

出雲市民病院友の会
(8月31日現在)

会員数 7,686人
世話人 347人
基金 2億7,431万円

すこやか

第222号
2005年9月5日

発行
出雲勤労者健康管理協会
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL(0853)21-2735
ホームページ: www.izumo-hp.com

出雲リハビリテーション病院 300名の参加で 納涼夏まつり



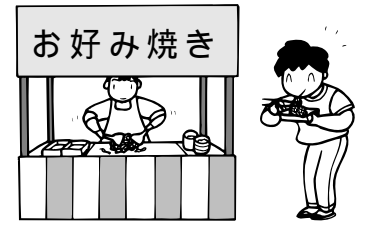
八月二十七日(土)、夕方六時から八時まで、出雲リハビリテーション病院の中庭で、夏まつりが開かれ、三〇〇人が交流しました。

地域のボランティアの方によるにぎやかな「傘おどり」がオープニングです。

主催者あいさつで小野院長はいきなゆかた姿で登場。「短い時間ですが、ボランティアの方々と職員の手づくりの納涼夏まつり、療養されている患者さま、ゆっくり楽しんで下さい。地域の皆さんと一緒に交流下さい。」と、夏まつりの幕があけました。

舞台では謡や踊り、大正琴、安来節がよどみなく流れます。模擬店では病棟、栄養課などの奮闘に、地域からタコ焼き、お好み焼き、ボン菓子など、強力な助っ人が入り、新婦人のフリーマーケットも花を添えてくれました。

最後は受付時に渡された番号で抽選会が行われ、またたく間に時間が流れました。「とっても楽しかった」「いいまつりになったね」「来年は三五〇人、次は四〇〇人と、また地域に育つまつりにしたいね」など、参加者の声が聞かれました。



出雲市民病院グループ職員募集!

勤務場所 出雲市民病院 一般120床、療養病床60床、透析35床) 出雲市民リハビリテーション病院(療養病床116床) 大曲診療所 通所リハビリ-通所介護事業所/訪問看護ステーション

応募方法 電話連絡の上、履歴書送付のこと。採用方法等の詳細は、別途応募者に直接お知らせします。給与、待遇等詳細は面談で説明。(当協会規定による)

新卒・Uターン・パート歓迎

内科医師 厚生労働省臨床研修指定病院	理学療法士・作業療法士 回復期リハビリ病棟取得予定
薬剤師(パート可) 病棟薬剤管理指導業務他	調理員(経験者歓迎)
看護師・准看護師 外来、通所、訪問系日勤も可	介護福祉士

出雲市民リハビリテーション病院 回復期リハビリ病棟取得予定。リハビリを充実します。

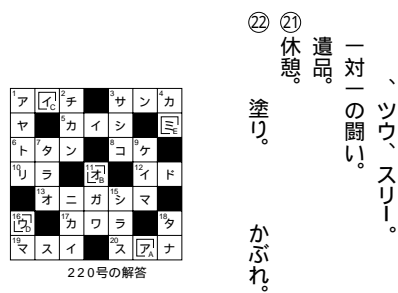
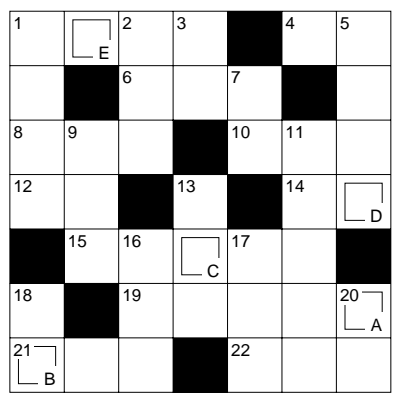
(お問い合わせ) 医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課
出雲市塩冶町1536-1 0853-21-2735 FAX 0853-25-0622
E-mail: jimukyoku@izumo-hp.com ホームページアドレス: http://www.izumo-hp.com

基本健診は受けられましたか?

出雲市基本健診は9月末日までです。この機会をお見逃しなくご利用下さい。

	出雲市民病院 (21)2722	出雲リハビリ病院 (21)2733	大曲診療所 (21)1186
午前	+++ +++	月~金 8:30~11:30	月~土 8:30~12:00
午後	月~金 1:30~2:30	+++ +++	水・金 5:00~7:00
日曜	9月11日(日) 8:30~11:30	9月25日(日) 8:30~11:30	

10月9日(日)は、**第6回 出雲ふれあい健康まつり**です
「夢フェスタいずも」と
同時開催です(2面参照)



220号の解答

ア	チ	サン	カ
ヤ	カイ	シ	ク
ト	タン	コ	ケ
リ	ラ	ガ	ラ
オ	ニ	ガ	ラ
マ	スイ	ス	ア

「タテのカギ」

月の「武者」。窓の秋は嫁に食わずな病気全快。「手前」あなたの「犬」に「音頭」。「音頭」に「音頭」。

「ヨコのカギ」

ガラパゴスのトカゲ。は世に「つれはつたにつれ」弥生の空は「見渡すかぎり」か雲か。相撲のはじめ。中国の開港都市。の根の乾かぬうち。「ソウ、スリー」。

心ノ募ノノぎノまノリ
クロスワードを解き、二重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えがでます。はきにその答えと住所、氏名、年齢、電話番号の他、市民病院などの話題などを書いて応募してください。「読者のたより」に掲載させていただきます。

宛先：〒693-0021 出雲市塩冶町一五三六-1 「すこやか」編集委員会
締切：2005年10月15日
賞品：正解者の中から抽選で十名の方に図書カードを贈呈します。
回答：第二二〇号の正解は「アオイウミ」でした。応募数四七通(正解者四五)の内左記の方が当選されました。
当選者(敬称略)
久保清子(白枝町) 平瀬恵子(松崎町) 今岡定雄(西新町) 桐原クニエ(塩冶町) 安達一明(塩冶町) 星野有紀(今市町) 清家晶子(大津町) 佐藤マツ子(大津町) 勝部民子(湖陵町)

読者のたより

もうすぐ選挙が始まります。何故解散をしなければいけないのでしょうか。十分に議論はしつくされた後のことでしょうか。今後日本はどうなっていくのか非常に不安に思っています。

(白枝町 江口さき)
お盆も過ぎて少しづつ暑さがやわらいでいるように思え

来週貴院に健診で行きます。今年も問題ないことを祈りながら。

(中野町 山根さま)
残暑お見舞い申し上げます。夏の疲れを少しづつ取り戻して、清々しい秋に備えましょう。

(船津町 内部さま)
今年はお来人間ドックを申し込んでいます。近々お世話になります。

(大社町 園山さま)
気分は若いつもりでも、知らないうちに身体が悲鳴をあげる年令になりました。健康には気を付けたいと思います。

(塩冶町 山本さま)
市民病院がともきれいに なっていてビックリしました。私の祖母も週に三回利用させてもらっています。これからも入りやすくきれいな病院であって欲しいです。

(芦渡町 武田さま)
毎年夫婦揃って松江から人間ドックに出掛けています。今年も揃って受診予定です。

(松江市 舟木さま)

外来診療のご案内 2005年9月

出雲市民病院

救急指定病院 救急の方は、休日を含めいつでも受け入れます。

受付時間 TEL(21)2722 午前 8:30~11:30 / 午後 14:00~16:00(泌尿器のみ) / 夜間 16:30~19:00

月・水・金の整形外科は手術がある場合11:00で受付を終了することがありますので、ご了承ください。整形外科は内尾教授(島大)が外来診療をいたします。(第1、3水曜日 9:00~)

	診療										夜間診療				午前診療		
	内科1 神経内 火一金	内科2	家庭 医療科	内科4	内科5	外科	整形 外科1	整形 外科2	眼科	耳鼻科	健診 人間ドック	泌尿 器科	内科	外科		整形 外科	眼科
月	成相	金森	奥野	小松	河野/磯部 (島大内)	久保田	西	今出	島大眼科 受付は 11:00まで	島大 耳鼻科	橋/外科	奥野 /小林	中本	島大眼科	+	+	+
火	藤井	宮廻	森	高島 (島大内)	+	中本	今出	西	+	橋/鈴木	島大泌尿器科	小松	交替	+	+	+	
水	藤井	金森	奥野	成相	+	久保田	西	今出 /内尾 (1,3週)	金森美	橋	+	藤井	久保田	+	+	島大 耳鼻科 診療開始 17:30	
木	藤井	小松	森	景山 (島大内)	+	久長	西	今出	島大眼科	橋/鈴木	+	+	+	+	+	+	
金	島大 神内	小林	奥野	成相	+	久保田	今出	西	+	橋/外科	島大泌尿器科	金森隆	久長	+	金森美	+	
土	+	交替	+	島大 3内	循環器 (第4週 休診)	交替	島大整形	+	金森美 (第1,3 週のみ)	島大 耳鼻科	+	+	+	+	+	森/ 藤井	

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

専門外来のご案内 (出雲市民病院) **腎・高血圧** 毎週火曜日 午前 担当医師 高島利一(島大第4内科)

楽しい班会開こう!

8/3 高松(下横原班会)

尿の塩分チェックで、集まった五人とも一日十グラム以上の摂取量。「この地域はお茶」が多いけれど「何か？」



「日常の留意点にも話がおよびました。ゴキブリ団子もいいのが出来ました。」

8/24 多伎(砂原班会)

砂原公民館で十四人が、高橋医師の「死の四重奏」と題した生活習慣病予防の話



を聞きました。題名も内容も面白くアレンジして好評でした。病気の個別の相談も寄せられました。」

8/9 多伎(多岐班会)

多岐公民館をお借りして、「リハビリ病院の紹介(小澤事務長)」と「骨密度について」(有田技師長)の報告



後七人の会と懇談。初めて参加された会員がほとんど。猛暑の中ででしたが、楽しい交流ができました。」

8/25 多伎(小田班会)

山本世話人宅で八人が高井医師から高血圧予防の話を学びました。」



「分かりやすかった」と好評で、二十四日と同じく病気の個別相談の会に発展しました。」

家庭医療学シリーズ

肺炎のばい菌を注射で予防しましょう!

～予防は家庭医の大切な仕事～

最近テレビ・新聞などで話題になっている「肺炎を予防できる注射」があります。ただし「肺炎球菌ワクチン」と言います。例えば慢性肺疾患(肺気腫や肺結核後遺症など)のある方や、糖尿病や腎不全、心不全のある方にお勧めです。また、そのような病気がなくても六五歳以上の方すべてに推奨されています(表をご参照ください)。インフルエンザの予防接種は毎年必要ですが、この肺炎球菌ワクチンは一度注射すれば五年以上もちます。最近では抗菌剤(肺炎の原因になつている細菌を退治する薬、飲み薬や点滴が一般的です)が効きにくい肺炎が増えていますが、日頃の手洗いやバランスのよい食生活に加え、ワクチン接種をすることが一番の処置と言えます。

表をご覧になってご自身が当てはまるようでしたら、ワクチン接種の検討をお願いします。家庭医療科でも大曲診療所



大曲診療所 所長 森 敬良

納涼七夕会

出雲リハビリ通所介護「コスモス」



八月八日、通所介護「コスモス」に、門脇様はじめボランティア四人の方に来て頂き、楽しい時を過ごしました。ボランティアの方々による、マジックショー、紙芝居、歌などを上演して頂きました。口からランプが出るマジックショーに続いて、蛍光塗料が塗られているために光る紙芝居も幻想的でした。「一流だねえ!」他の利用者の人にも見せてあげたかった」など、とても喜ばれた企画でした。

でも実施しておりますので、副反応や費用のことなどは気軽に相談にいらしてください。また、この肺炎球菌ワクチンをはじめ、転倒予防のための大腿四頭筋訓練の指導、生活習慣病予防のための講演など「予防と健康増進」は家庭医の大切な仕事のひとつです。そして、それらは年齢性別、またどんな病気で治療中かなどによつて異なってきます。たとえば若い女性で妊娠を希望している場合は、葉酸の摂取をはじめとした栄養指導、および禁煙やアルコールの問題についても説明します(注:「葉酸」はビタミンの一種で、胎児の神経管の奇形防止に一日四〇〇µg以上の摂取が推奨されています。これは通常の倍量です)。風疹や肺炎の予防接種をすすめることにもあります。また妊娠を希望しない場合には避妊について相談をします。そしていずれにしても性感症に関する情報を提供します。避妊については宗教的、文化的な相違などから問題が生じることがあります。「女性の権利」としての重要性を紹介致します。しかし場合によってはパートナーと話をすることも必要になるかもしれません。また、働き盛りの成人の場合はがんの検

表 肺炎球菌ワクチンをすすめる方の

推奨度A ワクチンの有効性が証明され、相当な臨床的な利益がある。	・65歳以上のすべての人 ・2～64歳で以下の人 慢性心疾患、慢性肺疾患、糖尿病、鎌状赤血球症、脾臓摘出など
推奨度B ワクチンの有効性を裏付けるある程度の証拠がある。	・2～64歳で以下の人 慢性肝疾患、脳脊髄漏、アルコール中毒
推奨度C ワクチンの有効性は証明されていないが、理論的に有効とされる。	・2～64歳で以下の免疫能の低下した人 HIV、白血病、リンパ腫、ホジキン病、多発性骨髄腫、慢性腎不全、ネフローゼ症候群、免疫抑制科学療法(副腎皮質ステロイドなど)

診や禁煙について、もちろん生活習慣病を予防するための情報なども提供します。健康は個人の視点だけでなく、家族、地域も含めて考えることが必要です。大きな視点で健康問題を捉えようと、例えば「冬になるとよく自動車が転落する」と言われるような上土手や、ガードレールがほとんどない高瀬川なども予防的措置が必要と思われる。これらに対しても家庭医として何かしなければならぬと感じているところです。

ボランティア「ゆい」

おしらせ

場所は市民病院玄関

- 9月16日(金) 8:30～9:30...草取り
- 9:30～12:00...バザー
- 10月7日(金) 8:30～10:30...草取り
- 10月9日(日) 第6回出雲ふれあい健康まつり 9:00～...バザー

被爆60周年 原水爆禁止世界大会(1万人)



広島・長崎の原爆被爆から六〇年。「いま核兵器廃絶を」のテーマで今年を核兵器廃絶への転機の年にしようとする。二〇〇五年原水爆禁止世界大会が広島で開かれました。この大会の参加者は一万人。島根県から四十二人、出雲市民病院グループからは十六名の代表が八月五日、六日の行動に参加しました。参加者からは「戦争・原爆は二度とおこしてはならない悲劇です。語り継ぐ必要があると思います。」「世界で今も戦争が

大社配達員交流会



九人で木次町の湯つたり館で、配達員交流会を行いました。今年の月間の課題や健康まつりの取り組み、支部独自の企画など相談しました。「新しい世話人も増やそうね」と。大社支部の夢が広がりました。

平和な日本、健康な出雲をつくろう!

第6回 出雲ふれあい健康まつり in 出雲市民病院駐車場

健康チェックコーナー
・血圧、体脂肪、体力測定
・骨密度測定、血液検査

産直販売
・西浜いも・大社柿
・多伎いちじく・干物 など 多数販売

出店
・ラーメン・うどん・焼き鳥
・たこ焼き・豚汁・おにぎり
・フランクフルト・お寿司
・カレー・焼きそば・クッキー
・ジュース・お茶 など

フリーマーケット 40店舗出店!!

送迎バス 運行
例年のように送迎バスが出ます。詳しくはピラ(別紙)を参照下さい。

参加協力券 500円
参加協力券 ¥500
を大いに広げながら **会員ふやし 基金ふやし**
もお願いしましょう。

初秋の炊き込みご飯

手軽で馴染み深い炊き込みご飯ですが、たまに変化のある組合せで作ってみると新しい味の発見もあります。ぜひ、試してみてください。

作り方

米は洗い、水(分量外)を加えて15分おき、ざるにあげて15分おく。さつまいもは3cm厚さに切って縦に8等分して水につける。豚肉はざっと湯通ししてアクと余分な油を落としてざるにあげる。炊飯釜に米を入れ、水、薄口醤油、酒を加えて炊く。15分程度経ってから、の豚肉を加える。蒸らし終わってから小口切りにした小葱を全体に散らす。

- 材料(4人分)**
- 米・水 各3合
 - 薄口醤油・酒 各0.3合
 - さつまいも 皮付き200g
 - 豚バラ薄切り肉 150g
 - 小葱 1本

第52期 第3回 理事会報告

2005年7月23日(土) 出雲市民病院 管理棟

- 【協議事項】**
- 1. 組織活動 友の会月間(9～11月) 第6回健康まつり 生協創立推進事務局 専門委員会 など
 - 2. 第1四半期決算
 - 3. 出雲リハビリ病院 工事総額
 - 4. 2005年度役員報酬 検討
- 【報告事項】**
- 1. 人事
 - 2. 医療機器の購入
 - 3. 県連医学対専任者 配置 など