



皆様に愛され、信頼される病院を目指します 邑智病院だより

58号
2026/1

発行／邑智郡公立病院組合

明けまして
おめでとう
ございます



院長 あいさつ



院長
山口 清次

『新邑智病院の出発』

邑智病院では、先月（2025年12月）病院前駐車場が整備され、約3年にわたる新病院建て替え工事が終了しました。新年の2026年1月は、新邑智病院の出発となりました。職員一同気持ちを新たに、地域の皆様に貢献する快適な病院作りに努力します。この事業に尽くしていただいた島根県や邑智郡3町の関係各位、この3年間建設に尽力して下さった工事関係者の皆様に心からお礼を申し上げます。

お正月にあたり長寿について最近思ったことを述べさせていただきます。日本人は世界一の長寿国で男女平均寿命は84・5才（世界の平均は61・9才）です。遺伝学的・生理学的・寿命の限界を「生物学的寿命」といいますが、ヒトの生物学的寿命は本来約50年だそうです。縁起物の鶴と亀ですが、タンチョウヅルは20〜30年、亀は種類によって大きく異なりますが30〜100年くらいだそうです。今年の干支の馬は20〜30年といわれています。

人間は生物学的寿命に加えて30〜40年を余分に生きようになりました。寿命が延びた分は家族と長く暮らし、生きがいを楽しむ時間を延ばせることになりました。この寿命延長の要因として、抗生剤や予防接種、衛生環境の改善などによる感染症の制圧、食糧確保による飢餓の減少、そして種々の治療医学の発展などが挙げられます。

一方で寿命が延びることは良いことばかりではありません。がん、心筋梗塞、脳血管障害、認知症などは寿命が延びたために増えた病気です。身体機能低下による転倒骨折なども増加しました。国民医療費は昨年48兆円に増加しましたが、内訳の大きな部分は高齢者医療です。このままでは財政が破綻しかねないので政府はこれからいろんな対策を講じてくると思われます。昨年（2025年）10月に初の女性総理の高市政権が誕生しました。女性リーダーの新しい視点で日本をリードしていただきたいと期待します。

人口減少・少子高齢化は現代の大きな課題です。邑智郡の人口も、5年間で18,290人（2020年）から16,311人（2025年）（住民基本台帳より各年1月1日のデータ）に減少しました。高齢化率も46・0%（島根県34%、全国29%）です。この地域の医療を守り福祉を守り、ふるさとで安心して暮らし、健康寿命を楽しめる一年となることを祈念します。

内視鏡についでの ご紹介



内視鏡担当
看護師
三上 美都子

あけましておめでとうございます。
昨年は多くの皆さまに検査をご利用
いただきありがとうございました。

4月には2名の看護師が加わり、
新体制でスタートしました。内視鏡
技師免許を持つベテラン看護師の指
導のもと、皆で内視鏡看護や機器取
り扱い等の専門的な技術の習得に
日々励んでいます。

さて、今回は胃カメラの検査方法
と、新しくなった内視鏡室をご紹介
します。



機器が正常に
動作するか点検中

リラックスして検査
を受けられるよう、
タッチングを行って
います

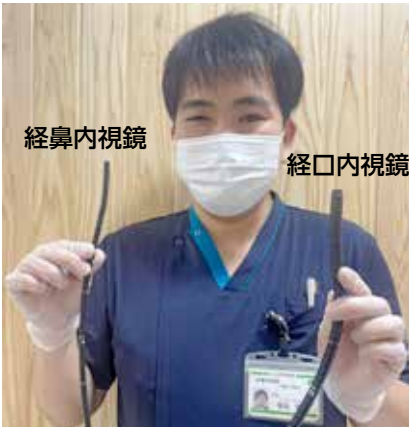
身体に触れることで緊張感を和らげます

「胃カメラ検査について」

胃カメラには鼻から挿入する経鼻
内視鏡と、口から挿入する経口内視
鏡の2つの方法があります。

経鼻内視鏡は嘔吐反射が起きにく
く会話も可能で、負担の少なさが特
徴です。胃カメラに苦手意識のある
方や初めての方におすすめています。
す。

一方、経口内視鏡は少しスコープ
が太いため、一度に観察できる範囲
が広く、検査の流れがスムーズです。
しっかりと観察したい方、早く検査
を済ませたい方に適しています。



「鎮静剤(ウトウトと眠たく なるお薬)について」

希望に応じて鎮静剤を使用し、
眠っている間に検査を受けることが
できます。(ただし、75歳以上の方は、
原則お断りしています)

検査後はベッドで1〜2時間休ん
でいただきますが、その後も眠気や
ふらつきが残るため、車や自転車の
運転はやめていただいています。ご
家族、ご友人に迎えに来ていただい
たか、バスやタクシーでお帰りくだ
さい。



新しくなった内視鏡室のご紹介

ソファに座って、ゆったりとお待
ちいただけます。検査室まですぐ近
くですので移動がスムーズです。

大腸カメラを受けられる方は、個
室で過ごしていただいています。検
査説明から検査終了まで、同じ看護
師が継続して関わります。分からな
いことや不安なことがありましたら、
お気軽にお声がけください。

また、検査前後にご利用いただけ
る専用トイレを新設しました。移動
の負担が少なく、検査直前まで安心
して過ごしていただけます。

会計の隣、オレンジゾーンが内視鏡室です!!



本年も地域の皆様に、安心して内視鏡
検査を受けていただけるよう努めます!

内視鏡室 Room Tour



検査用のトイレも近くなりました!



大腸カメラ検査前後は個室をご利用い
ただけます! (全部で4部屋あります)

学会参加レポート

第63回全国自治体病院学会in群馬に参加しました！

「キャリア支援の取り組みを全国へ発信」



診療看護師
師長
大田 美穂子

昨年11月、群馬県で開催された「第63回全国自治体病院学会」に、邑智病院から多職種で参加してきました。日高副院長をリーダーに、今年も、看護師、医師、薬剤師、診療放射線技師、臨床工学技士、事務職員など、幅広い職種が一緒に参加でき、まさに「オール邑智病院」で学びを深められたことが大きな収穫でした。

学会では、全国の自治体病院が抱える課題や工夫が持ち寄られ、各施設の取り組みに触れながら多くの情報交換ができました。友好病院である北海道・公立芽室病院の研谷院長やスタッフの方とも再会し、お互いの現場の状況や工夫を共有できたのも大きな励みになりました。

そして私は、看護部で取り組んでいる「わたしのキャリアファイル」の活用についてポスター発表を行いました。実物のキャリアファイルも

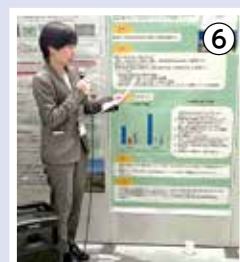
見てもらいながら、看護職のキャリア形成をどう支援しているかを紹介しました。少子高齢化が進む中、看護職の成長支援はこの病院にとっても大きなテーマです。発表後には多くの方から質問が寄せられ、関心の高さを改めて実感しました。

邑智病院では毎年この学会に積極的に参加し、日々の実践を振り返り、論理的にまとめて発表することを大切にしています。これは、地域医療を支える病院として欠かせない学びの場であり、職員の成長にもつながると考えています。今後も、こうした機会を通して得た知識や視点を、地域のみならずさまへのより良い医療・看護に還元できるよう努めてまいります。



【発表演題】

- ① 看護・看護教育分科会(看護教育)
『看護師のキャリア形成を支援：「わたしのキャリアファイル」導入とその活用状況』 診療看護師 大田 美穂子
- ② 看護・看護教育分科会(看護業務改善)
『看護職員の言葉遣い改善に向けた接遇担当者の取り組みと効果』 主任看護師 吉村 洋子
- ③ 看護・看護教育分科会(情報管理・DX)
『院内内自律搬送ロボット導入による効果の検討』
看護師 奈須 恵子
- ④ 臨床工学分科会(ME 機器 管理システム・コスト)
『Excel VBAを用いた医療機器管理システムの作成』
臨床工学技士 澄川 航大
- ⑤ 放射線分科会(その他 1 業務改善・多職種連携・PACS)
『画像撮影室の患者動線改善が業務効率に与える影響の検討』
診療放射線技師 石田 陽
- ⑥ 地域医療・連携・福祉分科会(地域包括ケア・在宅医療 1)
『地域包括ケア病棟における退院後訪問指導開始前後のスタッフの意識の変化』
看護師 日高 彩美





総務管理課
課長 金山 淳生



病院正面側の外構環境が
整いました

令和7年12月に外構工事が終了しました。構内メイン道路は病院に向けて直線的に配置することで、来院される皆さまを正面エントランスに迷わずご案内できると思います。また、大きな庇を設けておりますので、車両からの乗り降りの際には、以前のように雨に濡れる心配もない、ゆとりのあるスペースを確保しております。公共交通バスも庇内の専用スペースに横付けされますので、院内への移動距離も最短となり安全にご利用いただけるようになりました。

障がいのある方、妊産婦、怪我をしている方など、車の駐車後の乗り降りに広いスペースを必要とされる方のため、思いやり駐車場を病院正面に隣接して新たに整備しました。



建て替え工事に伴い、ヘリポートを閉鎖しておりましたが、復元改修を施し利用を始めております。新本館棟が近接配置されたことで、ドクターヘリ・防災ヘリとの連携がより効率的に行えるようになりました。

ヘリポートの供用が再開されました



病院全体写真

本館棟建て替え工事の全ての
工程が完了しました

本館棟建て替え工事は、業務を継続すると共に、同じ敷地内で、敷地造成、新本館棟の建設、既存棟の改修、旧本館棟の解体、敷地外構整備を並行して進めるという難題を抱えながらの工事でありましたが、設計監理者、施工業者、技術支援者など関係された皆さまのご尽力で事故なく安全に全工程を終えることが出来ました。ありがとうございました。



病院玄関の正面緑地には、邑智病院を支援する会と共同でシンボルツリーを植樹しております。まだ若木のイチヨウですが、来院される皆さまを新しい本館棟と共に見守りながら成長していくことを願っております。

邑智病院を見守るシンボルツリー

医方久永
(旧本館棟竣工記念碑題字)

令和4年11月から3年と半年をまたぐ工事期間中、ご来院される皆さまには度々ご不便をおかけしましたが、診療を止めることなく工事を続けることができました。温かいご協力をいただきありがとうございます。

振り返りますと、平成29年2月に本館棟の建て替えを行うことを病院管理者が表明して以降、関係各所との尽きることのない調整において、病院の役割と施設整備の方針など「本館棟建て替え基本構想」に示された内容を常に心に留め、前進を続けられた原動力は、昭和58年に本館棟の建設に関係された全ての方々の想いを感じていたからだと思います。

昨年解体されるまで地域医療を全力で守り支えた旧本館棟が勇退いたしました。新たな本館棟がその理念を受け継いで、永遠に発展し地域の皆さまの心身が末永く健全であることを祈念します。『本館棟建て替え通信』はこれが最終回です。



【令和5年3月】

診療を継続しながら建て替え工事を進める必要があるため、埋設配管等の詳細な調査を行いインフラ設備の仮設切り替え作業を丁寧に進めました。旧本館棟裏側の建設予定地に重機が入り基礎工事が始まります。



【令和5年12月】

新本館棟は2階部分まで確認できるようになりました。奥には重い建設資材を運ぶことが可能な紅白色のクローラークレーンのほか合計3台のクレーンがフル稼働しながら躯体を立ち上げています。



【令和6年9月】

新本館棟は4階まで立ち上がり内装や電気・機械などの設備も整備され、院内が明るく快適な療養環境に仕上がってきました。屋上には開放的なリハビリ庭園がお披露目し、10月のオープンに向けて引越しやリハーサルが計画されました。



【令和7年12月】

旧本館棟が解体された跡地に、正面エントランス、乗降場、駐車場などの外構が整備されグランドオープンを迎えることができました。

看護部紹介

外来ナースの1日 SCHEDULE



08:15 出勤
(ユニフォームに着替え)



08:30 朝のミーティング



1日のスケジュールや
担当割、連絡事項など
を共有します！



08:40 外来診察・処置

担当医師と一緒に外来へ。
患者さんの診察や処置の介
助、カルテ記載などを行いま
す。



12:00 お昼休憩



新しくなったラウンジで
冠山を眺めながらランチ☺



13:00 オペに入る

午後は手術に入って
手術の介助をしま
す。



／この日は整形外科の手術でした！＼



16:45 外来で勉強会

週に1回、外来で診
療看護師(NP)によ
る勉強会を行って
います。
日々の研鑽もかか
せません！！



17:00 終礼



17:15 着替えて退勤

今日も一日
お疲れ様でした！！

地域の皆さまが
安心して受診できるよう、
精一杯頑張ります。
よろしくお願いします。



外来スタッフの紹介

病院が新しくなって1年が経ち、
外来での対応にスタッフ全員が慣れ
てまいりました。

今年度は病棟から3名、新設され
た医療支援センターから2名が加わ
り、総勢20名の体制となりました。
私たち外来スタッフは、一般診療
だけでなく、手術室、中央材料室、
透析センター、内視鏡、訪問看護な
ど幅広い医療に携わっています。ま
た、24時間体制の救急にも迅速に対



外来師長
堂上 百合香

応できるよう、日頃から学ぶことを
大切にしています。
地域の皆様に安心して受診してい
ただけるよう、スタッフ一同、これ
からも努力を重ねてまいります。



明るくてにぎやかな外来スタッフです！

Instagram & Facebook
リール動画 でも看護師の1日を
ご覧いただけます！



Instagram



Facebook

／QRコードを読み込んでください！＼



臨床検査科

について



臨床検査科
科長
いたば ひでゆき
板羽 秀之

10月14日より診療技術部臨床検査科に入職しました板羽と申します。私は広島大学病院検査部で37年間臨床検査技師として勤務し、退職後に広島国際大学で11年間教員として勤めてきました。このたびは臨床現場に復帰することになりましたが、これまでの経験を生かして公立広島病院が山間部の中核の医療機関となるべく、精一杯努力したいと思っております。私が長年やってきた臨床検査は一般の人には、なじみが薄いので、今日は臨床検査の仕事内容について解説したいと思います。

病気を診断するには、臨床検査データや画像検査データなどを基に診断されます。すなわち、診断する上では臨床検査は必要不可欠であり、血液や尿などの成分を分析したり、心電図検査や呼吸器機能検査などを通じて、病変のために患者体内

に起きている微妙な変化を客観的に把握する手段であります。それによって出された検査データは科学的な数値に基づく客観的な裏づけ(EBM: Evidence-Based Medicine)、すなわち根拠に基づいた医療が行わなければならないません。EBMは、ひとりひとりの患者さんに特有の状況と価値観を考慮した医療をおこなうための行動指針なのです。臨床検査技師は精度管理を基盤にした生体情報患者さんから得ることが義務であり、医師を含めた医療従事者に患者情報のエビデンス(証拠)を提供することを業務としています。そして、臨床検査は重症度や合併症の存在を知ることができ、自覚症状などが現れない、ごく初期の病変をとらえられることができます。

臨床検査技師の仕事は大きく分けて、「検体検査」と「生理機能検査」二つに分かれます。

「検体検査」

★採血は検査項目によって採血管の種類が違いますので、多種類の採血管があります。

★血液検査は、赤血球、白血球などの数や血球成分を測定し、血液疾患の診断を行っています。

★生化学・免疫検査は、体内の糖分、含窒素成分、酵素、脂質、無

機物、ホルモン、腫瘍マーカーなどを測定するもので、多くの項目の検査を行っています。

★一般検査は、主に尿検査を行っています。他にも便・髄液・関節液などの血液以外の検体について検査を行い、腎臓、消化器官の状況や潜血の有無を確認しています。

★微生物検査は、患者さんの臨床材料(血液、膿、喀痰、尿、便など)から感染症の起因微生物を検出して、それに有効な薬(抗菌薬)は何かを調べる検査です。

★輸血関連検査は、血液型検査、交差適合試験など適切な輸血ができるようにしています。



「生理機能検査」

★心電図検査は、不整脈や心筋梗塞などの心臓の異常を発見します。

★超音波検査は、臓器の形や動きを画像で確認し、病変を見つけます。

★脳波検査はてんかんなどの脳の疾患の診断に用います。

★肺機能検査は、ぜんそくやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患を評価します。

臨床検査科は、医師や看護師、他の医療職と検査結果を共有しながらチーム医療の一員として、他の専門職と連携して診療に参画してまいります。そのためにも日々努力をしてスキルアップの向上を図り、最新の知識・技術を学び、働きながら専門スキルを磨いて成長していけるよう取り組みます。



悠山亭日記

その11



名誉院長

石原

晋

「^{とも}朋遠方より来るあり、
また^{きた}楽しからずや（論語）」の巻

令和六年の夏に喜寿を迎えました。その後今日までの一年半の間、次から次へと懐かしい再会が続ぎ、大いに嬉しい日々でありました。

三十年も五十年も会うことの無かった友人や従弟妹たちが訪ねてくれたり、私から出かけたという事が続いたのです。こんなことは長い人生でも初めてのことです。

「ボケたり死んだりする前に一回会おうや」というのが共通する合言葉でした。いわば終活であり、冥途の土産というわけです。

広島の中学校で六年間親友だった二人が東京と広島から来てくれました。昔は毎日のように、やんちゃをしたり庇いあったりした仲間でした。進んだ道が違ったので、卒業後は会うことがありませんでした。

京都の予備校時代の親友が、滋賀県から奥さんと一緒にやってきました。彼とは僅か一年の付き合いでしたが、出会った日から妙にウマが合って、喫茶店に入り浸っては話し込んだ毎日でした。

時は巡り、それぞれ大学に合格したので、日貫の我が家へ連れ帰り、親父のおごりで松江のクラブで祝杯を挙げ、京都市の夜汽車で帰るのを見送りました。その後五十年以上会うことはありませんでした。

私が広島市で救急医だったころ、県と市で医療行政を担当していた方二人が、連れだつて我が家を訪ねてくれました。当時、ドクターヘリ導入や救急救命士制度新設など、我が国の救急医療体制が大きく変貌する時代で、それらの推進に向けて共に汗を流した同志達でした。

西宮市に住む父方の従弟が、老体に鞭打って自転車で行って来ました。案の定、途中で「ばてたあ」と電話があり、軽トラを借りて大朝まで迎えにいきました。

さらに母方の従弟妹五人が神戸に集合し、墓参を兼ねて酒宴をやりました。

一堂に会したのは初めてで、亡母

からの宿題を済ませたような安堵感がありました。

いずれの再会も、瞬時に半世紀の時を飛び越え、大いに楽しい時間でありました。

しかしそれは、私としては大変不思議なことであつたのです。

私は七十歳を前にして病院長を退任しました。医師になってから退任するまでの間、全国に友人や仲間がありました。交友はほぼ医療関係者、とりわけ救急医療関係（医師、看護師、救命士、医学界や医療行政）の人たちに限定されていました。

同窓会などはほぼ欠席でした。参加しても業界が違つと話が合わないのです。

高校の同窓会に出たことがありません。畑違いの手柄話に互いに辟易したり、出世した旧友に酌をしながら、何がしかのご利益を得ようとか、有力者をわが人脈に登録しよう……というような色気や打算の空気が場に漂い、「なんだか馴染めんなあ……」というわけで、以後は欠席です。

こうして業界仲間としか付き合い

のない状態で何十年も生きて来たのです。

ところが、高齢になるにつれて、諸々の色気や打算は次第に影を潜めていくもののようにあります。「死ぬまでに一回会おうや」と言った友人や従弟妹たちもそうだったのでしよう。

わが人生の先行きもそう長くはなからう、と自覚するようになれば、損得への屈託、生への執着などが目ざと薄らいでゆく……それが老成ということなのでしょう。

ここ一年半の、「遠方より来る朋」達との再会がかくも嬉しいものであつたのも、この再会を、先入観なしに、心から素直に「一期一会」の機会と覚えたからだと思います。老成ゆえの境地なればならん。

どうやら、歳をとるということもまんざら悪くはないようです。

喜寿や良し一期一会と吉書為す

悠山



リハビリ通信

睡眠と健康について



リハビリテーション科 科長
作業療法士
山田 寛之

寒さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすい健康管理が大切です。冬は活動量も減りやすいため、より意識した生活が必要です。今回は「睡眠と健康」についてご紹介いたします。

冬季は日照時間の短さや活動量の低下から、睡眠の質が乱れやすくなります。睡眠は光・運動・食事などの生体リズムに影響され、特に高齢者で睡眠の質が低下しやすいと言われています。また、冬に気分が落ち込みやすい「季節性うつ病」の予備群も一定数存在し、過眠などの睡眠障害がみられることも報告されています。

今回はご家庭でできるポイントをご紹介します。

睡眠の質向上のためのポイント

① 床上時間を意識した睡眠づくり

目安としては、1週間の平均睡眠時間に30分ほど加えた長さ、合計8時間以内に収めることが推奨されています。個人差はありますが、6時間以上を目安に自身の睡眠リズムを把握してみましょう。



② 睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を高めるための工夫

睡眠休養感を高めるためには、寝室での考えごとを避ける、テレビや照明をつけたまま寝ないなど、寝室環境の見直しが効果的です。加えて、日中の長い昼寝は夜間の眠りを妨げるため、昼寝をする場合は短時間で切り上げるよう工夫しましょう。

zzz...



③ 日中の活動量を増やして生活にメリハリをつける

良質な睡眠のためには、夜だけでなく日中の過ごし方も重要です。太陽の光をしっかり浴びること、適度な運動を継続すること、地域活動や交流に参加することが睡眠の質の向上につながります。地域の健康教室などの場を活用するのも良い方法と思われます。



規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。冬はとくに睡眠リズムが乱れやすい季節ですが、床上時間の調整や生活習慣を少し整えるだけで、睡眠の質は大きく改善できます。無理のない範囲で日々の生活に取り入れてみてください。

参考文献：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

連携

Vol.28

～障害者支援施設編～

「社会福祉法人邑智福祉振興会

障害者支援施設 愛香園」

豊かな人生の自己実現を目指して

統括支援課長 片山 ゆかり

私たちの愛香園は、障がいをお持ちの方にご利用いただく福祉サービス事業所です。事業内容は日中活動の場として、介護を必要とされる方の生活支援や創作活動を提供する「生活介護」、生活能力向上のための訓練を行う「自立（生活）訓練」、働く場の提供と知識及び能力向上のための訓練を行う「就労継続支援B型」を実施しています。

また、住まいの場として、「施設入所支援」「短期入所支援」「共同生活援助（グループホーム）」を提供しており、希望される日中活動と住まいの場を組み合わせることでご利用いただけます。私たちは「ご利用者様の自己実現を支援する」という法人理念のもと、一人ひとりのご希望に寄り添い、健康で幸せを感じていただける生活の実現を目指しています。

健康管理におきましては、嘱託医の大隅先生をはじめ、協力病院である公立邑智病院・西川病院にご支援いただいています。特に公立邑智病院との連携は、地域連携室を中心に退院調整や退院後の生活支援、障がい福祉サービスから介護保険サービスへの移行など多岐にわたります。



レクリエーション活動

まず、ご利用者様が住み慣れた地域で安心・安全に生活できるよう引き続きご支援・ご協力をお願いいたします。愛香園は昭和58年に「石見授産所」として開所、平成17年に「愛香園」に名称変更し、今年で43年を迎えました。地域に根差し、開かれた施設づくりを目指し、地域や施設行事を通じた交流や広報活動に努めています。今後も四ツ葉の里夏まつりや愛香祭などの行事、日々の活動を通じて地域の皆様とふれあい、当園及びご利用者様への理解がより一層深まるよう事業を展開して参ります。



めむろ 友好病院提携した公立芽室病院

友好病院の交流を深めています！

11/25に新しくなった公立邑智病院を視察

友好病院である公立邑智病院へ毎年職員同士が行き来し、交流を深めています。今回は、看護師・臨床工学技士・理学療法士の5名が新しくなった病院内を視察しました。

また、職種ごとに各部署へ分かれてお話を伺ったほか、当院が取り組んでいる「自律経営プロジェクト」の先駆けとなっている邑智病院の「自立プロジェクト」の月1回の全体ミーティングへ参加しました。

今後も年1回は相互に行き来し交流を深めていきたいと思います。

医局前の温冷配膳棚



看護師長
今堀 麻有

新病院は細部まで、患者さん目線、スタッフの意向、医療DXが取り入れられた最先端の病院でした。また、地域連携室が主軸となり他施設との連携、ベッドコントロールによる高稼働の維持、外来では診療・透析・訪問看護など看護師が専門技術を習得し、効率的かつ継続看護を重視した無駄のない人員配置でした。

今後は、友好病院として当院が学ぶだけでなく、邑智病院が参考にしたいと思える業務改革を実施していきたいです。

自律搬送ロボット視察



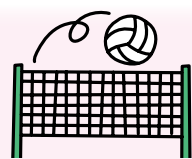
DX導入による業務効率化や、職員の意見を反映した物品選定、効率的な動線確保など、当院の将来的な新築・改築に大いに参考となる点が多くありました。特に、屋上リハビリ施設を実際に拝見できたことは大変感動いたしました。

また、職員の皆様の病院経営に対する意識の高さが印象的で、特に医師が入院数を常に意識しながら診療にあたられている点に深い学びを得ました。



診療技術科長
多田 悦憲

公立邑智病院 バレー部 紹介



邑智病院バレー部は、バレー好きのメンバーが集まり、約10年ぶりに活動を再開しました。町内の体育館をお借りして、週に1～2回の練習を行い、先日島根県病院対抗バレーボール大会に参加しました。「怪我だけはせず、楽しもう」を目標に、全員一丸となって闘ってきました。試合中のメンバーはとにかく生き活きとバレーをしており、全力で楽しむことができました。定期的にみんなでバレーをして交流を深めたいと思います。次の試合では優勝を目標に頑張りたいと思います!!



試合での様子（ピンクのユニフォームが邑智病院）



今回のテーマ

「炎症を抑えるか、進めるか？」
オメガ3とオメガ6の綱引き」



総合診療科 部長
板持 卓弥
いたもち たくや

皆様こんにちは。日々の食事で摂っている油について意識をしたことはありますか？

私たちが口にする油は様々な種類に分類され、炎症を抑える油と炎症を進める油とがあります。慢性炎症は動脈硬化、アレルギーなど様々な悪影響を及ぼすと考えられています。実は、この炎症の「火付け役」と「消防士」の役割を担っているのが、普段私たちが摂っている「油（脂肪酸）」なのです。

炎症を進める「火付け役」…
オメガ6系脂肪酸（リノール酸など）

オメガ6系脂肪酸は、サラダ油（大豆油、コーン油、紅花油など）や加工食品に多く含まれています。体内



で炎症を「進める」物質の原料となります。実は、この炎症を「進める」物質を作るのをブロックしているのが、鎮痛薬やアレルギーを抑える薬になります。炎症自体は、細菌やウイルスから体を守るために必要な防御反応です。オメガ6は、この必要な防御システムを動かす役割を持っています。しかし、現代の食生活では、安価で身近な油としてオメガ6を過剰に摂りすぎているため、炎症の火が消えにくい状態になりがちです。

炎症を鎮める「消防士」…
オメガ3系脂肪酸（リノレン酸、DHA、EPAなど）



オメガ3系脂肪酸は、主に青魚の油や、アマニ油、えごま油に多く含まれています。体内で炎症を「鎮める」物質の原料となります。炎症を鎮めることで、血管のダメージを修復したり、アレルギー症状を緩和したりする効果が注目されています。

血管を守る鍵は「綱引き」のバランス！

体の中では、オメガ6とオメガ3が常に「炎症を起こすか、抑えるか」という綱引きをしています。理想的なバランスは、オメガ6…オメガ3 112…1…4…1程度とされていますが、現代の日本人は10…1あるいはそれ以上にオメガ6に偏っている

ことが多いのです。このバランスの偏りが、体内の慢性炎症を生み、血管の老化を加速させています。

今日からできる！油のバランス改善

血管の健康を守るため、「オメガ3の摂取量を増やす」「オメガ6の摂取量を減らす」ことをお勧めします。

① 青魚の摂取を増やしましょう。

サバ、イワシ、サンマなどの青魚を週に2～3回は食卓に取り入れましょう。

② アマニ油やえごま油を、サラダや味噌汁に小さじ1杯かけて摂りましょう。（オメガ3は熱に弱いので、加熱調理にはむきません。）

③ 加工食品を控えましょう。オメガ6が多い揚げ物、スナック菓子、菓子パンなどの頻度を減らしましょう。

④ 炒め物や揚げ物などの加熱調理に使う油を、サラダ油からエクストラバージンオリーブオイル（オメガ9系脂肪酸…オレイン酸など）に変えるだけで、日々の健康をサポートできます。

油の質を変えることは、誰でもすぐに始められる健康対策です。あなたの血管を錆びつかせないために、今日から「消防士」であるオメガ3

を応援しましょう。また、鎮痛薬を使用している方や、アレルギー体質の方（花粉症、喘息、アトピーなど）は、オメガ6の摂取量を意識的に減らすことで症状が緩和できるかもしれません。値段は上がってしまいましたが、サラダ油からオリーブオイルへの変更をお勧めします。

皆様の人生において最も大切なものの一つはご自身の身体だと思います。そして、その身体は紛れもなく食べたものから作られています。良い身体を作るために、良い油を選んで口にするように心がけましょう。

炎症を進める「火付け役」

オメガ6系脂肪酸

サラダ油 スナック菓子などの油



菓子パン類



炎症を鎮める「消防士」

オメガ3系脂肪酸

えごま油 青魚系の油



アマニ油



は変更箇所

公立邑智病院 外来診療担当一覧表

令和8年1月1日現在

		月	火	水	木	金	診療時間	備 考
内 科	総合診療科* (1 診)	酒井和久	上田智広	板持卓弥	米山真里菜	木下アンリ	8:45～11:00	初診
	総合診療科* (2 診)	板持卓弥	木下アンリ	酒井和久	上田智広	米山真里菜	8:45～11:00	再診 予約制
	内分泌代謝*	島大医師 (隔週)	—	島大医師 (隔週)	—	—	9:30～11:00	予約制
	血液内科*	—	—	島大医師 (4週間毎)	—	—	9:30～11:00	予約制
	循環器内科*	—	—	—	—	土手慶五 (第4週)	9:00～11:00	予約制
外 科		木下アンリ	三上 学	三上 学	三上 学	三上 学	9:00～11:00	
整形外科		保坂聖一	保坂聖一	島大医師	保坂聖一	島大医師	9:00～11:00	
小 児 科		山口清次	山口清次	山口清次	山口清次／ 木下アンリ	山口清次 (第1、3、5週)	8:45～11:30	【乳児健診】予約制 月・金曜日 13:30～14:00 【予防接種】予約制 月・火・金曜日 14:00～、水曜日 15:00～ 【受付時間】
		山口清次	—	山口清次	—	鬼形和道 (第2週) 島大医師 (第4週)	15:45～16:45 (金曜日14:00～)	月～金曜日 8:45～11:30 月・水曜日 15:45～16:45 金曜日 14:00～16:45
産婦人科		荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁 (再診のみ)	荘田恭仁	荘田恭仁	9:00～11:00	【母乳外来】13:00～（予約制） 【婦人科健診】毎週金曜日
		荘田恭仁 (再診のみ)				荘田恭仁 (再診のみ)	14:00～16:30	
泌尿器科		島大医師	結城康平	結城康平	結城康平 (第1、3、5週) 安食春輝 (第2、4週)	結城康平	9:00～11:00	
麻 酔 科		—	上田愛瑠萌 (術前外来)	—	—	上田愛瑠萌	9:00～11:00	原則予約制
皮 膚 科		—	森田栄伸 (第1、3週) 島大医師 (第2、4、5週)	—	—	—	9:00～11:00	初診対応可
歯 科		佐々木和起	佐々木和起	佐々木和起	佐々木和起	佐々木和起	8:30～12:00 14:00～17:00	予約制（急患は要相談） ※第1火曜日は休診
精 神 科		—	笠木真人 (第1、3、5週)	—	—	篠崎克也 (第1、3週) 島田直英 (第2、4、5週)	13:00～17:00	【金曜日】予約制及び初診時は要紹介状 ※島田医師は再診のみ 【受付時間】16：30まで ※笠木医師は初診対応可
附属市木診療所		石原 晋	—	上田智広	—	上田智広	14:00～16:00	予約可

*は院内標榜

特記事項

- 受付時間は原則**午前11:00まで**です。なお、小児科・精神科・歯科は、備考に受付時間を記載しております。
ただし、予約のある方はこの限りではありません。
- 土、日、祝日及び年末年始(12月29日~1月3日)は外来診療は行っていません。ただし、救急の場合を除きます。
- 受付機では午前7時00分から、総合窓口では午前8時30分から受付が出来ます。
- 過去1年以上来院のない方や保険証の確認を6か月以上されていない場合は、受付機での受付が出来ませんので、総合窓口までお越しください。
- 疾患別リハビリテーションの実施時間は午前8時30分から午後3時10分です。

職 員 募 集 中

看護師・管理栄養士・臨床検査技師・看護アシスタント

見学や相談も可能です!!

詳しくは邑智病院総合調整室まで
お問い合わせください!!



採用試験を含む病院の情報をホームページに掲載していますのでご覧ください。instagram・facebookでも積極的に情報の発信を行っていますのでフォローお願いします。

お問い合わせ先

邑智郡公立病院組合 公立邑智病院
TEL 0855-95-2111 FAX 0855-95-2313
〒696-0193 島根県邑智郡邑南町中野3848-2

ホームページアドレス
<https://www.ohchihospital.jp>

邑智病院 検索

病院基本方針

- ① 患者さんを家族と思い、良質で親身な医療を提供します。
- ② 職員同士がお互いのやりがいと誇りを尊重しあう、暖かい職場をつくります。
- ③ 明るく清潔で快適な療養環境の維持向上に努めます。
- ④ 地域に信頼されるよう、健全な経営に努めます。



Instagram



Facebook



ホームページへ