

三朝温泉病院広報誌 — misasa —

2026.1

vol.55

謹賀  
新年



今年度のスローガン

ONE TEAM  
～対話と協力～

特集

## 呼吸を整えて、暮らしに笑顔を！

～呼吸リハビリテーションで、軽やかな毎日へ～

スタッフを通して知る  
三朝温泉病院の『今』

経理課 課長  
大西 郷氏

misasa's NEWS

『鉾泥湿布』再開に  
向けたお知らせ 他

ようこそ、いらっしゃい！  
軽食・喫茶 オレンジ

冬季限定メニューで、  
心も体もぽっかぽか！

# 呼吸を整えて 暮らしに笑顔を!

～呼吸リハビリテーションで、軽やかな毎日へ～

階段を上がるとすぐ息が切れる、  
散歩も途中で休まないと続かない…。  
そんな「息苦しさ」は、呼吸器の病気によって  
起こることがあります。

でも、あきらめる必要はありません。

三朝温泉病院の「呼吸リハビリテーション」では、  
医師・理学療法士・看護師・栄養士などの専門スタッフがチームとなり、  
息切れを軽くしたり不安を減らすことで、  
『自分らしい生活を取り戻すこと』を目指す取り組みを行っています。



## ! こんな症状、ありませんか?

- 少し動くだけで息が切れる
- 坂道や階段を上がるときに立ち止まってしまう
- 咳や痰が続き、思うように呼吸が整わない
- 「また苦しくなるかも」と外出を控えるようになった

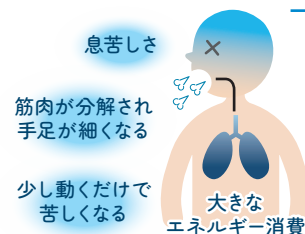


自分は大丈夫!  
と思っていても...

息苦しさに心当たりがある方は、要注意!  
「隠れた消耗」にご用心

喫煙歴のあるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の患者さんには、「まだ大丈夫」と感じている方が少なくありません。これは、長年の喫煙で徐々に息苦しさに慣れたり、無意識に動きを控え息切れを避け、**症状を自覚しにくい**からです。しかし症状が軽く見えても、体内では大きなエネルギー消費が起きています。**傷んだ肺での呼吸は、健康な人の約10倍のエネルギーが必要**で、毎日ジョギング数時間相当のカロリーが失われます。そのうち体は筋肉を分解し始め、徐々に手足が細くなり、少し動くだけで苦しくなる悪循環に陥ります。だからこそ、**症状が軽いうちの対処が重要**です。呼吸リハビリは単なる運動ではなく、十分な栄養でエネルギーを補給しつつ専門的なトレーニングを行う、少ない酸素でも楽に動ける「燃費の良い体」の作り直しです。「苦しくないから大丈夫」ではありません。見えない消耗を防ぎ、自分らしい生活を守るために、早めに呼吸リハビリを始めましょう。

エネルギー消費は  
健康な人の約10倍



燃費の良い体を作り直す!

十分な栄養で  
エネルギー  
補給

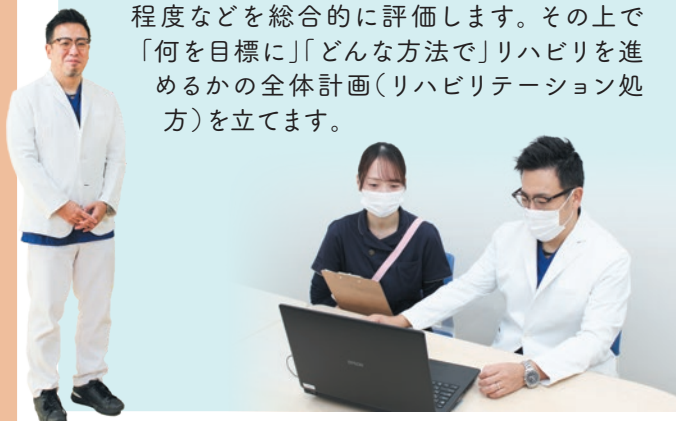
専門的な  
トレーニング





## 医師

呼吸機能や体力の検査結果をもとに、息切れの程度などを総合的に評価します。その上で「何を目標に」「どんな方法で」リハビリを進めるかの全体計画（リハビリテーション処方）を立てます。



## 理学療法士(PT)

医師の指示のもと、呼吸リハビリテーションの核となる運動・呼吸トレーニングを行います。

### ●呼吸訓練

口すぼめ呼吸・腹式呼吸など、楽で効率的な呼吸法を指導します。

### ●運動療法

歩行や筋トレで体力をつけ、日常生活で息切れしにくい体をつくります。

### ●排痰指導

痰を出しやすくする姿勢や方法を身につけます。



## 専門家がチームを組んで、あなたの症状に向き合います

## 看護師

患者さんが安心してリハビリに取り組めるよう、日常的なサポートを行います。

### ●症状の観察

息切れや咳の変化をチェックし、異常の早期発見に努めます。

### ●服薬・吸入指導

薬の正しい使い方や、吸入のコツをお伝えします。

### ●心のケア

不安を聞き、安心してリハビリを続けられるよう支えます。



## 管理栄養士

リハビリに取り組めるよう栄養を支える役割です。

### ●栄養評価と栄養計画

患者さんの課題を見つけ、それに合わせた計画を立てて実践し、結果を振り返ります。

### ●栄養相談

患者さんやご家族に、自宅での食事や栄養に関するアドバイスをします。

### ●体重管理

体重管理に問題があれば、食事指導を行います。



呼吸を改善して、  
やりたいことを  
諦めない日々へ！



途中で休まなくても  
目的地まで歩けた



旅行に行って  
たくさん歩き回れた！



## 呼吸リハビリで、動く楽しさと安心を取り戻して欲しい

呼吸リハビリテーションチームは、ただ「運動」を指導するだけではありません。私たちが大切にしているのは、患者さん一人ひとりが息苦しさから解放され、自分らしい生活を取り戻すことです。

私たちの目標は、この地域から「呼吸のつらさ」を抱え、活動をあきらめてしまう方をなくすこと。呼吸器疾患は目に見えないところで生活の質を大きく下げてしまいがちですが、リハビリを通じて、「また旅行に行きたい」「孫と一緒に散歩したい」といった具体的な目標の実現をサポートします。そして、地域全体の呼吸リハビリの質向上にも貢献していきます。

呼吸リハビリテーションチーム  
リーダー  
みやわき こうが  
理学療法士 宮脇 航河



## スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



経理課 課長  
おおにし さとし  
大西 郷氏

### 数字の向こうに、支えたい人がある

～病院の経理課として～

病院の経営を財務面から支える縁の下の力持ち。普段あまり知る事のできない経理課の仕事や、課長としての思いを大西さんに伺いました。

—これまで会社員としてお勤めされてきた中で、転職先に“病院”を選ばれたのには、どんな理由があったのでしょうか？

三朝温泉病院に来るまでの約25年間、電機メーカーで経理の社員として勤務をしておりましたが、会社の株主が変わった時に今の仕事について見つめ直したんです。いままでひたすら会社利益を追求し続けてきたこともあって、間接的ではあるものの、医療という人の健康・命に関する仕事に携わることで、より人の役に立つ仕事ができるのではと思い、医療機関で働くことを決意しました。

—とても素敵なルーツですね。病院の経理課が具体的にどのようなことをしているのか、とても興味があります。普段はどのような仕事をされていますか？

病院では日々の活動に伴って沢山のお金が動きます。例えば入金であれば、患者さんや医療保険者から受け取る診療報酬、出金であれば、診療に使用する医薬品・消耗品・機械器具等の代金、業務委託先への委託料、水道光熱費、職員への給与や研修費などです。これらを正確に記録して病院の財産や経営成績を数字で表すとともに、病院のお金・物品を管理する事が、経理課の主な役割です。

—業務中は数字と向き合う時間が多いと思います。業務を行う中で意識している事はありますか。

前職では株主の利益が根底にあって仕事をしていましたが、医療はあくまでも患者さんのためにあります。患者さんが元気になる事、家族の皆さんの負担が減ることが一番だと思い仕事をするようになりましたね。経理課としては1円たりとも誤ってはいけないという意識で仕事をする事は勿論ですが、ミクロな部分にこだわりすぎて全体や本来の目的を見失う事のないように俯瞰して業務に臨むよう心がけています。

—日々仕事を行う中で、やりがいを感じるのはどんな時ですか。

患者さんと直接接する事は少ないですが、廊下で挨拶を返して頂いた時はとても嬉しく思います。また職員の方からは些細な事で「ありがとう」と言って頂けた時にやりがいを感じます。でもやはり…昨年度、当院の業績が回復した時は経理職員として嬉しかったですね(笑)

—では最後に、今後の意気込みをお願いします。

経理課長として病院の財務を適切に管理していく事で、三朝温泉病院が将来に渡ってより良い医療を提供し続けられるよう、お役に立ちたいと思います！

PICK  
UP

### 黒字と赤字

業績が黒字であるということは、“入ってくるお金が使うお金より多い”状態です。黒字であれば病院のお財布に余裕が生まれ、新しい医療機器の導入や職員の働きやすい環境づくりに投資でき、より良い医療サービスを提供する力につながります。

つまり、赤字は病院の力を弱め、**黒字は病院を強くする**のです。



### ＼ 休日のリフレッシュ方法 /

天気の良い日に、自宅近くの公園でのんびり愛犬と散歩しています！

愛犬の名前はシロ！  
柴犬で8才のメスです。







## 7/27 キュリー祭 わいわいパレード

全力の仮装で  
最優秀賞をGET！

当院からは、職員・職員家族あわせて41名で参加しました！2週間前から踊りの練習に励み、当日はフランス国旗のトリコロールカラーの装飾や、大阪・関西万博の公式キャラクター「ミャクミャク」に扮するなど、チーム一丸となり会場を大いに盛り上げました。その結果、7年振りに【最優秀賞】を受賞！地域の皆さまとのふれあいを通じて、楽しい夏の思い出となりました。今後も地域とのつながりを大切に、元気と笑顔を届けてまいります。



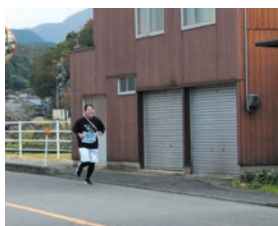
心をひとつにして  
頑張りました！

## 8/31 第25回東郷湖ドラゴンカヌー大会

当院からは、2チームで参加しました。初挑戦のメンバーも多い中、皆で呼吸を合わせ、声を掛け合い、必死にパドルを漕ぎました。最初はバラバラだった動きが、レースが進むにつれて一つになっていくのを感じ、チームで何かを成し遂げる喜びを実感できました。結果は予選敗退となってしまいましたが、それ以上に得たものがたくさんありました。来年こそは予選突破を目指して、また皆で頑張りたいです！

## 11/2 第66回 三朝町駅伝競走大会

今年も三朝町駅伝競走大会が開催され、当院から1チームが出場しました。全19チームが参加した中で、当院チームは職域の部で見事優勝することができました！応援してくださいました皆さま、ありがとうございました。



声援を受けて  
全力で走り抜ける！

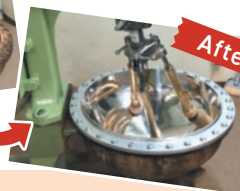
おまたせ  
しました！

## 『鉾泥湿布』再開に向けたお知らせ

中止しておりました鉾泥湿布につきましては、再開に向けて現在調整を進めております。昨年4月に鉾泥釜が故障し、やむを得ず鉾泥湿布を中止しておりましたが、昨年12月末に新しい鉾泥釜が納品され、釜の入替作業はすでに完了しております。新しい釜は、東京・石川工場の職人による「へら絞り」の技を生かして作られたものです。現在、より良い状態で再開できるよう準備を進めておりますので、再開まで今しばらくお待ちいただけましたら幸いです。



Before



After

### 鉾泥湿布とは

温泉を使用して80度に温めた鉾泥をタオルでくるみ、30分程度腰痛、関節痛、肩の痛みなどの患部を温めます。一般的なホットパックより長時間保温効果を得ることができます。当院では医師の指示のもと、消炎鎮痛等処置の一つとして実施しています。



# 職員募集中！

三朝温泉病院で、  
一緒に働きませんか？



常勤医師

看護師・  
准看護師

ナース  
エイド

薬剤師

臨床  
検査技師  
(パート)

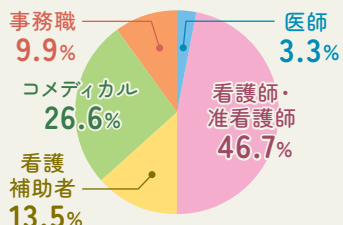
医療  
ソーシャル  
ワーカー

管理  
栄養士  
(パート)

掲載内容の  
一例

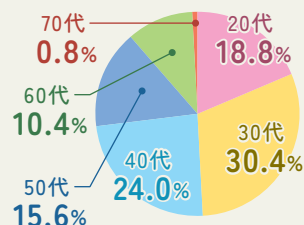
リクルートサイトにて、より詳しい内容をご覧ください！

## 職員の割合は？



「コメディカル」の約7割がリハビリストッフ！充実したリハビリを提供しています。

## 年齢層は？



若手からベテランまでバランスよくいるので、相談もしやすいです。

詳しい  
採用情報は  
こちらから



知りたい情報、詰まっています！

三朝温泉病院って？

病院スタッフのリアルな声

職場の周辺環境

部門紹介

職員採用情報

先輩からのメッセージ

## 外来診察案内

【受付時間】内 8:30～11:00 外 8:30～10:30(再診受付は11時まで) 再診予約TEL 0858-43-2476 [平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	青木美	青木智	鳥大医師	青木美(午前)	青木智
	二診	渡谷(午前)	—	渡谷(午前)	—	渡谷(10～12時)
	三診	宮本(午後)	藤井(午後)	縄稚	藤井(午前)	藤井※注1 杉本※注2
外科		—	—	浜崎(午前)	—	—
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科	一診	深田	加藤	深田	石井	中山
	二診	石井	藤原	藤原	中山	加藤
	三診	福嶋	—	福嶋	—	—
神経内科	一診	—	—	—	鳥大医師(14～16時)	瀧川(午前)※再診のみ
麻酔科	一診	—	中谷	—	中谷	—
ドック	—	—	人間ドック(青木智)	—	人間ドック(青木美)	脳ドック(瀧川)
			腰痛ドック(藤原)			

※注1：睡眠時無呼吸・呼吸器外来

※注2：毎月第1金曜日のみ

令和7年10月1日～



MISASA ONSEN HOSPITAL



＼ようこそ、いらっしゃい！／

軽食・喫茶

オレンジ

三朝温泉病院の2階にある、ランチや休憩にぴったりの「軽食・喫茶 オレンジ」。  
職員や患者さんはもちろん、どなたでも入店可能な憩いの場です。  
オススメのメニューなどをご紹介しますので、ぜひお立ち寄りください！

営業時間 月～金 9:30～14:30  
休業日 土・日・祝

お弁当・お席のご予約、承ります！  
TEL 090-8068-2770

今回の  
イチオシ！

冬季限定メニューで、心も体もぽっかぽか！

熱々ランチで温まって、寒い冬も元気に乗り切りましょう♪

どのメニューも  
ごはん、サラダ付きの  
定食セットにできます！

＼板焼きナポリタン／



昔ながらの懐かしい味わい

トマトソースたっぷり！熱々の麺の下には卵が敷かれ、最後まで楽しめる一皿です。嬉しいサラダ付き。

＼板焼きやきそば／



具だくさんで食べ応え抜群！

豚肉と野菜をふんだんに使用。甘めのソースと、熱々の麺の下に敷かれた卵が食欲をそそる一皿です！

＼鍋焼うどん／



出汁を吸ったエビ天が美味

寒い時期にぴったりのあったかうどん。湯気立つ一杯が、冷えた身体をじんわりと温めてくれます。

拝啓、読者のみなさまへ ～ 病院長からのメッセージ ～



みんなの力で

三朝温泉病院 院長 深田 悟

新しい年の始まりにあたり、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。2025年は、療養病棟を閉鎖した本院にとって、試行錯誤の連続でした。しかし、そのひとつひとつの経験が、2026年への確かな土台となりました。

今年は、地域医療にとって新たな方向性を描く重要な年になると感じています。昨年、数年前に本院がおこなったクラウドファンディングを振り返る機会がありました。資金調達以上に、本院に対する皆様の「共感」と「応援の気持ち」を得られたことが最上の喜びであり、地域医療の未来を切り拓くには「新しい工夫」と「みんなの力」が不可欠であると再確認しました。人口減少や多様化する医療ニーズなど、私たちが直面する課題は少なくありません。しかし、地域の知恵と力を集めて、よりよい医療を創り出すチャンスにしましょう。本院では、「ONE TEAM」というスローガンで取り組んできたチーム医療の強化が着実に形になりつつあります。今年は、さらに確かなものとして、私たちの理念である「良質な医療」を高める一年にします。

また、病院の枠を越えた連携も一層進めてまいります。地域包括ケア、在宅医療、介護とのつながりは、皆様の人生を支えるために重要です。その橋渡し役としての使命を、これからも誠実に果たしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 学会発表／講演／誌上発表

### 誌上発表

令和7年7月～12月

掲 載 紙	表 題	著 者
JPTA NEWS 12月号	保険外領域の産後ケア事例紹介	大丸利沙

### 学会発表

令和7年7月～12月

演 題	学 会 名	年月日	開催地	演 者
COVID19の家庭内感染状況と院内感染対策の検討	令和7年度 鳥取県医学会 (日本医師会 生涯教育講座)	鳥取市	7月20日	青木智宏
一斉検査を施行する施設内・院内感染拡大抑止策の有効性について	令和7年度 鳥取県医学会 (日本医師会 生涯教育講座)	鳥取市	7月20日	青木智宏
鳥取県におけるキャリア形成に関する実態調査 ～令和七年度ライフワークサポート委員会アンケート結果報告～	第23回鳥取県理学療法士学術大会	鳥取市	11月15日	大丸利沙
ケアミックス型病院における院内ケアの取り組み	リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025	大阪市	11月22日	松本 生
退院後の生活を見据えた退院支援の重要性	鳥取県看護協会 第19回鳥取県看護研究学会	鳥取市	11月8日	坂本萌葉

### 講 演

令和7年7月～12月

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
フレイル予防のための運動講座 ～足・靴～	北谷コミュニティセンター介護予防教室	8月19日	倉吉市	別所大樹
フレイル予防のための運動講座	あたご介護予防教室	8月22日	倉吉市	別所大樹
フレイル予防のための運動講座	泰久寺介護予防教室	9月16日	倉吉市	別所大樹
フレイル予防のための運動講座 ～足・靴～	悴谷介護予防教室	9月28日	倉吉市	別所大樹
こどもの足の成長	わかばこども園 保護者研修会	11月8日	鳥取市	別所大樹
フレイル対策について	かもがわ包括支援センター介護予防教室	11月29日	倉吉市	別所大樹
フレイル対策 等	三朝町いきいき元気サロン	5～10月	三朝町	別所大樹、中村貴紀、 河本友紀、岩本祐輝、 青木一樹、米田聖人
子育て世代が知っておきたい 女性のからだと心の変化	大誠こども園 保護者研修	7月4日	北栄町	大丸利沙
産前産後ケアに関わる理学療法士が 知っておきたい基礎知識(実践編)	鳥取県理学療法士会セミナー	11月8日	倉吉市	大丸利沙
理学療法士とともに産前・産後の妊産婦ケア	鳥取県母性衛生学会研修会	11月8日	倉吉市	大丸利沙
健康長寿の秘訣、フレイル対策	上灘コミュニティセンター健康教室	7月15日	倉吉市	山根隆治
自分の姿勢意識していますか？	看護大学 まちの保健室	9月17日	倉吉市	山根隆治
関節痛予防について	北栄町いきいき健康講座(4地区)	8月27日、10月28日、 10月31日、10月16日	北栄町	山根隆治
健康長寿の秘訣、フレイル対策	丸山町食生活改善推進研修会	10月18日	倉吉市	山根隆治
糖尿病と糖尿病腎症重症化予防について	糖尿病・糖尿病腎症重症化講演会	10月16日	北栄町	山口洋司
生活習慣病と運動	健活くらよし2025	10月25日	倉吉市	山口洋司
今より少しだけ、からだを動かしてみませんか	住民健康講座糖尿病予防講演会	11月1日	倉吉市	山口洋司
からだを動かす習慣、つけてみませんか	健診結果活用教室(特定健診)	11月21日	北栄町	山口洋司
からだを動かす習慣、つけてみませんか	健診結果活用教室(長寿健診)	12月3日	北栄町	山口洋司
糖尿病を知らう～体に起こる変化と予防の基本～	食生活改善推進員事業「糖尿病予防学習会」	12月18日	三朝町	山口洋司、森 倫子
糖尿病の運動療法	鳥取県糖尿病療養指導士 認定試験受験資格取得のための講習会	11月16日	倉吉市	山口洋司
心臓CTはじめました。	第23回 Tottori BIRTMeeting	7月24日	WEB	山下俊能
今日からはじめよう！食事でフレイル予防	中部住民健康フォーラム	8月31日	倉吉市	福市有香
糖尿病を予防する食生活	糖尿病と糖尿病性腎症重症化予防講演会	10月16日	北栄町	吉田 彩
骨粗鬆症を知って健康寿命を伸ばそう	倉吉まちゼミ	11月8日	倉吉市	福市有香、伊藤 隼
糖尿病について学ぼう	東京都同胞援護会昭島病院 健康サロン	10月18日	東京都	森 倫子
食欲の秋こそしっかり対策！糖尿病予防の新習慣	三朝町糖尿病・腎臓病重症化予防講演会	11月3日	三朝町	森 倫子



安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690

TEL：(0858)43-1321 FAX：(0858)43-2732

Mail：ishikai@misasa-hp.jp URL：http://www.hosp.misasa.tottori.jp/

三朝温泉病院の  
情報は公式HPへ

公式HP、SNS、  
病院新聞のバックナンバー 他

