

# 町は大きなホスピタル 日南病院だより

第53号

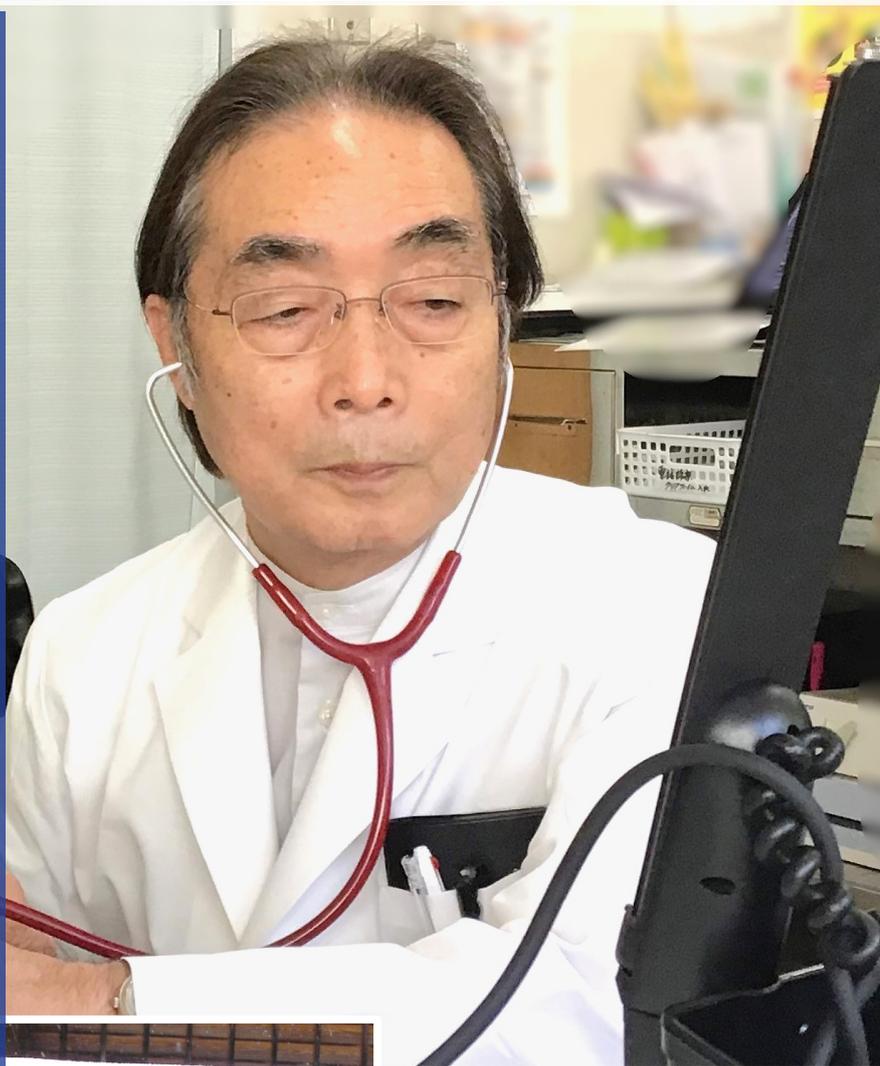
2025年3月



たかみ とおる

高見徹 名誉院長 「勇退」

ありがとうございました



どんな日も往診車に乗り込んで  
患者さんが待つ家へと

走り続けた30年



『町は大きなホスピタル』  
自宅は病院のベット  
道路は病院の廊下  
電話はナースコール

# 日南病院を退職するにあたって

たかみ とおる  
日南病院 内科 高見 徹



2025年3月31日をもって日南病院を退職いたします。日南病院に赴任して30年が過ぎました。

思えばアツという間の30年でした。65歳で定年退職してから10年間働かせてもらって、現在76歳となりました。完全退職するにはよい時期と思い決断いたしました。町民の皆様や、日南病院の職員の方には長い間大変お世話になりました。この場をお借りして御礼申し上げます。

わたくしと日南町との最初のご縁は、昭和60年まで遡ります。鳥取大学第一内科在籍中に「1年間、日南病院で地域医療を勉強してくるよう」にと言われ赴任しました。1年間の赴任期間が終了し、第一内科へ戻るとき「小さな過疎の町が高齢化しても地域医療は大変になる。では都市が高齢化したら一体どうなるのか。」という疑問がわいてきました。都市が高齢化したときの地域医療を、日本の30年先に高齢化を迎えている日南町で学べるのではないかと思い、当時の安東院長に「第一内科をやめる時には必ず日南病院に勤めたいのでよろしくお願いします。」と挨拶して帰ったことを懐かしく思い出します。そして8年後の平成5年に日南病院に就職いたしました。安東院長の「地域づくりをする医療」を実践しながら日南町で多くのことを学ばせてもらいました。

結果、日南町はわたくしの地域医療の教科書となりました。

わたくしの日南病院で目指したことは「住み慣れた場所で、安心して暮らせる地域づくりをする医療」です。これは高齢社会では最も必要な地域医療であり、都市が高齢化したときも必ず必要な医療となると確信して「日南町には日本の30年後の地域医療がある」と言って、全国を講演して回りました。この日南方式の地域医療は、安東院長が「地域づくりをする医療」を掲げられてからちょうど30年経って、ようやく国も「地域包括ケアシステムは、つまるところ『地域づくり』です」といい始めました。日南病院が目指した「地域づくりをする医療」で実践してきたことの多くは、現在国の施策になっています。

退職後は一人の日南町民として、余生を送ることを決めました。今後は「日南町を認知症になっても安心して暮らせる町にすること」を目標にボランティア活動をしますので、町民の方と接する機会もあるかと思えます。30年間日南町で暮らしましたので、顔見知りの方のほとんどは日南町の方です。患者さんと接する時間がなくなることは寂しい限りですが、日南町に居を構えて自分のしたいことを自由にできることを楽しみに、3月31日の退職を待ちたいと思います。

日南病院での取り組みを、全国の様々な医療学会などで講演され、地域医療を伝え続けてこられました。



「地域づくりをする医療」を追い続け、日南病院を導いてくださいました。

## 高見先生との思い出

皆さんもよく知る、病院での高見先生！

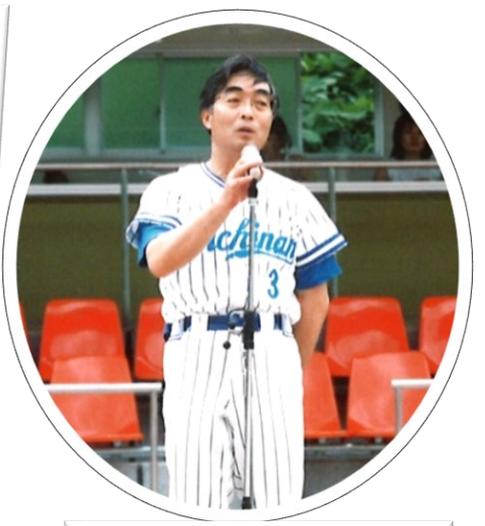
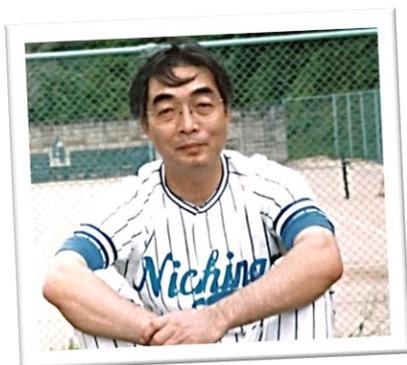


キリリッ！とした講演会での姿



国保診療施設親善球技大会（野球）では

- ・ 先発ピッチャー
  - ・ 4番バッター
  - ・ 背番号3番
- と活躍されました！



永年、日南病院で多くのことを成し遂げてこられた高見徹名誉院長が、令和7年3月31日をもって勇退されます。

いつも先頭に立ち、日南病院を支えてくださり本当にありがとうございました。

これからも、日南町民としてお元気で活躍されることを職員一同願っています。

病棟の院長回診は12月に1日だけ、『サンタ回診』になったこともありました！



かんぞう  
**肝臓**

と

じんぞう  
**腎臓**

ってなあに？

令和6年11月22日(金)に今年度最後となる、第5回健康教室を開催しました。今回は【**肝臓と腎臓**ってなあに？】というテーマで看護師からお話しました。

外来看護師 三井帆夏  
長谷川木の実

**まずは肝臓について！！**

**①肝臓の働きは次の3つ！**

- 1 栄養素の分解、代謝、貯蔵
- 2 胆汁の生成
- 3 解毒作用

**②肝臓が悪くなると下の図のような症状がでます**

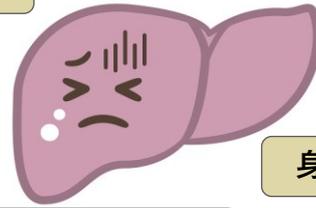
全身のだるさ

食欲がなくなる

腹痛

身体が疲れやすい

皮膚が黄色くなる(黄疸)



**③肝臓が悪くなる主な原因は？**

運動不足

肥満

過度の飲酒

糖尿病

喫煙

脂肪肝

薬剤性

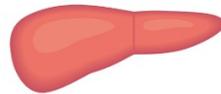
肝炎ウイルス

B型・C型肝炎

**④脂肪肝とは？肝臓に脂肪が溜まっている状態**

アルコール性  
飲酒量が多い方

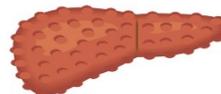
非アルコール性  
肥満や糖尿病、高脂血症の方



正常

脂肪肝

脂肪肝炎



→

肝硬変

→

肝がん

**⑤肝臓の機能を維持するためには**

- ① バランスの良い食事摂取を心がける
- ② 適度な運動
- ③ 禁煙
- ④ 適量な飲酒量を守りましょう
- ⑤ 健康診断を受けることを心がけましょう

脂肪肝などは腹部のエコー(超音波検査)で発見することができ、肝臓の機能は血液検査でも知ることができます。例えば、肝臓の細胞が壊れていると「AST」「ALT」「 $\gamma$ -GTP」などの検査項目が上昇します。

(日本肝臓学会ではALT30以上と指摘された場合は、まずかかりつけ医等への受診をすすめています。)

■ 適度な飲酒量の目安 ■

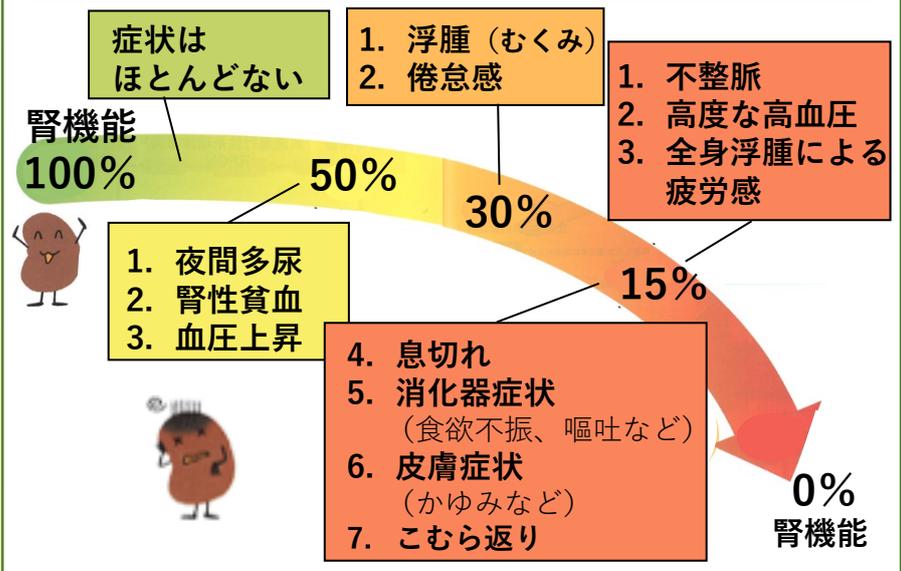
ビール (5%)	チューハイ (7%)	ウイスキー
ロング缶1本 (500ml)	缶1本 (350ml)	ダブル1杯 (60ml)
日本酒	焼酎 (25度)	ワイン
1合 (180ml)	グラス1/2杯 (100ml)	グラス2杯弱 (200ml)

# 次は腎臓について！！

## ①腎臓の働きは次の5つ！

- 1 老廃物を体から排出する
- 2 血圧を調整する
- 3 血液を作る働きを助ける
- 4 体液量やミネラルバランスなどを調整する
- 5 強い骨を作る

## ②腎機能が低下すると下の図のような症状がでます



腎臓の働きを調べる検査（腎機能）でeGFRという検査があります。eGFRは腎臓にどれくらい老廃物を尿として身体から排出する能力があるかを示しています。

## ③腎臓が悪くなる主な原因は？

- 糖尿病（糖尿病性腎症）
- 高血圧
- 慢性糸球体腎炎

## ④糖尿病性腎症は・・・

高血糖状態がおおよそ10年以上続くと発症するといわれており、透析導入患者の原因疾患の第1位となっています。

腎機能は早期であれば治療で回復しますが、ある程度まで低下すると元に戻すことは極めて難しいとされています。

生活習慣の見直しなどで、腎臓が悪くなるスピードをゆっくりにすることは可能です。

## ⑤腎機能を低下させないためには！

- ① 今の自分の検査値を知る
- ② 早期に気づき対策をする（生活習慣を見直す）
  - ・塩分の摂りすぎに注意する
  - ・血圧をコントロールする（お薬をきちんと飲む）
  - ・できれば毎日、血圧測定・体重測定をして記録する
  - ・禁煙
  - ・適度な運動
- ③ 脱水にならないように気をつけて  
こまめな水分摂取を心がける

■気になること  
■心配なこと など

受診されている方は主治医に相談したり、看護師へお気軽に声をかけてください。





受講された皆さん

こちらは日南町多里で開催されている百歳体操の後に行った出前講座です。当院のリハビリテーション科、岡本のみ理学療法士が出前講座を担当しました。

日時…令和6年11月8日(金) 14時15分～15時00分  
場所…日南町多里 桜ヶ瀬会館

### 講座の内容

「フレイル予防と今日からできる！」



岡本理学療法士

### 運動習慣の付け方

この時の出前講座では、フレイルについてお話ししました。

後で運動継続のコツも知りたいと感想をいただきましたので、ここで答えさせていただきます。普段の生活習慣とセットにすると継続しやすくなります。例えば、歯磨きの時に洗面台の前に立ったら、つま先立ちを10回する等です。これをしたらこれをする決めておく習慣化しやすいので、ぜひ取り入れてみてください。

また、他の人と一緒に運動をすることも継続の秘訣です。百歳体操等、参加してみてください。

※**フレイル**とは「虚弱」という意味で、ここでは「加齢により心身が古い衰えた状態」のことを言います。



受講された皆さんと谷口先生

日南町福万来で開催されている百歳体操の会場で、当院の内科医で総合診療専門医でもある、谷口尚平医師が出前講座を行いました。

日時…令和6年11月13日(水) 10時15分～11時15分  
場所…日南町福万来集会所

### 講座の内容

「病気と生活習慣病」

「病気と生活習慣病」という内容の出前講座で福万来のきらきら体操会に伺いました。

事前にコロナ、インフル、マイコプラズマといった感染症について聞きたいとの希望がありましたので、それぞれの病気やワクチン、風邪と肺炎の違いについての話をさせていただきました。

健康生成論という「健康になる力」についての考え方においては、自分の病気や状態について自分で理解をして、対処できるといふ感覚が重要だとされています。

日南病院の医師による出前講座も健康になる力としてご利用ください。

# 1日看護師体験のご紹介 (3)

鳥取市医療看護専門学校  
10月25日 (金)

患者さんの身体を支えるためのクッションをはずし、食事をする体勢に整えます。

身体を動かすことは難しいけれど、意思の疎通はしっかりできる患者さんに「次はおかずを食べましょうか？」など声掛けを上手にしながら、食事の介助も体験しました。

今年度は高校生3名、看護学生4名と多数の方が日南病院に興味を持って訪問していただきました。感謝致します。

体験・見学をご希望の方は、お気軽に当院までご相談ください。

来年度もお待ちしています。  
【看護部長 日下】



午後は訪問看護へ！！  
自宅等で待ってくださっている患者さんの元へ、たくさんのケアの道具を持って、町内を巡りました。



## 新入職員紹介！！

リハビリテーション科 2名

昨年の9月と10月、リハビリテーション科に新しい仲間が増えました！すでに院内で出会っておられる方もいらっしゃると思いますが、改めてご紹介します♪

9月  
入職

作業療法士

ささき あすか  
佐々木 あすか



- ① 出身地を教えてください。  
鳥取県米子市
- ② なんでも自慢！を教えてください。  
1人旅で奈良・京都へ行きました！
- ② 好きな〇〇 (例：言葉、スポーツなど)  
好きな飲み物は紅茶です！
- ④ 担当業務は？  
一般病棟、療養病棟を担当させていただいています！
- ⑤ 日南病院での目標や頑張りたいことは何ですか？  
作業療法士としてさらに知識を身につけ、地域の皆さんに還元できるよう行動したいです！
- ⑥ ひと言お願いします。  
地域の皆さんのお力になれるように精一杯頑張ります。
- ⑦ 日南病院に勤めて驚いたことなどありますか？  
雪がなかなか溶けないことです。雪景色を堪能したいです！

10月  
入職

理学療法士

やすだ こうき  
安田 恒輝



- ① 出身地を教えてください。  
鳥取県米子市
- ② なんでも自慢！を教えてください。  
津和野早掛マラソンという大会で4人1チームになって100kmの山道を走ったこと。
- ③ 好きな〇〇 (例：言葉、スポーツなど)  
好きなスポーツはバスケット！
- ④ 担当業務は？  
外来リハビリと通所リハビリを担当しています！
- ⑤ 日南病院での目標や頑張りたいことは何ですか？  
病院の中だけでなく、地域に飛び出して活動できればと思います！
- ⑥ ひと言お願いします。  
リハビリを通じて皆さんのお役に立てると嬉しく思います。よろしく願います。
- ⑦ 日南病院に勤めて驚いたことなどありますか？  
冬の寒さにはビックリしています。米子に帰ると自分の車にだけ雪が乗っているので、雪国から帰ってきたような気分になります。

4月 から看護師、介護福祉士等の  
ユニフォームが  
新しくなります！



看護師



動きやすく！  
軽やかに！！

やさしく、  
明るく寄り添います♪



介護福祉士

職員募集

正職員、会計年度任用職員（フルタイム、パートタイム）

（随時募集中！）

令和7年4月採用の職種もございます。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

【正職員】

- 看護師 10名
- 介護支援専門員 1名
- 臨床検査技師 1名
- 介護福祉士 3名

【会計年度任用職員】

（フルタイム）

- 看護補助者 若干名
- 医療事務員 1名

（パートタイム）

- 看護師 若干名
- 看護補助者 若干名

募集動画  
(YouTube)



求人情報  
お問い合わせ  
フォーム



日南病院  
ホームページ



病院見学も  
実施中！  
申込フォーム



診療の

予約・変更の  
電話は

午後2時～

5時の間に

お願いします



令和6年度の接種対象（65歳）の皆さんへ

肺炎球菌ワクチン接種は

3月31日（月）までが

助成期間となっております。



接種をご希望の方は**予約が必要**です。  
電話：0859-82-1235（代表）

お早めに、  
ご予約ください



巡回診療 3月19日(水)受付時間:14時～15時30分 つるぎ会館(上萩山) 診察のない方もぜひお越しください

- ・診療 9:00～12:00(開扉7:30、受付8:00～11:30)
- ・整形外科、眼科は**予約優先**になっていますので、当日受診希望の方は、来院前に電話をお願いします。
- ・**発熱やかぜ症状、嘔吐等がある方は必ず事前に電話でご相談ください。**
- ・感染症対策のため病棟への面会は**予約制**（事前に主治医の許可が必要）です。オンライン面会などの方法がありますので、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。
- ・小児科の診療がない曜日（平日時間内）でも、**内科3診にて受診が可能**です。まずはお電話でご相談ください。

日南町国民健康保険  
日南病院

〒689-5211  
鳥取県日野郡日南町生山511-7  
TEL：0859-82-1235  
FAX：0859-82-1341  
HP：https://nichinan-hospital.jp/



病院に対するご意見  
ご要望、広報誌に対す  
るご意見など、お待ち  
しています。  
入力フォーム

