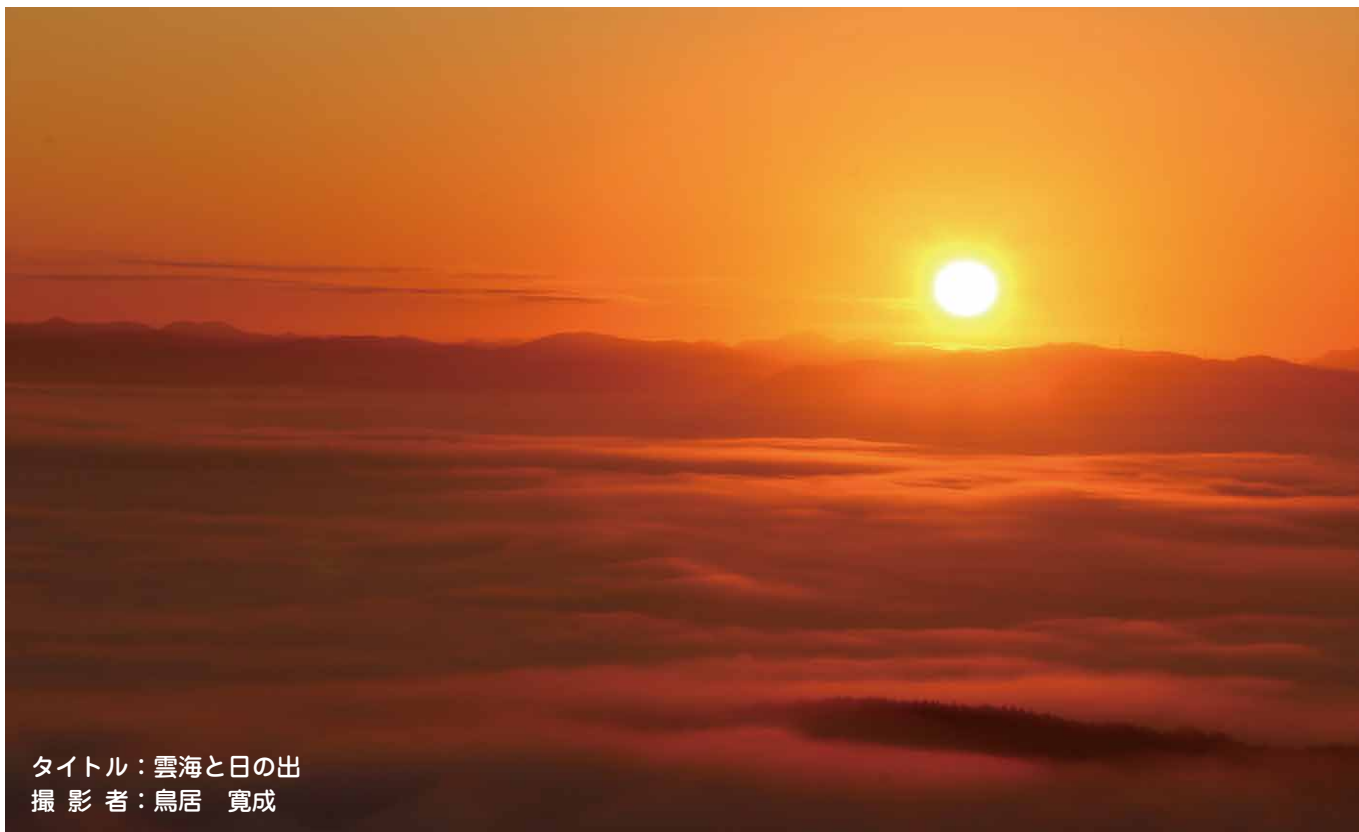


2023 January

Vol.83

広島西医療センターNEWS

発行所:独立行政法人 国立病院機構 広島西医療センター <https://hiroshimanishi.hosp.go.jp/>
〒739-0696 広島県大竹市玖波4丁目1番1号 TEL.0827-57-7151(代)



タイトル：雲海と日の出
撮影者：鳥居 寛成

■ CONTENTS ■

■院長新年のあいさつ…………… 2	■患者図書室から……………10
■国病学会報告…………… 3	■栄養士のつぶやき [®] ……………11
■虐待防止研修…………… 7	■地域医療連携室実績報告……………11
■ひこばえ通信 Vol.9…………… 9	■外来診療担当医表……………12

病院理念「患者さんと共に」

■基本方針

1. 患者さんの意思の尊重と信頼関係の確立
2. 地域に密着した良質で安全な医療の提供
3. 予防医療への貢献
4. 医療の質の向上のための研鑽
5. 経営基盤の確立

■「患者の権利」宣言

1. 個人の尊厳の権利
2. 良質な医療を平等に受ける権利
3. 自分の受けている医療について知る権利
4. 自分の意見を表明し、自己決定する権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利



公認キャラクター
「にっしーくん」



広島西医療センター

令和5年 新年のあいさつ

院長 新 甲 靖



明けましておめでとうございます。

皆様には、爽やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

令和2年初頭に始まった新型コロナウイルスの世界的流行も早3年になろうとしております。

令和4年末からの第8波の先行きもまだ明らかとは言えない状況ですが、広島西医療センターとしても「重症心身障害者や神経筋難病で新型コロナウイルスに感染された患者さんの受け入れ」など、他の病院では不可能な分野で地域社会に貢献するべく、職員一同心を一つにして頑張ってきたところでございます。

そこに加えて昨年2月の「ロシアのウクライナ侵攻開始」とそれに伴う「物価、特にエネルギーの高騰」もあり、皆さまだけではなく病院にとっても経験したことのない厳しい年であった事は間違いございません。

この様に厳しいことばかりに目が行きがちですが、12月のサッカーワールドカップでの「ドイツ・スペインの撃破、ドーハの歓喜」など、国民全体の気分が高揚したニュースもありました。

今後のコロナの状況や世界情勢の見通しは必ずしも明るいとは言いきれませんが、「明けない夜はない」という言葉を胸に、皆さまとともに明るい1年を祈念しつつ、安心・安全な医療を安定して提供出来ますよう職員一同努力して参ります。

それでは今後とも宜しく願い申し上げますとともに、皆さまのご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。



第76回 国立病院総合医学会

令和4年10月7日から8日にかけて、「～選ばれるためには～」をテーマに第76回国立病院総合医学会が、熊本市で開催されました。

広島西医療センターからも、シンポジウム1名、一般口演2名、ポスター発表18名、パネルディスカッション1名、ポスターセッション2名の合わせて24名が参加しましたので、報告します。

■ シンポジウム発表者 ■



役職・氏名：企画課長 山崎 貴元

演 題：事務部門の業務効率化の推進 ～積極的な病院運営への参画～

発表の感想・概要：

上記演題が事務部長協議会から提案があり、中国四国グループ代表のシンポジストとして発表いたしました。どのような切り口で発表するか大変悩みましたが、事務部皆様のご支援により無事に終えることが出来ました。微力ながら国立病院機構の発展のために尽力していきたいと思っております。

■ 一般口演発表者 ■

役職・氏名：業務班長 星原 昌美

演 題：障害福祉サービス利用者のサービス向上を図る取り組み
四方一両損～キャッシュレスでお買い物～

発表の感想・概要：

まさかこの歳で学会発表を経験するとは思いませんでした。売店での掛けによる買い物と貸し切りについて発表しました。緊張しましたが楽しかったです。帰りの新幹線で一首浮かびました。

学会に 思い残して 瑞穂乗り ひごと深まる あきの空かな

(意味) 学会が楽しくてまだ魂は戻れないているようだ。熊本と広島は秋の空は一日一日深まっていく。昔、熊本は肥後、広島は安芸と呼ばれていたのが掛けてみた。



役職・氏名：理学療法士 谷内 涼馬

演 題：パーキンソン病短期集中入院リハビリテーション後1年間の経過調査：ケースシリーズ研究

発表の感想・概要：

当院で実施しているパーキンソン病短期集中入院リハビリテーションについて、長期効果をケースシリーズとして検証した内容を発表致しました。全国の先生方と貴重な意見交換を行うことができ、ベスト口演賞も頂くことができました。今後もパーキンソン病研究の成果を公表できるよう、精進して参りたいと思っております。

■ ポスターセッション発表者 ■

役職・氏名：初期臨床研修医 河本 宏文

演 題：アルコール性肝炎に対して栄養療法が有効であったと思われる一例

発表の感想・概要：

コロナ禍で対面での学会発表がなかなかできない中、今回経験できたことは大変有意義なものとなりました。肝臓内科の兒玉先生が丁寧に指導して下さったことや学会前に西医療センターの多くの先生方が予演を聞きにきて下さったおかげで無事発表できました。

短い発表時間でしたが緊張感のある発表ができました。これからも学会発表をすることが多々あると思っておりますので、今回の経験を活かしていきたいと思っております。発表に関わった多くの先生方に感謝の意を表します。



役職・氏名：初期臨床研修医 橋田 悠馬

演 題：両側乳び胸を発症した悪性リンパ腫の一例

発表の感想・概要：

今回初めての現地開催となり、またポスター発表も初めて経験させていただきました。発表当日は研修医1年目の三井先生の隣で発表することとなり、若干プレッシャーを感じつつも何とか時間内に発表を終え、質疑応答にもしっかりと答えることができました。このような貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。



役職・氏名：初期臨床研修医 藤堂 社揚

演 題：Duchenne型筋ジストロフィーに生じた巨大石灰化上皮腫の一例

発表の感想・概要：

通常30mm径程度までの皮膚腫瘍である石灰化上皮腫がDuchenne型筋ジストロフィーの患者さんに発生し、125mm大まで増大した例を報告しました。

当日は皮膚科の先生だけでなく筋ジスを始め神経難病を診ておられる先生からのご意見を頂き、有意義なお話をする事ができました。

役職・氏名：初期臨床研修医 永金 周臣

演 題：心肺停止となった大腿筋肉内出血の一例

発表の感想・概要：

抗血栓療法において、頭蓋内出血や消化管出血は重大な合併症であるが、筋肉内出血は特に高齢者でしばしば致死的になりうる事が報告されている。今回は出血性ショックに伴う心停止となった大腿筋肉内出血の症例を経験したため発表した。初めての現地開催での学会発表であり、とてもいい経験となった。



役職・氏名：初期臨床研修医 増田 美津子

演 題：急性膵炎との鑑別が困難であった抗GAD抗体陽性劇症1型糖尿病の一例

発表の感想・概要：

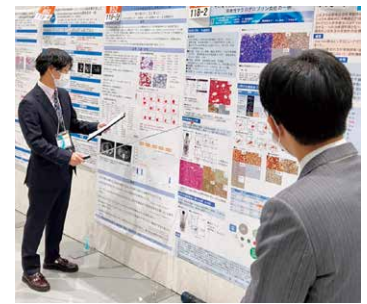
劇症1型糖尿病の症例を踏まえ、膵炎との鑑別点や腹痛診療について考察した発表を行いました。初めての現地開催ということで非常に緊張しましたが、発表時間の短さにも助けられなんとか準備していたものは発揮できたと感じています。他の発表から、発表の構成や発表の仕方等、勉強になることも多々ありましたのでこれから先につなげたいと思います。

役職・氏名：初期臨床研修医 榎 雄太郎

演 題：初回治療奏功後DLBCLへの形質転換を認め、その後も治療抵抗性の形質転換を繰り返し死亡した原発性マクログロブリン血症の一例

発表の感想・概要：

治療奏功した原発性マクログロブリン血症が数年後にDLBCLに形質転換を起こし、様々な化学療法を繰り返す内に、分子標的薬の標的抗原であるCD19,20が消失していったという症例で、形質転換や抗原消失の原因に腫瘍内不均一性が考えられるという発表であった。今回の発表を通して分子遺伝学を背景とした血液内科領域の最新の知見を学ぶことができ、初めて演者として学会を経験できた。貴重な経験を将来の糧にしていきたい。



役職・氏名：初期臨床研修医 近藤 豪

演 題：鼠径ヘルニアを打撲し小腸穿孔を生じた一例

発表の感想・概要：

1つの症例を深掘りし、指導医監修のもとポスターを作成していく中で、自分の理解が整理されていくのを感じました。発表では、全国の先生方から、自分では思っても見なかったような角度で質問・アドバイスを頂ける為、視野が広がりました。また自分以外の発表を現地で聴くことで、内容のみならず声の張りや動き、表情なども感じる事ができ、とても参考になりました。

役職・氏名：初期臨床研修医 坂内 裕志

演 題：糖尿病性腎臓病におけるrapid declinerの一例

発表の感想・概要：

今回の国立病院機構総合医学会で、私は「糖尿病性腎臓病におけるrapid declinerの一例」のタイトルでポスター発表を行いました。準備では腎臓内科の先生に篤くご指導いただき、少しポスター作りに慣れることができたと思います。発表や受け答えについても貴重な経験として学ばせていただき、来年の発表に活かせればと思います。



役職・氏名：初期臨床研修医 藤澤 博謙

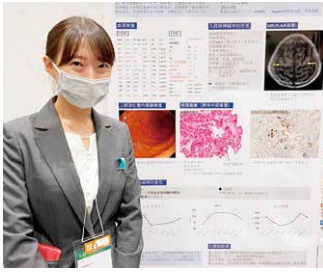
演 題：超高齢者の急性骨髄性白血病に対しアザシチジンベネトクラクス併用療法が奏功し、認知機能および生活日常動作が改善した2症例。

発表の感想・概要：

今回は、熊本の学会で発表させていただきました。

初めてのポスター発表ということもありまして、緊張いたしましたが無事に発表を終えブース内でのベストポスター賞もいただきました。

超高齢者のAMLに対する治療の発展の一步のような題材だと思ったとともに、とても、勉強になりました。



役職・氏名：初期臨床研修医 三井 優果

演 題：血液異常に先行する数年来の歩行障害があり脱力感による体動困難で緊急入院した悪性貧血の一例

発表の感想・概要：

今回、自己免疫性胃炎を背景としたビタミンB12欠乏による貧血・神経症状をきたした症例について発表させていただきましたが、様々な科が関わった症例であり、準備段階では多くの先生方からご指導いただき、自分自身勉強になることばかりでした。初めての学会発表で苦労したこともたくさんありましたが、今回の経験を今後にも活かしていきたいと思っております。

役職・氏名：初期臨床研修医 宗本 希

演 題：股関節強直側の大腿骨転子部骨折および骨幹部骨折に対して手術を行った症例

発表の感想・概要：

強直股関節の患者の複合骨折は珍しいため、症例報告を行いました。質疑では脊椎変形があった場合、人工股関節を選ぶか、と質問されましたが、答えられませんでした。答えとしては、本症例では逆行性髓内釘を使用しており、骨幹部に応力が集中しやすく、使用しないとのことでした。今回、学会に参加することでより学びを深めることができました。



役職・氏名：初期臨床研修医 渡部 宙紘

演 題：COVID-19ワクチン接種後に発症した急性散在性脳脊髄炎 (ADEM) の一例

発表の感想・概要：

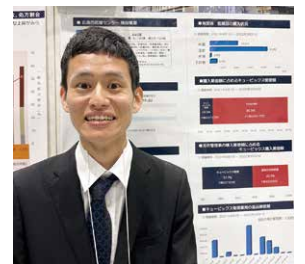
この度、熊本で行われた国病学会に参加し、脳神経疾患に関する症例を発表させていただきました。会場は熊本城に程近く、併設されている屋上庭園には巨大なくまモンが顔を覗かせておりました。学会では症例について貴重なご意見を多数いただき、また、久しぶりに同期と再開できたことも今後の研修生活の励みとなったと思っております。

役職・氏名：薬剤師 琢磨 和晃

演 題：キュービックスシステムを利用した高額な冷所保存薬剤の在庫管理について

発表の感想・概要：

今回、10月7日午前にキュービックスシステムについてポスターセッションで発表させていただきました。初めての学会発表で緊張しましたが、発表を通じて貴重な経験をさせていただきました。今後も積極的に学会に参加し、努力していきたいと思っております。また、発表にあたり抄録作成、ポスター作成にいたるまで多くの方に助けていただきました。ご協力をいただいた皆様にご場をお借りして感謝申し上げます。



役職・氏名：感染管理認定看護師 林谷 記子

演 題：当院職員における新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) 抗体保有状況

発表の感想・概要：

この度、熊本で開催された総合医学会で、ポスター発表させていただきました。質問もあり、当院で引き続き抗体保有状況の確認が重要であると思われました。また会場では、他院のコロナ対策の実際を知ることができ大変勉強になりました。ご指導いただいた方々にこの場をお借りして感謝申し上げます。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

役職・氏名：理学療法士 門田 和也

演 題：神経筋疾患の呼吸リハビリテーション未経験理学療法士に対するMI-E研修の試み

発表の感想・概要：

この度、上記演題でポスター発表しました。本研究には、新入職員にとって神経筋疾患領域の呼吸リハビリに対する理解が不十分ではないかとの考えから取り組んできました。発表後には他施設からの質問や意見など多くいただくことができ、良い経験となりました。今後も、新入職員を対象とした研修の改善に努めていきたいと思っております。



役職・氏名：作業療法士 小西 史織

演 題：注意機能の低下により内服忘れがみられたパーキンソン病患者に対する他職種と連携した作業療法介入の一例

発表の感想・概要：

ポスターを作製するにあたって困難なこともありましたが、先輩の協力のもと無事発表することができました。また、知識を深める事ができ、とても良い経験をさせていただきました。質疑応答での今後の課題や他の発表者の内容を聞き参考にしたい点がいくつかあったため、今回の経験を基に今後の診療に活かしていきたいです。



役職・氏名：理学療法士 原 天音

演 題：新人理学療法士を対象とした褥瘡予防に関する取り組み

発表の感想・概要：

今回のポスター発表を通して、他院のスタッフと褥瘡予防のための研修について意見交換することができました。新人スタッフが苦慮する項目を共有することができたため、来年少の新人研修でそれらの項目を強化できるよう、付け足し・変更等していく考えです。

役職・氏名：入院係 藤井 滉太

演 題：足下を見つめ直すことで、地域医療構想に即しつつ経営基盤の安定を図る取り組み
～ピンチはチャンス～

発表の感想・概要：

令和4年10月7日、8日に熊本県で開催されました第76回国立病院総合医学学会に参加させていただきました。初めての学会と、初めてのポスター発表ということで初日は緊張しっぱなしでした。ポスター発表は増収関係を発表させていただき、事務部の方たちに見守られ無事発表することができ、私自身とても貴重な経験ができました。



■ パネルディスカッション座長 ■



役職・氏名：副院長 鳥居 剛

演 題：特定行為研修修了者の活動と期待される役割

感想と概要：

看護師の特定行為指導者講習会を主催するNHO本部、NHO外の病院での取り組み、現場で活躍する修了者から現状と課題の演題がありました。当院でも役割を院内で共有し、修了者がロールモデルとなるよう考えていかなければなりません。

■ ポスターセッション座長 ■

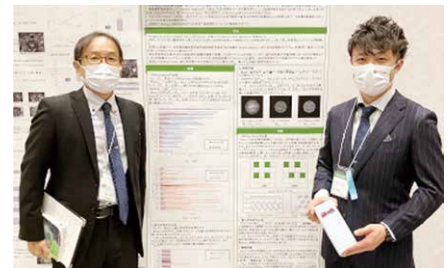
役職・氏名：副診療放射線技師長 高木 秀亮

演 題：ポスター 76 放射線 MRI

発表の感想・概要：

私が担当したポスターセッションでは、MRIに関する研究発表で6演題ありました。最新アプリケーション技術の基礎検討から当院装置でも可能な画質改善に向けての取り組み等多岐にわたる研究発表があり、私自身大変勉強になりました。

写真は、ベストポスター賞に選ばせてもらった国際医療研究センターの石田さんと一枚です。来年は広島市での開催、大いに盛り上がることを期待しています。



役職・氏名：医療安全管理係長 辻川 光代

演 題：看護 医療安全 ポスター 91

発表の感想・概要：

今回、第76回国立病院総合医学学会に参加させていただきました。全国の国立病院機構から様々な演題の研究発表が行われる学会です。そのような学会においてポスター発表の座長を務めさせていただきました。医療安全に関する演題が集まり、各施設での医療安全に関する取り組みや研究の成果が発表されました。聴講からも活発な意見交換があり、座長である私自身、医療安全への意欲を掻き立てられる内容でした。どの施設においても共通する悩みや課題があるのだと感じました。他の施設と直接情報交換出来る機会は少ないため、学会という場で貴重な経験をさせていただきました。情報共有し当院における安全管理に役立てていきたいと考えています。



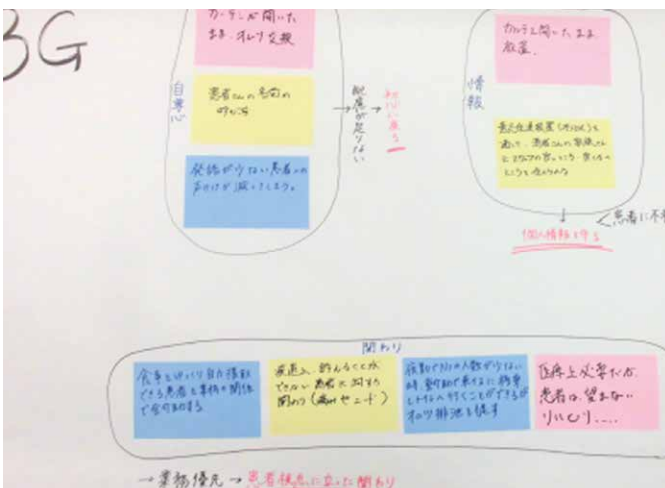
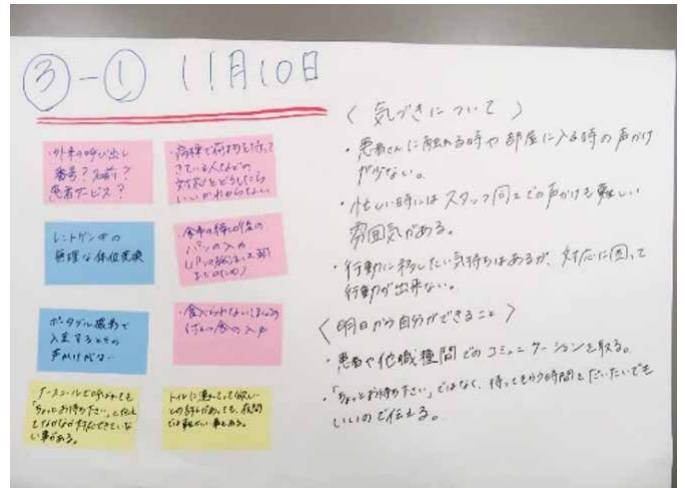
令和4年度 虐待防止研修会 ～気づける豊かな心～

療育指導室長 下茶谷 晃

令和4年度の虐待防止研修会は、グループワークと院内掲示をおこないました。

虐待防止研修の中でグループワークを実施することは、当院としては今回が初めての試みでした。6月の虐待防止委員会で、看護部長より「若い職員も増えていく中で“気づくこと”それを“伝えあい・行動すること”が日々のルーチン化された業務の中で薄れてきている。病院という閉鎖的な空間では、職員一人一人の気づきが大切であることを再認識する場が必要では」ということで計画することとなりました。

グループワークは、11月10日・30日の2日間で67名の職員が参加しました。看護部とコメディカル職員等のメンバー構成で1グループ4名程度として、ファシリテーターに看護師長・療育指導室職員が加わり、1コマ30分（3グループ）を1日に3コマ設定しました。方法としてはKJ法でおこない、参加者が患者さんへの日々の支援で感じる「あれ？」等を伝えあって、それに対して各人が思うこと、明日から出来ること等を模造紙に整理してもらい、最後5分で各グループ発表を実施しました。



どのグループも初めの10分くらいは手探りの状況で話をしていましたが、次第に気づきや思い、明日からできる行動としての意見が飛び交うようになりました。30分という短い時間では、話を深めあい、参加者にフィードバックすることは不十分でしたが、今回の一番の目的としての多職種で気づきを伝えあい共有し、患者さん目線での支援とは何かということ意識する機会になったかと思えます。また、このグループワーク以上の「気づき」が現場の中で多数存在するということを再認識できました。

グループワーク内で出た意見<概要>

「あれ?」「おや?」等

受け答え

- ・患者の要望に対して考えずにNOという
(尿意の訴えに「さっきもしましたよ」という等)
- ・ナースコール:「お待ちください」とだけ伝えて、なかなか対応ができない。
何も言わずに切る。何度も押す人に「押さないで」という。
- ・言葉遣い。強い口調で話をしてしまう。名前の呼び方(年上の方等)
- ・居室に入るときの挨拶がない。声掛けなく支援をする

支援

- ・職員のペースで業務をおこなっている。してほしいことが後回しとなる。
- ・検査や処置の際に体を抑える。寝てのを起こしてする。無理な体位変換
- ・ナースコールが届かないところにある
- ・認知症の方に対する対応(馬鹿にする等)
- ・無言で介助等してしまう(声掛けが少ない)・一方的に介助
- ・ひげ・爪が伸びたまま

環境

- ・シーツの汚染がそのまま。床頭台がちらかっている。環境整備が雑
- ・ベッド柵に処置のゴミやテープがはってある。リネン庫があげっぱなし。
- ・使用後のタオル等がずっと患者さんのところにある
- ・高柵の使用(つなぎ服)

プライバシー

- ・カーテンがあげっぱなし(おむつ交換・4人部屋、入浴時)
- ・患者さんの情報が周りの患者さんにも聞こえる(4人部屋)
- ・患者さんの前で私語をする。

支援が不適切となる要因としては、連続性の錯覚(違和感がなくなる)、倫理観の欠如・支援感の希薄さ、パターン化された業務(当たり前となる)と様々あります。日々の業務が「忙しい」ということで片づけるのではなく、今すぐに出来ない・希望通りには出来ないのであれば、何が出来るかを考えるべきです。

そして、患者さんに対しての初めの一言・対応で、そこからの行先が変わってくることも理解する必要があります。しかしこれは、日々のコミュニケーション・関わりの積み重ねで改善できることでもあり、さらに今回のグループワークでの職員同士の【気づき→共有・検討→行動】が出来れば解決できます。そのためには、職員一人一人が意識すること・現場で話し合える環境(風土)が大切です。このグループワークが現場で当たり前ができるよう、患者さんのQOL向上に繋がられるように、今回のグループワークが一つのきっかけになることを願うとともに、このような機会を今後も継続していくべきだと思いました。

【院内掲示】12月12日(月)～23日(金) 会議室にグループワーク内容を掲示

全員対象とすることで、グループワークに参加できなかった職員も共通認識をもち、病院全体が患者主体としての意識を高めていく機会とする。

職員セルフチェックリストを記入してもらい、集計後フィードバックする予定。

「原因」

職員目線

患者目線の気持ちが不足。職員側本位。
意思疎通が困難な方に対して職員目線の援助
皆がしているから…。同じ事を言われているから。
友達感覚

支援・経験不足

行動に移したいが対応に困って行動に移せない
患者さんがどう感じているか分からないまま接している
患者さんへの傾聴が足りない。配慮不足。
聞き取りがうまくできない。

業務優先

時間内に業務を終わらせようとする
突発的な業務がはいり時間におわれてしまう
(時間・マンパワー不足、組織の風土)
忙しい時には職員間での声かけも難しい雰囲気あり

「明日からできること」

患者目線

日ごろからの声掛け、視線、視点をあわせる
相手目線で物事を考える(自分や家族目線)
相手を尊重する気持ちや声かけをする

丁寧な対応

こまめな声かけ。コールはまずとる(他職員へ依頼等)
患者さんの反応をみて声掛けをおこなう
説明を丁寧に理解を得る

職員間の連携

日々できることを自分だけでなく周りの人に周知
対応の勉強会。スキル・経験を積む
職員間でのコミュニケーション
アンガーマネジメント

ひこばえ通信 Vol.9 「輝く背中」

統括診療部長 浅野 耕助

新年あけましておめでとうございます。

本年も、広島西医療センターニュースとこのひこばえ通信をよろしく願いいたします。

昨年末には、びっくりするような大雪となり、ここ大竹でもあたり一面の銀世界となりましたが、皆様お変わりはありませんでしょうか。

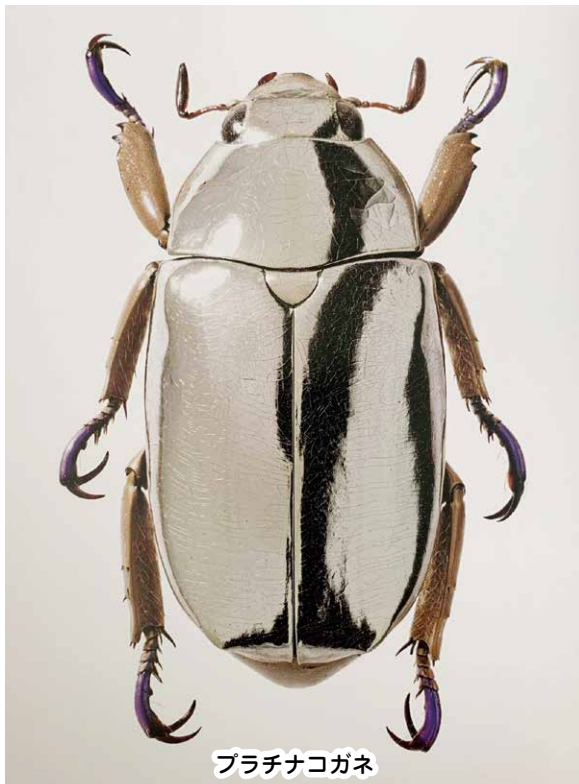
毎年冬になると、朝通勤の道すがら恵川を望む歩道から、マガモかカルガモでしょうか、水面に漂いながら群れで水草をついばんでいる姿を見かけ、この寒さの中よく水に浸かっているなあと感心（寒心？）します。羽毛のおかげで冷たさを感じないことは、羽毛布団やダウンジャケットを使ってわかるのですが。

広島京橋川の回でもご紹介した美しいカワセミも、ここ大竹の恵川でもよく見かけます。河岸で小魚を狙ってじっとしているときは、その翼のブルーと胸のオレンジのコントラストに目を奪われますが、サッと飛び去る瞬間、翼に半分隠れていた背中スカイブルーの金属光沢が水平に流れていく情景は、鮮烈な印象を残します。新春にこれに遭遇すると、1年いいことが続きそうな予感がしてうれしいものです。



カワセミ

さて上には上があります。鳥ではなく虫ですが、その名からしてメタリックです。「プラチナコガネ」。中南米に生息する小型の甲虫ですが、本邦にもドウガネブイブイという金属の名を冠したコガネムシがあり、そこそこにピカピカしているのですが、やはりプラチナにはかないません。画像をご覧ください。その



プラチナコガネ

のまま衣服の胸にあたり留まらせていると、ペンダントと見間違ふほどです。たくさん集めると蔵が建ちそうですね。

ひこばえ通信も9回目にして、いよいよ得意分野の話題に入ってきました。何を隠そう私「昆虫少年」だったので。夏休みになれば毎日野山を駆け巡っていました。次回、どの虫を取り上げようかと、今からワクワクしている自分がいます。虫の苦手な方、ごめんなさい。でも理屈抜きで好きなのです。ご期待ください。





患者図書室から



本年もよろしくお願いたします

あけましておめでとうございます。旧年中は患者図書室をご利用いただきありがとうございました。
 おかげさまで、当図書室は今年設立 13 年目を迎えます。開館時は 1,000 冊足らずの蔵書でスタートしましたが、今では「病気」や「健康」に関する本だけではなく、「小説」、「マンガ」などの一般図書も充実。蔵書も 7,000 冊を超え、多くの皆さまにご利用いただいています。
 今後も、皆さまへの感謝の気持ちを忘れることなく、多くの人に親しまれる図書室を目指し、より一層努力してまいります。
 本年もよろしくお願いたします。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



「病気」や「健康」に関する本コーナー



「小説」・「エッセイ」文庫コーナー



「マンガ」コーナー
※蔵書は 3,000 冊以上！



「学習」・「DVD 鑑賞」コーナー
※プライバシーに配慮しています



冬は、暖炉に火がとまります



クイズ・ぬりえ、他 気晴らしコーナー



お正月らしく「犬棒かるた」でご挨拶

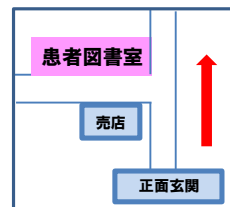
皆さまの、2023 年が 幸せでありますように！

- | | |
|-------------------------|----------------|
| あ・・・「頭隠して、尻隠さず」 | お・・・「鬼に金棒」 |
| け・・・「芸は身を助ける」 | め・・・「目の上のこぶ」 |
| ま・・・「負けるが勝ち」 | で・・・左の札と同じ |
| し・・・「知らぬが仏」 | と・・・「年寄りの冷や水」 |
| て・・・「亭主の好きな赤烏帽子（あかえぼし）」 | う・・・「嘘から出たまこと」 |

※犬棒かるた・・・「いろはかるた」の一種。最初の札が「犬も歩けば棒に当たる」であることから



開館時間 月・火・水・金 10 時～15 時 木曜日 10 時～14 時
 2022 年 8 月より、木曜日は 14 時に閉館（14 時以降は、慢性病棟の患者さんへ貸し切り対応）
 土日・祝日・年末年始・第 2 月曜日は休館 ※第 2 月曜日が祝日の場合は、第 4 月曜日が休館となります
 場 所 正面玄関から入って直進 70m 先





* お鍋と減塩*

寒い時期になりました！鍋料理やお汁ものなど身体の温まる料理がおいしい季節です！

鍋料理やお汁ものは、様々な具材をいただけて、バランスもとりやすい料理です。しかし鍋料理は市販の鍋の素やつけダシの使用で塩分摂取量が多くなる料理でもあります！そしてお汁ものは、お汁の飲みすぎに要注意です！

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」では、男性7.5g未滿、女性6.5g未滿を食塩摂取量の基準としています。しかし、同じく厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査報告（令和元年）」にて日本人の食塩摂取量の平均値は10.1gで男性10.9g、女性9.3gと基準を大きく上回っています。

そのため、鍋物などの際には減塩ポイントを抑えながら調理しましょう。

1. 新鮮な食材を使う

→鍋に入れる野菜は旬のものを使おう！

2. 香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する

→つけダシは使用量を減らし、ねぎやすり大根、柑橘類を使用し風味で食べてみよう！

3. 低塩の調味料を使う

→減塩調味料を使おう！（※腎機能に問題がある方は管理栄養士に相談してください）

4. お汁ものは具沢山に

→具沢山にすることで、お汁を飲む量を控えましょう！

5. 加工食品を控える

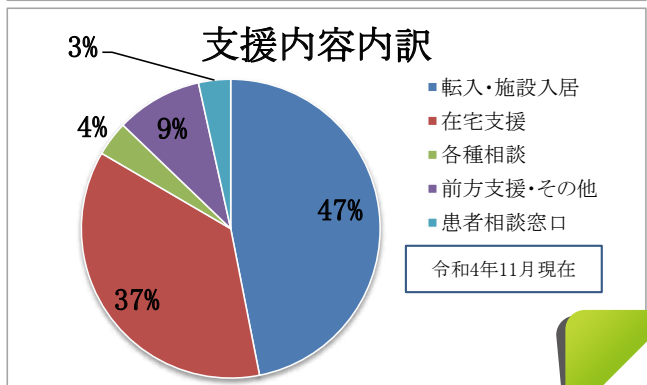
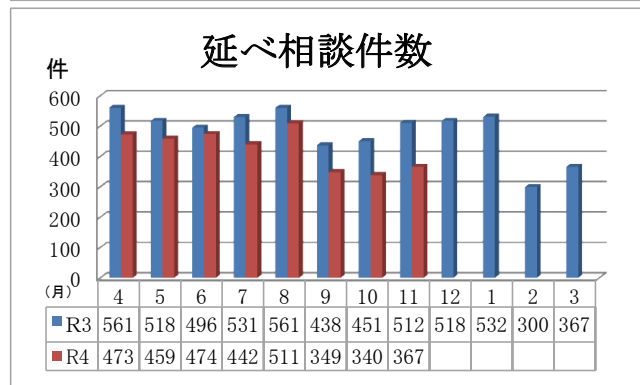
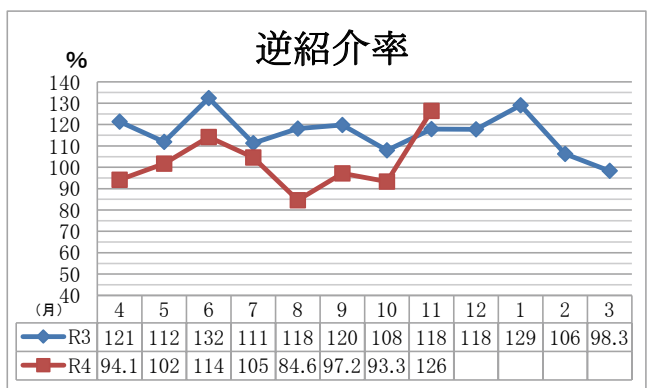
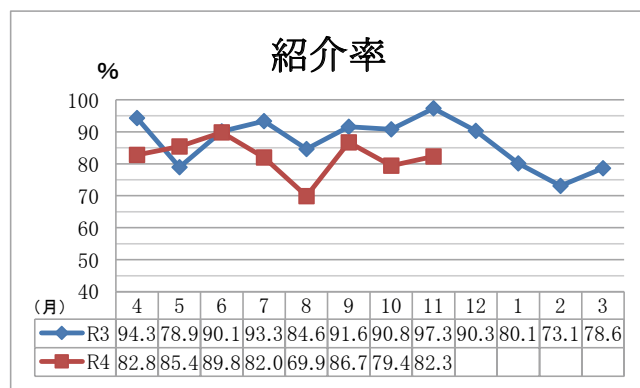
→鍋の素にたよらず、昆布やかつおだしの旨味を使いましょう！

→おでんなどに使う揚げ半など練り製品にも注意しましょう



参考文献 日本人の食事摂取基準（2020年度）
 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（令和元年）」
 特定非営利活動法人 日本高血圧協会 「食塩と高血圧」

地域医療連携室実績報告



●●● 外来診療担当医表 ●●●

広島西医療センターホームページでも紹介しています。ご利用ください。
https://hiroshimanishi.hosp.go.jp/

広島西医療センター

※受付時間 午前8時30分から午前11時まで

…前号からの変更箇所

令和5年1月4日現在

Table with columns for medical departments (総合診療科, 内科, 脳神経内科, etc.), days of the week (月, 火, 水, 木, 金), and doctor names. Includes special notes like '再診外来予約制' and '予約制'.

●予約窓口●

- ・患者さんからの直接予約・予約変更は、平日13時～16時までに予約センターへご連絡下さい。
- ・医療機関からの予約 (CT・MRI 含む) は、地域医療連携室へご連絡下さい。
- ・予約窓口がわからない場合も、地域医療連携室にご連絡下さい。

■病院代表電話番号 TEL (0827)57-7151 ■予約センター(直通) TEL (0827)59-0251

■地域医療連携室 ダイヤルイン (0827)57-7183(内線2140) FAX (0827)57-7701