



▲表彰される「赤いガーベラ」サークル

# 第8回QCサークル 発表会が開催されました！



発行責任者  
隠岐広域連立  
隠岐病院長  
隠岐の島町城北町

11月16日に隠岐病院講堂にてQCサークル発表会が開催されました。

「QCサークル？」とお思いの方もおられるかと思いますが、平たく言えば、職場改善活動です。どんな職場でも色々な問題をかかえていると思います。従来のカン、ケイケンで問題を回避したり、解決してきたことを簡単な問題解決技法を用い、解決していくのがQCサークル活動です。小集団活動とも呼ばれています。

当日は8つの部署がそれぞれのテーマで発表しました。パソコンやビデオなど使い、又、寸劇も取り入れたわかりやすくとても楽しい発表でした。

今年の最優秀賞は、4階病棟の「赤いガーベラ」サークルです。「使い捨てエプロンのコスト削減」というテーマに取り組みました。

4階病棟では、使い捨てエプロンを食事介助、排泄介助、感染予防に使用していましたが、どの患者様に使用するのか、食事終了後の再利用の判断、またそのエプロンをどこに置いておくか等、個々の看護師や看護助手にゆだねられていました。

発表サークル	テーマ
リハビリ科	円滑なりハビリ実施に向けて
3階西病棟	申し送り廃止 ~1チームに向けて~
診療部	レセプト処理を効率よく行おう
事務部	節約意識を高めよう！！
4階病棟	使い捨てエプロンのコスト削減
3階東病棟	寝具交換を短時間で
外来看護科A	安全車イス術
看護管理職	みんながいきいきと働ける職場環境を作ろう

### 受付時間についてお願い

隠岐病院では、外来診療受付時間が午前 11 時までとなっております。それを過ぎますと、長時間お待ち頂いたり、検査に時間がかかることがあります。

スムーズな診療のためにも、午前 11 時までに診療受付をして頂きますようお願いいたします。

隠岐病院長

活動開始。実際に何の目的で何枚エプロンを使用したのか集計し、病棟スタッフにアンケートや聞き取り調査も行い、現状の把握を行いました。そして、エプロンのコストを削減するという目標を設定し、原因究明、対策の検討を行いました。

結果、衛生面、業務の効率化を踏まえたエプロン使用方法が統一され、同時にコスト削減にもつなげることができました。

「赤いガーベラ」サークルさん、おめでとうございます。

# 第1回まめなかのまつり —スナップ集—



去る 11 月 24 日、初めての病院祭 まめなかのまつりが開催されました。出店があったり、しまねっこも来たりで、当日は約 1000 人の人でにぎわいました。



▲小児科 堀先生の 3 週間の力作 子どもたちが見入った「鉄道模型」

▲半日院長をしてくれた。あのんちゃんとかりんちゃん。入院患者さんに「早くよくなってください」とメッセージカードを配ったり、いろいろなイベントに参加しました。



▲当日は、血糖や血管年齢を無料測定しました。



▲3階西病棟は、たこやきとわたがしの出店をしました。



来年もあるかな？



▲麻酔科の助永先生の隠岐の食材にこだわったオリジナルバーガーは1時間で完売！

# 特定健診は お済みですか？

＝ メタボリックシンドロームはなぜ問題か ＝

## ☆ 内蔵脂肪が溜まっていると生活習慣病が重なって起こりやすい

内蔵脂肪の蓄積（腹部肥満）を基盤に、脂質代謝異常、高血圧、高血糖といった動脈硬化の危険因子を複数併せもっている状態を“メタボリックシンドローム”と呼びます。

① 内蔵脂肪の蓄積 (腹部肥満)	おへその高さの腹囲 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上 (腹部 CT による内蔵脂肪面積 100cm 以上に相当)
② 脂質代謝異常	中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満 の一方または両方
③ 高血圧	収縮期血圧（最高血圧）：130 mmHg 以上、拡張期血圧（最低 血圧）：85 mmHg 以上 の一方または両方
④ 高血糖	空腹時血糖値：110 mg/dl 以上

①に加えて、②～④の2つ以上が当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

## ☆ 「ちょっと高め」の重なりに目を向けることが大切

ちょっと太めの軽度肥満でも、糖尿病や脂質代謝異常、高血圧などが起きています。その背景に考えられるのが内蔵脂肪の蓄積です。血圧や血糖値がちょっと高めでも単独では高血圧や糖尿病と診断されませんが、それが重なると動脈硬化を強く促進することがわかっています。

「ちょっと高め」の重なりに目を向けて、早く対処することで、生活習慣病の発症、動脈硬化性疾患の予防も可能になります。

## ☆ 特定健診を受けて生活習慣病や動脈硬化性疾患を予防しよう

メタボリックシンドロームとわかったら、内蔵脂肪を減らすことが第一です。

内蔵脂肪は溜まりやすい一方、減らしやすい脂肪でもあるので、少しの減量でも効果が期待できます。

メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病や動脈硬化性疾患を予防するために平成20年度から実施されているのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診を受けて生活習慣病や  
動脈硬化を予防しましょう





# 新規職員紹介

この度、隠岐病院整形外科勤務になりました清村真道です。「きよむら」ではなく「しむら」と言います。私は群馬県出身で海なし県でしたので、隠岐に来てとても新鮮な気持ちです。もとよりスポーツ整形外科に興味があつて整形外科を志しましたのでスポーツ障害でお困りの方がいらつしやいましたらご来院をお待ちしております。



しむら まさみち  
**清村 真道**  
(整形外科)



かねこ いちろう  
**金子 一朗**  
(歯科口腔外科)

このたび、隠岐病院に就任致しました金子です。日大を卒業し今年4年目になります。卒後は千葉の旭中央病院で3年間務め、その後、島根大学医学部歯科口腔外科学講座へ入局致しました。島大で6カ月間診療に従事した後、11月から隠岐の生活が始まりました。患者さんを第1に考えた診療を心がけますので宜しくお願い致します。



## 世界糖尿病デー 関連イベントのお礼



11月9日(土)隠岐汽船ターミナルビルにおいて世界糖尿病デー関連イベントを開催いたしました。心配していた天気にも恵まれ、多くの住民の皆様のご参加のもと展示コーナー・講演会・吹奏楽演奏・合唱・隠岐汽船フェリーしらしまブルーライトアップと、たくさんの拍手と歓声で終えることができました。

各関係機関・関係者の方々、開催にあたりポスター掲示のご協力をいただいた皆様、またご寄付・募金にご協力していただいた皆様に厚く御礼申し上げます。尚、詳しくは次回まめなかのにてご報告いたします。

**11月9日(土)開催された世界糖尿病デー関連イベントの画像やイベントに参加されたのメッセージ等を募集しております。**

展示会・講演会・吹奏楽演奏・合唱・隠岐フェリーしらし

まブルーライトアップの模様を写真に収めておられる方は是非ご投稿ください。素敵な写真をお待ちしております。また、イベントに参加されたのご意見・ご感想をご投稿ください。尚、ご投稿いただいた画像等は隠岐病院広報誌等へ掲載させていただきますのでご了承ください。

### 投稿先

隠岐広域連立立隠岐病院ホームページより  
「最新のお知らせ一覧」↓「世界糖尿病デー関連イベントの画像・メッセージを募集しています」から、ご投稿お願いします。

### 募集期間

H 25年12月4日(水)～  
H 25年12月31日(火)

世界糖尿病デー

関連イベント実行委員会事務局

横地・福浦