



TAKE
FREE

ご自由に
お持ち帰り
ください

島根県立
中央病院
広報誌

えにし enishi

Shimane Prefectural Central Hospital
Public Relations Magazine
"Enishi"

vol.

29
2026 FEB.



特集 臨床教育・研修支援センター 【医師編】〜医師のたまごを育む〜

医師として、 社会人としての 一歩をここから

医学部を卒業して医師免許を取得したばかりの医師は、2年間の「臨床研修」が義務付けられています。この期間、研修医は内科・外科・救急・地域医療など、プログラムに沿ってさまざまな診療科を回り、幅広い経験を積んでいきます。

診療の場では、常に経験豊富な「指導医」がマンツーマンで付き添い、直接指導を行っています。指導医の指示のもと、診察や処置、手術の補助を行うほか、看護師など多職種のスタッフからもチーム医療のあり方を学び、症例検討会や勉強会を通じて専門知識を深めます。

また、研修医には、決められた科目のほかに、自ら学びたい診療科を選んで研修する期間が設けられています。自分の興味や将来の目標に合わせて選択を行うこの期間は、医師としての専門性を決めるキャリア形成の重要なステップとなります。当院では、指導医をはじめ多職種で研修医の指導・教育に取り組み、病院全体で研修医を支えています。

温かな環境で若手医師を育む

当院の臨床教育・研修支援センター（以下「研修支援センター」）では、医学生から専門医を目指す若手医師まで、一人ひとりが「日々進化し続けられる環境」を整えています。

中でも臨床研修では、医療技術の習得だけでなく、社会人としての礼儀や、思いやりの心を育むことも大切に行っています。

質の高い研修環境を整えるため、他部署や各診療科との調整など苦労も少なくありませんが、研修医が「この病院で学べてよかった」と感じ、将来、地域の皆さんに信頼される医師へと成長することを一番に願っています。

研修医は、まだ慣れないことも多く、至らぬ点もあるかと思いますが、地域の皆さんにもぜひ、温かいお声がけをいただければ幸いです。



臨床研修プログラム
責任者
臨床教育・研修支援
センター長補佐
総合診療部長
ましじ じゅんじ
増野 純二

高度救命救急センターでの研修は、幅広い症例・疾患を抱える患者さんの初期対応・診察を行わなければならない。そのため、さまざまな勉強会や研修会により、病院全体で臨床能力向上をサポートしています。

【朝カンファレンス】 週1回

各診療科の指導医・上級医による救急外来での診療のあり方の指導のほか、他職種から臨床現場で必要な知識を学ぶ。

【テクニカルレクチャー】 月2回

朝カンファレンスでは学びにくい技術的な面を、指導医からシミュレーター等を使用し基本的な手技等を習得。また、医療技術局の指導者より、臨床現場で必要な知識・技術について学ぶ。

【後出しじゃんけんカンファレンス】

研修医が救急外来で判断に困った症例をもとに、研修医全員が「自分ならどう問診・診察、検査をしたか」を考え、意見を共有し、今後の診療に生かす。



医療の現場では、日々進歩する知識や技術を学び続ける必要があります。当センターでは、研修医をはじめとする医師の学びと成長を支え、よりよい医療の提供へとつなげています。

「2年間で無事に研修を終えてほしい」——その思いで、研修支援センターのスタッフは、研修医の背中を見守っています。

『ただいま』と言える場所——

研修医と伴走する2年間

春、期待と不安を抱えて、医学部を出たばかりの若者がやってきます。私たちの心の中は、親心に似た緊張感でいっぱいです。ここから、彼らが一人前の医師へと成長する2年間の物語が始まります。

まずは社会人としての第一歩、「いさつはしっかり！」を徹底させます。毎日あらゆる書類を手に「これは何？どうするの？？」と駆け込む彼らと一緒に書類に目を通し、二人三脚の事務作業。仕事に追われてか、時には寝坊してしまうことも。モーニングコールがながらなければ様子を見に自宅まで駆けつける日もあります。

「ひな祭りは祝日だと思って休みました」と「……っ？」なことを言う者もいれば、日直を忘れて旅行に出かけてしまう者も。そんなときは、病院内のフォロワーに走り回った後、「しっかりしなさい！」とお灸をすえ



業務上の悩みも、ふとした独り言も...
いつでも寄れる「ホーム」に

ます。宿舎の使い方が汚いとクレームが来れば、代わりに頭を下げ、本人を厳しく説教することだってあります。でも、それは彼らが診察室で、患者さんの前で、凛とした「医師」であってほしいから。

す。そんなときは私たちの出番です。——「どーした？」指導医には言えない弱音、揺れ動く進路への不安など、ここでは包み隠さず吐き出せます。

「スマホを洗濯しちゃいました」「彼女ができました」といった、答えのない日常の報告や、「推し」の尊さを語り合う『推し活』仲間になることだってあります。何でも言える場所があるから、彼らはまた明日から白衣を着て現場に戻るのだと信じています。

——あつという間の2年間。修了証書を手にも、少しだけ顔つきがたくましくなった。彼らを見送る日は、寂しさと、それ以上の大きな安堵感に包まれます。

巣立っていった彼らから、ふいに便りが届くことがあります。「結婚しました」「子どもが生まれました」。そして、出雲の地に帰ってきた彼らがセンターのドアを叩き、「ただいまー！」と顔を見せてくれる瞬間。その笑顔に「おかえり」と返せる喜び、それこそが、私たちの原動力であり、何よりの楽しみなのです。

一歩ずつ歩んだ研修1年目

地元の医療に貢献したいという思いから、島根圏域の医療を支える当院での臨床研修を選びました。

当初は一人の医師として患者さんを診ることに不安もあり、診療が上手くいかず悩むこともありました。しかし、その都度、上級医や仲間と相談し、至らなかつた点を振り返ることで自分の成長につながられています。特に週1回の朝カンファレンスは、現場で役立つ知識を学べる貴重な機会となっています。

また、慣れない社会人生活も、研修支援センターの方々や書類や勤務調整など小さなことでも親身に支えてくださるおかげで、安心して研修に集中できています。この1年で少しずつ成長していきたいと思います。



臨床研修医1年次
さとう すくる
佐藤 駿

特集 臨床教育・研修支援センター

【看護師編】仲間とともに学ぶ

新人から管理職まで 成長し続ける看護師の育成

当院では、技術指導はもちろん、新人看護師の精神面でのサポートを何より大切にしています。日々の不安を一人で抱え込まず、共有し合える環境の中で、着実な成長を支える体制を整えています。

また、研修支援センターには専従の教育担当者を配置。新人から管理職まで、個々の経験や興味に合わせた多彩なプログラムを展開しています。単なる知識の習得にとどまらず、患者さんの思いに寄り添うコミュニケーション力や、社会の変化に対応できる質の高い看護実践能力の向上を目指し、自分らしく専門性を深めていけるよう支援します。



④ 現任教育担当 看護師長 小原 みさお
臨床教育・研修支援センター長補佐 教育担当 狩野 芳子
看護部長 副看護師長 嵐 和子

新人看護師が 病棟チームの一員になるまで

プリセプター（おもに3年目の看護師）とペアで勤務。直接指導を受けながら業務にあたる。

病棟での時間も大切に！
現場に慣れるため、最初の2か月は午後2時まで先輩と一緒に病棟で勤務し、それ以降の時間に研修を受ける。

基本的な技術が身に付いた頃。ここからは経験豊富な指導担当看護師とペアで勤務。



“同期の絆”を大切に！
同期と勤務で顔を合わせる機会が少なくなる時期：7月以降は月1回の集合研修で、学びだけでなく同期と顔を合わせることで気持ちを整える！

3月 10月 リフレッシュ研修 10月 ひとり立ち

個々の成長に合わせて、先輩看護師のフォローを受けながら秋ごろをめどに夜勤メンバー入りを目指す。

基幹病院ならではの ローテーション研修

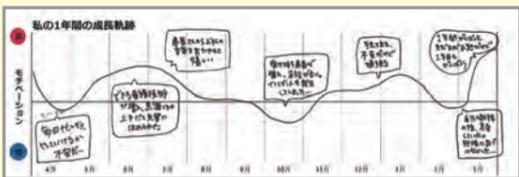
救急や透析、地域連携などの部門を回り、配属部署では経験できない医療や看護を体験。各部門の特殊性や看護師の役割を理解することで自己の看護観の育成や今後のキャリアアップにつなげる。



3月

1年間の成長を発表する「成果発表会」
1年間の歩みを発表。心の葛藤をグラフィ化し、心に残った体験や自らの看護観、今後の目標を仲間と共有。仲間や師長からの助言を糧に、次なるステージへ。

さあ、2年目へ！



ずっと隣に、一番近い味方

新人が早く職場になじめるよう、近い年代のほうが相談しやすいことから、プリセプターは3年目の看護師が担当。最も不安が大きい最初の3か月はペアで勤務し、しっかりと支えます。それ以降は勤務は別ですが、1年間継続して心理的支援を行います。プリセプターが気にかけて声をかけてくれる、これが新人にとって大きな励みに！プリセプター自身も教える経験を通して成長につながっています。



TOPICS 充実した研修体制で 看護師の定着を実現

当院の看護師の離職率は約5%と全国平均（11.3%）に比べて非常に低く、新卒看護師の離職率も2.8%（全国平均8.8%）と低い水準を維持しています。段階に応じた教育内容と工夫を凝らした研修方法で成長を支援し、安定して長く働き続けられる環境を整えることで、地域の皆さんへ質の高い医療を継続的に提供できるよう努めています。

看護の現場から

一緒に学び、高め合う日々

仲間の存在と確かな一歩

入職当初は、忙しく働く先輩方を前に「自分もあんなふうになれるのか」と焦り、何が分からないのかさえ分からない不安な日々でした。

そんな中、新人研修で同期と悩みを共有できたことは一番の支えでした。仲間の顔を見るだけでストレスが解消され、「今は焦らなくていいんだ」と前向きになれました。



10階東病棟
2年目看護師
いぼら なな 伊原 奈那

先輩と共に歩んだ成長の1年

プリセプターを務めたこの1年、一生懸命な後輩の姿に刺激を受け、私自身も改めて看護の基本を見つめ直すことができました。

特に関わり方で意識したのは、何でも相談できる雰囲気づくりです。自分の新人時代を思い出し、少しの時間でも対話を重ね、笑顔や相づちを絶やさないよう心がけてきました。

担当した新人看護師はとも吸収が早く、患者さんに誠実に寄り添う姿は私の自慢です。追い越されそうな頼もしさを感じつつ、私のほうこそ多くのことを学ばせてもらった1年でした。



10階東病棟
3年目看護師
にしむら じん 西村 迅



まだ話したことなかった人とも話せた。とても楽しくリフレッシュできた。



みんな同じように悩みながら頑張っていると知った。明日からも一緒に頑張ろうと思った。

／同期の絆でリフレッシュ！／ 半年間の頑張りを力に変えて

社会人として、看護師として、スタートしてから6か月。職場環境や仕事にも慣れ、成長していく中で、新たな悩みやストレスを感じることも。そんな新人看護師のリフレッシュを目的に、毎年10月ごろ「リフレッシュ研修」を行います。

2025年度は「看護師あるあるビンゴ」やリラクゼーション、スポーツなどで、同期の仲間と楽しい時間を過ごしました。

医療 Medical Topics トピックス

認知症高齢者の 集団リハビリテーション

高齢者の入院は、筋力低下や意欲の減退など、心身にさまざまな影響を招きやすくなります。患者さんの負担を少しでも和らげるための取り組みを紹介します。

高 齢者の入院は、原因となった病

気やケガの影響だけでなく、身体活動が制限されることにより、筋力・体力・バランス機能が低下しやすくなります。また、慣れない環境に置かれることで、孤立感から認知機能や意欲の低下など、心身にさまざまな悪影響を及ぼすことがあります。特に認知症を抱える患者さんは、入院や治療のストレスをきっかけに「せん妄」を発症しやすくなり、認知機能のさらなる低下や、日常生活動作が難しくなるケースも少なくありません。

こうした悪影響を少しでも抑え、できる限り元の生活に戻れるよう、当院では2023年8月より治療状況に合わせて集団で「いきいきひろば」を開きました。

＜せん妄とは＞
身体的な負担や環境変化などが原因で起る一時的な意識の混乱。見当識障害（時間や場所がわからなくなる）、注意力・集中力の低下、幻覚・妄想・興奮などの精神症状を伴うことが特徴。



レクリエーションの時間に ボッチャを楽しむ様子

「いきいきひろば」は、高齢の入院患者さんが集まり、体操やレクリエーション、ちぎり絵などの創作活動を行いながら、人との交流を持ち、いきいきと健康的な時間を過ごしてもらおう場です。1回2時間の内容で、10名程度の患者さんが参加されます。

急性期病院で行う取り組みとしては県内でも珍しく、当初は週2回でしたが、2025年8月からは平日午後に毎日実施しています。スタッフは作業療法士・看護師に加え、週1回は臨床心理士も参加するなど、多職種で支援にあたっています。

日中活動の増加で 生活リズムも改善

入院中は「患者」と「医療スタッフ」という関係が中心ですが、「いきいきひろば」では同じ立場の患者同士という安心感の中で、お互いの表情や取り組みに刺激を受け、励まし合いながら取り組むことで、リハビリへの意欲やモチベーションが高まりやすくなります。周囲の楽しそうな様子につられて自然と笑顔が生まれるなど、集団ならではの効果も期待できます。

また、日中に活動量が増えることで身体機能の維持・改善が見込めるほか、「夜にしっかりと眠れるようになった」「食事が量が増えた」「穏やかに過ごせる時間が増え、リハビリへの意欲も向上した」といった生活リズムや精神面の改善もみられます。



さらに、集団活動の楽しさを経験することで、退院後にデイサービスなどの通所サービスの利用につながるなど、ご家族の介護負担軽減が期待されています。



リハビリテーション技術科長
つばうち ふみこ
坪内 史子
profile
1991年理学療法士免許取得。同年島根県職員採用（島根県川本保健所配属）。2003年4月から県立中央病院（リハビリテーション技術科）で勤務。



暮らしの 医学 Medical Topics

くらしの いがく

テーマ

その頭痛、我慢していませんか？

多くの人が悩まされる片頭痛は、つい我慢したり、市販薬で対応している方も少なくありません。本来は適切な治療で改善できるにもかかわらず、受診につながらないのが現状です。

こんな方は一度受診を

市販薬を月に10回以上服用している、月に3〜4日以上頭痛がある、仕事や家事に支障が出るといった方は、一度受診をおすすめします。頭痛薬を飲み過ぎると、かえって頭痛が悪化することもあるため、早めに適切な治療を受けることが大切です。

片頭痛は、正しく診断し治療を行うことでコントロールが可能な病気です。つらい頭痛を「慣れるもの」「仕方のないもの」と我慢せず、必要に応じて専門医の受診を検討してください。

頭痛の記録をつけてみましょう
頭痛の性状・日数・重症度（軽度、中等度、重度）、頭痛薬の使用回数などを記録してください。

脳神経内科 **稲垣 諭史**

profile
2012年島根大学卒。2021年に当院へ赴任 神経内科専門医。

◆原因
発症には、ストレス、睡眠不足、気圧や天候の変化、月経周期、特定の食品など、さまざまな要因が関わります。自分の頭痛がどのような状況で起こりやすいかを記録しておくことで、治療や予防の手がかりになります。

◆症状

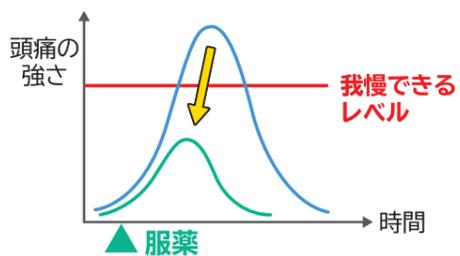
頭痛は多くの方が経験する身近な症状で、国民の約4人に1人が「頭痛もち」といわれています。頭痛にはさまざまなタイプがありますが、なかでも片頭痛は人口の5〜10%にみられ、日常生活に大きな支障をきたすことも少なくありません。

片頭痛は、片側または両側に脈を打つようなズキズキした痛みが特徴で、吐き気を伴ったり、光や音に敏感になることがあります。痛みは4〜72時間続くことがあり、動くことで悪化するため、安静にしたい状態になります。また、視野にギザギザした光が現れるなど、前兆がみられる場合もあります。

片頭痛の治療は2種類

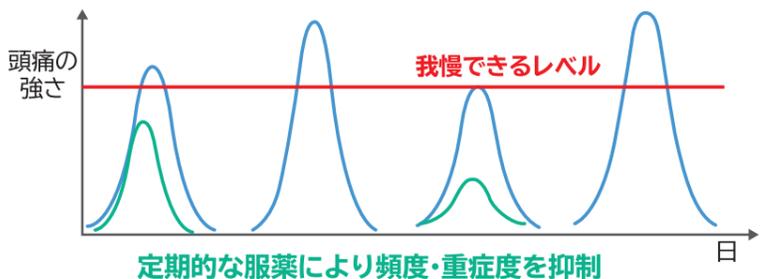
急性期治療

頭痛が起きたときに痛みを和らげるものです。一般的な鎮痛薬のほか、片頭痛治療薬（トリプタン、ラスミジタンなど）の使用により、より高い効果が期待できます。



予防療法

定期的に薬を服用することで頭痛の頻度や重症度を減らす治療です。従来の内服薬に加え、近年は片頭痛の仕組みに直接作用する抗CGRP薬という注射治療が登場し、治療の選択肢が広がっています。



定期的な服薬により頻度・重症度を抑制

診療科 FILE

今回はコチラ！

内視鏡科

内視鏡は病気を「見つける」だけでなく、「治す」ための医療としても重要な役割を担っています。当院の内視鏡科で行っている診療や取り組みについて紹介します。

内 視鏡というと、「胃カメラ」や大腸カメラによる「検査」というイメージをお持ちの方も多いと思います。しかし当院の内視鏡室は、検査だけでなく内視鏡手術を行う「治療の場」でもあります。ポリプはもちろん、胃がんや大腸がんでも、早期に見つけることができます。開腹手術することなく内視鏡で切除できる場合があります。そのため当院では、さまざまな内視鏡機器を活用し、病変をできるだけ早い段階で見つけることを大切にしています。

内視鏡で観察できる範囲は、食道・胃・十二指腸・小腸・大腸と、消化管全体に及びます。かつて「暗黒の消化管」と呼ばれていた小腸も、現在ではカプセル内視鏡を飲むことで検査が可能になりました。病変が見つかった場合に

は、専用の小腸内視鏡を用いて、検査や治療につなげることもできます。さらに、胆管や膵臓といった、直接目で見ることが難しい臓器にも内視鏡でアプローチしています。胆管結石が見つかった場合、一般的には内視鏡で取り除きますが、結石が大きい場合には、「胆管鏡」を用いて電気水圧衝撃波を使って砕き、除去することも可能です。



チームで支える内視鏡診断と、早期発見の重要性

内視鏡検査は必ずチームで行い、複数の医師が関わって診断しています。検査時に撮影した画像は、後日あらためて医師全員で見直し、見落としがないかを確認します。こうした体制は、チーム医療だからこそ実現できる当院の大きな特徴です。

消化器がんの中でも、大腸がんは男性・女性ともに発症数の多い病気です。しかし、早期に発見して内視鏡で治療できれば、根治が可能な場合も少なくありません。早期発見のためには、検診を受けることが何より大切です。大腸がんは40歳を超えたら、胃がんは50歳を超えたら検診を受けることをおすすめします。検診で異常を指摘された場合には、必ず精密検査を受けてください。

力を持つ重要な検査です。当院では、検査時のつらさを和らげるため、必要に応じて鎮痛剤や鎮静剤を使用することもあります。患者さんの負担をできる限り減らし、安心して検査を受けていただけるよう心がけながら、質の高い診断と治療の提供に努めています。



内視鏡科部長 宮岡 洋一
みやおか よういち
profile
日本消化器内視鏡学会および日本消化器病学会指導医・専門医、日本内科学会総合内科専門医、胃腸科専門医など



KENCHU 院内 TOURS

普段はあまり見ることができない、病院内のさまざまな現場を紹介していく院内見学ツアーです。

手術室

当 院には計12室の手術室があり、3階にはハイブリッド手術室をはじめ、人工関節手術など感染予防の必要な手術を行うバイオクリーン手術室（特殊な空調により清浄度（清潔度）の高い手術室）、ロボット支援手術を行う手術室など専門性の高い9室を配置。4階には、2018年に新設された3室があり、比較的小規模な手術や処置に対応しています。

当院の手術件数は年間4,000件を超え（2024年度は4,364件）、日々多くの手術を行っています。手術内容や使用する機器に合わせて「どの手術室で、どの時間帯に行うか」や、スタッフの配置などを事前に計画します。一方で、緊急手術が入った場合には迅速に受け入れられるよう全体の予定を調整し体制を整えます。

手術室では、さまざまな診療科の手術に対応できるよう高度な設備を整え、医師・看護師・技師など多職種が連携しながら、安全で質の高い医療の提供に努めています。



ハイブリッド手術室
手術台とX線撮影装置を組み合わせた手術室で、外科手術とカテーテルを用いた血管内治療を組み合わせた手術を行える



手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」が設置された手術室
ロボット支援手術については『えにし vol.19』で紹介しています。当院ホームページをご覧ください。



使用済みの手術器具や物品は、手術室裏にある回収廊下から搬出される。清潔区域を通らず、専用ルートで2階の滅菌室へ



器具庫：消毒・滅菌された器具や手術に使用する材料を保管



3階手術室のひとつ：手術内容に応じて、部屋の広さや機器の配置はさまざま



4階の手術室：小規模な手術や処置に対応。3階に比べ、使用する物品や機器は少ない



観察室：4階手術センターに併設されており、内視鏡手術後など、観察が必要な患者さんを看護師が見守る

10月～12月はこんな内容をお話ししました！



『酒は百薬の長』のことわざもあり、適量な飲酒は健康によいと信じられていた時代もありましたが、現在では少量でも心臓病の引き金となりうるものが分かっていきます。煙草は『百害あって一利なし』とされ、肺がんと関連は広く認知されていますが、実は心臓にも悪影響を及ぼします。それぞれが心臓に及ぼす影響について心臓病の専門医がお伝えしました。

2025年10月
酒と煙草と心臓病
【講師】循環器科 井本 宏治



現在、透析治療を受けている患者さんは全国で34万人を超え、8人に1人が透析予備軍といわれています。腎臓はとてもデリケートで、日常生活のさまざまな場面でストレスを受けやすい臓器です。今回はそんな腎臓への負担を減らすためのちょっとした生活習慣の見直しについて、患者さんに寄り添い透析治療をサポートしている臨床工学技士がお伝えしました。

2025年11月
生活習慣から透析予防
〜8人に1人が透析予備軍〜
【講師】臨床工学科 白築 春奈



がんの治療によって髪が抜けることがあります。それにより「周りの目が気になる」「仕事に行きづらい」など、人とのつながりがつらいと感じる場合があります。今回は、9月に開催したアピアランス（外見）ケアの第2弾として、治療により髪が抜けたことによる生活のしづらさへの対応例と、ウィッグ購入時の島根県の助成金についてお伝えしました。

2025年12月
がん治療によるアピアランス（外見）ケア2
〜ウィッグの購入と島根県の助成金〜
【講師】入院支援・地域医療連携センター 萬代 由喜子

今後の予定

- | | | |
|-------|--|--|
| 医師 | 2026年4月
テーマ：血圧のこと、これだけは知って！ | 開催日：2026年4月28日（火）
講師：吉村 菜実（総合診療科） |
| 理学療法士 | 2026年5月
テーマ：最近疲れを感じやすくなっていませんか？
～健康寿命を長くするお話：フレイル対策～ | 開催日：2026年5月28日（木）
講師：間壁 弘行（リハビリテーション技術科） |
| 臨床心理士 | 2026年6月
テーマ：ストレスとうまく付き合うには？
～日常生活で行うマインドフルネス～ | 開催日：2026年6月19日（金）
講師：森 晴代（こころの医療センター心理科長） |

開催 / 月1回 平日 15:00～15:30 場所 / 1階 ふれあいホール（正面玄関ホール）

知って得する

健康ミニ知識



当院では、皆さんに健康や病気についてのちょっとした役立ち情報をお伝えする「知って得する健康ミニ知識」を毎月開催しています。



県中の人物スナップ
ヒトトキ

ここでちょっと一休み。
県中の現場で働く職員の「時」を切り取りました。



検診のご案内

乳がん
検診

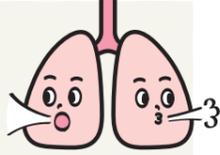
小さな不安を
大きな安心にするために

マンモグラフィと超音波
2つの検査でより精密な
乳がん検診を!

WEB予約可能(24時間受付)

●3Dマンモグラフィ
+超音波検査コース **13,200円(税込)**

※2Dマンモグラフィのコースもあり

肺がん
検診

早期発見と予防に

タバコを吸う人も吸わない人も
検診が必要です。

40歳以上の方が対象です

9,900円(税込)

脳ドック
検診

発症リスクの
早期発見と予防に

脳卒中の発症リスクの早期発見
と認知症の予知・予防を目的と
する検診です。

47,300円(税込)

予約・お問い合わせ先 (入退院支援・地域医療連携センター)

平日 8:30~17:00 TEL0853-30-6500

予約・お問い合わせ先 (健診センター)

平日 13:00~17:00
TEL 0853-30-6110

高機能 がんドック

罹患率の高いがんを半日でくまなく検査

肺がん、大腸がん、胃がん、肝臓がん、乳がん、子宮がん、
前立腺がんなどを網羅した検査を半日で受けることが
できます。

女性 **90,000円(税込)**

男性 **72,000円(税込)**

高機能 循環器ドック

循環器疾患発症前の予備軍の早期発見・治療へ

心筋梗塞、心不全、大動脈瘤といった循環器疾患の有
無や、その原因となる生活習慣病を調べます。脳検査
を加えると、脳卒中や認知症のリスク、全身の動脈硬
化の有無についても調べます。

心臓血管ドック **60,000円(税込)**

脳・心臓血管ドック **98,000円(税込)**

予約・お問い合わせ先
(健診センター)

平日 13:00~17:00
TEL 0853-30-6110

詳しくは
コチラ



院内の連絡手段がPHSからスマートフォンに替わります!

院内のスタッフ間の連絡はこれまでPHSを使用していましたが、さらなる
医療サービスの充実と病院内での迅速な連絡体制を確立するため、

「医療機関専用スマートフォン」を導入することとなりました。

従来のナースコールや内線連絡機能に今回チャット機能等が加わりました。
スタッフ間のより迅速な情報共有が可能となることで、より良い医療の提供に
つなげていきたいと考えています。



管理栄養士さんがオススメする

病院健康食

レシピ

Hospital Healthy Food Recipe



profile
手軽に作れるおいしい病院食
レシピを紹介します。



『鶏肉のレモンオイル蒸し』

鶏肉と野菜の旨みを引き立て、レモン果汁で
爽やかに仕上げた一品です。

※食器は撮影用のものを使用しています

鶏肉のレモンオイル蒸し / 4人分

【作り方】

- 鶏もも肉を8等分(1切れ40g)に切る。
Aの調味料とあわせて軽くもみ込み、20分
程度置く。
- 生しいたけは軸を切り落とし薄切りに、赤
ピーマンは種を除いて縦に細切り、玉ねぎは
くし切りにする。
- ボウルに②の野菜を入れ、Bの調味料と混
ぜ合わせる。そこに片栗粉を振り、さらに
混ぜ合わせる。
- アルミホイルに鶏もも肉(1人2切れ)を並
べ、③の野菜をのせて具材を包む。
- フライパンに1cm程度の水を入れ、沸騰し
たら④を並べて蓋をする。
- 弱火で20分蒸し焼きにする。
- 鶏もも肉につまようじを刺し、肉汁が透明に
なっていたら完成。

【材料(4人分)】※分量は正味量

鶏もも肉	320g
(1人前80gを2切れに切る)	
塩	小さじ1/2
A レモン果汁	小さじ2
酒	小さじ2
生しいたけ	120g(8個)
赤ピーマン	40g(1個)
玉ねぎ	80g(小1個)
B レモン果汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
黒コショウ	少々
サラダ油	小さじ1
片栗粉	小さじ1

【栄養成分】(1人分)

エネルギー/186kcal たんぱく質/14.5g
脂質/11.9g 食塩相当量/1.0g

火の通りを均一にするためには、隙間ができないようにアルミホイルで
ポイント：しっかり包むのがコツです。鶏肉を魚やエビに変えたり、トッピングにレモン
の薄切りを添えたりするのも◎

地域の皆さまに中央病院のことを知ってもらうための取り組みをご紹介します！

Instagram/Facebook

取り組みやイベント、日々の出来事、普段見ることのできない病院の様子などをご紹介します。



部署別 Instagram もあります！

部署別の業務内容や取り組みをご紹介します。当院 Instagram のフォロー中からご覧いただけます。



広報番組えにし～扉の向こうに～

年5回（5月・7月・9月・11月・1月）ケーブルテレビにて放送。当院で行う治療や取り組みを特集。職員のお仕事密着コーナーもあります。



YouTube

過去に放送した広報番組や、年2回開催している「市民公開講座」の講演、大量調理動画など配信中。



ギャラリーえにし

外来2階では一般の方や地元で活躍する作家さんなどの作品を展示。絵画・写真など心癒される作品をお楽しみください。作品は Instagram でもご覧いただけます。



けんちゅう News

Instagram 等に掲載した日々の取り組みをまとめた広報誌。院内に配架のほか、ホームページにも掲載しています。（毎月発行）



読者アンケート & プレゼント

この度は、「えにし」をご高覧いただき誠にありがとうございます。アンケートにお答えいただいた方に**抽選でプレゼント**を差し上げます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。いただいた個人情報は適正に管理し、目的外の利用はいたしません。

応募方法 **ハガキかスマートフォン**で次の事項を記入の上、応募してください。

- Q1 「えにし」の入手先は？
1. 当院 2. 市役所などの行政機関 3. 医療機関 4. 福祉施設 5. 教育機関 6. コミュニティセンター 7. その他
- Q2 「えにし」の読みやすさは？
1. とても読みやすい 2. 読みやすい 3. 普通 4. 読みづらい
- Q3 Q2.の理由（1つ選んでください）
1. 文章 2. レイアウト 3. 写真・イラスト 4. 内容 5. その他
- Q4 今号の中で印象に残ったもの（複数回答可）
- Q5 「えにし」を読んで当院の関心度は？
1. 高くなった 2. 低くなった 3. 変わらない
- Q6 「えにし」に関するご意見・ご感想
- Q7 今後、取り上げてほしいテーマ
- Q8 ご住所、お名前、性別、年代（〇歳代）、電話番号

島根ワイナリー
**ぶどうジュース
デラウェア
(500ml 1本)**



アンケートにお答えいただいた方に**抽選で5名様**に「ぶどうジュース デラウェア 500ml 1本」を**プレゼント！**

応募締切

2026年4月30日(木)
消印有効

ハガキで応募

〒693-8555 島根県出雲市姫原 4-1-1
島根県立中央病院 広報室

スマホで応募

スマートフォンからの応募は
コチラから→



島根県立中央病院



当院スタッフの人柄と業務内容をご紹介します。

FILE No.29

地域医療と 仲間を支える 薬剤局の司令塔

薬剤局長 横手 克樹



江津市出身の横手さんが薬剤師を志したのは中学生の頃。身内に医薬品に関わる仕事をする人が多く、自然とその道を目指すようになったといいます。富山県の大学を卒業後、島根県職員として保健所や研究所を経て、2003年に当院へ配属となりました。

現在は薬剤局の管理職として、スタッフが円滑に業務を進められるよう体制づくりを担っています。職場環境づくりにも力を注ぎ、「働きやすくなった」という声を聞くのがうれしいですね」と笑顔で語ります。一方で、県内では病院薬剤師不足が深刻で、特に中山間地域では人材確保が大きな課題となっています。県立病院として地域医療に貢献するため、必要な病院へ薬剤師を派遣する仕組みづくりにも取り組んでいます。



FILE No.30

救急の最前線で働く 医療クラークの役割

医療クラーク 樋野 侑里



樋野さんは雲南市出身。専門学校で医療事務や医師事務作業補助者の資格を取得し、卒業後は島根県内のクリニックで3年間勤務。2024年7月から当院の医療クラークとして救急外来で働き始めました。救急外来では、患者さんが重症であればあるほど迅速で正確な対応が求められます。その中で、医師が次のような検査をオーダーしようとしているのか、どんなサポートが患者さんの状態改善につながるのかを考えながら、積極的に医師に働きかけています。また、オーダーのすれ違いが起きないよう、こまめなコミュニケーションも心がけているといいます。「緊張感のある現場ですが、救急で働けること自体がとても貴重な経験で、やりがいにつながっています」とほほ笑む樋野さん。

プライベートでは、カラオケやピアノ、ギターなど音楽を楽しむ多彩な一面も。食べることも大好きで、好きなものを味わいながらストレスを発散し、忙しい毎日と向き合っています。



医師じゃない私

MY Private

医師の、普段見ることができないプライベートな一面を
ご紹介するコーナーです。

救命救急科 濱 義明
はま よしあき

Profile

2015年長崎大学医学部卒。熊本赤十字病院、鹿児島市立病院、福岡脳神経外科病院、福岡徳洲会病院、2025年10月より現職。日本救急医学会救急科専門医、日本蘇生学会指導医、脳卒中学会専門医

「今でこそわかる 故郷のありがたさ」

中 学校まで境港市で過
ごし、九州での生活を
経て、この10月に山陰地方
に戻ってきました。祖父母
が病に倒れたことがきつ



けですが、そもそも95歳と
90歳、今まで大病なく元氣
に過ごしてくれていたこと
が奇跡に近いことでした。
現在は出雲に拠点を置き
ながら、休日は境港市で祖
父母と過ごしています。貴
重な時間です。趣味という
趣味がないつま
らない自分は山
陰を知ることに
努めようと思い、
出雲大社や日御
碕灯台、足立美
術館、由志園、美
保閑を巡ってみ
ました。小さい時
には面白くも何
ともないところだ
でしたが(失礼!!!)、
改めて何うと趣
深く、山陰を彩
る素晴らしい場
所だと感じてい

ます。自分が成熟した証で
しょうか。うちの子は浜山
公園がお気に入りのように
す。熊本の超ど田舎出身の
妻も「出雲って思ったより
栄えているね」と上からコ
メント。確かに住みやすい。
方言も耳当たりが良い。付
き合ってくれた妻子には感
謝です。これからはスキー、
もう少し季節が良くなれ
ばキャンプ、家族で楽しめ
る趣味を見つけたかと思っ
ます。



島根県立中央病院広報誌「えにし」
enishi vol. 29 2026 FEB.

CONTENTS

- P01-04 【特集】臨床教育・研修支援センター
- P05-06 医療トピックス、暮らしの医学
- P07-08 診療科FILE、KENCHU院内TOURS
- P09 県中の人物スナップ ヒトトキ
- P10 知って得する健康ミニ知識
- P11 病院健康食レシピ
- P12 検診のご案内、お知らせ
- P13 「県中スタッフ」のご紹介 KENSTA
- P14 広報お知らせ、読者アンケート&プレゼント

広報誌「えにし」は、年4回(5月・8月・11月・2月)
発行しています。

次回は、5月中旬発行予定!
お楽しみに!



過去の「えにし」はホームページからご覧いただけます。

当院では、
全館で無料Wi-Fiが利用できます。
FREE ぜひご利用ください。

一般外来診療のご案内(予約のない方) ●各診療科の外来日は当院ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

診療受付時間

月曜日～金曜日 8:30～11:00

※当日に診療していない診療科、あるいは
特殊外来に受診を希望される場合には、
総合受付にお問い合わせください。

かかりつけ医からの紹介状をお持ちください



島根県立中央病院

Shimane Prefectural Central Hospital

〒693-8555 島根県出雲市姫原 4丁目1-1
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp
URL: https://www.spch.izumo.shimane.jp/

0853-22-5111



継続して受診している診療科以外の診療科を受診するとき、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診された場合、初診料のほかに、**7,700円(税込)**[歯科口腔外科の場合は、**5,500円(税込)**]をお支払いいただきます。(2022年10月改訂)