



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.
30
2026 MAY.



思いやりや丁寧さを強みに、絶えず学び、患者さんに寄り添う医療を心掛けます。



みやけ りょうと
三宅 峻斗

お喋りと料理が大好き。心の声に耳を傾け、心身ともに栄養満点のケアをお届けします！



こぬま たくみ
小沼 拓生

アルバイトで培った「察してつながる力」。困り事や相談ごとにとことん向き合います！



うきす みさき
浮洲 美紗希

わたしの「ここ」が推し！

関西仕込みのユーモアと明るさが長所です。患者さんに笑顔で向き合います。



くりやま あつき
栗山 碧月

小中高大の野球で培った体力と素直さが武器です。全てを吸収してまいります！



つきはし ゆうと
月橋 祐音

好奇心旺盛で行動力が強みです。新しい土地でも前向きに楽しみ、挑戦を続けます。



うこん はつな
右近 初奈

うどん県生まれのコシの強さ。困難なことにもあきらめず、粘り強く取り組みます。



あさかわ かずき
浅川 和輝

名前に負けず、優しくありたいと思っています。何でも気軽にお話ください。



にしやま ゆう
西山 優

ラグビーで鍛えた体力と粘り強さで、どんなときも最後まで丁寧に向き合います！



つもり しゅんた
都守 俊太

42km走れます！100km歩けます！ガッツと粘り強さが私の強みです！



かつふじ すずの
勝藤 鈴乃

生まれも育ちも好きな街も出雲！地域医療に全力で貢献します。



いけもり しょう
池森 翔

私の強みは、継続する力です。何事も途中で投げ出さず最後までやり抜きます!!



ながおかりほ
永岡 里穂

明るさと笑顔がチャームポイントの歩くパワースポットです。元気をおすそわけします！



なかお みつき
中尾 光希

穏やかな性格と丁寧な対応を大切に、一つ一つの診療に誠実に向き合っています。



かとう ふみあき
加藤 文彬

スポーツで培った根性と体力が売りです。どんなことにだって全力で向き合い続けます。



いたくら みきかず
板倉 幹員

新研修医紹介

礎



かとう よういち
腎臓科 加堂 陽一

これまでの経験を活かして、現場の礎となれるように頑張ります。

広



みつのぶ まさかず
脳神経外科 光延 仁雄

広島大学から来ました。地域に広く寄り添える医療を実践していきたいと思っています。

活



たかとり ゆきは
整形外科 高鳥 幸葉

エネルギーに物事に組み組み明るく元気に過ごしたいと思っています。

穩



はせがわ ともや
循環器科 長谷川 友哉

どんなに忙しいときでも平常心で安心できる医師を目指します。

語



かとう たすく
呼吸器科 加藤 将

患者さん、同業者など周りの人達の物語に耳を傾けたいと思っています。

自分を
漢字一文字で
表すとしたら？

力



ひのい こうた
脳神経外科 檜井 孝太

患者さんご家族、当院スタッフの皆さんの力になれるよう精一杯頑張ります。

島



おだ けいた
循環器科 小田 啓太

島根で生まれ、育ててもらい、そして働くことになりました。島根が大好きです。

源



まつもと げんき
脳神経内科 松本 源樹

症状の“源”を探る神経内科医でありたいです。

穩



いぬい ゆういちろう
腎臓科 乾 裕一朗

忙しくても常に穏やかに接しやすい態度を心掛けます。

伝



まつもと あきのり
整形外科 松本 亮紀

医療を受ける方や関係者と情報共有し、合意の上で医療の提供を行うよう努めます。

優



やすだ ゆう
循環器科 安田 優

優しく、誠実な診療を心掛けます。

熱



さかうえ ゆうき
泌尿器科 坂上 祐樹

熱意を持って仕事に向き合い続けたい。

整



うしお きみのり
整形外科 牛尾 公典

心・体調・生活などを整え、整形外科医としてより良い医療ができるように努力します。

穩



かわかど けいた
呼吸器科 河角 敬太

患者さんが穏やかな日常を送れることを目標に頑張ります。

晴



救命救急科 広戸 岳

一人ひとりが晴れやかな笑顔になれる医療を目指します！

和



すみ まさき
総合診療科 角 昌樹

患者さんや多職種の方から話しかけやすい雰囲気作りを心掛けます。

光



さとう みつか
総合診療科 佐藤 光夏

笑顔を忘れず、周りの人を明るく照らせるようにしたいです。

凧



おざき そのか
消化器科 尾崎 苑香

日々落ち着いた丁寧な診療を心掛けたいです。1歳の娘の名前にも入っている漢字です。

育



かとう しょうた
放射線科 加藤 翔太

この病院での経験を糧に、医師として一社会人としても育ち続けたいと思います。

自分を
漢字一文字で
表すとしたら？

勉



のりおか しょうた
歯科口腔外科 則岡 翔太

もう研修医ではない！3年目として、患者さんに信頼されるよう、日々勉強に励みたいと思います！

進



いけだ こうき
血液腫瘍科 池田 晃輝

医師4年目とまだまだ不勉強であり、さまざまなことを一つ一つ学びながら前進していきたいと考えています。

基



くぼた ゆうき
救命救急科 窪田 祐基

基礎を大切に積み重ね、救急の現場で信頼される医師を目指します。

適



へた けんいち
地域総合医育成科 邊田 健一

多様で複雑な現代社会。あなたの希望に沿った最「適」な医療、お届けします。

和



ちやま すずか
総合診療科 茶山 涼花

周囲との調和を大切にし、医学的評価と患者さんの背景に配慮した診療を心掛けます。

励



もり せいたろう
消化器科 母里 晴太郎

初心を忘れず努力を重ね、着実に励んでいきたいです。

歩



あおやま たくみ
歯科口腔外科 青山 拓未

患者さんとともに歩める医療人、個人として着実に進歩できるようにという気持ちをこめました。

結



うじはら ひでとし
救命救急科 氏原 英敏

異分野での経験を医療に結びつけ、多角的な視点で地域医療に貢献したいです。

明



かわにし あやな
小児科 河西 彩菜

明るく元気に！島根の医療に貢献できるよう頑張ります。

看護局 新入職員紹介

広い視野を持ち、患者さんやご家族、多職種と連携して多くの方を笑顔にできるフライトナースになりたいです。



たなか りか
3階東病棟 田中 里佳

急変時に冷静な判断と行動ができるよう救急看護を学びたいです。将来は認定看護師にも挑戦し、専門性を高めていきたいです。



ながせ みな
7階病棟 永瀬 未奈



不安に寄り添い、安全な出産と育児を支えられる助産師を目指します。一つ一つの経験を大切に、自信を持ってケアを届けたいです。



まえだ あやの
5階西病棟 前田 彩乃

患者さんの思いに寄り添い、丁寧な看護を心掛けます。対話を重ね、生活背景を大切にしたい関わりができる看護師を目指します。



もりやま かほ
6階西病棟 森山 果帆

日々の学びを大切に、一日も早く独り立ちしたいです。将来は認知症看護認定看護師として活躍するのが私の大きな目標です。



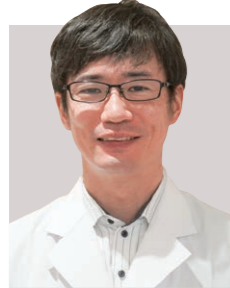
うちむら りくと
10階東病棟 内村 陸人

一人ひとりの生活スタイルを尊重し、最適な看護を提供します。日々の関わりを積み重ね、誰からも信頼される看護師を目指します。



いなむら ゆり
10階東病棟 稲村 友里

1月～3月はこんな内容をお話ししました！



中高年期はメタボ予防が重要ですが、高齢期は低栄養や筋力低下による「フレイル」対策が必要です。ライフステージに応じた栄養・運動の考え方を整理し、「メタボ対策」から「フレイル対策」へどうリアレンジすべきか、また移行期における実践的な食事・運動のポイントについて、医師が具体的にお伝えしました。

【講師】内分泌代謝科 倉橋 清衛
くらはしきよえ

2026年
1月

メタボ対策か？
フレイル対策か？
どっちなんだい??

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お役立ち情報などを伝える「知って得する健康ミニ知識」を毎月開催しています。



低栄養は、さまざまな病気やケガの入り口に…。65歳以上の約5人に1人が低栄養傾向にあるといわれる中、予防・改善には適切なエネルギーとたんぱく質の摂取が重要です。栄養サポートチームが、調理の負担を減らしつつ栄養を補う『ちょい足し』のコツなど、無理なく続けられる実践的な低栄養対策をお伝えしました。

【講師】栄養サポートチーム
山本 幹枝・馬庭 祐子・原加奈子
やまもとみづえ ままわ ゆうこ はらかなし

2026年
2月

知らないうちに低栄養!!
毎日の食事に
「ちょい足し」のススメ



尿もれは、年齢や性別を問わず多くの方が抱える悩みですが、「年のせいだから」「恥ずかしい」と一人で抱えがちです。本講演では、体のしくみや排泄を支える「骨盤底筋」の働きについて、認定看護師が分かりやすく解説。あわせて、椅子に座ったまま無理なく行える簡単な体操を、実践を交えて具体的にお伝えしました。

【講師】看護師 小原 友子
こはらともこ

2026年
3月

誰にも聞けない
尿もれのハ・ナ・シ
～腹圧性尿失禁と
骨盤底筋運動～

今後の予定

- | | | |
|-----|--|--------------------------------------|
| 医師 | 2026年7月
NO！脳卒中
～自分と大切な人を守るための最新治療と予防策～ | 開催日：2026年7月24日（金）
講師：橋本 幸繁（脳神経外科） |
| 薬剤師 | 2026年8月
快調！快腸！絶好調！
～お腹スッキリ大作戦～ | 開催日：2026年8月20日（木）
講師：伊藤 美穂（薬剤管理科） |
| 看護師 | 2026年9月
救急車を呼ぶ？待つ？
～「受診の目安」と救急車到着までにできること～ | 開催日：2026年9月9日（水）
講師：赤名 祐貴（看護局） |

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）

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



栄養管理科管理栄養士
つのだ みほ
角田 美帆
profile
簡単に作れるおいしい病院食レシピをご紹介します。



おすすめ! /

『たけのこピラフ』

水煮を使って手軽に!食物繊維たっぷりの
おいしい病院食レシピを紹介します。

※食器は撮影用のものを使用しています

たけのこピラフ / 4人分

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげて30分おく。
- ② たけのこの根元は長さ4cm、厚さ2mm程度の短冊切りに、穂先は薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは1cm大のサイコロ状に切る。
- ④ あさりの水煮は水気を切っておく。
- ⑤ 炊飯器に米、固形コンソメスープの素（少量のお湯で溶かしたもの）、濃口しょうゆ、みりんを入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を加えて軽くかき混ぜる。
- ⑥ ⑤にAを入れ、バターをのせる。
- ⑦ 炊きあがったら10分ほど蒸らす。器に盛り、お好みでパセリを散らして完成。

【材料(4人分)】※分量は正味量

- 米……………3合
- たけのこ水煮……………120g
- 玉ねぎ……………50g(1/4個)
- あさり水煮……………120g
- 固形コンソメスープの素 ……1個(5g)
(少量のお湯で溶かしておく)
- 濃口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- バター……………8g
- 乾燥パセリ(粉末)……………適量(お好みで)

【栄養成分】(1人分) エネルギー/454kcal たんぱく質/14.6g 脂質/3.4g 食塩相当量/1.5g

たけのこの根元部分は、繊維に沿って切るとシャキシャキとした食感がポイント。楽しめます。
ゆで卵サラダなどを組み合わせるとバランスの良い一食となります。

わたしの 押し本



作品の舞台となっている
間歩に行ってきました!!



千早 茜
『しろがねの葉』
(新潮社)

私が昨年6月に沖縄から出雲へ移り、島根のことを知りたかっていた矢先に薦めていただいた小説です。戦国時代末期、シルバーラッシュに沸く石見銀山が舞台で、主人公の少女ウメが時代や女性であることに翻弄されながらもたくましく生きる姿に心揺さぶられます。死と隣り合わせの世界での複雑な人間模様を通して時代を超えて生の本質とは何かを今一度問い直してくれる素敵な作品です。2022年9月発刊で著者は千早茜さん、本書で第168回直木賞を受賞されています。土地を知る、人を知る、知ることによって想像は豊かになる、そして好きにつながる、島根で巡り会えた至宝の物語を皆さまにもお薦めします。

ひが たける
産婦人科 **比嘉 健**

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、スマートフォン**、または**院内設置の意見箱**へ、**次の事項を記入のうえ**応募してください。
※意見箱へは、お手持ちのメモ用紙など(様式自由)に記入して投函いただけます。

- 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(○歳代)、電話番号

JAしまね 出雲地区本部
販売開発課
しいたけ
(1パックL大6枚入×2パック)



アンケートにお答えいただいた方に**抽選で5名様に「しいたけ(1パックL大6枚入×2パック)」をプレゼント!**

応募締切 2026年7月31日(金) 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**



出産を振り返って

健診からお産までたくさんサポートをしてくださいました。赤ちゃんを取り上げてもらい産声を聞いた時の助産師さん、お医者さん、立ち会ってくれた夫との一体感がすごくアットホームで幸せな気持ちいっぱいになりました。

出産を振り返って

予定帝王切開で出産しました。手術の麻酔が怖くて不安でしたが助産師さんがずっと手を握って声をかけてくれたので安心しました。生まれた赤ちゃんとも触れ合えて忘れられない思い出になりました。



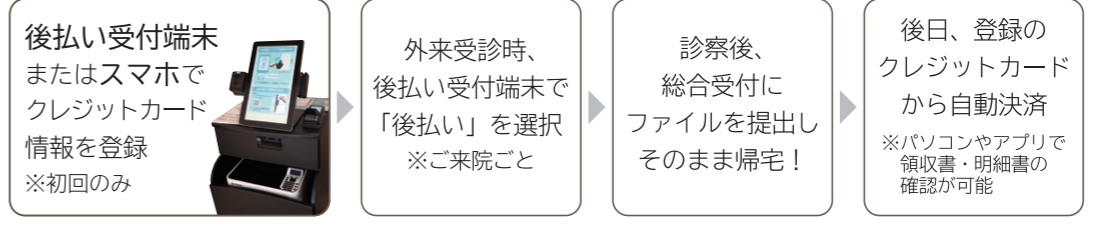
※ 写真撮影は不定期に行っています。当院でお産されたすべての赤ちゃんを対象としたものではないことをご了承ください。

カンタン操作 今すぐ使える! 0円 ご利用手数料

会計待ち時間「ゼロ」! // 医療費後払いサービス

Sma-pa スマホのアプリでも

診察終了後、会計でのお支払いを待たずに帰宅できるキャッシュレスサービスです



詳細は当院ホームページをご覧ください YouTube 動画もご覧ください ▶

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します。コーナーです。

リハビリテーション科 **山本 幹枝** やまもと みきえ

Profile

2007年鳥取大学医学部卒。当院で初期臨床研修後、鳥取大学医学部附属病院脳神経内科、2018年11月より当院勤務。日本リハビリテーション医学会指導医、日本神経学会指導医、総合内科専門医

「うまい棒から始まった友情28年」

私 は出雲市で生まれ育ち、高校では友人に誘われ初心者ながら新体操部に入りました。成績は振るいませんでしたが、部活帰りに同学年8人で学校近くの駄菓子屋に立ち

寄り、「うまい棒」を食べながらおしゃべりする時間が何よりの楽しみで、部活を休まず頑張る原動力になっていました。部員それぞれに個性や役割があり、そこで出会えた仲間のおかげで、えのない存在です。卒業後も全国に散らばつ

た部員たちとの交流は続き、8年前に地元に戻ってからは、県内のメンバーたちと月に一度子どもを連れて集まっています。みんなであって過ごす時間は当時と変わらぬ心地よさです。他県や他国に住む部員が帰省する際も顔を合わせ、笑い声が絶えません。

新体操部だったころの私



今も続く変わらない友情は宝物



高校時代は勉強や恋愛の相談をしていた私たちも、今では育児や健康の話題が中心ですが、高校卒業から四半世紀経った今も変わらない関係は、私の大きな支えであり人生の宝物です。老後はみんなのでっぴり温泉旅行に出かけられたらと願っています。

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、8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。
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

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)



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

