

まめなかの

発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

平成最後の年にあたって

院長 小出博己



明けましておめでとうございます。皆様方、それぞれ想いを新たに新しい年を迎えられたことと思います。

平成の世もあとわずかととなり、新しい時代に向けて期待する所ですが地域医療を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。少子高齢化が進行する中で、社会保障費の圧縮に加えて働き方改革も求められています。少子高齢化社会に向けては、国から地

域医療構想や地域包括ケアが提唱されています。国の言うように在宅医療や在宅介護ができるのか、限りある資源の中で、医療・介護・福祉を含め地域全体で考える必要があります。

当院の状況を見てみますと、平成24年5月1日に新病院が開院し、ハード面は整備が進みましたが、安心・安全の医療を提供するためには、医療職の安定した確保が相変わらず重要な課題であります。医師に關しては、離島という地理的ハンディを考慮して、島根県や大学からの支援で同規模の他病院



と比較して医師数は確保されておりますが十分とは言えません。また、診療科による医師偏在のため常勤医師不在の耳鼻咽喉科、泌尿器

科、皮膚科では診療日時が限られており、待ち時間が長い、診察時間が十分取れないなど、受診される皆様にご不便をおかけしているところでもあります。院内協力体制やチーム医療の推進で医療機能の維持に努めているところですが、医療者の負担軽減も考慮しなくてはならない状況もあることをご理解いただきたく思います。この様な状況を少しでも改善し、安心・安全な医療を提供でき

るように、かかりつけ医としての開業医や町立診療所との連携をこれまで以上に進め、地域全体で医療を担っていく取り組みが必要であると考えています。

町民の皆様には隠岐病院のことをもっと知っていただき、そして皆様のためにある隠岐病院を育ててゆくという意識を持つていただき、ご意見とにもご支援いただくことが必須であると考えておりますので今後とも何卒よろしくお願ひいたします。



ホームページのご案内



当院のホームページは次のアドレスまたは右のQRコードでご覧になれます。外来担当医の一覧表や職員募集について、過去の広報誌等広く知って戴きたい事項を揃えています。（スマホ対応してます）
<http://www.oki-hospital.com/>

健診を受けましょう

1年に1度はドッろを

お勧めします！



病気の早期発見には健康診断が欠かせません

生活習慣病やがんなど、現代人にとって怖い病気では、初期には特に症状のないものが多いのですが、検査によって早期に発見できることがあります。例えば糖尿病や高脂血症などは、初期には自覚症状がありませんが、血液検査をすれば見つけることができます。がんにおいても症状が出るのはかなり進行してからですが、画像検査や血液検査によって初期のうちに見つかるがんもあります。早期に異常を見つげるためには、やはり検査が欠かせません。「健康診断（健診）」は、特に自覚症状がない人が定期的に検査を受けることで、自分の健康状態を知り、



生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることを目的としています。

職場や地域の定期健診はスクリーニング検査

「スクリーニング検査」とは、病気の可能性がある人をふるい分けする検査です。この検査で異常所見があったからといって、病気とは限りません。逆に、この検査を受けても、病気を100%見つけられるわけではありませんが、毎年受け続けていれば、症状が現れる前に、精密検査を受けるべきタイミングを知るのに役立ちます。島内でも多くの人が受けることができる職場や地域の定期健診があり、基本的なスクリーニング検査が

行われていきます。まずは、そうした定期健診や特定検診を受けてみることも大切です。

異常があれば放置せず、「異常なし」でも過信しない

検査で異常が疑われ、「要精密検査」と判定されても、「症状もないし」と軽く考えて精密検査を受けない人が少なくありません。健康診断はもとも自覚症状がない人を対象としたもので、症状がないうちに異常を見つけて対処してこそ、受ける意味があります。異常が疑われれば、精密検査を受けて確認しないと、せっかく受けた検査が生かせないので指示された検査は受けましょう。また、健診の結果が「異常なし」としても、それはあくまで検査を受けた時点でのことで、その後の健康状態を保証するものではありません。何らかの症状が現れたり、心配なことが出てきたら、「健診で異常がなかったから」と考えず、医療機関を受診してください。

「かかりつけ医」を作りましょう！

「かかりつけ医」とは、ちょっとした風邪やけがの治療、日常での健康管理を行ってくれる身近なお医者さん（開業医や診療所の先生）の事をいいます。普段から患者さまの体質や病歴等詳しく身体状況を把握している「かかりつけ医」を決めておくことで、いつでも医療相談ができます。加えて、隠岐病院と比べ、通院時間や待ち時間を短縮でき、入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえます。病状に変化が起きて重症化した時、手術が必要になった時や入院治療が必要になった時などには、隠岐病院がその役割を分担いたします。皆さまのご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



インフルエンザが大流行しています！

免疫力をアップしよう

まだまだ寒さ厳しい日が続いています。皆さん元気にお過ごしでしょうか？



全国ではインフルエンザが大流行し、厚生労働省によると、患者数が過去最多を更新したようです。隠岐の島町でも流行していますね。インフルエンザを予防するためには、「日々の手洗い・うがい」や「マスクの着用」が重要となってきました。それと共に、「十分な睡眠」「休息」「栄養」をとって全身の免疫バランスを整えることが大切です。

《免疫力をアップする栄養素》

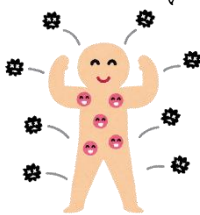
① ビタミンD

ビタミンDには、「骨を丈夫にする」「働き他に、「免疫機能を調整する」働きがあります。ビタミンDを取り入れるには、2通りの方法があります。1つ目は、ビタミンDを多く含む食品（魚類・きのこ類など）を摂ること。2つ目は、日光を浴びること。日光を浴

びることによって、80〜90%体内で作ることが出来ます。少なくとも週2回、1日5〜30分程度外に出て、日焼け止め無しで日光浴をしてみたいかがでしょうか。しかし、この寒い時期は活動量も減り、日光に当たる機会も減ってしまいます。ビタミンDが不足しないように食材で補いましょう。

② ビタミンA・C・E

ビタミンAは、喉や鼻などの粘膜に働いてウイルスや細菌から身体を守ってくれます。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持に役立ったり、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を高める働きをしています。ストレスが多い人程きちんと摂る必要があります。ビタミンEは、白血球やリンパ球の働きを良くし免疫力を高めます。ちなみに、ビタミンACEは「ビタミンA・C・E（エイズ）」とも呼ばれ、ビタミンの中でも抗酸化作用を持ち、体内の脂質の酸化を防いでくれます。ビタミンは調理方法によって吸収率が変わります。ビタミンD・



A・Eは脂溶性のビタミンに分類され、油に溶けやすい性質を持っています。油で炒めたり、和え物には油分の多い胡麻やピーナッツを使ったり、オリーブオイルや亜麻仁油など良質な油を使ってサラダにすると効率よく摂取できますよ。



脂溶性のビタミンは、肝臓や脂肪組織にたまり、過剰症をおこしやすい物です。サプリメントの過剰摂取は控えましょう。逆にビタミンCは水溶性のビタミンに分類され、水に溶けやすい性質を持っています。また、熱にも弱いため果物として生食をおすすめします。水に溶けやすいので、味噌汁やスープなど汁ごと食べられる料理も今の時期にいいですね。しっかりと食べて風邪をひかない身体を作りましょう！

免疫アップメニュー



☆具だくさん汁☆
お好みの野菜やキノコ類、お魚をたっぷり入れると免疫力アップ!!油で炒めると◎です。

油に溶ける：ビタミンD・A・E
おすすめ：油で炒めたり、和えたり

水に溶ける：ビタミンC
おすすめ：生食、汁物

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品





インフルエンザ対策についてお願い



インフルエンザが猛威をふるっています。感染拡大防止のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

- ◆外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ◆十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。
- ◆体調が悪いとき（発熱等）は、無理をせず休みましょう。

- 入院患者への不要不急の面会はお控え下さい。
- 病棟へ入られる方は手指消毒・マスクの着用をお願いします。
- 熱・咳・くしゃみなど、風邪症状のある方の面会をご遠慮下さい。
- インフルエンザ様症状で当院を受診される時は、必ず事前に電話をして、職員の指示に従って受診して下さい。
- 全ての来院者は、玄関で手指消毒してから入館して下さい。また備付の消毒薬をよく擦り込んで下さい。

1. マスクを着用する



鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう

2. 咳やくしゃみをするときは、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう

3. マスクやティッシュがないときは、上着の内側や袖(そで)で覆う



手で覆うと、その手がアチコチを汚染します。

咳エチケットとは

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。

「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

ひろげるな インフルエンザ
ひろげよう 咳エチケット