

三次地区医師会開業医の先生をご紹介します。

No.38

三次こばやし眼科

特徴

2023年11月にフレスポ三次プラザで開院しました。

日帰り白内障、緑内障、網膜硝子体、その他手術に対応しています。笑顔での対応、分かりやすい説明を心がけています。

医療センターへひと言

眼科としては全身的な疾患対応をお願いできる病院が近くにありとても心強いです。

今後ともよろしくお願いたします。



待合室



先生とスタッフの皆さま

取材後記

2023年冬、三次市に新しく開院された「三次こばやし眼科」取材させていただきました。一面が大きなガラス張りになっており、白を基調とした院内はとても明るく心地よい空間でした。小林先生より院内をご紹介いただき、スタッフの皆さまのご協力のもと、とても良いお写真が撮れました。この度はお忙しい中、誠にありがとうございました。



診療受付時間

月・水 / 9:00~12:30/午後手術
火・金 / 9:00~12:30/15:00~18:00
木 / 9:00~12:30
土 / *9:00~13:00

休診日

木・土曜日午後
*第4土曜日・日・祝日

診療科目

眼科



広島県三次市十日市中一丁目1番10号
Tel:0824-62-2250

面会について

面会可能日時:毎日(日~土曜日・祝祭日を含む) / 13:00から17:30
面会対象者:キーパーソンが許可した中学生以上の方(キーパーソン+1名 計2名)
※キーパーソンの方に面会許可証を2枚配布。忘れた場合は病院で臨時の許可証は発行いたしません。
※1患者様につき週3回まで面会可能。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
【感染対策】下記に該当する方は感染対策のため、面会をご遠慮いただきます。
①37.0℃以上の発熱、呼吸器症状、強い倦怠感のある方 / ②10日以内に新型コロナに感染、もしくは陽性者と濃厚接触された方 / ③同居者や最近会った人で①・②に当てはまることのある方

無料個別送迎サービス (短期検査入院送迎)のご案内

三次地区医療センターでは当センターで検査(CT・MRI・内視鏡検査)をされる患者様を対象に、無料個別送迎サービスを実施しております。
この度、新たに「短期検査入院」の送迎も行うことと致しました。詳しくはかかりつけ医の先生または、当センターまでお気軽にお問合せください。

三次地区医療センター

〒728-0013

広島県三次市十日市東三丁目16番1号

TEL.0824-62-1103

FAX.0824-62-7341

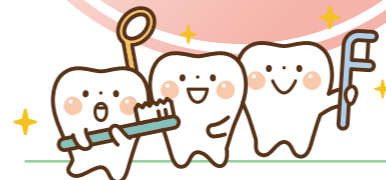
E-mail:info@miyoshi.hiroshima.med.or.jp

ホームページ:https://miyoshi.hiroshima.med.or.jp/



理念

全人的医療を目指します。
地域密着型の医師会立病院としてかかりつけ医と連携し、患者様に満足の頂ける医療・ケアを行います。



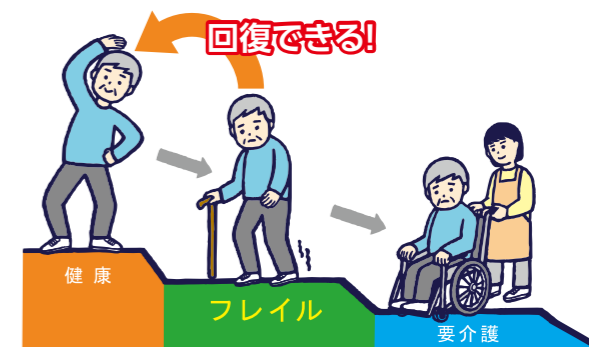
口腔管理・歯科連携の 取り組み

口の健康が全身の健康にもつながることやフレイル*1の前段階にオーラルフレイル*2があることが注目されるなど、口への関心が高まっています。しかし入院された方の中には、入れ歯の不適合、口の中の汚れなど口腔環境が保たれていない方が多くみられます。また口腔の機能が低下すると、栄養を十分にとることも難しくなり、オーラルフレイルからフレイルへという悪循環に至ります。そのため元気に過ごすためには、口腔環境を整え、しっかり食事をとり身体に栄養をとり入れることも大切な治療の一環であるといえます。



当院はこれまで病棟を中心に口腔ケアに取り組んできました。今年度は口腔機能管理の重要性について共通認識を深め、多職種が連携し、入院された方に口腔環境の評価を行い、必要な援助を行っていき取り組みをはじめています。また必要な方には歯科医師と連携をとり、口腔環境の改善に繋げる体制を整えているところです。

この取り組みにより、入院された方が家に帰ってからも美味しく食事がとりたい、笑顔で話したいという願いをかなえられるよう介入を行っていただければと思っています。



*1「フレイル」とは虚弱の状態であること(「健康」と「要介護」の中間にある状態)

*2「オーラルフレイル」とは「口の機能の健全な状態」と「口の機能低下」との間にある状態のこと

リハビリテーション技術科 言語聴覚士 辻 幸恵

新人研修について



この度、画像診断技術科に新卒の新人が入職してきました。コロナ禍ではオンラインでの学生生活を送り、外出は少なくアルバイトはできず、いろいろな人達と対面でコミュニケーションができなかった状況での社会人1年生です。

4月に今年度入職した新人はオリエンテーションにて医師会についてや関連施設、基本的な業務の流れ、また理念の在り方等を学び、それぞれの部署に配属となります。

過去と現在では状況が変わっているように思います。社会に出るまでにいろいろな年代の人達と十分なコミュニケーションを使った事が非常に少ない人にとっては、人と会話するだけでも非常に不安な状況だと思います。

画像診断技術科では、昔は「とにかくにもスキル重視で、その次に患者様に優しく」であった事もありましたが、昨今では患者様に寄り添い、検査の説明を十分に行い安全に検査を行う。しっかりコミュニケーションが取れる。また画像診断の支援もしっかりできるよう依頼内容を理解し、撮影内容や画像処理を行う。また昨年あたりからタスクシフトなる考えも必要となっています。配属されてからすぐに当院の理念である全人的医療「患者様に寄り添って」を継続的に考え、臨床に落とし込みつつ、コミュニケーションを取り、撮影検査の基本となる一般撮影の研修を行い、その後CT検査の研修を行っています。今後は救急対応の撮影、MRI検査の研修を行い、一人前の技師になれるよう、また当院において必要とされる医療スタッフになれるよう部署全体で協力していきたいと思えます。

画像診断技術科科長 福重 栄治

三次市 個別健診(三次市国保の特定健診)

今年度より、当センターで三次市個別健診(三次市国保の特定健診)の受診が可能となります。

※詳細については、下記の通りです。

対象者	三次市国民健康保険に加入されている40歳から74歳までの方 (年齢は令和7年3月31日時点) ※受診日において三次市国保加入者及び三次市民でなくなった場合には受診できません。
受付時間	午前11時受付 ※午後の時間希望の場合は要相談となります。
検査項目	① 問診 ② 身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) ③ 血圧 ④ 血液検査(脂質・肝機能・代謝系) ⑤ 尿検査(糖・蛋白) ⑥ 診察 ⑦ 詳細な健診(心電図等) ※医師が必要と判断した場合に実施
その他	健診時の持参物：三次市国民健康保険被保険者証等、特定健康診査受診券 食事について：午前健診の場合は、健診前10時間以上は水以外飲食禁止 午後健診の場合は、軽めの朝食をとり、その後は水以外飲食禁止



健診をご希望の場合は、直接下記の連絡先までお電話をお願いします。またご不明点・ご相談等のお問い合わせに関しても、お気軽にお問い合わせ下さい。

三次地区医療センター 健診センター TEL 0824-62-6311(健診直通)

はつらつ コラム

野菜は元気のたまてばこ

夏野菜は、色鮮やかなものが多いので、視覚からも食事を楽しむことができます。おいしく楽しく、夏を乗り切りましょう♪

トマト



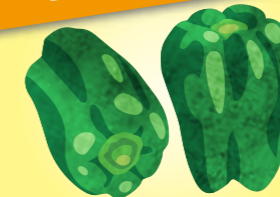
昔から栄養効果の高い野菜として知られています。

ビタミンCやカロテン、リコピンなどが含まれています。

特にリコピンは、体内の免疫や抗酸化作用を高めまので、エイジングケア野菜としても人気です。

また、酸味に含まれるクエン酸には胃酸を分泌させ胃腸の動きを活性化させる食欲増進効果もあります。

ピーマン



トマトと同様にビタミンCやカロテンなどの栄養素が多く含まれている野菜です。

また、少し青臭いニオイの素となるピラジンという成分には、血液をサラサラにする効果があるといわれています。なお、赤色や黄色などカラフルな種類があり、緑色のピーマンには貧血の予防効果の高いクロロフィル、黄色や赤色のピーマンには抗酸化作用をもつβ-カロテンが多く含まれています。

なす



約94%が水分ですが、ビタミンB群・ビタミンCなどのビタミン、カルシウム・鉄・カリウムなどのミネラル成分がバランスよく含まれています。

皮に含まれる紫黒色の色素「アントシアニン」、「クロロゲン酸」などの抗酸化成分「ポリフェノール」は体の老化を防ぐなどの効果も期待できるとされています。

☆他にも、とうもろこし・枝豆・ゴーヤ・ズッキーニ・オクラなどには、ビタミン・ミネラル等の栄養素が豊富なので、おすすめです♪

とれたて! キッチン!

夏野菜カレー

材料 (6皿分)

カレールー……………1/2箱
豚肉(薄切り)………250g
玉ねぎ……………中1・1/2個
なす……………中2本
パプリカ(赤)……………1個
トマト……………中1個
サラダ油……………大さじ1
水……………750ml

(266kcal 塩分2.1g/1人)



作り方

- ① 玉ねぎ・パプリカ・トマトは一口大、なすは輪切り、豚肉は一口大にそれぞれ切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱して豚肉・玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、なすとパプリカを加えて炒める。
- ③ 水・トマトを加え、沸騰したらあくを取り、具材がやわらかくなるまで弱火～中火で煮込む。
- ④ やわらかくなったら、いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。

一ロメロ

*夏野菜は水分が多いので、通常の水の量よりも少なめにしてください。
*なすを別に炒めて、最後に加えると彩りがよくなります。
(電子レンジで500W約4分加熱してから炒めると炒める油が少なく炒める時間も短くなります)