

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

No. 52

2022年(令和4年)
11月発行



備中神楽



かかしコンテスト

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

産婦人科

救急科

巻頭言



事務長
かめだ ひろあき
亀田 博行

現在、全国の公立病院では国の示すガイドラインに従い、病院ごとの経営状況や地域の特性などをふまえた**経営強化プラン**を2023年度(令和5年度)末までに策定することが求められています。

主な記載すべき内容は、1つ目に当院が地域の中核的医療機関として果たすべき役割や機能、また、他の医療機関等との連携、2つ目に医師・看護師等の確保と働き方改革、3つ目に平時からの感染症対策の取組み、4つ目に経営の効率化に向けた取組み、となっています。

このようななか、当院ではプラン策定に向けて、院内にプロジェクトチームを設け、各部署から課題点を持ち寄って、それぞれの立場で意見を出し合い、検討作業を進めているところです。井原市が次期総合計画を策定するために実施したアンケートでは、市民の方が行政に対

して最も望むこととして、地域医療体制の充実が挙げられています。こうした状況も念頭に置き、プランの策定作業を引き続き進めたいと考えております。

一方、当院の新型コロナウイルス感染症に対する取り組みですが、コロナ病床の確保や検査体制の充実など、今までも地域のなかで重要な役割を果たしてまいりました。さらに本年4月には、岡山県から**「新型コロナウイルス感染症の重点医療機関」**の認定を受け、院内における診療体制のさらなる機能強化を図っているところです。

また、第7波の対応では市内でも8月20日には、1日の感染者が108人となるなど、急激に感染拡大が進み、院内でも出勤できない職員が相次ぎ、医療供給体制がひっ迫するなか、地域住民の方々の健康を守るとの思いを強く持ちながら対応してまいりました。今後の医療機関を取り巻く新型コロナウイルスへの対応は、全数報告の見直しなどが進められておりますが、これまでの対応で培ったノウハウをしっかり整理し、今後も安心して医療を受けていただける体制維持に取り組んでまいりたいと考えております。引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

経営強化 プラン 策定委員会

公立病院では**「持続可能な地域医療提供体制」**を確保するため、経営強化プランの策定が必須となっています。

新型コロナウイルス感染症の対応で中核的な役割を果たしたことから、新興感染症に対し、**公立病院の果たす役割**の重要性が改めて認識され、今後とも感染拡大時に備えた平時からの取り組みが必要となっています。また、病院間の役割分担の明確化や連携強化、医師・看護師等の確保への対応も重要となってきています。

これらのことを踏まえ、各部署の代表者(12名)と市役所関係者(2名)のメンバーを中心に、プラン策定を進めてまいります。



産科セミオープン システム開設！！

～妊婦健診を再開します～



当院では、2006年(平成18年)8月から産婦人科常勤医の退職に伴い、分娩の休止を余儀なくされ、妊婦の受け入れを停止していました。このため井原地域の皆さんには、隣接する福山市や笠岡市などの病院や医院まで足を運び、妊婦健診・出産をせざるを得ない状況が続いておりました。

しかし、井原市在住の妊婦の皆さんが**地元地域で妊婦健診**を受けることができ、緊急時に受診可能な連携体制を整備するため、地域における効果的な産婦人科医療体制について検討を行い、産科セミオープンシステムを開設することとなりました。

このシステムでは、妊娠初期より妊娠32週までは**妊婦健診は当院で受診**し、妊娠33週以降の妊婦健診や分娩を分娩施設のあるクリニックや病院、周産期センターで行っていただくことで、分娩の安全性と妊婦の皆さんの利便性を保ちながら、それぞれの医療機関の特性を生かした役割分担が可能となるものです。

○妊婦健診日時： 2022年(令和4年)11月より 受付時間
毎週水曜日と金曜日 9:30～14:30

※上記時間以外の緊急受診の場合は、分娩予定の施設へご相談ください。

※詳細はこちらから





お子さまの一時預かり開始

当院では、子連れで外来受診される保護者の方が、安心して診療を受けられるように受診をされている間、無料でお子さまを一時預りする事業を始めました。

院内の保育施設でお子さまを 一時的にお預かりします

1 お預かりできる人

- 当院を子連れ受診される方のお子さまで、利用日現在で生後8週目から小学校入学までの人
※当日、体調不良のお子さまはお預かりできません。

2 お預かりできる日

- 外来診療がある日(土・日、祝日及び年末年始(12/29~1/3)以外の日)
※2022年(令和4年)9月1日からお預かりを開始しています。

3 お預かりできる時間

- 9時から17時までのうち、利用者の方が当院を受診されている時間

4 お預かり料

- 無料

5 ご利用の手続き

お子さまの登録

事前にお子さまの登録申請
(窓口で、児童等登録票に記入)

預け入れの予約

前日までに院内の保育園(0866-63-0505)、
又は総務課(0866-62-1133)に電話で予約
※希望者多数の場合は、お預かりできない場合もあります。
また、当日の予約でもお預かりできる場合は、可能な限り対応します。

ご利用

保育士がお子さまの簡単な体調確認を行い、お預かり

ご利用後

保育士がお預かり時間中のお子さまの状況を利用者にお伝え
保育士が院内での受診を確認するため、受付票又は領収書等を確認

お預かり施設

井原市民病院
まいづる保育園

井原市民病院

6 その他

- 昼をまたぐ受診で食事が必要な場合は、弁当を持参してください。
- 9時半と15時におやつが必要な場合は、食べきれぬ量だけを持参してください。
- 飲料は、麦茶であれば保育園で用意できます。(コップも普通のものなら保育園で準備できますが、幼児用のものなど特殊なものが必要な場合は、持参してください。)

お問い合わせ先

- 制度全般
総務課 0866-62-1133
- お預かり先保育園
まいづる保育園 0866-63-0505

お知らせ

オンライン面会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2022年(令和4年)7月からオンライン面会を開始しています。

多くの方に利用していただくため、完全予約制で回数制限もありますが、遠方でなかなか会えないご家族やペットとの面会など、オンラインならではの利用方法もあります。

1回数分間の“面会”ですが、変化の少ない療養環境においては、楽しみにされている患者さんもおられます。ぜひご利用いただき、ご家族とのひとときをお過ごしてください。

※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。

※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しての面会となります。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。

○面会時間は、5分程度です。

○録音・撮影等を行わないでください。

新入職員紹介

よろしく申し上げます。



介護福祉士
(4階病棟)
たかつきりえ
高月 利枝

2022年(令和4年)8月から勤務させていただくことになりました。以前は医療とはまったく関係のない仕事をしていましたが、12年ほど前から福山市内の介護施設で勤務していました。病院での勤務は初めてですが、スタッフ間でのコミュニケーションを大切にし、笑顔を忘れず、責任感と向上心を持って、患者さんやスタッフから信頼していただけるよう努力してまいります。

学生実習

医学科地域医療実習

2022年(令和4年)
8月1日～8月5日

岡山大学医学部医学科3年生 いとう だいりゅう 伊東 大竜

地域医療の現場を見学させていただくことが初めてで、全てが新鮮だった中、多くの科を見学させていただき、自分の将来像を膨らませることができました。患者さんの平均年齢が非常に高齢で、慢性的な疾患をお持ちの方が多く、また医師の数が限られるという地域医療の性質から、幅広く診ることのできる重要性を再確認し、医師としての基盤を強く認知することができたことは幸運だと思っています。しかし、医師や機材の不足を感じることがないほどに、他地域から応援でいらっやっている医師の方々や地域の中核を担う充実した施設を実際に目にすることができました。

岡山大学医学部医学科3年生 やました こういち 山下 晃一

1週間という短い時間でしたが大変お世話になりました。普段の座学とは異なり、実際に臨床の場に立つと、学べることがかなり多く、とても貴重な経験を得ることができ、とても充実した1週間でした。無知な私たちを心温かく受け入れてくださった院内の先生をはじめとする職員の方々には感謝申し上げます。地域の中核病院としての役割を肌で体感し学ぶことで、将来の自身の医師像をより鮮明に思い浮かべることができました。この初心を忘れることなく今後も医学生として勉学に励んでまいりたいと思います。



2022年(令和4年) 9月5日～9月9日

岡山大学医学部医学科1年生 さとう まさる 佐藤 大

1週間の期間で、1年生の私にとって初めての経験ばかりで、大変濃い時間を過ごさせていただきました。特に、多職種の方のお話を聞けたことが良い経験になりました。また、保健センターと市役所での実習を通して地域医療の実態を知ることができました。この実習を通して得た経験をこれからの医学の勉強と人間的成長に生かしたいです。大変な時期であるにも関わらず、素晴らしいプログラムを組んで、受け入れてくださりありがたく思っています。



2022年(令和4年) 9月26日～9月30日

岡山大学医学部医学科3年生 くろみつ かなる 黒光 香成

僕自身、今回の実習が初めての病院実習でもあり、わからないことや緊張でいっぱいだったのですが、職員の方々のおかげで、充実した5日間を過ごせました。地域の中核病院がどのような役割を担っているのか、総合力の高い医師の必要性、重要性を深く感じました。井原市民病院の担当者の方や、自分たちを担当してくださった先生方には感謝してもしきれない思いです。今回の経験を自分の将来の糧にしていこうと思います。



岡山大学医学部医学科3年生 おおはし さやか 大橋 清香

このたび、地域医療実習として5日間お世話になりました。1年生の時も実習させていただきましたが、この2年間で勉強したことを踏まえて全く違う視点からも学ぶことができました。地域で求められる医師像や患者さんとの向き合い方を肌で感じることができ、地域全体で連携し一丸となって医療に取り組まれていることも実感することができました。今回学んだことを将来に生かせるよう、今後も頑張ります。



リハビリテーション科

2022年(令和4年) 6月6日～7月29日

吉備国際大学 作業療法学科4年生 ふじえ はると 藤家 陽土

井原市民病院で2期目の臨床現場での実習を経験させていただき、作業療法士としての病院での役割を改めて知ることができました。来年から臨床現場で働くにあたり、この2か月の経験を生かした作業療法を行っていきたいと思います。

福山医療専門学校 理学療法学科夜間部4年生 おくだ たかひろ 岡田 隆広

コロナ禍により学外での実習が初めてでしたが、先生方の丁寧なご指導と適切なお助言のおかげで、多くの学びを得ることができました。故郷の井原市へ貢献できる専門職になれるよう、今後も励んでまいりたいと思います。

2022年(令和4年) 6月27日～9月2日

玉野総合医療専門学校 理学療法学科4年生 みずかわ しゅうご 水川 将吾

私が今回の総合臨床実習で印象に残っていることは、患者さん、利用者さんに対する思いやりの心です。認知機能が低下している方や難聴で耳が聞こえにくい方などに対して先生方は常に優しく丁寧に接しておられるところを見て、私も将来、思いやりの心を大切に理学療法士になれるように頑張りたいと思いました。



● 教育従事者対象小児医療講習会

2022年(令和4年)7月15日

コロナ禍で、対面での実施をしばらく休止していた教育従事者対象小児医療講習会を開催しました。今回は保育関連施設で子どもたちの健やかな成長、発達の支援や教育に携わっておられる方、18名の参加がありました。

事前に寄せられたご希望により、「**乳幼児期に起こりやすい感染症**」をとりあげ、アデノウイルス感染症(咽頭結膜熱、いわゆるプール熱)、ヘルパンギーナ、手足口病、リンゴ病、RSウイルス感染症、水ぼうそう、おたふくかぜ、嘔吐下痢症などについて、症状や保育施設で気を付けること、登園停止の目安や基準について、スライドをもちいて、わかりやすく(のつもりです・・・)説明しました。

引き続きご希望が多かった「**乳幼児期の予防注射の最新情報**」を取り上げ、ここ数年で新たに定期接種になったワクチンや、最新版の接種スケジュールについて、

- ①乳児期に接種を受けておくべきワクチンには、Hib、肺炎球菌、4種混合、B型肝炎、ロタウイルス、BCGがある
- ②1歳になると、定期接種であるMR(麻疹・風疹)、水痘ワクチンに加えて、おたふくかぜのワクチンを受けることが望ましい
- ③ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンがあり、ロタウイルスワクチン以外の生ワクチンを接種し、他の生ワクチンを受ける場合は4週間あける必要があるが、そのほかの場合(他の種類の不活化ワクチンなど)は、間隔をあける必要はない
- ④同時接種については、何種類同時に接種しても、副反応の頻度が増えることはないし、効果が落ちないことが証明されている
- ⑤接種後の園生活については、特に過剰な対応は必要がないこと(接種を受けた医療機関での観察時間を経過後)などの説明を行いました。詳しくお知りになりたい方は、日本小児科学会のホームページのワクチン接種について、を閲覧していただければと思います。

その他に「けがの応急処置について」、「虫刺され、刺されたときの注意事項」、「便秘と発熱の関係」などについてご質問を受け、具体的な対処方法などをお話しさせていただきました。

今回の教育従事者対象小児医療講習会は12月に開催を予定しています。子どもたちの安全で健全な成長・発達を支援し、地域共生社会の発展を促すためには、保育、教育、医療の連携が不可欠と考えられます。この講習会が少しでもお役に立てればと願っています。



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



お知らせ Infomation



新型コロナ オミクロン株対応ワクチンについて

当院では、2022年(令和4年)10月から新型コロナオミクロン株に対応したワクチンの接種が始まりました。オミクロン株対応ワクチンは、従来型(世界で初めて流行した株)とオミクロン株に対応したワクチンです。これまでの新型コロナワクチンもオミクロン株に効果がありましたが、オミクロン株対応ワクチンは、従来株ワクチンを上回る**重症化予防効果**や**感染・発症予防効果**が期待できるという報告がされています。また、今後の変異株に対して有効である可能性がより高いことが期待されています。

また、新たに接種対象となった方は、①1・2回目接種を完了した12歳以上の方、かつ②最後に受けた接種日から3か月以上経過した方です。18~59歳で4回目接種の対象者に該当しなかった方も新たに接種の対象になります。お手持ちの3回目や4回目の接種券を使って、接種することができます。

オミクロン株対応ワクチンの効果と副反応のリスクを理解したうえで、接種をご検討ください。

● 認定看護管理者教育過程ファーストレベル研修

このたび、認定看護管理者教育過程ファーストレベル研修を受講させていただきました。この研修は、多様なヘルスケアニーズを持つ患者さんやご家族および地域の皆さんに対して、質の高い組織的看護サービスを提供するとともに、看護管理者の資質と看護の水準の維持および向上を目的としています。

私はこの研修で、看護管理者としての知識や視点など多くのことを学びました。中でも、少子高齢化の今、「地域完結型医療」と「地域包括ケアシステム」構築の推進が強く求められている状況において、当院が果たすべき役割を具体的に考えることができました。私たち看護師は、地域から病院へ、病院から地域へ、生活の場が変わる様々なヘルスケアニーズを持つ患者さんやご家族の人生の通過点に関わらせていただいています。そのような中で、入院中から退院後の生活の場において、継続可能な治療やケアは何なのかを見極めることが必要かつ重要であると感じました。

また、変化の大きな医療現場において、変化を恐れず「ピンチはチャンス」と捉え、チャレンジしていくことができる組織を作っていきたいと強く思いました。そのためには、看護師全員が、小さな問題にも真摯に向き合い、客観的に分析し問題を解決していけるような組織作りが必要です。今回学んだことを、組織改革のために生かし、看護の質の向上につなげていきたいと思えます。



副看護師長
こばやし けいこ
小林 恵子

● 検査技術指導 (web)

私の所属する(公社)日本視能訓練士協会では、国家資格取得後5年以内の新人視能訓練士を対象に、**検査理論の講義と技術指導の研修**を毎年開催しています。私は中四国地域で、その指導者を務めています。新型コロナウイルス感染症が蔓延した2020年度(令和2年度)からは、中止を余儀なくされていましたが、今年度は9月11日に3年ぶりの開催となりましたが、これまでと異なりインターネット上での研修となりました。当初から講義は可能と考えていましたが、技術指導が難しい課題でした。受講者の手元を見て、検査の進め方を確認しながら直に指導していたことを、遠隔(モニター越し)で行わなければならないので、私が検査をしている様子を撮影した動画を再生し、要所で解説を入れながら指導しました。動画編集などの事前準備はとて大変でしたが、研修といえば一堂に会するのが当たり前だった頃には、このように遠隔で開催できる現在の状況を全く想像していませんでしたので、これも新しい生活様式のひとつなのだと実感しました。



視能訓練士
ふじい ちあき
藤井 千晶

▶ 裸眼視力0.1未満の測定



▶ 最高視力が出る球面レンズ度数の決定



● 体位ドレナージとスクイーピング

日本の高齢者(65歳以上)人口は年々増加しており、肺炎が高齢者の死因の3位になっています。当院の入院患者さんの大部分は後期高齢者であり、一般病棟に入院するご高齢の患者さんには、**誤嚥性肺炎**(飲み込む力が弱くなり、気管に食べ物や水分が流れ込んで肺炎を引き起こす)を併発している方が多く見られます。また、入院生活によって、自分で行っていたことができなくなったり、活動量の低下に伴って、自力で痰を出すことが難しくなったりする患者さんも多いのが現状です。

私はそのような患者さんに対して、どのように援助を行えば**排痰**が促せて日常生活動作も高められるかを考えながら看護業務に携わっています。

排痰の方法で最もよく知られているものに**吸引法**(細い管を鼻や口から入れて痰を除去する方法)があります。しかし、吸引は苦痛が大きい手技でもあります。痰が多いからといって頻回に行うことは、患者さんや看護師にとってもメリットは何もありません。

患者さんへの苦痛が少なく、排痰を効果的に行う方法に**体位ドレナージ**と**スクイーピング**といった手技があります。体位ドレナージとは痰が溜まった場所を聴診器で推測し、左右・うつ伏せなど体の向きを変えて重力によって痰を気管支から中枢に集める方法です。スクイーピングとは体位ドレナージと同様に痰が移動しやすい向きに変え、痰の貯留する胸郭を息を吐き出すときに下方に圧迫し、息を吸うときに圧迫を止めるといった方法です。スクイーピングによって痰が移動し、気管支の閉塞(無気肺)が予防できたり、酸素の値が改善することによって呼吸がしやすくなったりするといった効果が期待できます。

私は吸引が必要とされる場面では、必ず聴診器で呼吸音を聴き、どこに痰が溜まっているのかを考え、その体の向きを変えてスクイーピングを行った後に吸引を行うようにしています。体位ドレナージとスクイーピングにより、痰が中枢の気管支に集まることで頻回な吸引が必要なくなり、1度の吸引で除去することによって、患者さんの安楽につながると考えています。

しかしスクイーピングの実施については、手技が難しく、習熟していない看護師は自己の手技に不安や恐怖心を抱いていることもありますので、現在は病棟看護師を対象に、実技を含めた研修会を定期的に行っています。今後は、リハビリ科などの多職種連携を念頭に、スクイーピングを含めた排痰援助ケアに関する知識・技術の向上を図っていきたいと思っています。



4階病棟看護師
よしだ ゆうや
吉田 祐也



X線撮影(レントゲン撮影)で、がんを発症する!?

医療現場ではさまざまな検査がありますが、それぞれの検査には多少なりともデメリット(危険性など)が存在します。しかし実際に検査を行う際には、このデメリットよりも治療をするうえでのメリットが上回ると医師が判断し、検査をお勧めしているのです。

放射線を使う検査におけるデメリットには、**被ばく**の問題があります。実際に医療現場での被ばくは、どれぐらいのものなのでしょうか。繰り返しX線撮影を受けると、がんになってしまうのでしょうか？

まず、被ばくの問題には、確率的影響と確定的影響の2つがあります。放射線によるがんの発症は確率的影響に分類され、線量の増加に伴い発生確率は増加すると仮定されていますが、広島・長崎の原爆被ばく者を対象にした疫学調査の結果では、200mSv(ミリシーベルト)(X線の場合)=0.2Gy(グレイ)以下の線量の場合には統計的に有意ながんの発症はみとめられていません。

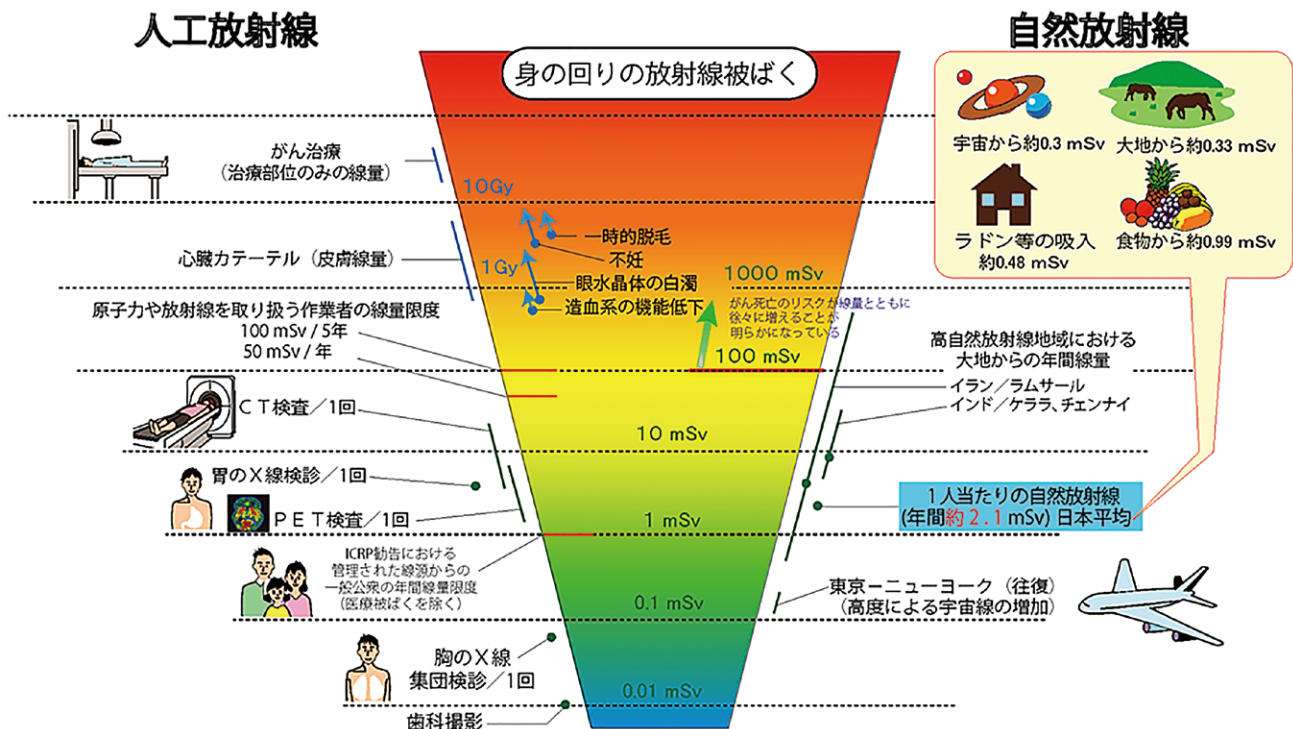
胸部のX線撮影での被ばく線量は**0.2mSv**、腹部CT(1回)では約**25~30mSv**です。また、繰り返しX線撮影を受けた場合でも、被ばく線量は単純に蓄積していくものではありません。1度被ばくを受けても、次の被ばくまでに細胞の損傷は回復していくからです。以上のことから、医療現場における被ばくにおいては、**がんの発生率は極めて低い**と思われますので、安心して検査を受けてください。わからないことや不安なことがありましたら、お気軽にお声がけください。



主任放射線技師
こもり よういちろう
小森 陽一郎

身の回りの放射線

被ばく線量の比較 (早見図)



出典：
 ・国連科学委員会 (UNSCEAR) 2008年報告書
 ・国際放射線防護委員会 (ICRP) 2007年勧告
 ・日本放射線技師会医療被ばくガイドライン
 ・新版 生活環境放射線 (国民線量の算定) 等により、放射線医学総合研究所が作成 (2013年5月)

mSv : ミリシーベルト



人間の目は、なぜ2つあるのでしょうか？ 見ている物が1つなら、目も1つで足りる気がしませんか？ 目が2つ必要な理由、そのポイントは**遠近感**です。

例えば、窓から外に目をやると「愛犬がこちらに走ってくる。家のそばの道路を車が走っていく。その先には紅葉しはじめた山が見える。」という景色が見えたとします。この大まかな距離の感覚は経験的なもので、片目を隠して見ても「犬は近くにいて山は遠くにある」と判断できます。なぜなら、手前の物は大きく明瞭に、遠くの物はぼやけたり色がかすんだりし、道路の平行な車線は遠ざかるほど幅が狭くなるように見え、物体が重なっていると隠れている物のほうが遠くにあるなどを、私たちが日々の暮らしの中で知っているからです。このように、大きさ、明瞭度、陰影、物体の重なりなどが、片目での遠近感の経験的な手がかりになります。当院に掲示してある多くの絵画でも、これらの手法を巧みに使って平面上に遠近感を生み出していますね。では、両目で見る利点はどこにあるのでしょうか？

私たちの両目は、5～7センチメートル離れています。そのため、右目と左目では、見える映像が少しずれているのです。左右の目を交互につぶると、見ている物体が少し動きます。このずれを**両眼視差**といいます。それを脳が1つにまとめてくれると、両眼視差の大きさから**瞬時に正確な遠近感**が生まれるのです。片目だけの遠近感は大まかで精密さに欠けますが、はじめに想像していただいた景色で例えば「愛犬が猛スピードで1メートルの距離まで走ってきた。道路を走る車があっという間に20メートルも遠ざかった。」など、両眼視差から生まれた遠近感、静止した物体はもちろんのこと、動く物体までの距離も正確につかめるようになります。これが、両目で見ることの利点なのです。

ここで、実際に両眼視差を体験してみましょう。写真のように棒線〈図1〉が、両目の中央にくるようにして顔と直角になるように持ってください。寄り目にするのがしんどいと感じる方は顔から離してかまいません。①～③それぞれの円に視線を合わせたとき、他の円は見本のように見えるでしょうか？ 視線を合わせて見ている箇所よりも手前や奥にある物体は二重になっています。このずれが両眼視差で、普段の生活で周りの物が二重になってしまっ困るようなことがないのは、脳が両眼視差を1つの映像にまとめて遠近感として見せてくれているからなのです。人間の脳のすごさを感じますね。

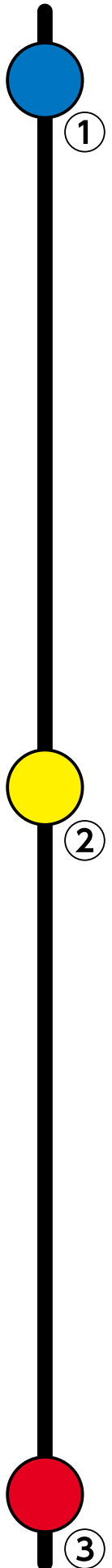
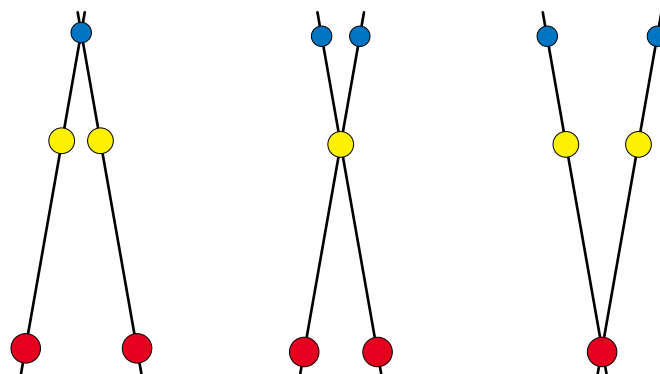
もしも棒線が1本しか見えなかったり、ゆがんでいたり、すごく離れて2本に見えたりすると、目の疾患が隠れているかもしれません。気になる方は眼科でお調べしますので、遠慮なくご相談ください。



〈写真〉

見え方の見本

- ①青色の円を見たとき
- ②黄色の円を見たとき
- ③赤色の円を見たとき



〈図1〉

栄養と
食事

入院患者さんに、
採れたて井原市美星町産のぶどうを提供

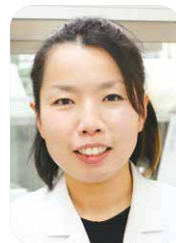
2021年度(令和4年度)ぶどうの都道府県別生産量は、1位の山梨県が25%、2位の長野県が17%、岡山県は第3位で9%となっていて、この3県で全国の約5割を占めています。

このたび栄養管理科では、**地産地消**メニュー(2020年度(令和2年度)より実施)として、9月の献立に井原市美星町産のぶどうを提供しました。採れたての**ピオーネ**です。

ぶどうにはたくさんの種類がありますが、含まれる栄養素は、基本的には似ています。特に、ぶどうに含まれるブドウ糖は『脳』を動かすための大切な栄養素です。仕事や勉強中の集中したい時におすすです。また、体内ですばやくエネルギーに変わるので、スポーツの前後の疲労回復にもぴったりです。

さらに、果肉・果汁部分よりも皮や種に栄養が含まれており、一緒に食べることでぶどうに含まれる栄養を丸ごと摂取できます。ただし、皮が厚い場合は口に残ったり、渋味が強かったりする品種もあるため、ぶどうの栄養をできるだけ取り入れるなら、皮ごと食べられる品種がおすすです。

栄養豊富なぶどうなのですが、食べすぎると果糖のとりすぎにもなったり、消化が良くないので胃腸に負担がかかったりと、トラブルが起きるかもしれません。糖尿病などの基礎疾患がある方は、どのくらい食べても良いか医師や管理栄養士にご相談ください。



主任管理栄養士
たけもと なつ
竹元 夏



秋のおすすレシピ

鮭の豆乳煮



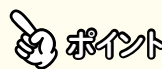
1人前 140kcal 食塩0.9g

【材料4人分】

鮭の切身	4切れ	ほうれん草	1/2束
塩	1つまみ	豆乳(無調整)	200ml
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/5杯
人参	1/4本	コンソメ	小さじ1/2杯強

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄いくし型切り、人参はいちょう切りにし、耐熱容器に入れてレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ほうれん草は茹でて、3cmほどに切る。
- ③ 鮭の切身を3等分に切り、塩を振って耐熱容器に入れてレンジで火が通るまで加熱する。
- ④ 鍋に豆乳、塩、コンソメと①③を入れて、沸騰しないよう弱めの中火で約2分煮る。最後に②のほうれん草を加えてサッと煮る。



ポイント 豆乳は沸騰させると分離してしまうので、煮立たせないようにしましょう

「鮭」という漢字のつくりの「圭」を分解すると「十一十一」になることから、11月11日は「鮭の日」とされています。和食や洋食など、様々な料理につかえる便利な食材「鮭」。鮭には良質なたんぱく質だけでなく、貧血を予防する「ビタミンB12」、カルシウムの吸収を促す「ビタミンD」、鮭の脂にはDHAやEPA等の栄養が豊富に含まれています。

誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまう「誤嚥」が原因で発症する肺炎です。誤嚥性肺炎の発症には、咀嚼や嚥下などの機能低下が原因の1つとされていますので、口の筋力や吐き出す力を鍛えることと、口の中をきれいに保つことが重要なのです。

誤嚥は、食べ始めの1口目に起きやすいといわれています。運動と同じように、食前の準備が必要です。口や舌を動かす**嚥下体操**や、**深呼吸**などを行いましょ。また、口の中が不衛生だと繁殖した細菌が唾液などと一緒に肺に入り、肺炎につながります。寝ている間にも唾液や胃の逆流物が気管に入り誤嚥することもあります。食後は**歯磨き**などのケアをして、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



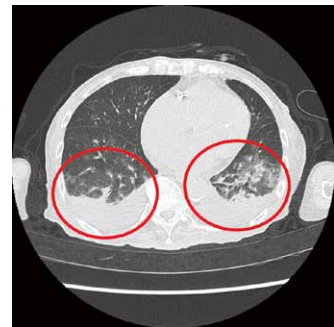
言語聴覚士
みうら れいこ
三浦 玲子



胸部レントゲン



胸部CT画像



嚥下体操 (口・舌の体操)



井原放送【市政だより「いきいき健康教室」】にて、
誤嚥性肺炎予防の嚥下体操を放送中！！

2022年(令和4年)11月の毎週火曜日の夜と水曜日の昼に繰り返し放送中です。
当院の職員(栄養サポートチーム)が誤嚥性肺炎を予防するために役立つ情報を
放送しています。当院ホームページからも閲覧できます。ぜひご覧ください。

いいぞ! いばら 井原の山城を歩く

井原市文化財センターでは2021年度(令和3年度)に、井原市内の山城7か所を取り上げた山城ガイドマップ「井原の山城を歩く」を発行いたしました(写真1)。岡山県の報告書によると井原市内には46か所の中世の山城や居館が確認されています。地域バランスや山城の規模、歴史または遺構がよく残っていることなどを考慮して7か所を選び、紹介いたしました。散策に便利のように、地図や写真を多く掲載しています。



写真1 山城ガイドマップ「井原の山城を歩く」

取り上げた山城は高越城跡(東江原町・神代町)、小菅城跡(西江原町)、金黒山城跡(美星町星田)、正靈山城跡(写真2: 芳井町吉井)、高屋城跡(写真3: 高屋町石谷)、才崎城跡(木之子町)、滝山城跡(大江町)の7か所です。

この中から市役所芳井支所のすぐ裏手にある正靈山城と、高屋町石谷地区にある高屋城に関する歴史をご紹介します。

正靈山城は藤井一族が居城した山城で、城主の藤井皓玄は、家老として神辺城主山名氏に仕えていました。神辺城は備後国の守護所が置かれたといわれる重要な山城です。



写真2 正靈山城跡俯瞰(平成17年撮影)

1549年(天文18年)神辺城は、安芸国から東へ勢力を広げていた毛利氏の手に落ち、その後、家老を務めていた杉原盛重が神辺城主となりました。これに納得がいかない皓玄は、1559年(永禄2年)神辺城奪取を画策しますが、事前に露見してしまい失敗、京都に逃れます。

その10年後、毛利勢の主力と神辺城主杉原氏が九州の戦へ遠征した隙について、再び神辺城攻略を試み成功します。念願を果たした皓玄ですが、4日後には毛利勢によって神辺城は奪還されます。皓玄と次男市之丞広貞は城を脱出後、浅口方面に落ち伸びましたが皓玄は討ち取られ、首は毛利元就の元に届けられたとも、討死した浅口郡に葬られたとも伝わります。

当主を失った後も藤井一族は芳井にて毛利勢に抵抗します。毛利氏の藤井氏討伐に際して、小早川隆景が九州へ援軍を催促

した書状が残されています。「(藤井一族が)高屋要害に打って出てくるので援軍を頼む」という内容です。高屋要害とは高屋城のことと推測されます。毛利勢は高屋城を攻略したものの、戦力不



写真3 高屋城跡遠景



御嶽山麓の藤井皓玄小祠(笠岡市西大島町) (『芳井町史 通史編』より)

足のため高屋城にこもり援軍を待っており、藤井一族の討伐に苦戦した様子が伺えます。

高屋城は山陽道高屋宿から北へ、高屋川沿いに2.5kmの場所にあり、北西へ抜けると皓玄の本拠地正靈山城があり、また神辺城にも通じる場所で、皓玄は、神辺城を攻めるにも、正靈山城を守るにも良い位置に高屋城を置きました。

在地領主である藤井皓玄は、大きな勢力を持つ戦国大名・毛利氏に歯向かい、この一帯の覇権を握ろうとしましたが、果たせず終わりました。このように、山城には中世の歴史が残されています。山城の歴史的背景に思いを馳せながら散策してみてもいいかもしれません。11月から春にかけては山城の散策には適したシーズンです。山城の散策が地域の歴史を知るきっかけになれば幸いです。

井原市文化財センター「古代まほろば館」主任 柳沢 綾子

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



院内絵画 No.⑭

画室 (1951年(昭和26年)作)
倉橋 俊彦 F50 油彩・カンヴァス
展示場所: 外来中庭横



ボランティアの会「ひまわり」

当院では、ボランティアの会「ひまわり」の方々に外来患者さんのサポートや玄関前花壇の草花の整理などのお手伝いをしていただいております。

現在は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、花壇の植え付けを主として行っていただいておりますが、きれいな草花を保てるよう、職員も水やりなど協力して行っています。

また「ひまわり」では一緒に活動して下さる方を随時募集しています。興味のある方は、当院総務課までお気軽にお電話ください。(電話0866-62-1133)



豆知識

病院によって支払い金額は違うの？

同じ診療行為を受けても、病院によって金額は異なります。しかし、各病院で独自に金額を決めることはできません。診療行為のひとつひとつに公定価格である診療報酬点数がつけられているからです。この点数を足し合わせて(1点を10円として)金額を算定しています。

算定された金額のうち、自己負担分(原則3割負担)は患者さん、残りは加入している医療保険の保険者が、医療機関へ支払うことになります。

また算定にあたっては、「診療報酬点数表」に記載されている厚生労働大臣が定める施設基準などの要件を満たす必要があり、各病院の施設基準届出状況によって金額が変わってくるのです。



私の休日 教える楽しさ難しさ

約10年前、長男がソフトボールを始めたのを機に小学生のソフトボール指導に携わっています。現在は三男が所属しており、基本的には我が子が所属している3年間の活動になりますが、毎週末太陽の下で子供たちと一緒に白球を追いかけながら指導にあたっています。

子供たちにはソフトボールを通じて、挨拶や礼儀はもちろんのこと、メリハリの大事さやチャレンジすることの大切さなど技術面以外のことも伝えています。とはいえ、子供たちにきちんと伝わっているか、ちゃんと理解できているか?毎回、自問自答しながらですが...

それでも、少しずつ上手になっていく子供たちの姿を身近で感じ、喜びも悩みも共有できる環境に感謝しつつ「自分も頑張ろう」という気にさせてもらえます。

まっすぐな子供たちに負けないよう、職場でも自分の役割を全うすべく、試行錯誤を繰り返しながら日々精進したいと思います。



総務課係長
いしざきともひで
石崎 智英



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		
	午後 予約のみ		栗山	吉澤	栗山	島田	島田		
			梶谷	島田	岡大 岡田(予約有)	吉澤	岡大 下江		
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 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 岡大 近藤	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月曜日の診療時間は 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		
	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 目黒(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 井口 (第2・3・4・5)		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 岡野(第1) 岡大 井口 (第2・3・4・5) 補聴器相談(第2)		岡大 安藤				
産婦人科	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	栗山		
救急科	午前						岡大 青景		
	午後						岡大 青景		
禁煙外来	午前	完全予約制				予約 中角 診療時間 11:00~12:00	チフバ外科応援医師		
内視鏡検査	午前	胃(上部)	島田	八木	岡大 赤穂	梶谷	梶谷	チフバ外科応援医師	
	午後	大腸(下部)	合地	小林	岡大 赤穂/梶谷	小林	岡大 木村		
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~(産婦人科、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)11月発行
 発行責任者:合地 明