



しろうさぎ



S H I R O U S A G I

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



Contents

特集 Special Issue

『島大病院 一院内でご活躍されている ボランティアのみなさん』

- 📌 病院の玄関で温かみをお届けします 松原 さだ子さん、岡 正さん
- 📌 花壇で癒しの空間を作る“水やりのおっちゃん” 石橋 佑二さん
- 📌 “ふらっと”立ち寄ると交流の輪が広がります 吉井 紀子さん
- 📌 小児病棟に子ども達の笑顔を 新井 朝子さん

- *病院探検隊!～模擬患者研究会編～
- *在宅医療を支えます
じょくそう
～褥瘡(床ずれ)をおこさないために～
- *私のここだけの話
- *留学生の国自慢
- *イベント等のお知らせ

はじめてみませんか ボランティア



島根大学医学部附属病院

島根大学病院では、患者さんがより快適な環境で安心して治療を受けることができるよう

病院職員とともに活動して下さる病院ボランティアを募集しています。

あなたも、島根大学病院でのボランティア活動に参加してみませんか？

この機会にボランティアを始めようと思っている方も大歓迎です。

みなさまのご応募をお待ちしております！

ボランティア活動内容

- 院内施設等の案内
- 自動再来受付機・診療費自動支払機の操作補助
- 患者図書室「ふらっと」での本の貸出・整理、病棟ヘリクエスト本の配達
- 車いす利用の患者さんの介助 など

活動日・時間

- 月曜日～金曜日 8:30～17:00のうちご都合のよい時間をお願いします。

※上記ボランティア以外にも、こんなボランティアをしてみたいというご希望がございましたら、ご相談ください。

ボランティアのみなさんは、緑色のエプロンやジャンパーを着用し活動していますので、何かお困りのことがあったときは、お気軽に声を掛けてくださいね。



お問合せ・申込先

島根大学医学部 医療サービス課 ボランティア担当

TEL (0853)20-2068 FAX (0853)20-2063



「島大病院 – 院内でご活躍されているボランティアのみなさん –」

当院では、多くの方にボランティアスタッフとしてお世話になっております。今回は、その中の4つの活動をされている方にインタビューしました。インタビュー後にご活動の様子を拝見しましたが、いずれの方もいきいきとご活躍されていました。

病院の玄関で温かみをお届けします

まつばら さだこ おか ただし
松原 さだ子 さん、岡 正 さん

Q どのような活動をされていますか？

A 予約受付機の操作の補助、診療科の場所の案内、車いす患者さんのサポートなどを行っています。私たちは病院玄関ホールで緑のエプロン姿で立っているので、お気づきになれる方も多いのではないかと思います。現在8名で活動しており、中には10年以上活動しているメンバーもいます。おそらく、来院される方が最初に感じる不安は「診療科の場所が分からない」ではないでしょうか。そこで、表示板だけではなく、私たちが案内することで、少しでも安心感や温かみなどを感じて頂ければと思います。患者さんたちに気軽に話しかけてもらえると私たちが嬉しい気持ちになります。

Q どのようなことを意識して活動されていますか？

A お手伝いを望んでおられる患者さんやご家族をよく見極めて、求められているお手伝いをスムーズに行えるように心がけています。また、私たちは新しくボランティアに参加された方のサポートにも力を入れています。ベテランのスタッフがサポートしますので、「私もボランティアをしてみたい」という方は、お気軽にお声掛けください。



花壇で癒しの空間を作る“水やりのおっちゃん”

いしばし ゆうじ
石橋 佑二 さん

Q どのような活動をされていますか？

A 緩和ケア病棟のベランダで花壇の手入れをしています。4年前から携わっており、現在6名で活動しています。見る人に季節感をお楽しみ頂けるように、花の種類や色合いに気を配っています。昨年の夏は、お盆の日を見計ったようにひまわりが一斉に開花して、皆さんから「すごいねえ!」と言われたのが印象的でした。今年の夏は例年よりも暑く、私は頻繁に水やりに行っていたので、いつの間にか患者さんたちから「水やりのおっちゃん」と呼び掛けて頂くようになりました。今は冬に向けて葉牡丹の芽出しをやっていますよ。

Q 患者さんたちから愛称で呼ばれると嬉しいですね。

A 患者さんたちに気にかけて頂いていると思うと、本当に嬉しいです。患者さんから花が欲しいというご要望があれば、花を切って花瓶に入れて差し上げています。先日、上の病棟からベランダを眺める機会があり、そのときに自分も患者さんの視点に立って花壇を楽しむことが出来ました。今後も、季節毎に旬の花を取り入れながら、病院の中に癒しの空間を作りたいです。



“ふらっと”立ち寄ると交流の輪が広がります

よしい のりこ
吉井 紀子 さん

Q どのような活動をされていますか？

A 病院玄関ホールの奥にある患者図書室「ふらっと」で、本の貸し出し補助などを行っています。「ふらっと」は、患者さんやご家族が、病気について学んだり調べたりして理解を深め、また、小説や絵本などをゆったりと読書できる憩いの場所です。名前のとおり、ふらっと立ち寄ることが出来る雰囲気があります。

ボランティアスタッフは4名おり、職員が不在のときに受付に入ります。

ボランティア活動に参加して気がついたことですが、「ふらっと」は利用者とスタッフ、あるいは利用者同士の交流が活発に行われるように感じます。

Q 交流が活発に行われるとは、どういうことでしょうか？

A 入り口から「こんにちは！」と声を掛けてくださる患者さんがいらっしゃったり、お薦めの本を聞かれたりします。私が薦めた本を借りて行かれた患者さんが「入院中に読める丁度良い文量で楽しく読めたよ」と喜んでいらっしゃったのが印象に残っています。

ここにふらっと立ち寄って頂いたら、きっと交流の輪が広がると思います。お薦めの本をお探しの方も、ボランティアにご興味のある方も、お気軽にお立ち寄りください。



小児病棟に子ども達の笑顔を

あらい ともこ
新井 朝子 さん

Q どのような活動をされていますか？

A 私は島根大学医学部の学生です。以前に別の大学で福祉の勉強をしていたときに、小児病棟で子ども達と遊ぶボランティアに出会いました。そのときの子ども達の嬉しそうな顔が忘れられず、島根大学に来てからも継続して活動しています。主な活動内容は、日曜日の午前小児科病棟で切り絵やコマなどの工作を子ども達に教えることです。継続してやることに意味があると考えているので、出来るだけ毎週活動出来るように努めています。幼児から中学生まで、幅広い子ども達が参加してくれて、付き添いのお母さん方も顔を出してくださいますよ。

Q (取材時に小児病棟にて) 本当に子ども達がみんな嬉しそうな顔をしていますね！

A 入院生活の中で、少しでも日常的な楽しみを味わって子ども達が笑顔になってくれれば私も嬉しいです。プレイルームまで出て来れない子ども達とは、病室のベッドまで行って一緒に工作を楽しむこともあります。

現在、この活動をしているのが私1人のため、活動が途切れてしまうこともあります。一緒に活動して下さる方がいらっしゃれば、ぜひ、一緒に小児病棟に子ども達の笑顔を咲かせていきましょう！



病院探検隊!

「模擬患者研究会」編

皆さんは「模擬患者」という言葉を聞かれたことがありますでしょうか?

今回の「病院探検隊!」では、島根模擬患者研究会の定期勉強会に参加して、模擬患者を演じて頂きました。

案内役は、クリニカルスキルアップセンター 狩野 賢二センター長です。

1 模擬患者とは何でしょうか?



はじめに、狩野先生から模擬患者についての説明がありました。

模擬患者とは、医学生たちの研修のために、台本にそって仮定の症状を訴える患者役のことです。医療者のコミュニケーション能力を育てると共に、患者さんがご自身の症状をどのように医師に伝えたら良いのかを学ぶこともでき、双方にメリットがあります。

2 模擬患者研究会に合流しました。



島根模擬患者研究会は、県内で模擬患者を演じてくださる一般の方々の集まりです。会員の中には10年以上も参加されている方もおられます。

演技力に磨きをかけるため、毎月テーマを決めて勉強会を開いています。本日は、医者役の医学部学生(写真後列)と一緒に「コミュニケーションスキルとは」について学びます。

3 実際に模擬患者を演じました!



「ふらつき」、「咳」、「めまい」の3つの症状のシナリオに別れて、それぞれ患者役を演じました。シナリオの中には、「親が病気を抱えている」、「お金が無くて困っている」などの心理的不安要素も裏設定として含まれていました。医療面接を通じて、医学生がそれらをどのように感じ取ったのかも、演技後に話し合われました。

参加者

- 自分が医学教育に協力できるというのは、嬉しい体験でした。
- 患者役の設定や台詞を覚えるのが大変でしたが、貴重な経験でした。
- 医学生さんたちの研修のために、一般の方がこのような形で関わっているのを初めて知りました。しかも皆さんとても勉強熱心ですね。



模擬患者にご興味のある方は、こちらにご連絡ください。

島根大学医学部附属病院 クリニカルスキルアップセンター 電話: 0853(20)2551
E-Mail: skill-up@med.shimane-u.ac.jp URL: <https://www.clinicalskillup.jp/>



「褥瘡(床ずれ)をおこさないために」

看護部・副看護師長 しみず みほこ
皮膚・排泄ケア認定看護師 清水 美穂子



褥瘡(床ずれ)とは、圧迫やズレ、摩擦によって起きる傷のことです。体重で圧迫されている部位の血流が悪くなることで、皮膚の細胞に十分な酸素や栄養が行きわたらなくなり、皮膚が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまいます。原因は様々ですが、自分で動くことができず、ベッド上で過ごすことが多い方、また尿失禁・便失禁が続いていることも床ずれがしやすい状態なので注意が必要です。褥瘡予防で、大切なことは毎日、皮膚の状態を観察することです。できやすい部位は、骨が突出しているベッドマット、布団、椅子などで圧迫されやすいところです。おむつ交換や着替え、入浴時に褥瘡がしやすいところを観察しましょう。皮膚が赤くなっていたら、その部分が圧迫されないように体の向きを変えてみましょう。30分後、赤みが消えていたら、その部位は褥瘡ではありません。しかし赤みが消えない場合は褥瘡の可能性がありま



私のここだけの話 「手相を拝見」

クリニカルスキルアップセンター・センター長 かりの けんじ
狩野 賢二



今は体格が少し違いますが、私には双子の兄がいます。私たちが子供のころはそっくりで、何度かどっちがどっちか分からなくなってしまったそうです。その度に体重で兄・弟を決めていたそうです。しかし、3歳くらいの頃、母親が私の手のひらを見て手相が違うことに気が付きました。その後、双子の鑑別は手相になりました。そんなこともあり、手相に興味はあったのですが、手相占いに行く機会がなく数十年が過ぎました。そして、数年前に初めて手相占いに見てもらった時に、結構、当たっているのが驚きました。それがきっかけで「基礎からわかる、手相の完全独学」(仙乙恵美花著)を教科書にして、「手相の見方ここにあり！」(<http://tesou.wv3.jp/>)をスマホで見て勉強しました。現在は、クリニカルスキルアップセンターの研修後に、希望者の手相を見て「当たっている！」と言っただけのこともあります。是非、当センターの研修のついでに手相占いも受けてみて下さい。



自慢

病態病理学
デイビスさん



今回はアフリカ東部のタンザニアからいらっしゃっているデイビスさんに母国について紹介していただきました。

タンザニアの魅力は、なんと言っても、雄大な自然が身近に感じられることです。私の故郷はケニアとの国境近くのアルーシャという都市ですが、そこから車で1時間くらいの距離に富士山より高い山が2つあります。1つは、日本の方にも馴染みのキリマンジャロ山(5,895m)で、もう1つはメル山(4,565m)です。朝、家の外に出ると、この2つの山が日光に照らされて神秘的に光り輝いているのが見えて、なんとも贅沢な気持ちになります。

西の方角にしばらく車を走らせると、ンゴロンゴロ自然保護区に辿り着きます。ここでは、ライオン、キリン、バッファローなどの野生動物のありのままの生活を観察することが出来ます。



タンザニアの魅力について熱心に語ってくださるデイビスさんの目も光り輝いていました！(編集者)

イベントなどのお知らせ

島大病院 ちょっと気になる健康講座

島大病院には、専門知識を備えた、医師をはじめとする様々な職種の職員が医療・医事業務に携わっています。

本院に来院される患者さんや一般市民の方への少しばかりのサービス提供事業として、健康や医療に関するミニ講座を定期的を開催していくこととしました。

実施内容は下記のとおりです。



対象 患者さんほか一般市民 **場所** 外来1階 外来待合ホール
時間 11:00～11:30

回数	月日	担当	講師	テーマ
第141回	10月6日(木)	小児科	束本 和紀	熱性けいれん
第142回	10月13日(木)	精神科神経科	長濱 道治	不安障害について
第143回	10月27日(木)	腫瘍・血液内科	高橋 勉	骨髄移植で救える命
第144回	11月10日(木)	循環器内科	渡邊 伸英	心房細動について
第145回	11月17日(木)	放射線治療科	猪俣 泰典	体にやさしい放射線治療
第146回	11月24日(木)	呼吸器・化学療法内科	沖本 民生	禁煙治療 ～そろそろタバコをやめませんか？～
第147回	12月1日(木)	腎臓内科	江川 雅博	腎臓とくすり
第148回	12月8日(木)	消化器内科	三上 博信	食べ物がつまったり、むせたりする時に聞く話し
第149回	12月15日(木)	産科・婦人科	石橋 朋佳	子宮筋腫と言われたら ～管理と治療について～
第150回	12月22日(木)	放射線部	松村 暁彦	あなたにもわかるMRI検査

病院ボランティアコンサート 開催予定

- 10月21日(金)19時より 出雲ハーモニカ同好会
- 11月18日(金)19時より 創作朗読楽団「Repos(ルボス)」
- 12月16日(金)19時より 島根大学 混声合唱団

開催場所：附属病院1階外来待合ホール



島大病院 ちょっと気になる健康講座 放送予定(出雲ケーブルビジョン)

平成28年10月放送 呼吸器・化学療法内科 津端 由佳里 講師
 テーマ「肺がん治療の最前線」

誰でも参加出来る糖尿病教室

場所：外来中央診療棟3階「だんだん」

11月14日(月)15時～16時

参加費無料！
 予約不要です☆

講演 1 野津先生の初耳学
 ～偉人達に学ぶ糖尿病治療の歴史～
 野津雅和 医師

講演 2 こたつから飛び出せ！今こそ運動！
 野口 瑛一 理学療法士

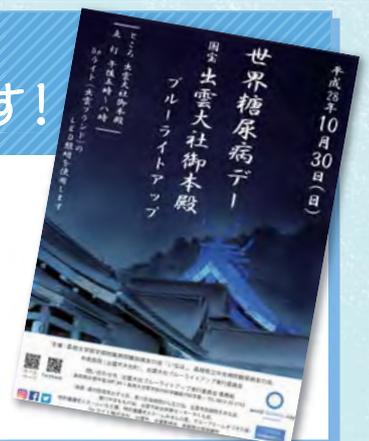
●特別企画として、14時～15時にフットチェック、血糖測定、展示などを行います！

世界糖尿病デー

出雲大社御本殿ブルーライトアップ今年も行います！

内分泌代謝内科 守田美和

11月14日は世界糖尿病デーです。「青い輪」をシンボルマークとして世界中で啓発イベントが開催されます。今年も「御本殿のブルーライトアップ(青い光で照らします)」を開催させて頂けることになりました。10月30日(日)17時～点灯式、20時までライトアップを行います。少しでも多くの方に糖尿病について知っていただける機会になる事を願っています。是非お越し下さい！





島大病院 書籍のご紹介



第2弾 好評発売中!

病気・健康維持のはなしなど

島大病院・1年分の健康講座を
この1冊にまとめました。

48項目

島大病院 ちょっと気になる 健康講座2

Shimane University Hospital Lectures on Health

監修:島根大学医学部附属病院 発売:今井出版
A5判/並製本/154頁/オールカラー 定価:本体 926円+税



島根大学病院の
スタッフがわかり
やすく解説します。

第1弾も
一緒にどうぞ!



お近くの主要書店、インターネットでお買い求めいただけます。ご注文は 今井印刷株式会社 0859-28-5551

島大病院内で無料配布しています!

「病院食のレシピが知りたい」という
入院患者さんからの声を受けて、
1冊のレシピ本を作りました。

かんたん 第1弾 病院レシピ

Hospital Recipe

監修:島根大学医学部附属病院 栄養治療室
B5判/オールカラー **無料**



14
レシピ!



編集後記

今号の特集テーマは「院内ボランティア」です。インタビューをとおして、当院が地域の方々にはさまざまな形でお世話になっていることをあらためて感じました。いずれの方も笑顔で嬉しそうに話していただき、こちらまでほっこりと温かい気持ちになりました。

病院探検隊では、参加者に模擬患者を演じて頂きました。「模擬患者って何だろう?」と気になられた方は、ぜひ中の誌面をご覧ください。

次号は来年1月発行予定です。



【編集者より】

島根大学医学部附属病院広報誌

しろうさぎ

についてのお問い合わせ先



医学部総務課 企画調査係 広報担当

☎ 0853-20-2019

✉ mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp

🌐 <http://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/>