

井原市立井原市民病院



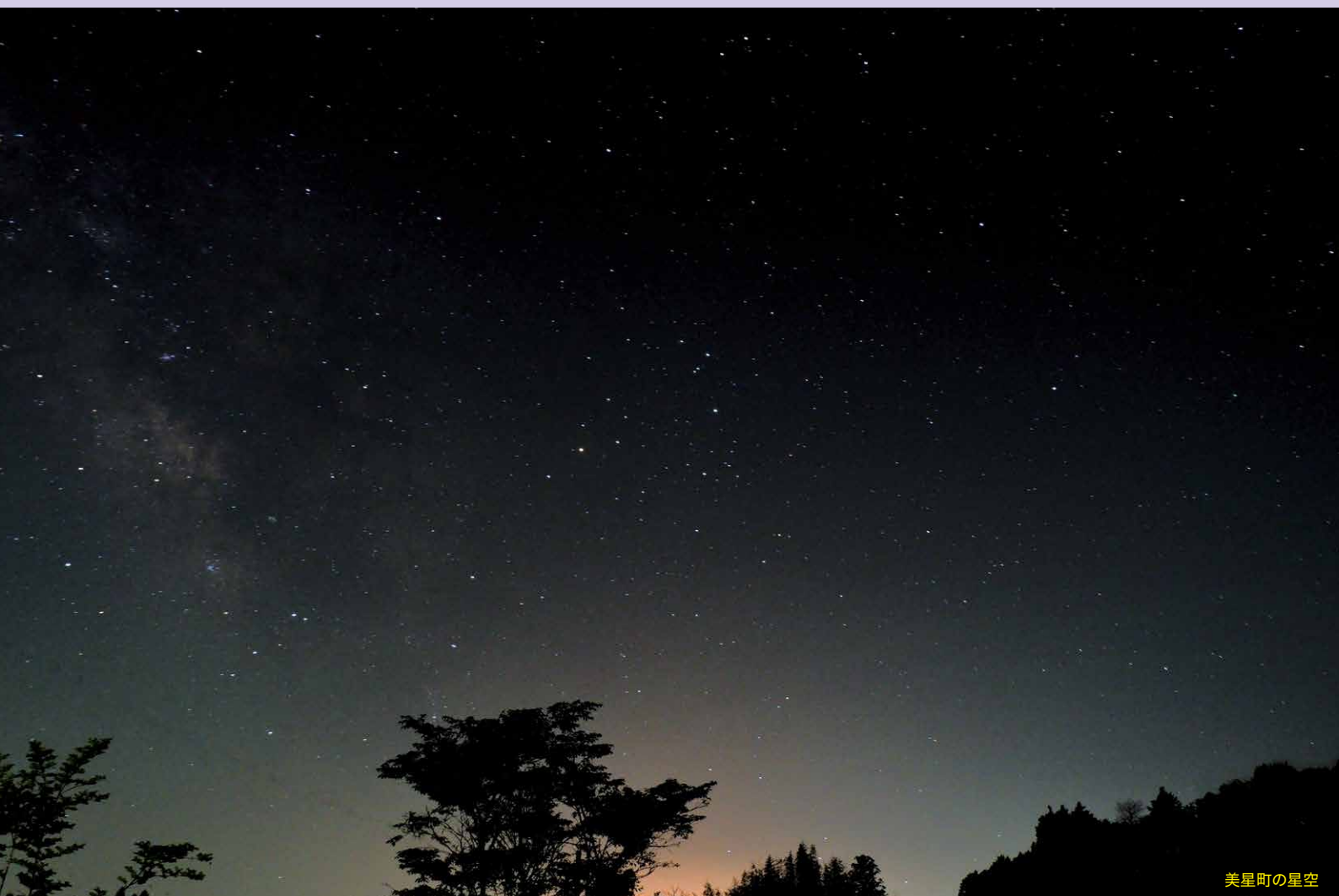
井原市の草花 パンジー

# 病院だより

日本医療機能評価機構 病院機能評価3rdG:Ver2.0認定



2022年(令和4年)  
8月発行



美星町の星空

地域とともに歩み、  
より愛される病院を目指して



井原市マスコットキャラクター  
でんちゅうくん

内科

循環器内科

小児科

外科

整形外科

眼科

消化器外科

脳神経外科

耳鼻咽喉科

リハビリテーション科

放射線科

皮膚科

泌尿器科

婦人科

救急科

# 巻頭言

看護部長  
みやけ いずみ  
三宅 泉



新型コロナウイルスという未知なるウイルスに振り回され、大きく日常が変化し、今年で3年目に突入しました。当院においても日々新しい問題に直面し、決断と行動を繰り返す毎日です。しかし、院内クラスターなどが発生することなく、医療、看護を地域の方々へ途切れることなく提供することができたことは、本当に良かったと思っています。1日も早く平穏な日常を取り戻すことができることを切に願っております。今もなお、面会禁止が続き、患者さんやご家族にご不便をおかけしておりますが、今後ともご理解ご協力をお願いいたします。

長期間に及ぶコロナ禍であります。コロナウイルスとの戦いの中で、我々は**公立病院としての責務**を果たすべく職員一丸となって取り組み、コロナ入院患者の受け入れ、ワクチン接種業務など、通常業務に加えて**地域住民の命と暮らしを守る**ことに尽力してまいりました。このような働きが評価され、公立病院の役割の重要性が改めて認識されたことは、日々奮闘してきたことが報われた思いでいっぱいです。

今後は、コロナウイルスに振り回されることなく、当院が進むべき道をしっかりと見定め、それぞれの職種が果たす役割を

見極める必要があると思っています。

また、超高齢化社会を迎えた現在、地方では**医師・看護師不足**が深刻な問題となっています。そのような状況の中では、今まで以上に多職種との連携が重要になってまいります。したがって、看護師の業務拡大は喫緊の課題となっており、そのことから、今年度6月からの**特定行為研修**に1名の看護師を輩出することができました。医師の手順書のもと、高い知識と技術を持った看護師が迅速に適切な医療行為を行えることで、患者さんやご家族の不安の軽減や苦痛の緩和に大きく役立つことは間違いありません。

今後、病院完結型から地域完結型の医療に変換していく中で、高い知識と技術を有した看護師の存在は大きく、院内だけではなく、院外においても活躍の幅がますます広がり、看護師自身のモチベーションにもつながっていくことを期待しております。

「看護職は、常に個人の責任として継続学習による能力の開発・維持・向上に努める」と日本看護協会が打ち出す看護職の倫理綱領にうたわれています。向上心を忘れることなく、常に学び続け、高い倫理的感性と、自ら考え行動できる力を身につけ、専門職集団である看護師一人一人が自律していくことを強く願っています。

昨年度、長きにわたり当院を支えて下さった3名の医師が退職され、看護部も不安を感じることとなりましたが、退職された先生方から学んだことを今後にかし、揺らぐことなく前進していきたいと思っております。

今後ともご支援ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## ~部署紹介~

### 診療部

副院長兼診療部長 しまだ もりぞう  
島田 百利三

診療部は常勤医師11名と、多くの非常勤医師で日々の診療を行っています。診療科は、内科(神経内科・糖尿病内科・肝臓内科を含む)、循環器内科、外科(乳腺外科・血管外科・呼吸器外科を含む)、消化器外科、整形外科、脳神経外科、眼科、小児科、耳鼻咽喉科、婦人科、泌尿器科、皮膚科、リハビリテーション科、放射線科があります。地域の中核的な医療機関としての役割を果たすべく、近隣の診療所や高次医療機関と連携し、コメディカルの医療スタッフと協同して、地域の皆さんに安心して安全な医療を提供し健康増進に寄与していけるように努めています。

また新型コロナウイルスのパンデミックを受けて、診療部内でも協力し合い、地域の方々のワクチン接種をすすめています。

2年後の2024年(令和6年)4月から医師の働き方改革が本格的に開始されます。時間外労働の上限規制が行われ、月の上限を超える場合は連続勤務制限28時間+勤務間インターバル9時間の確保・代償休息のセットが義務化(あるい



は努力義務化)される予定です。非常勤の応援医師を含め当直や勤務シフトの管理が難しくなると思われ、病院として対応をすすめているところです。

これからも、地域の皆さんにさらに信頼される病院を目指して努力していく所存です。

引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

## お知らせ

# 心臓リハビリテーション

当院では、心不全療養指導士や心臓リハビリテーション指導士など、専門知識を持った多職種の職員が心臓リハビリテーションに関わっています。ご利用については、事前に診察が必要になりますので、循環器内科窓口へご相談ください。



昨今、**心筋梗塞**や**心臓弁膜症**、**心不全**といった心臓病の患者数は高齢化が進むなか増加傾向にあります。心臓病の性質上、急性期の治療が終了したあとも、病気との付き合いは生涯続きます。病気の再発を予防しながら、安心して豊かな生活を送るために、心臓リハビリテーションが有効であることは様々な研究で明らかになっています。

**心臓リハビリテーションの効果**は、①体力や筋肉が増えて楽に動けるようになる。②息切れなどの症状が軽くなる。③病気に対する不安がやわらぎ生活の質がよくなる。④病気の再発を予防できる。⑤繰り返す入院を減らすことができる。などがあげられます。また、高コレステロール血症や高血圧、糖尿病など、心臓病を悪化させる原因を改善させることや心臓の機能が改善することも分かっています。

心臓リハビリテーションの内容は、**運動療法**と、体調を自己管理するための学習や**生活指導**（食事指導も含む）です。病院で行う運動療法の中心を占めるのは、**自転車エルゴメーター**と呼ばれる、自転車に似た器具を用いて運動することです。このエルゴメーターは、病気の種類や程度に応じて、患者さんごとに運動の強さが細かく設定でき、運動中は常時心電図と血圧を記録して、効率のよい運動が安全に行えるよう配慮されていますので、運動が必要だと分かっても、どの程度の活動をしたら良いのか分からず、不安を抱えている方も安心して行うことができます。また、リハビリの開始前はもちろん、開始後も心臓や体の反応を定期的に測定し、病状に応じて運動量を決めるため、患者さん一人一人の状態に合わせて最も適切で効果的な運動療法と生活習慣を提案することができ、生き生きとした生活を送るための支援をさせていただいております。



## 新入職員紹介

よろしくお祈りします。



薬剤師  
ほそば なつみ  
**細羽 夏海**

2022年(令和4年)5月から勤務させていただいております。広島県出身で広島国際大学を卒業し、環境毒物代謝学教室に所属しておりました。大学での部活はスキューバダイビング部で、海に潜るのが趣味です。前職では調剤薬局、前々職の病院では腎臓内科と乳腺・呼吸器・血管(下肢)の病棟の服薬指導を担当しておりました。病院の薬剤師として、患者さんが薬のことを気軽に相談できるように、私の「親しみやすさ」を生かしながら、地域の皆さんのお役に立てるよう、精一杯精進してまいります。

## 医師事務 作業補助者 をご存知ですか？

診療情報管理室



医師事務作業補助者(Doctor Assistant)は、医師の事務的業務を補助することで医師の負担軽減を図り、より良い診療環境を確保することなどを目的に、2008年(平成20年)から初めて導入された比較的新しい職種です。

現在当院には、8名の医師事務作業補助者が在籍しており、医師が診療業務に専念できるよう、「外来での医師の診療事務補助、カルテ記載の代行入力、診療情報提供書(院内紹介状含む)の作成の補助、診断書等の書類作成の補助など」を行っています。

まだまだ認知度の低い職種ですが、他職種とのコミュニケーションを大切にし、安定した質の高い医師事務作業補助業務が提供できるよう、努力していきます。何かお困りなことがありましたら、ピンク色の制服の私たちDAにお気軽にお声がけください。



# 地域医療連携室

地域医療連携室副室長 もり さとみ 森 里己

令和3年度

## 2021年度活動報告



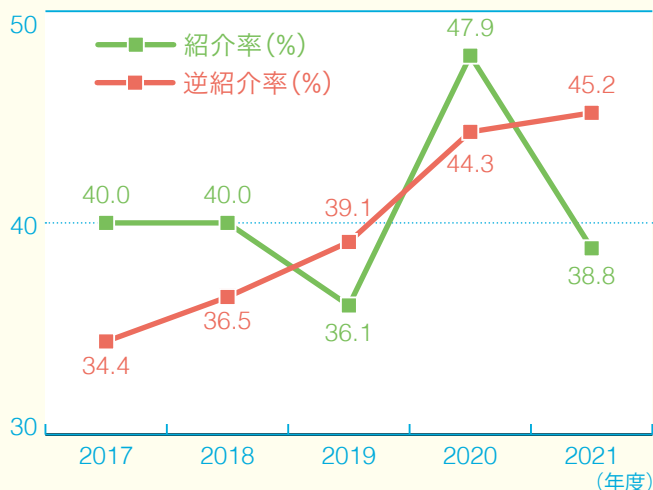
2021年(令和3年)度の「地域医療連携室」では、コロナ禍の影響が続き、対面業務が制限されました。入院患者さんの面会制限もあり、ご家族の方々にとっては、患者さんが元気になっているのかわからない大変な状況が続きました。しかし、そのような逆境におかれたことで、ICT(情報通信技術)を活用したオンラインカンファレンスや面談が主流となり、患者さんがリハビリを行う状況を動画に撮り、ご家族の方や担当のケアマネジャーに見てもらい、退院調整支援などを円滑に行なうことができました。

また、井原市内外の医療機関から多くのご紹介をいただきました。転院調整では、当院での「嚥下・言語リハビリ」「訪問看護を利用した在宅療養」を希望される方も多く「地元に戻りたい」との思いを尊重し、自分らしい日々を過ごすことができるよう、院内・院外との連携を図ってまいりました。引き続き、患者さんのニーズに合致したサービスが提供できるよう努めていきたいと思っています。

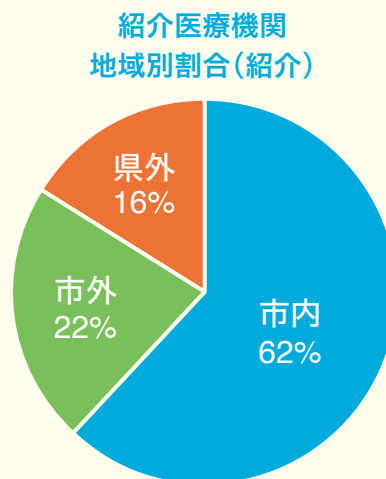
さらに2021年(令和3年)10月からは、CT・MRI・骨密度測定検査に加えて、肺機能検査も「地域医療連携室」が予約窓口となり、紹介元の医療機関への検査、診察結果の報告業務を担っております。

今後も、地域の医療介護施設や行政との連携を図り、効率的な医療を提供してまいります。

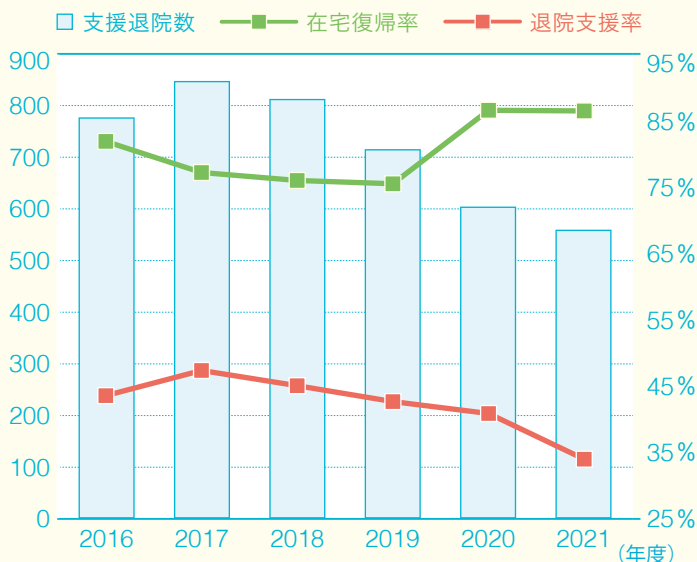
### 1. 紹介率・逆紹介率の推移



### 2. 紹介医療機関の地域別割合



### 3. 退院支援と在宅復帰率



### 4. 撮影依頼項目検査数

#### 撮影依頼件数(紹介+共同利用)

年度	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
CT	217	179	160	185	181	139	169
MRI	213	169	145	196	200	181	181
骨塩定量	218	227	224	159	152	142	124
肺機能検査							6
合計	648	575	529	540	533	462	480

# 職員表彰



「病院の日・看護の日」(ナースの誕生日である5月12日)に合わせて、勤続15年の職員表彰を行いました。

## 受賞者の声

### 勤続15年表彰

副看護部長 さきや ゆみこ 崎谷 由美子

このたびは、15年勤続表彰をいただきまして、ありがとうございます。  
私が15年間勤続できたのは、これまでご指導いただいた諸先輩方、一緒に悩みや喜びを分かち合った仲間、仕事に送り出し支えてくれた家族の存在があったからこそだと思っています。  
そして、宮崎県から嫁いできた私に、方言の意味や地名の読み方、井原の文化を教えてくださいました患者さんや地域の皆さんに心から感謝したいと思います。  
新たなスタートラインに立ち、今一度気を引きしめなおすとともに、勤続20年、25年と当院で勤務が続けられるよう、自分自身の健康管理はもとより、地域の皆さんに頼られる看護師の仕事のあり方を模索しているところです。  
今後とも、より一層の地域の皆さんの健康維持増進と、安心して治療が受けられる療養環境づくりを目指してまいります。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

## 委員会活動

## 褥瘡対策委員会

### しょうぶ じょくそう ぜろ 踵部(かかと)褥瘡0作戦

主任看護師 たなか めぐみ 田中 恵

褥瘡対策委員会は、入院患者さんの褥瘡(床ずれ)の発生・悪化予防のため、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、リハビリ療法士の多職種11名で活動しています。  
当院には、治療のため安静が必要な方や自分で身体の向きを変えることが難しい、栄養状態が悪い、皮膚が薄く弱い、といった高齢の患者さんが多く入院されています。  
「褥瘡発生ゼロ」が理想なのですが、予防対策をとっていても発生することがあります。昨年度、当院では48件の褥瘡発生(発生率:2.40%)がありました。そのうち13件が踵部に発生した褥瘡です。踵部の褥瘡は、看護師のきめ細かい観察や除圧ケアで多くは予防が可能です。  
そこで、今年度は「踵部褥瘡0作戦」を掲げ、褥瘡発生予防の啓発活動を重点的に行っています。リハビリ療法士と相談しながら枕やクッションを利用したポジショニング、管理栄養士による栄養状態の評価など、多職種で患者さんの身体状況と日常評価を行うとともに、OHスケール(体動の有無や浮腫の有無などを評価して点数化したもの)を用いてマットレスの選択ができるように新たに12台のエアマットを導入し、自動体位変換機能を持った機種も加え、ハード面の整備にも力を入れています。  
褥瘡の発生は、医療の質を評価する重要な指標です。「踵部褥瘡ゼロ」を目指し努力してまいります。



## 院内活動

### ● 人工呼吸器説明会

2022年(令和4年)5月12日

臨床工学技士は医療機器の専門医療職です。医師、看護師や各種の医療技術者と協力して生命維持装置の操作などを担当するとともに、いつでも医療機器を安心して使用できるよう、保守、点検を行っており、安全性と有効性の確保に貢献しています。  
当院では、気管挿管(口または鼻からチューブを挿入する気道確保方法)用に「Servo s」、「HAMILTON-C1」、「LTV II」という3種類の人工呼吸器を使用しています。今回は、「Servo s」を使用している患者さんが入院されるといことで、病棟看護師を対象に、人工呼吸器操作等の基本についてミニレクチャーを開催しました。  
人工呼吸器を使用することは、当院ではそれほど多くないため、このたびの患者さんのシミュレーションでは、苦戦する場面が多々ありましたが、「準備、機械の立ち上げ、設定の変更、換気開始」までの手順を丁寧に復習し、万全の体制を整えることができました。  
今回のような経験を積み重ねて、さまざまな状態の患者さんの入院生活に対応できるよう、医療機器に関する知識や技術の習得と向上に努めたいと思っています。

のりもと まこと 臨床工学技士 乗本 誠



## 看護師特定行為研修



2022年(令和4年)6月から、川崎学園(岡山県倉敷市)の看護実践・キャリアサポートセンターで特定行為研修に参加させていただいております。

従来は医師しかできなかった医療行為を手順書(医師が作成する事前指示書)をもとに、看護師がタイムリーに患者さんに実施することが認められた38個の行為を特定行為といいます。

この特定行為を実践するためには、特定行為研修を修了し、『実践的な理解力、思考力、判断力、高度かつ専門的な知識、技能』を習得することが求められています。

私は、特に栄養に係わるカテーテル管理(※1)のうち、**末梢留置型中心静脈注射用カテーテル挿入行為(※2)**の習得を目指しています。

本格的な勉強は看護学生以来で不安もありますが、何よりこの特定行為研修を修了することで、患者さんをお待たせすることなく、タイムリーな対応と専門性を発揮することが可能となります。患者さんの24時間に寄り添い続けている看護師だからこそ伝えられる言葉は、医師の説明とは違う効果も期待できると考えています。

忙しい業務のなか、研修に送り出して下さったスタッフや支えてくれる家族への感謝を忘れず、頑張りたいと思います。

※1:カテーテルとは、医療用に用いられる柔らかい管のことで、血管などに挿入して、薬液や造影剤などの注入点滴に使用します。

※2:腕から、中心静脈(心臓近くの太い血管)までカテーテルを挿入する行為



4階病棟 副看護師長  
せき あや  
**関 亜弥**



## 学生実習

### リハビリテーション科

吉備国際大学  
理学療法学科4年生 **工藤 将希**

このたびは、自分が理学療法士になるにあたっての患者さんへの関わり方や知識、技術を学ばせていただき、たくさんの経験ができた実習となりました。今後の実習や臨床の際に生かせるように努めます。

2022年(令和4年)  
4月4日～5月27日

専門学校 川崎リハビリテーション学院  
理学療法学科3年生 **森藤 萌李**

私にとって初めての臨床実習で不安でしたが、先生方や患者さんに協力していただき、基本的なことから患者さんへの接し方など、多くのことを得ることができました。今回ご指導していただいたことを生かし、次の実習や勉学に励んでいきたいと思ひます。



### 視能訓練士

川崎医療福祉大学  
リハビリテーション学部  
視能療法学科4年生 **尾崎 史枝**

病院実習をさせていただき、多くのことを学ばせていただきました。患者さんとの接し方や他職種との連携の方法など、私にとって、とても実りのある4週間でした。眼科外来のスタッフの方々には丁寧なご指導をいただき、視能訓練士になるうえで必要な皆さんのことを教えてくださいました。

井原市民病院での貴重な経験を次のステップへ生かせるよう、日々、努力していきたいと思ひます。

2022年(令和4年)  
4月4日～6月10日

川崎医療福祉大学 リハビリテーション学部 視能療法学科4年生 **渡邊 千晶**

4週間の実習をとおして、検査前の問診で患者さんの自覚症状を聴取し、その訴えから必要な視能検査を追加して行うことで、疾患の診断や治療につながり、患者さんのQOL向上に役立つことを学びました。視能訓練士の先生には次の視能検査につながるアドバイスをいただき、技術面や検査の立案など、さまざまなことを学ばせていただきました。また、眼科外来のスタッフの方々には、患者さんに合わせた声のトーンやスピードでコミュニケーションをとられていて、私も患者さんと良好な関係を築くためのコミュニケーションをとれるように意識して実習に励み、そして成長することができました。

診察見学では医師の先生に疾患の説明や経過などを詳しく説明していただき、眼疾患の知識を深めることができました。医師、看護師、視能訓練士の皆さんがとても優しく、学びやすい環境でした。

実習を通じて、改めて患者さんのQOL向上に貢献できる視能訓練士になれるように努力していこうと思ひました。



## ● 井原放送「市政だより」に出演

地域の皆さんに「役立つ医療の情報を提供」するため「井原放送にて放送中の行政番組『市政だより』の新コーナー『いきいき健康講座』に出演」しています。



- 井原市民病院の担当月……………2022年(令和4年)11月、2023年(令和5年)3月の予定
- 放送時間……………毎週火曜日の夜と、水曜日の午前中に、井原放送にて繰り返し放送中



▶ 放送した動画は、当院のホームページでもご視聴いただけます。

## ▼ 2022年(令和4年)7月放送内容

放射線科

今回は放射線科から、冠動脈CT検査について紹介しました。

皆さん、冠動脈ってご存じですか？

冠動脈は、心臓を取り巻くように走行していて、心臓に血液を供給している血管です。

動脈硬化などによって、この冠動脈が細くなったり、閉塞したりしてしまうと、**狭心症**や**心筋梗塞**を引き起こし、とても危険な状態になってしまいます。そうした病気を早期に発見するためには冠動脈CT検査が有用です。

CTとは、Computed Tomographyの略で、放射線を使って体の断面を撮影します。放射線と聞くと「怖い」と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、人体に悪影響が及ぶような放射線量ではありませんので、ご安心ください。

CT機器の中では、放射線が放出されるX線管球というものと、X線を受け取る検出器というもの対になって回転します。当院のCTには、この検出器が320列搭載してあるため、機械が1回転する間に得られる画像枚数が非常に多く、患者さんに息を止めていただく時間もとても短くなっています。

冠動脈CT検査では、体の中を見やすくするために**造影剤**という薬を注射します。危険性はほとんどない薬なのですが、喘息やアレルギーのある方、腎機能障害がある方などは、検査を受けられない場合もあります。撮影時間は10分ほどで、入院の必要はありません。

実際に当院で撮影した画像(図1)を見てみると、冠動脈が細くなっている部分が良くわかります。

図2のように、3D(立体画像)にして診断することもあります。

### 冠動脈CT検査は次のような方におすすめです。

- ① 胸痛、胸部圧迫感や息切れなどの自覚症状がある
- ② 階段や坂道を登った時、ちょっとした運動などで胸の不快感、息切れがする
- ③ 朝方や寒い時に何となく胸が苦しい、体がだるいと感じる
- ④ 排便時や入浴時に気分が悪くなる、胸が苦しいと感じる
- ⑤ 高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙歴などの動脈硬化のリスクが高い
- ⑥ 狭心症や心筋梗塞などを経験したご家族がいる

このような症状などに心当たりのある方は、お気軽にご相談ください。



図1

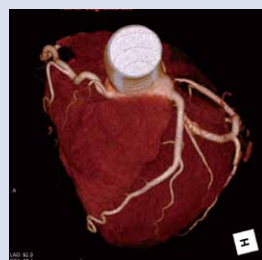


図2

# 井原市立 井原市民病院の日常 Photo Collection

まだまだ大変な状況が続きますが、  
マスクの下はいつも笑顔で頑張ります





# 救急科からの研究報告

## 「熱中症！」

岡山大学学術研究院医歯薬学域 あおかげ としゆき  
 高齢者救急医療学講座 助教 **青景 聡之**

いつもご拝読いただきましてありがとうございます。岡山大学の青景です。夏真っ盛りです。今年の夏の気温は例年より高いようですね。今回は熱中症について井原救急のデータから考えていきます。**熱中症の症状**には、全身倦怠感や“こむらがり”のような軽い症状から、血圧低下、意識障害など重い症状まであります。



井原救急管内では、2015～2021年(平成27～令和3年)までの7年間で303名の熱中症の患者さんが救急搬送されました。特に7月から8月に発生が多く、その時期では救急搬送の14人に1人が熱中症でした(図1)。また年齢の分布を見てみると、最も多いのが80代前半で、**高齢者ほど重症**になりやすいことがわかります(図2、表1)。

その理由には、高齢者は脱水になっても**症状が出にくい**ことがいえます。気がつくと水分も取れないぐらい重症な状態になる患者さんが少なくないです。症状がない熱中症のことを特に「**かくれ熱中症**」とよび、その危険性については最近注目されています。

さらに熱中症の発生時間にも特徴がありました。午前11時と午後4時の2つのピークがあります(図3)。この理由には昼休憩が関連していると思われます。8時から仕事を開始すると11時に熱中症になり、昼休憩を挟んで午後1時から仕事を開始すると午後4時に熱中症になるということです。つまり、**3時間通して暑い環境**にいることが熱中症のハイリスクといえます。**もちろん猛暑日の畑仕事・工場仕事では、1～2時間でも熱中症になりえます。**

**家の中でも油断をしてはいけません。**熱帯夜にエアコンを使用せず熱中症になって朝方搬送される患者さんも少なからずいます(図3)。エアコンなどを用いて、終日適切な温度管理をお願いします。

熱中症対策としては、初期には症状がないことも念頭にいれ、**こまめに休憩**を入れて、涼しいところで**水分補給**をすること、そして**無理をしない**ことが重要です。汗として水分だけでなく**塩分**も失われますので、水分補給は、すこし塩分が含まれた「**経口補水液**」が良いです。ドラッグストアや病院売店で購入できます。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症対策をよろしく願いいたします。

表1. 重症度と平均年齢

傷病程度	患者数	平均年齢
軽症(倦怠感 こむらがり)	153 (50%)	61.1才
中等症(血液検査の異常 入院要)	138 (46%)	74.0才
重症(循環不全 意識障害)	9 (3%)	73.3才
死亡	3 (1%)	83.0才
合計	303	67.6才

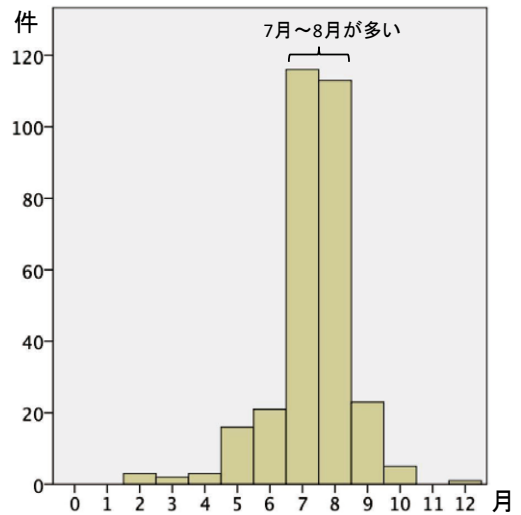


図1. 月の分布

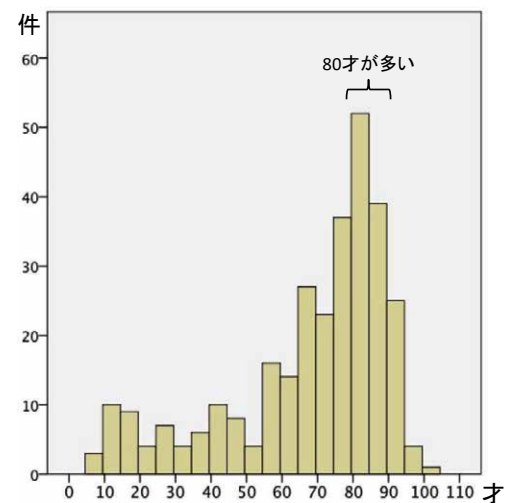


図2. 年齢の分布

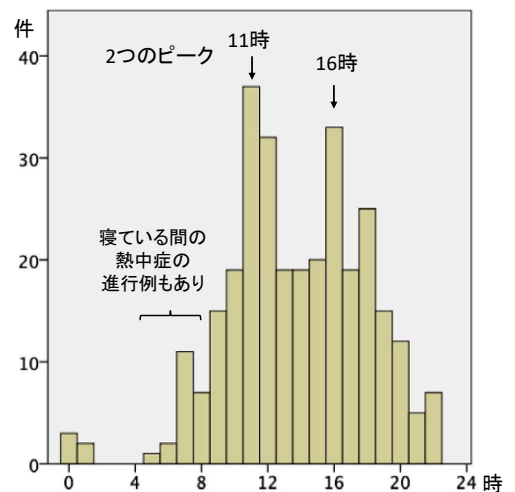


図3. 時間の分布

## ワクチンで防ぐことのできる感染症のお話

新見公立大学副学長 岡山大学名誉教授 **おだ めぐみ 小田 慈**



ワクチンのお話といえば、皆さんは、すぐに新型コロナウイルス感染症に対する新しいタイプ(m-RNA ワクチン、ウイルスベクターワクチン)のことが頭に浮かぶのではないかと思います。TVのワイドショーなどでマスコミにも大きく取り上げられ、効果よりも副反応のことが強調されることが目立ちました。科学的かつ医学的、公衆衛生的に理解しておかなくてはならない正しい情報が軽視され、センセーショナルで感情的な発言や記事が大々的に報じられることをとても残念に思う日々が続いたことが思い出されます。というか最近もしばしば経験されます。

新型コロナワクチンの接種率も、ここにきて伸び悩んできています。ワクチンを忌諱される方々も含めて、今一度、ワクチン接種をうけることの意味、大切さを理解していただけたらと思います。

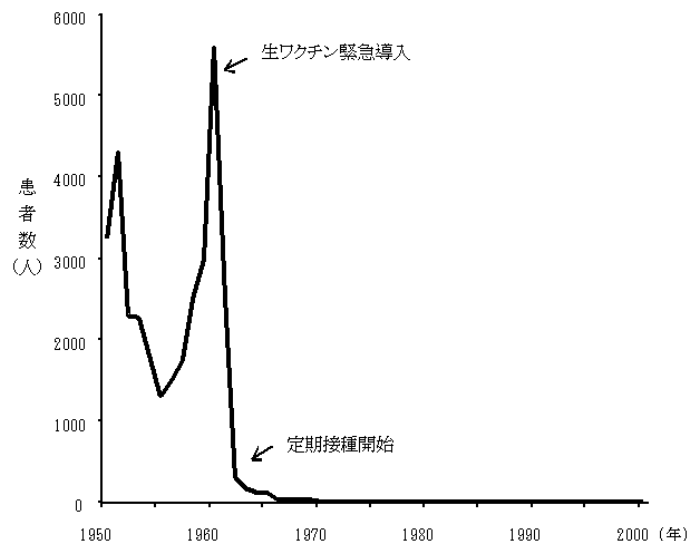
新型コロナウイルス感染症の話から始まってしまいましたが、本題に戻って、「飲料水の浄化を除き、**ワクチンほど多くの子どもの病気を防ぎ、命を救ってくれたものはない**」とも称される“ワクチン”の大切さについてお話をしたいと思います。

21世紀の現在でも、毎年世界中で1千万人以上の子ども(5歳未満)が命を失っており感染症による死亡がその中の約3分の2、つまり**700万人近くの子どもの命が感染症のために失われています**。そして、この700万人近くの子どもの内、4割近く(全体では約4分の1)がVPDと呼ばれるワクチンで防ぐことのできる感染症で亡くなっています。つまり、ワクチンによって救うことができたはずの260万人の子どもの命が毎年失われています。

1961年(昭和36年)、当時の**厚生大臣の決断**が、ポリオ(いわゆる小児麻痺)から日本の子どもたちを救った事実があります。ポリオは発症すると必ず後遺症を残すとても怖いウイルス感染症です。**ワクチン接種**が行われていなかった当時、大流行したポリオに対して、冷戦のさなか、ソビエト連邦からポリオワクチンの緊急輸入を1人の政治家が決断したことにより瞬間にポリオは、我が国から姿を消してしまいました。同じように、ワクチン導入前には、年間何千人から何万人、何十万人もが罹患し、多くの死者を出していた百日咳、ジフテリア、破傷風、麻疹、日本脳炎なども現在では極めて珍しい感染症になりました。最近では21世紀になって定期接種化されたHibワクチン、肺炎球菌ワクチンの効果による、乳幼児期の重篤な細菌感染症の著明な減少も確認されています。

まだまだご紹介したい事実はありますが、字数の関係で今回はここまでしておき、次回から、具体的なワクチン接種について、ご説明したいと思います。

**ポリオ患者数の推移** (出典:厚生省『伝染病統計』による)



### 看護部プチ情報

## わかばマーク とふたばマーク



新採用看護師には、クルマの運転免許証と同じで、看護師免許を取ったばかりの**新人看護師**とすでに他院で経験を積み重ねてきた**中途採用のベテラン看護師**がいます。しかし、看護師の経験値の差は、患者さんにはもちろんのこと、職員から見ても、外見だけでは判断できません。そのような場合に、まだ耳慣れない医療用語を並べて話したり、当院の取り決め(指針やマニュアルなど)を当たり前のことのように話したりしてもうまく伝わらないどころか、聞き間違いや思いこみなどを引き起こし、ひいては医療事故やトラブルにつながる恐れがあります。

そこで当院の新採用看護師は、院内の他職種から見ても容易に判別できるように、「学校を卒業したばかりの社会人1年目」の新人看護師には名札に「わかばマーク」を1年間、「中途採用で当院にまだ慣れていない」経験看護師には「ふたばマーク」を1か月間、それぞれ貼付することにしてあります。このおかげもあるのでしょうか、伝達の手違いなどによるヒヤリハットや事故は起きていません。

小さなマークですが、質の高い安全な医療を継続して提供するための大きな役割を果たしてくれるものだと思います。

# いいぞ! いばら

## 興讓館高等学校 講堂(井原市西江原町)



写真1 阪谷朗廬肖像写真

興讓館高等学校は、1853年(嘉永6年)に、当時の一橋家の領地へ創建された郷校(教諭所)から歴史が始まりました。郷校とは領民が通う学校のことです。一橋陣屋代官の友山勝次や領地の有力者たちが協力して設立、運営されました。教授として、川上郡九名村(現在の美星町明治)出身で高名な儒学者の阪谷朗廬(1822-1881)が迎えられました(写真1)。

明治時代に私塾となり、1908年(明治41年)には私立中学校の認可を受けており、来年で創立170年を迎えます。講堂・校門・朗廬お手植えの紅梅は岡山県指定の文化財(史跡)です。講堂は、創立当初、紅梅のほぼ正面に、南向きで建てられていました。現在は約50メートル北へ、西向きに移築されています。



写真2 講堂

講堂は1853年(嘉永6年)3月に起工、10月に竣工しました。その後も、玄関や館長家族の居室などが増築されました。

式台から入って玄関の間にあがると、昌平坂学問所の教官であった古賀茶溪の筆による「興讓館」の横額が掛けられています。茶溪は朗廬が江戸で学んだ古賀侗庵の子息で、朗廬と親しい間柄でした。郷校は開校した当初、「教諭所」と称していました。ロシア艦隊の応接掛として長崎へ向かう途中に立ち寄った茶溪は、朗廬の教場に相応しい名を付けるべきとして、「興讓館」を勧めたと伝えられています。

「興讓」の語は古代中国の書物『大学』にあげられた、「\*一家仁なれば一国仁に興り、一家讓なれば一国讓に興り(以下略)」という一節に由来します。(※「家族に思いやりや慈しみの心が育てば、国中にその心に興り、家族に謙虚な心が育てば、国中にその心に興る」)



写真3 玄関から正面風景

横額(写真3)はその後、茶溪が書して朗廬に贈ったものです。

玄関の間を過ぎると講義のための部屋があります。一橋家家臣であった渋沢栄一(写真4)を始め、全国から客人が阪谷朗廬の元を訪れましたが、ここが対面の場であったと考えられます。大きな床の間には現在、朗廬書の漢詩「牡丹」と「天下」の掛軸が掛けられています。

今年は阪谷朗廬生誕二百年にあたる記念の年です。井原市文化財センター「古代まほろば館」では、朗廬の生涯と交友関係を紹介する企画展を開催しますので、ぜひお立ち寄りください。



写真4 渋沢栄一肖像写真  
(学校法人興讓館所蔵)

井原市文化財センター 首藤 ゆきえ

井原市文化財センター  
「古代まほろば館」  
井原市井原町333-1





今回は色についてのお話です。周りを少し見渡すだけでも、さまざまな色が目に入りますし、この広報誌もカラフルに印刷されていますね。しかし、色の感覚(色覚)というのは人によって全く違うことがあるのです。

人間の眼球の中で周囲の映像が投影される網膜には、色を感じる**3種類の錐体細胞**があり、それぞれ**赤・緑・青**を強く感じますが、細胞の数や機能には個人差があります。例えば、赤色を感知する細胞が上手くはたっていないと、一般的に「赤」「緑」といわれる2色が、赤と緑のどちらでもない特有の同系色に見えます。有名な画家のゴッホも、この特有の色覚を持っていたといわれ、ゴッホと同じタイプの色覚の目には、全体的に黄色がかった彼の絵がとても鮮やかに映るのだそうです。

昔から大多数の人が持つ色覚が正常とされ、かつて色盲・色弱と呼ばれていた少数派は異常とされてきました。眼科分野では正常範囲に入らない色覚を**色覚異常**としていますが、その多くは、生まれつきの先天性で程度も軽いので生活に差し支えることはほとんどありませんし、異常といっても病気ではないので悪化はしません。一方で、加齢や病気によって後天性に色覚異常が起こることもあり、こちらは原因疾患によって改善したり悪化したりします。

先天色覚異常は、日本人では男性の約20人に1人、女性の約500人に1人にみられます。学生時代の1クラスの数から考えると、実は同級生にもいたかもしれません。日本の人口で計算すると約320万人にもなり、後天色覚異常を含めるともっと多くなりますので、近年では**色覚の特性や多様性**であるという考え方がひろがり、それに配慮した色使いがされ

るようになってきました。しかし、色覚が正常と判定されないと就けない職業もありますので、進学や就職などでご心配でしたら、眼科で色覚検査を受けられることをお勧めします。

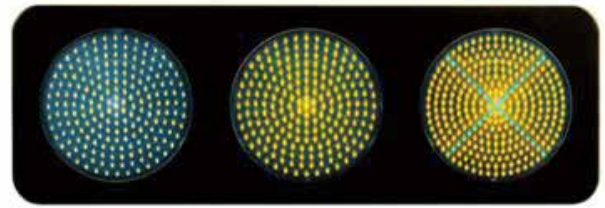
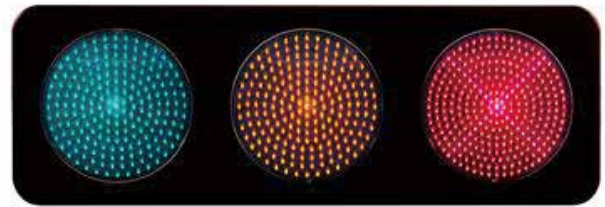
もしかすると、ほかの人の目には、自分とは少し違った彩りの世界が見えているのかもしれないですね。

色覚異常者に優しいユニバーサルデザインLED信号灯

2011年度グッドデザイン賞受賞

上段: 正常色覚の見え方(3色が識別できる。100m離れると赤信号の中の「X」は見えなくなる。)

下段: 色覚異常の見え方(赤と黄が識別しにくい、100m離れても赤信号の中に「X」がはっきり見える。)



表紙写真 美星町について

今回号の表紙写真は、私が生まれ育った井原市美星町で、私自身が撮影したものです。

美星町は町内を流れる美山川と星田川の1文字ずつから名付けられ、1954年(昭和29年)に町制を施行、2005年(平成17年)に井原市に編入されました。

標高約300~500mの高原地帯に位置する美星町の特徴は、なんととってもきれいな星空です。この星空を守るために、全国に先駆けて**光害防止条例**を制定、施行しました。

また、2021年(令和3年)にはアメリカに本部を置く国際ダークスカイ協会によって「**ダークスカイ・コミュニティ**」に認定されました。これは、星空版の世界遺産と称される「**星空保護区**」としては日本で3番目、自治体単位が認定対象となる「**ダークスカイ・コミュニティ**」としてはアジア初となります。

「晴天率が高い」「大気の揺らぎが少ない」「夜空が暗く美しい」といった天体観測に適する条件を備えた美星町では、カメラ歴の浅い私でも表紙写真のような星空を撮影することができます。



社会福祉士  
せのおたくま  
妹尾 拓馬



## 抗菌薬とは?

今回は、抗菌薬についてのお話です。感染症やその原因となる病原菌の種類によって、使う抗菌薬は異なります。抗菌薬について正しく理解して、正しく飲むことが大切です。

## Q 薬の量は自己判断で減らしても良い?

A 勝手に薬の量を減らしてしまうと、血液中の抗菌薬の濃度が低すぎる状態になってしまい、細菌が完全に死滅せず、病原菌が抗菌薬に慣れてしまいます。さらには、耐性を獲得し、抗菌薬が効かなくなってしまう可能性もあります。自己判断で薬の量を減らしてはいけません。

## Q 抗菌薬を正しく使うってどういうこと?

A 同じような症状だからといっても、同じ病原菌が原因とは限りません。自己判断で自宅に残っている抗菌薬を飲むことはやめましょう。服用時間や服用回数、服用期間などをきちんと守って、最後まで飲み切ってください。

## Q 症状が軽くなったのに、薬を飲まなきゃいけないの?

A 症状が軽くなったとしても、体内には病原菌が残っていることがあります。治療が終わらないうちに抗菌薬の投与をやめてしまうと、きちんと治らずに感染症をぶり返してしまう恐れが高まります。症状の有無に関わらず、指示された抗菌薬はきちんと飲み切りましょう。

## 薬剤耐性菌を出現させないために

抗菌薬の効かない薬剤耐性菌が増加していることが国際社会でも大きな課題となっており、日本政府も抗菌薬の使用を減らす政策を行っています。抗菌薬を使う機会を本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないことが重要です。



感染制御認定薬剤師  
薬剤科長  
おおた  
太田 みゆき



## 放射線科より No.⑨

## マンモグラフィ装置を更新しました

このたび2022年(令和4年)6月より、マンモグラフィ装置を富士フィルム社製 AMULET Innovality (アミュレット イノバリティ)へ更新しました。

マンモグラフィは、脂肪・血管・乳腺などが重ならないように描出するために、乳房を圧迫して撮影します。圧迫をすることで、病変をよりわかりやすく描出することができます。

今回導入した装置では、撮影時に乳房の厚みは保ったまま少しだけ圧迫の力を弱める機能が搭載されていますので、**痛みの軽減**が期待できます。また、**より少ない被ばく**で**明瞭な画像**で診断ができる機能も備わっています。

乳がんやマンモグラフィのことで気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

※2019年(令和元年)度 岡山県における乳がん健診の受診者数は61,945人(対象者624,679人:受診率9.9%)で、そのうち**163人が乳がん**であると診断されました(がん発見率0.263%)。

岡山県 令和元年度健康増進事業に関する結果報告



主任放射線技師  
たにもと けいこ  
谷本 慶子



# 食欲の秋に向けた 減塩生活



管理栄養士  
山室 文子

「塩分の取り過ぎは体に良くない」という認識を持っている方は多いと思います。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、**男性8g未満/日、女性7g未満/日**にすることが推奨されています。

しかし、日本人の塩分摂取量の平均は、1日に10g前後といわれています。ついつい食べ過ぎてしまう『食欲の秋』に向けて、まずは減塩食にチャレンジしてみませんか？

## 味付けの濃いもの、塩分を多く含むものを控えましょう

梅干し (大きめ2個 食塩約1.5～2g) 麺類 (どんぶり一杯 食塩約6～7g)  
竹輪 (小2本 食塩約1.2g) ウインナー (3本 食塩約1.7g)

● 麺類は、汁を残せば3g程度減塩できます。加工食品は、見えない塩分に気をつけましょう。



減塩の  
ポイント

## 酸味、香辛料、香味野菜を上手く利用すると、薄味でも気になりません

酸 味：レモン、ゆず、すだち、かぼすなどの柑橘類やお酢

香辛料：唐辛子、からし、わさび、コショウ、カレー粉など

香味野菜：しそ、みょうが、生姜、にんにく、ハーブなど



おすすめレシピ

### サバのカレームニエル



1人前 218kcal 食塩0.6g

カレー粉を利用することで、サバの臭みも気にならず、薄味でも食べやすい♪青のり粉の風味も◎

#### 【材料2人分】

生サバ	2切れ	有塩バター	4g
塩(1)	0.4g	じゃが芋	80g(小さめ1個)
カレー粉	少々	塩(2)	0.3g
小麦粉	8g(大さじ1)	青のり粉	少々

#### 【作り方】

- ① サバの水気をふき取り、塩(1)をふる。小麦粉とカレー粉を合わせ、サバにまぶす。
- ② フライパンに少量の油を熱し、サバの皮の方から焼く。焦げ目が付いたらひっくり返して、さらに焼く。火がとおったらバターを乗せ、溶けたら火を止める。
- ③ じゃが芋は皮をむき、3cm角に切る。柔らかくなるまで茹で、水気を切る。再び火にかけて水分を飛ばし、粉ふき芋を作る。塩(2)と青のり粉をふり入れ軽く混ぜる。

## 口から食べる幸せを守り増す No. ⑫

### 口の中の細菌の数は便(ウンチ)と同じくらい!?

衝撃的なタイトルですが、これ、実は本当なんです。

口の中の菌垢1mg中(耳かき1さじ程)には、数億もの細菌がいます。全身の中でも口腔内の細菌数は非常に多く、便と同じくらいのレベルといわれています。

健康な人でも、普段の生活の中(特に寝ている間)で知らず知らずのうちに唾液などが肺に入ってしまうことがあります。その時口の中が汚れていると細菌も肺に入ってしまう、肺炎を引き起こしてしまいます。

面倒でも毎食後、特に寝る前には歯磨きやうがいを行い、肺炎予防に努めるなど、健康に長生きするための口のケアを行いましょう!!



看護師  
やまぐち しげる  
山口 盛

## 健康講座 お知らせ

### ■ 子育てサロン(14:30 ~ 15:30 外来待合ホール)

講師・新見公立大学副学長 岡山大学名誉教授 小田 慈<sup>おだめぐみ</sup>先生

9/16 金 発達障がい ~ 私たちにできることは？

10/21 金 喘息 ~ 日常生活や診断、治療、お薬について

11/18 金 急な発熱や嘔吐 ~ 何を気をつけてあげればいい？



※最新の情報については、  
当院のホームページ等  
ご確認ください。

### お知らせ



## オンライン 面会について

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者さんへの面会を禁止させていただいており、患者さんやご家族にはご不便をおかけしております。しかし、このたび「少しでも家族に会いたい」「心配なので声だけでも聞きたい」とのご要望にお答えできるよう、2022年(令和4年)7月から、インターネットを利用したオンライン面会システムを導入しました。

スマートフォンなどの機器をお持ちでない方も、当院へお越しいただければ、指定の場所からのオンライン面会が可能です。

(注意:オンライン面会のご利用には予約が必要です)

#### 面会方法

##### ①ご自宅等からスマートフォン等での面会の場合

- ご自宅等からお手持ちのスマートフォン等のテレビ通話を利用する面会となります。患者さんには、病室または病棟デイルームにて病院職員が付き添い、ご家族とテレビ通話を行っていただきます。
- 事前に電話で予約を取っていただき、LINEアプリをインストールしたスマートフォンもしくはタブレットでQRコードを読み取り、病室、患者名、予約日・時間、面会者名をLINEで連絡してください。予約時間になりましたらスマートフォン等を準備し、当院からのLINE通話の連絡をお待ちください。

#### QRコード



##### ②来院してからの面会の場合

- 来院していただき、院内の指定場所に設置してあるタブレット等での面会となります。患者さんには、病室または病棟デイルームにて病院職員が付き添い、ご家族とテレビ通話を行っていただきます。
- 事前に電話で予約を取っていただき、予約時間までにご来院のうえ、指定場所でお待ちください。

#### 面会日・定員・時間 ※完全予約制

- 月曜日～金曜日(祝日は除く) 14:00から1組、15:00から1組  
月・火:3階病棟、水:4階病棟、木・金:5階病棟
- 1患者さんにつき月1回まで 1日2組まで
- 1回5分程度 ※時間を超えた場合、切断されることがあります。

#### 予約方法

- ※電話(0866-62-1133)で予約してください
- 予約受付時間  
月曜日～金曜日(祝日は除く)13:00～17:00  
面会希望日の1か月前から面会希望日の前日まで ※複数回の予約はできません

#### 注意事項

- オンライン面会の予約申込者は、入院患者さんのご家族のみとさせていただきます。
- 面会は、原則月1回とさせていただきます(患者さんへの病院業務に支障が生じますので人数・回数を制限せざるをえないことをご理解ください)。
- 面会時間は、5分程度です。

## 私の特技 黒おびの看護師



私は、柔道黒おびです。

両親がともに柔道をしていた影響から、いやおうなしに始めさせられました。練習は嫌いでしたが、道場で他校の友達たちと仲良くなり一緒に頑張れたので、試合に出るのが楽しくなり、友達と出場した団体戦で、みんなが力を発揮し優勝できたことは、今でも大事な思い出として心に残っています。

別の大会の決勝戦では、実の兄と対戦することになり、全力で倒しにかかりましたが、負けてしまいました。そんな悔しい思いもたくさん経験しましたが、中学生の時は全国中学校大会に3年連続で出場、高校生の時はインターハイにも出場し、岡山県代表として国体の中国地方予選にも出場できたことは、今でも誇りに思っています。

柔道も看護師の業務も良い時ばかりではありませんが、柔道を通じて得られた何事にも耐えうる忍耐力は、日々目まぐるしい看護師の業務にも生かされていると思います。患者さんから頼りにしていただけることに感謝しながら、これからも看護の道を精進してまいります。



4階病棟看護師

みやけ かおる  
三宅 薫

2022年(令和4年)8月1日 現在

# 外来診療担当医表

診療科		受付時間等		月	火	水	木	金	備考
内科	午前 初診(予約外) 再来(予約)	8:30~11:00	吉澤	栗山	島田	上坂	立古		
			岡大 菊池	岡大 岡田	立古	梶谷	吉澤		
	栗山		吉澤	栗山	島田	島田			
	梶谷		島田	岡大 岡田(予約有)	吉澤				
午後	予約のみ		島田	栗山	立古	島田			
循環器内科	午前	8:30~11:00	岡大 吉田	ペースメーカー 外来	徳永	齋藤大	徳永	急患の受付時間に関しては、左記の限りではありません。	
	午後	13:00~15:00	徳永		岡大 斎藤幸	徳永(第1・3・5) 福山市民応援(第2・4)	徳永		
呼吸器内科	午前							医師の都合によりしばらくの間、休診とさせていただきます。	
	午後	13:00~15:00	福山市民応援医師(第1・3)						
神経内科	午前	8:30~11:00 予約のみ					倉敷平成 菱川(第1・3) 大田記念 片岡(第2・4)		
	午後	予約のみ					倉敷平成 菱川(第1・3)		
糖尿病内科	午前	予約のみ							
	午後	予約のみ			川大 大西		川大 杉崎		
消化器外科	午前	8:30~11:30	小林	合地	合地	合地	小林/岡大 坂本		
	午後	13:00~15:00	川大 赤木(第1・3・5)	合地	小林	合地(第1・2)	岡大 坂本 手術日		
乳腺外来	午後	予約のみ				岡大 松岡(隔週)		木曜日以外となる場合があります。	
乳癌検診	午前	8:30~11:00 予約のみ			岡大 中本(第1・3・5)		原藤	第1・3・5水曜日の診療時間は10:00~12:30となります。	
整形外科	午前	8:30~11:30	予約 平田	予約 平田	予約 平田		予約 平田	すべての曜日で予約がとれるようになりました。	
	午後		手術日			手術日			
脳神経外科	午前	8:30~11:30			川大 福原				
	午後	13:30~16:00	川大 日黒(第1・3・5)						
眼科	午前	8:30~11:30	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	木曜日の受付時間は11:00までとなります。斜視・弱視の診療は予約が必要です。	
	午後	予約のみ	手術日	手術日・検査	手術日		予約 大月・岸本		
小児科	午前	8:30~11:30	井上	井上	井上	井上	井上	福山市民応援医師による診療は受付時間13:00~15:30、診療時間13:30~となります。	
	午後	13:30~16:00	井上/福山市民応援医師	井上(15:00~16:00)	井上	井上/福山市民応援医師	井上		
耳鼻咽喉科	午前	8:30~11:30	岡大 岡野(第1)		岡大 安藤			一般診療は予約無しでも受け付けますが、予約優先です。	
	午後	13:00~14:00	岡大 井口(第2・3・4・5) 補聴器相談(第2)		岡大 安藤				
婦人科	午前	8:30~11:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 早田	一般診療は予約無しでも受け付けますが、予約優先です。ただし第2水曜日午後は休診となります。	
	午後	13:00~14:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 早田		
泌尿器科	午前	8:30~11:30	龍治		龍治	龍治		一般診療は予約無しでも受け付けますが、予約優先です。	
	午後	予約のみ	龍治		龍治	龍治			
皮膚科	午前	8:30~11:30		川大 佐藤			川大 浅沼	一般診療は予約無しでも受け付けますが、予約優先です。	
	午後	13:00~14:00		川大 佐藤			川大 浅沼		
リハビリテーション科	午前	8:30~11:30			予約 岡大 派遣医師	予約 中角			
ドック・健診	午前	8:30~11:30	檀上	檀上	齋藤/檀上	檀上	合地		
禁煙外来	午前	完全予約制				予約 中角 診療時間 11:00~12:00			
内視鏡検査	午前	胃(上部)	島田	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	栗山		
	午後	大腸(下部)	合地	小林	梶谷	小林	岡大 佐藤		
放射線科	午前		○	○	○	○	○		
	午後		○(岡大 黒田) ○(岡大 富田)	○(岡大 黒田)	○	○(岡大 平木)	○(岡大 黒田)		

■自動再来機の受付時間 8:00~ ■面会時間 13:00~20:00

■診療時間 午前/9:00~(婦人科、皮膚科 ※火曜日のみ 9:30~、耳鼻咽喉科 第2・3・4・5月曜日のみ 9:30~) 午後/13:00~(脳神経外科13:30~、小児科14:00~)

■休診 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始(12/29~1/3) ■電話予約 月曜日~金曜日 13:00~17:15 ※ただし、急患の場合はこの限りではありません。



井原市立井原市民病院  
〒715-0019 岡山県井原市井原町1186番地  
TEL 0866-62-1133(代) FAX 0866-62-1275(代)  
ホームページ <http://www.ibarahp.jp/> 電子メール byoin@ibarahp.jp

2022年(令和4年)8月発行  
発行責任者:合地 明