初めての時間が、今回の野外研修で良かったと思います。普段の授業でも実習でも58回生みんなで協力して乗り越えていけるのではないかと思います。これからも仲間とともに協力し、励まし合い、喜びを共有していけるように日々頑張っていこうと思います。



1年生(58回生)
久保田 英心

私はクラス担当として野外研修について考える中で、クラス全員の意見をまとめ一つの計画をつくるために何が出来るのかを考えました。私たちだけで何かを企画し開催するという事は初めてであり、私が責任者の一人としてクラス全員の前に立って指示を出し、まとめることは本当に難しく、不安がたくさんありました。最初の頃は私がクラス担当なのだから全員をまとめ、的確に指示を出すことが大切だと思っていました。しかし、クラス全員で協力し合うことで気持ちが一つになり、野外研修の目的を達成できるのだと考えました。

そして、野外研修は意見を出し合っているこの瞬間から始まっているということに気付くことができました。また、学校を離れた場所での集団生活を通して、一人一人の個性や能力を尊重しながら、チームワーク、リーダーシップ、メンバーシップを学ぶことができました。

それらを達成するためには、声掛け、コミュニケーションが大切であることが分かりました。自分の意見や相手の意見を知ることで、本当の気持ちを知ることができ、お互いを尊重し合うことができると思います。また、クラス担当として、みんなをまとめる上で、最初の頃に比べて意見を言ってくれるようになり、みんなが徐々に変わってきてくれたのでクラス担当としてとても嬉しかったです。リーダーシップをとることは責任があることなので、野外研修で学んだことを実習や普段の生活で活かしたいと思いました。



七夕会

米子医療センター附属看護学校学生自治会
七夕会実行委員長
2年生(57回生) 井田 あかね



米子医療センター附属看護学校学生自治会の活動として、ひとりでも多くの患者さんやご家族に、七夕から季節を感じていただき、療養生活の癒しや心の支えとなる空間づくりを目標に七夕会を行いました。

昨年度に引き続き、入院患者さんや来院されたご家族様に短冊に願い事を書いていただき、7月1日(月)から7月8日(月)まで、病院正面玄関には募集した短冊や七夕飾りで装飾した笹を展示し、各病棟には七夕を詠った短歌を毛筆で書いた書画の掲示、卓上飾りと吹き流しを設置させていただきました。

病棟に飾らせていただいた吹き流しは、織姫が神の衣を織っていたことから、昔の織り糸の形を表しており、機織りや技芸の上達を祈願した、仙台発祥の七夕飾りです。吹き流

しは、織姫が織る華やかかつ美しい反物がイメージできるような色柄や、織り糸が連想できるようなデザインにしました。また、卓上飾りは夜空を見上げることが難しい病棟内でも、天の川をイメージし、夜空に思いを馳せることができるようなデザインにしました。書画は書道経験のある学生が、心を込めて丁寧に書き上げました。

昨年と比較して願いや目標が書かれた短冊が増え、患者さんから「素敵ですね」「季節を感じられるイベントですね」とお声がけいただきました。多くの患者さんやご家族様に季節を感じていただき、癒しとなる空間づくりと生活リズムに彩りをもたらすことができたのではないかと感じました。これからも、学生自治会活動として患者さんやご家族様に季節を感じていただける活動を継続したいと思います。





診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合内科		山本 光紘	交替医	角田 宏明	山本 光紘	交替医	
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	唐下 泰一	池内 智行	唐下 泰一	
	専門外来		鳥大医師				
消化器内科		香田 正晴	原田 賢一	松岡 宏至	香田 正晴	松岡 宏至	
			角田 宏明	大山 賢治		原田 賢一	
血液腫瘍内科		足立 康二	足立 康二	足立 康二		足立 康二	完全予約制
	専門外来	梅田 未来	前垣 雅哉	但馬史人[第2・第4]		河村 浩二	[診療時間] 13時~14時(予約制)
循環器内科			福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	
	専門外来	福木 昌治			久留 一郎		[診療時間](月曜日): ペースメーカー外来 13時30分~予約制 [診療時間](木曜日): 高血圧・高尿酸血症外来 午前中
糖尿病・代謝内科		角 啓佑	石井有李子	角 啓佑	石井有李子	伊藤 祐一	初診は紹介のみ
緩和ケア内科		八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	※新患は要予約
腎臓内科		山本真理絵	眞野 勉		眞野 勉		
神経内科						守安正太郎	初診は紹介のみ
健診		須田多香子	須田多香子	須田多香子	須田多香子	久留 一郎	事前予約のみ ※乳がん・子宮がん検診を除く
小児科	午前	山崎隼太郎	佐々木佳裕	上山 潤一	山崎隼太郎	佐々木佳裕	[診療時間] 8時30分~
	午後	佐々木佳裕	山崎隼太郎	交替医[急患のみ]	佐々木佳裕	上山 潤一	[診療時間] 15時~17時
	専門外来		佐々木佳裕 [アレルギー]	交替医 [乳児健診] [予防接種]	検 査		[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	交替医	菅澤 健	谷口健次郎	山本 修	
	専門外来	上平憲太郎					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	万木 洋平	万木 洋平	交替医	万木 洋平	
	専門外来	リンパ浮腫	リンパ浮腫			フットケア	予約制 ※リンパ浮腫は 月・水曜日の午前中のみ
整形外科		南崎 剛	遠藤 宏治	大槻 亮二	南崎 剛 (最終木曜休診)	津田 歩	
		遠藤 宏治	林原 雅子	津田 歩	大槻 亮二	林原 雅子	
	専門外来	南崎 剛	遠藤 宏治		南崎 剛 (最終木曜休診)		骨軟部腫瘍
	専門外来		林原 雅子		大槻 亮二	林原 雅子	火曜:関節リウマチ外来 木曜:関節外科外来 金曜:手の外科外来
泌尿器科		磯山 忠広		磯山 忠広	磯山 忠広	磯山 忠広	
		大松留実子	田村 丈	守安絵美佳	守安絵美佳	守安絵美佳	
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		吉田 賢史				放射線治療(完全予約制)
歯科口腔外科			川崎 誠	川崎 誠	川崎 誠	小谷 勇	※金曜日は要相談
耳鼻咽喉科		交替医	山本 祐子		交替医		
眼科			三宅 敦子		三宅 敦子		
婦人科		交替医				交替医	7月~12月のみ月・金

保存版

外来診療担当表

令和6年10月1日現在

切り取ってお使いいただけます

時間 (診療受付) 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

国立病院機構 米子医療センター 〒683-0006 鳥取県米子市車尾4丁目17番1号 地域医療連携室 直通FAX:0859-37-3931

TEL.0859-33-7111(代) FAX.0859-34-1580(代)

直通TEL:0859-37-3930