

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



2023年(令和5年)
5月発行



小田川鯉のぼり橋新(井原市芳井町)



辞令交付式



ハナミズキ(当院玄関前)



新入職員たち

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

2023年度初めのご挨拶

井原市立井原市民病院 院長 事業管理者 **合地 明**

ごうち あきら

日頃、井原市立井原市民病院の運営にご協力いただき感謝申し上げます。

新年度を迎え、ご挨拶申し上げます。

3年間脅威であった新型コロナウイルス感染症も5月上旬に5類に移行、ウイズコロナの新たな展開が求められています。

本年度は井原市においては市制施行70周年、田中美術館のリニューアルオープン等々明るい話題があふれています。平衛田中翁は100歳を超えてなおかつ創作意欲に燃え、以後の構想に基づき、30年分の資料を集めていたと言われています。

我々の井原市民病院も開院60周年の還暦を迎えます。これを単なる通過点と考えず大きな節目の転換期と考え、我々も5年、10年のスパンで病院のあり方を考えて行くべきと思います。創立当初の理念を再確認し、SMONとの苦しい戦いに始まる様々な病院史に新たな歴史を切り開く年となることを期待しています。新しい技術の導入で健康長寿日本一を目指し、地域住民の方々の健康増進に寄与できる病院として発展していくため、10年、20年後の医療提供体制を見据えたビジョンに向けたプランを盛り込んでいます。



本年度、病院の体制も大きく変更、新人を7名採用しました。

この中には若手医師として後期研修最終年の高見 優男先生が内科、総合医として救急にも対応していただくことになっております。また、応援医師としてご協力いただく、溝尾 妙子先生は診療のみならず、ご自身新見市で地域住民の方々と積極的に交流、医療・福祉の向上に努力されておられ、我々の地域においてもご指導いただけるものと考えております。

そのほか病院の現状としては昨年11月より、岡山大学産婦人科教授 増山 寿先生のご尽力により初期妊婦検診、岡山大学救急医学の中尾 篤典教授、青景 聡之助教のご尽力で小児救急の充実、さらには岡山大学消化器外科の近藤 喜太講師に腹腔鏡下手術を積極的に行っていただき、手術症例が大幅に増加してきています。

このように、従来は高次機能病院にお願いしていた治療が当院でも可能になってきており、地域の中核病院としての役割を少しずつ担うことができつつあります。

一方で外部からの援助に頼るのみならず、日々の業務においても自身の満足のためでなく組織の一員としての総合力の向上が問われます。地元在出身の北条早雲の残した早雲寺殿21箇条の中にも現在に通じる名言が残されています。9条：受上意時事 事柄により自分一人で回りかねるご返事は分別ある人に相談を。12条：読書事 絶えず文字に親しみ知識を身につけること。等々参考になる点は今昔問わずと言ったところで。

この一年、働き方改革の課題を含め、種々の検討事案も山積しています。

職員のみならず、地元医師会、井原市関係部署、ならびに最も大切な住民の皆様方の積極的な発案、協力により地域包括ケアシステムにおける中核病院としての役割実現に向けて改革を進めていく所存です。よろしくご協力のほどお願い申し上げます。

新体制



よろしくお願ひします。



診療部長
りゅうご ひろまさ
立古 浩雅

内科医の立古です。このたびは診療部長という大任を仰せつかりましてその責任の重さに身の引き締まる思いです。

診療部長として様々な問題に対して権論や建前に走ることなく、現実的な落とし所を見つけれられるよう日々努めていきたいと考えております。

井原市民病院の業務に携わる皆様のご協力とアドバイスをよろしくお願ひいたします。



手術部長
てつお ひらた
平田 哲男

今年度より手術部長に着任いたしました。前任空位となっており、どのような業務になるのかは未知なところもありますが、鋭意努力させていただきます。

ご挨拶も含めて、当院の手術実績についてPRをさせていただきます。岡山大学病院のご協力のもと、消化器外科では腹腔鏡下消化器手術を、内科では内視鏡下十二指腸乳頭切開術・粘膜剥離術を、整形外科では股関節や膝関節の人工関節置換術も可能となっています。

実績も増加中です。今まで岡山市や福山市の病院でしかできないと思われていた処置が、井原市内でき、転院することなく術後管理リハビリを経て退院できるメリットがあります。岡山大学病院の強力バックアップがついておりますので安心です。お気軽にご相談ください。



ドック・健診部長
たくしあおやま
栗山 宗彰

4月よりドック・健診部長を拝命いたしました。井原市民病院に内科医として赴任して1年がたち、徐々に井原の地に慣れてきました。井原の皆さんは長寿で元気な方が多く驚いています。ドック・健診部門担当は初めてのことで、今までの内科医として培ってきた知識を総動員して、受診者の皆さんに安心で安全、そして快適に受診をしていただけるように努めてまいります。人間ドックの使命である国民の健康増進、生活指導による一次予防、早期発見・早期治療による二次予防の重要性を認識し、人間ドックの担当医として資質向上を図り、健康寿命を延伸するために、質の高い人間ドック検診を行うことができる社会に信頼される人間ドック健診医をめざしたいと考えています。また、引き続き内科医としても地域に貢献していきたいと思っています。



医療技術部長
かしのみ りつひこ
梶谷 聡

4月より医療技術部長を拝命いたしました。医療技術部長は、薬剤科、放射線科、臨床検査科、リハビリテーション科、栄養管理科の5部門で組織され、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、臨床工学技士、視能訓練士の9種類の国家資格者が所属しております。病気の診断や治療に関わる部分から、普段の生活をより良くするためのサポートをする部分まで、幅広い領域を担っていると考えています。それぞれが専門分野を生かし、連携して、地域の皆さんひとりひとりに、安全で良質な医療サービスが提供できるように、努めていきたいと思っています。医療技術が日々進歩する中で、新しい専門知識や技術の習得など研鑽をつみ、様々なニーズに対応できるように努力してまいります。



事務部長
つぐぬ ゆういちろう
津組 勇一郎

4月より事務部長を拝命し、身の引き締まる思いとともに、微力ではありますが、地域医療の維持・発展に貢献できるよう強い決意をもって病院運営に携わってまいります。

当院は、1963年(昭和38年)5月に自治体病院として開院し、本年で60周年の節目の年を迎えます。「患者様中心の医療を行い、地域の人々に信頼される病院を目指す」という基本理念を實踐し、10年、20年先も市民の皆さんに愛され信頼される医療機関として存続していくために、足元を見つめなおす大切な節目の年であると思ひます。

先の病院関係者のたゆまぬ努力と多くの市民の皆さんのご理解により、今まで培われた当院ではございますが、人口減少や少子高齢化の急速な進展に伴う経営環境の変化や慢性的な医師不足など、困難な課題が山積しており、まずは、職員一丸となって対応していけるよう、職員の意識改革、危機感の共有に喫緊に取り組んでまいります。

3年の歳月が流れたコロナ禍も、5月8日より感染症第2類相当から第5類になりました。

少しずつ社会に明るい兆しを感じるようになりましたが、市民の皆さんのいのちと健康を守る医療機関として気を緩めることなく、引き続き安全で安心な医療の提供に全力を尽くしていく所存です。



内科医長
たかみ まさお
高見 優男

内科一般の診療をさせていただき、高見優男と申します。

岡山の吉備津彦神社近くの出身です。高校までは岡山で過ごし、大学は広島大学医学部を卒業しました。内科医として地域の皆さんの声に耳を傾け、信頼できる医療を提供できるように努めてまいります。

また、救急診療に携わる機会も多く経験してきましたので、内科外科を問わず救急外来においても、地域の皆さんの安心に寄与できるよう頑張りたいと思います。

私自身のことですが、最近は健康志向になり、趣味でダイエットやフィットネスに興味を持つようになりました。この4ヶ月で8kg近くのダイエットに成功したのですが、モチベーションが低下気味なのでダイエット仲間がいたらぜひお声がけください。



看護師(4階病棟)
やまもと はるか
山本 遥伽

社会人1年目で、かなりの不安や緊張がありますが、患者さんの立場に立ち、幅広い視点で物事を捉え、ひとりひとりの状況に応じた看護を提供できるようになりたいと思っています。

不慣れなことも多いかと思いますが、患者さんとの信頼関係を大切にするとともに、医療従事者としての自覚、地方公務員として自覚を持って、日々精進してまいります。



介護福祉士(5階病棟)
ほしほ あき
横部 晴華

以前は、当院で会計年度任用職員として勤務していましたが、このたび正職員として勤務することになりました。

介護福祉士としての技術や知識の向上を忘れず、患者さんに安心していただけるような介護を行っていくためにも、日々精進いたします。



診療放射線技師
おくい えまさひろ
奥家 正浩

これまで2年間、福山市民病院で会計年度任用職員として勤務しておりましたが、今年度から当院で正職員として勤務させていただいております。

以前とは異なる新しい職場での勤務ということで緊張しますが、先輩方にも負けないように明るく元気に検査を担当させていただきたいと考えております。

また、これまでの経験を生かしていくとともに、より一層向上心を持って放射線技師としての知識と経験を蓄えて、皆さんにより安心して検査を受けていただけるよう、そして信頼していただける放射線技師となるように精一杯頑張っています。



看護師(4階病棟)
よしなか しおり
吉岡 樹里

憧れていた看護師になれたことに喜びの気持ちもありますが、一人前に成長できるのか不安や緊張でいっぱいです。しかし、病棟にはたくさん先輩方がいますので、看護技術はもちろんのこと、患者さんへの声かけ1つからお手本にさせていただいて、これから知識の習得や技術の向上に励み、患者さんに「安心感」と「信頼感」を持っていただけるよう頑張ります。慣れないことばかりですが、少しでも皆さんの役に立てるよう、向上心を持ち続けて、日々精進してまいります。



歯科衛生士
ひやに まこ
日谷 真子

これまで一般歯科や矯正歯科で勤務していました。このたびは、ご縁あって当院で働かせていただくこととなりました。入院中の患者さんの口腔内を清潔に保つことが肺炎やその他の疾病の予防につながるかと考えております。慣れないことも多く緊張の毎日ですが、少しでも皆さんの役に立てるよう精一杯頑張ります。



看護師(3階病棟)
おくだ まさき
奥田 彩貴

社会人1年目で不安な気持ちもありますが、前向きな努力のもと多くのことを吸収して、1歩ずつ成長していきたいと考えています。患者さんひとりひとりの気持ちを大切に、安心していただける看護を提供できるよう、また、チーム医療の一員として皆さんの役に立てるよう、日々精進してまいります。まだまだわからないことも多いのですが、精一杯頑張ります。



介護福祉士(5階病棟)
たなべ ひろこ
田邊 浩子

2003年(平成15年)に嘱託職員として入職し、このたび正職員として入職させていただきました。

患者さんの笑顔やスタッフの皆さんの支えのおかげで、長い間勤めることができている。深く感謝いたします。

気持ちを新たに、患者さんが少しでも安心して入院生活が送れるように、また、皆さんのお力になれるよう、精進してまいります。



総務課長補佐
くすま まさひこ
葛間 正彦

このたびの人事異動により井原市役所から異動し、事務部総務課長補佐として勤務することになりました。

病院での勤務は初めてであり、右も左もわからない状況ではありますが、1日も早く顔と名前を覚えていただき、信頼していただけるよう、自分にできることを精一杯がんばっていきたくと考えております。これまでの仕事でも

「人のつながり」を大切にしてきましたので、新たな環境でも皆さんと積極的にコミュニケーションを図っていければと考えております。

ともに頑張りましょう

先輩職員の声



薬剤師
ほそぼ なつみ
細羽 夏海

入職直後は、何をやるにも先輩方の手を止めてしまい、質問してばかりでしたが、忙しい業務の合間にもかかわらず、丁寧に指導してもらったおかげで、なんとか続けてこれました。医師の先生方や病棟の看護師さん、スタッフの皆さんに優しく声をかけていただくことも多く、とてもありがたく感じています。私にとっては経験のない初めての業務をする機会が多く、不安を感じることも多かったのですが、今は様々な業務に携われることにやりがいを感じています。



4階病棟看護師
いけがみ ゆめ
池上 夢輝

4階病棟は雰囲気良く動きやすい所です。先輩も皆さん優しく、分からないことなども聞きやすいと思います。働き始めたばかりの頃は、できることが少なく不安が強かったのですが、働きながら1つ1つできることが増えてきました。分からないことはそのつど先輩に聞き、採血や吸引などの処置もできるようになってきました。できたことはしっかり褒めてくれるので、もっと頑張ろうとする気につながります。

働き初めは不安や緊張が強いと思いますが、皆さん優しいので、分からないことや不安なことはどんどん質問をして、処置などは機会があれば積極的に経験をさせてもらい、少しずつ慣れていってくださいます。



臨床検査技師
こゐえやま りな
小見山 希奈

入職当初はわからないことも多く、自分が理解し納得するまでいくつも質問をして業務を覚えていく毎日でした。そんな毎日過ごす中で、私は先輩方の支えがあってここまですることができました。質問には丁寧に答えてくださったり、困っているときに手を差し伸べてくださったり、私の見えないところでも多くの業務をフォローして下さったと思います。今でも、周りのスタッフに助けられながら新しい業務を覚え、日々頑張っています。

今後もさらに、自分がこなせる業務の幅を増やし、臨床検査科の一員、そしてチーム医療の一員として活躍できるよう日々精進していきます。

また、入職当初から私が目標としている、患者さんの身になって考え行動し、安心して検査を受けてもらえる臨床検査技師に少しでも早く近づけるよう、努力を続けていきます。



4階病棟 介護福祉士
たかつき りか
高月 利枝

入職して6か月がたちました。前職とは業務内容が異なるため、先輩職員の皆さんに一から教えていただきました。覚えることが多く、メモが手放せない毎日でした。

介護福祉士の仕事は、看護師の皆さんが医療行為に集中できるようにサポートをすること、患者さんの身の回りのケア、病棟の環境整備などです。患者さんの変化や声を聞き逃さず、必ず看護師に報告し、対応の指示を受けることも大切です。このため、職員間でも普段からの挨拶やコミュニケーション、相手への配慮などが大切です。

当院の職員は、わからないことを聞けば気持ち良く教えてくれる人ばかりです。私も引き続き業務の優先順位をつけて、効率よくやり切れるように努めていきたいと思います。



職員表彰

永年勤続職員表彰

25年以上勤続の職員に対し、大石市長から表彰状が贈られました。



栄養管理科長
にしもと とこ
西本 智子



5階病棟看護師長
もり さとみ
森 里己



5階病棟看護師
ごとう かよ
後藤 佳代

● 国際学会発表「26th East Asian Forum of Nursing Scholars 2023」

開催日:2023年(令和5年)3月10~11日 会場:東京大学

「Factors affecting nurses' intention to remain employed to care for hospitalized COVID-19 patients」(COVID-19 病床への就業継続意向に影響する要因)

新型コロナウイルス感染症は2019年(令和元年)に発見され、瞬く間にパンデミックとなりました。このような事態が発生することをイメージし準備していなかったため、世界中の看護師が動揺し混乱しました。この感染症に対する恐怖は看護師の仕事の満足度を低下させ、離職の意向を高めたことが報告されています。

そこで、パンデミック下における看護師の新型コロナウイルス病床への就業継続意向に影響する要因を明らかにし、今後、新興・再興感染症が発生した際、**看護師確保**を行うための基礎資料としたいと考えました。



感染管理認定看護師
副看護部長
やなぎもと あゆみ
柳本 亜由美

<方法と結果>

調査は81医療機関1579名にアンケートを配布し、研究同意の得られた819名より回答を得ました。結果、**パンデミック下における看護師の新型コロナウイルス病床への就業継続意向**には、**配属前の就業希望**が最も強く影響し、次いでワークモチベーション、危険手当の支給、限定された配属期間、夜勤状況が有意に影響していました。

<結論>

この研究では、**パンデミック下において看護管理者は、次のことに取り組む必要性**が明らかとなりました。

- ①フロントライン(最前線)で看護実践を行う看護師へ十分な説明を行い、同意を得た上で配置する。
- ②スタッフのワークモチベーションが高まるような職場環境を整える。
- ③未知の感染症患者ケアを行う就業期間を限定する。
- ④夜勤帯の就業時間短縮に取り組む。



Factors affecting nurses' intention to remain employed to care for hospitalized COVID-19 patients

YANAGIMOTO A. Okimoto K. Master's Degree Graduate School of Health and Welfare Science Okayama Prefectural University, Soja Okayama, Japan

Background

An outbreak of novel coronavirus disease (COVID-19) was reported in 2019 and quickly became a pandemic. Nurses around the world were upset and confused because they had not imagined and prepared for such an outbreak; fear of COVID-19 has been reported to have decreased nurses' job satisfaction and increased their intention to leave their jobs.

Aims

This study aimed to identify factors affecting nurses' intention to remain employed to care for hospitalized patients with COVID-19 during the course of the pandemic. Furthermore, we aim to provide a data baseline for considering how to secure nurses in the event of future outbreaks of emerging and re-emerging infectious diseases. Methods: Involving nurses who provided care for COVID-19 patients in A district, a cross-sectional observational study was performed using an anonymous self-administered questionnaire, and the obtained data were analyzed. Questionnaire items

Included

personal attributes, work environment, work motivation, and intention to remain employed to care for hospitalized COVID-19 patients.

Results

Among 1579 questionnaires, 819 responses (recovery rate: 51.8%) were obtained, and 775 responses (valid response rate: 94.7%) with no missing data were used for analysis.

	mean	median	SD	range
age	40.7	42.0	10.1	22~63
Years of experience	17.3	17.0	9.9	1~44

Multiple regression analysis using the forced entry method showed that nurses' intention to remain employed to care for hospitalized COVID-19 patients during the course of the pandemic was influenced most significantly by their desire to work prior to assignment, followed by work motivation, hazard allowance, limited assignment duration, and night-shift status.

	B	β	t value	p value	lower limit	upper limit	VIF
Sex	0.045	0.015	0.460	0.646	-0.147	0.236	1.081
Years of experience	0.003	0.035	1.042	0.298	-0.003	0.010	1.074
Patient severity of nursing care provided	-0.020	-0.017	-0.517	0.605	-0.094	0.055	1.066
Desire to work prior to assignment for the care of hospitalized patients with COVID-19	0.337	0.382	11.399	<0.001	0.279	0.395	1.097
Work motivation	0.007	0.150	4.591	<0.001	0.004	0.011	1.041
Hazard allowance for work related to COVID-19	0.175	0.088	2.714	0.007	0.048	0.302	1.022
Limited duration of assignment	0.172	0.084	2.558	0.011	0.040	0.304	1.050
Night-shift status during the care of hospitalized patients with COVID-19	-0.111	-0.066	-2.036	0.042	-0.218	-0.004	1.025

Model's coefficient of determination R² = 0.216 Adjusted R² = 0.208
B: Unstandardized coefficient β: Standardized coefficients

Conclusions

The results suggest the following need for the management of nursing staff during the course of the pandemic.

- ① Provide adequate explanation to nurses engaged in front-line nursing practice and obtain their consent before assignment.
- ② Create a work environment that motivates staff to work.
- ③ Limit the duration of employment providing care for patients with unknown infectious diseases.
- ④ Shorten working hours of the night shift.

Ethical considerations and conflicts of interest
The study protocol was approved by the Ethical Committee of Okayama Prefectural University (No. 21-53). Declaration of interest: none

2022年度(令和4年度) 第1回井原市民病院運営協議会

開催日: 2023年(令和5年)3月13日
場所: 井原市民病院 第2会議室

「井原市民病院運営協議会」は、井原市民病院の運営と経営の最適化を図ることを目的に、病院事業管理者の諮問機関として、当院が委嘱する外部委員12名(被保険者代表4名、事業所等代表4名、公益代表4名)で構成され、井原市長同席のもと毎年開催されています。

このたびは、**2022年度(令和4年度)業務状況と2023年度(令和5年度)当初予算、地域医療構想を踏まえた対応方針**などについて報告し、委員の皆さんから多くの貴重なご意見をいただきました。



お知らせ 特定行為 実践看護師



4階病棟副看護師長
関 亜弥



看護師が行う業務は、法律により「療養上の世話または診療の補助」と定められています。医師による診療は、医師のみしかできない「絶対的医行為」と、看護師が「診療の補助」として実施することができる「相対的医行為」に分類されます。従来は両者の境界が厳密には規定されていませんでした。そこで相対的医行為のうち高レベルな行為を明確に区別し、「特定行為」として位置づけました。その特定行為とは、21区分38行為あり、この行為を実践するために必要となる高度な知識と技術を研修で学びました。

当院では、特定行為を実施する看護師を「特定行為実践看護師」と呼びます。まだまだ周知されていない特定行為や特定行為実践看護師についての情報を発信していく必要性を感じています。

特定行為研修では解剖や身体の働き、機能の復習を行い、病気やフィジカルアセスメントという身体診察を通してさまざまな情報を集めて分析し、患者さんの状態を判断することを学びました。また、医師が行う臨床推論についても学ぶことがあり、これにより

病状の緊急度や重症度の判断ができ、患者さんの状態にあったタイムリーで的確な看護の提供が可能になります。

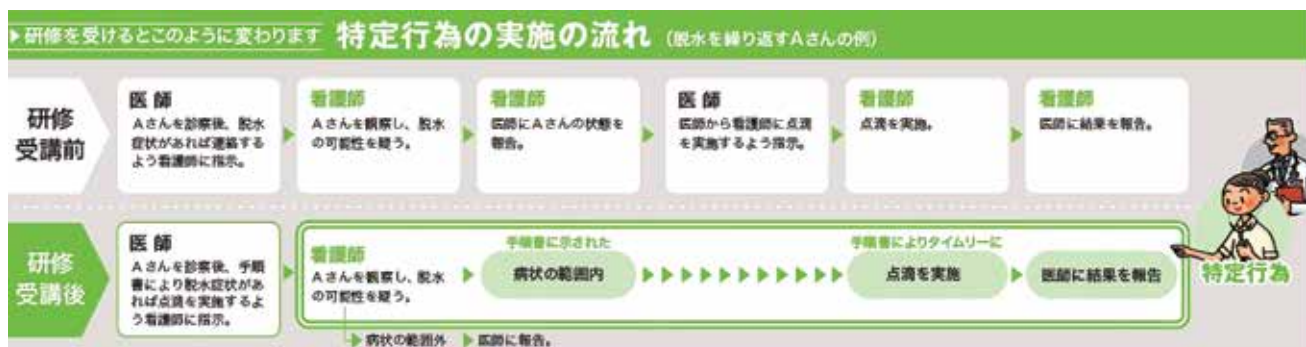
医師があらかじめ作成する「手順書」という指示のもと特定行為実践看護師は、医師の到着を待たずに、患者さんの状態に合わせて必要かつ、適切な処置ができる実践能力を備えています。また看護師としてのメリットを最大限に活用して分かりやすい説明や細やかな観察を行います。

今回、私が履修した特定行為は以下の3つです。

- ・末梢留置型中心静脈注射用カテーテルの挿入
- ・持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
- ・脱水症状に対する輸液による補正

これらの行為については、模式図のようにタイムリーなケアの提供が可能になります。

ご不明な点や心配なことがありましたら特定行為実践看護師までお問い合わせください。



~部署紹介~

4階病棟+2階病棟



4階病棟(45床)と2階病棟(15床)は、あわせて60床あり、主に**急性期治療**を必要とする患者さんが入院されています。複数の診療科の患者さんがおられるため、多種多様な処置や検査、手術などを安全に安心して受けていただけるよう、努めております。

また、院内の多職種、院外の医療介護関連施設職員の方々とも連携をし、患者さんが入院中から退院後も安心して地域で生活が継続できるようチーム医療を実践しています。

病床利用の回転が早いと、看護業務がより円滑に行えるよう、昨年度から看護ケアの充実と安全な医療の提供を目的とした看護提供方式を検討し、セル方式やパートナーシップナーシングシステム(PNS)方式の導入を試行してきました。今年度からは、本格的な**PNS方式の導入**を行い、業務改善にも取り組んでいます。

「井原市民病院に入院してよかった」と、地域の皆さんに選んでいただけるような病棟にしていきたいと考えております。

※セル方式：必要な物品を積み込んだカートを活用して、できるだけ患者さんのそばを離れることなくケアを行う方法

※PNS方式：看護師2人がペアを組み、受け持ち患者さんの診療情報を共有しつつ、お互いに補完し、協力し合うことができる看護提供体制

● 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』のコーナー『いきいき健康教室』に出演しています。

- 当院の担当月…………… 2023年(令和5年)6月、9月、12月、2024年(令和6年)4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

ぜひとも、ご覧ください！



▶ 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。



▼ 自分でできる血糖検査

今回は臨床検査科から『自分でできる血糖検査』についてご紹介いたします。

糖尿病の方が、血糖測定器を使ってご自身で血糖値を測ることを『自己血糖測定』といいます。専用の器具で指先を針で刺して血液を出し、測定器を使って測定します。血糖値が高いまま放っておくと、血管の老化が早く進み、様々な病気を引き起こす原因となります。日常生活における血糖値の変化を知ることで、より良い血糖コントロールを行うことができるので、是非役立ててください。



臨床検査技師
いではら ひろみ
出原 啓美

自己血糖測定の利点

- ① 食事や運動、薬での治療効果を確認することができる。
- ② 血糖値の変動と日常生活との関係を理解することで、血糖値のコントロールがしやすくなる。
- ③ 低血糖、高血糖、体調不良の時にすぐに対応できる。

日常生活の中で自己血糖測定を行うことで、高血糖による合併症や低血糖のリスクを減らすことができます。また、測定結果は今後の治療方法を判断するのに大変参考になります。重篤な合併症を引き起こさないためにも、血糖測定器を活用していただきたいと思えます。

血糖検査について不安なことや困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

※ご注意ください

- ① 自己血糖測定は、糖尿病の人のうち下記の方には、公的医療保険が適応されますが、それ以外の方は自費になります。
 - ・インスリン製剤やGLP-1 アナログ製剤(自己注射薬)を使用中の人
 - ・12歳未満の小児
 - ・妊娠中で糖尿病の人の一部
- ② 医療保険が適応になる場合でも、測定回数には限度があり、回数によって保険点数が変わります。

内服薬のみの方が自己血糖測定をしようとする、自己血糖測定器・センサーチップ・穿刺器具・アルコール綿を自費で購入していただきます。

自己血糖測定のポイントや注意点

- ① 測定前には手洗いをする
指先の汚れや、食物の付着は測定値に影響を与えるので、しっかり手洗いを行ってください。
- ② 針を刺す前に指をマッサージする
血液が出やすくなるように、指の付け根から指先に向かってマッサージします。
- ③ アルコール消毒した後は、消毒液が十分に乾いてから針を刺す
消毒液が乾いていないと正しい結果になりません。
- ④ 針を刺したら、軽く指を押さえて血液を出すようにする
力を入れ過ぎると、測定結果に影響を与えます。
※十分に血液が出ない場合は、指を変えて再度針を刺します。1度使った針は再使用しないでください。感染の原因となります。
- ⑤ 測定の結果はノートに記録し、受診の際に持参する

お知らせ

井原市公式 Youtube

皆さん、日々の生活の中で健康に関する不安などはありませんか？
井原市と共同で、お口の体操や減塩メニューの作り方、薬との上手な付き合い方などを紹介する動画を制作しました。
日々を健康的に過ごすための情報が満載です。ぜひ、ご覧ください。

[井原市公式youtube]

https://www.youtube.com/channel/UCsA_wMsYj8K8Ef4uOuzZ_pQ



動画に関すること……秘書広報課0866-62-9501

● 研修会講演

3歳児健康診査(視覚検査) 従事者向け研修会

開催日:2023年(令和5年)2月27日~3月31日 オンデマンド配信

眼科医長 副病棟医長
きしもと ふみ こ
岸本 典子

視覚の正常な発達のためには、眼科的な異常の早期発見と、早期治療が重要です。3歳児健康診査(3歳児健診)の視覚検査は、視覚が正常に発達しているか、視覚の発達を妨げるような異常がないかを検出するために重要です。

しかし、3歳児の視覚検査は大人のようにはいかず、正確な応答を引き出すことや集中して長時間の検査を受けることが難しいため、視覚検査の専門技術者である視能訓練士が検査を行うことが望ましいと言われていました。

井原市では、2013年(平成25年)から3歳児健康診査の視覚検査に視能訓練士が参加しているため、このたび、公益社団法人 日本視能訓練士協会が主催する3歳児健康診査(視覚検査)従事者向け研修会での講演の機会をいただきました。当初は岡山市内の会場で開催される予定でしたが、感染予防のために急遽オンデマンド配信に変更となりました。

私に与えられた演題は「3歳児健康診査で見つけるべき眼疾患、弱視」でした。

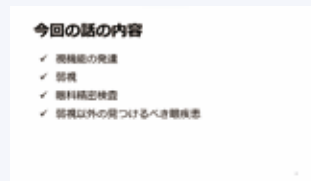
眼球から大脳の視覚中枢までの物を見るための構造を視覚路といいます。出生直後はこれが未発達なので、視力は明るさが判別できるくらいです。乳幼児期には急激に視力が発達していき、生後1ヵ月で目の前で物が動くのが見えるようになり、3歳から4歳頃に0.6から0.9、6歳までに1.0の視力になります。この時期に「くっきり物を見る」という正常な視覚体験をすることが、視覚路の発達に必要です。ところが、何らかの原因でくっきり見えないと、大脳の発達が妨げられ、視力の発達が阻害されてしまいます。これが弱視

です。しかし弱視は、早く見つけて適切な治療をすることによって視力の向上が可能です。

とはいえ、あまりに年齢が小さいうちは視力検査ができません。ランドルト環を使用して視力がおおむね測定できる年齢が、3歳6ヵ月であることから、3歳児健診は、視力の発達が遅れている弱視の子供たちを早期に見つけ、治療に結びつけるチャンスなのです。また、近年、厚生労働省が3歳児健診での**屈折検査機器の導入**を推進していることから、遠視、近視、乱視などの弱視を生じる危険のある屈折異常を簡便に見つけることができるようになり、弱視を見逃す割合が減少しています。

3歳児健診で要精密検査となった子供たちは眼科医療機関で精密検査を受けます。弱視とそれ以外の目の病気を診断することが精密検査の目的です。弱視以外の病気には、先天性眼瞼下垂(瞼が下がる病気)、眼振(目が振動する病気)、斜視、睫毛内反症(さかまつげ)、生まれつきの網膜や視神経の病気など、様々なものがあります。これららの病気に対して、必要に応じて専門の医療機関で詳しい検査や治療を行います。

このような内容について講演しました。他の講師には、保健師や視能訓練士といった顔ぶれがあり、それぞれ先生方の講演を興味深く拝聴しました。このような貴重な機会を得たことで、3歳児健診について深く知り、それに従事する方々の熱意を感じることができました。この経験を今後の眼科診療に役立てたいと思います。



自治体	人口	検査実施人数	検査実施率	弱視有病者数	有病率
2020年	243	99	18 (7.4%)	18	8 (3.3%)
2021年	220	66	14 (6.4%)	14	8 (3.6%)
2022年	216	82	17 (7.9%)	17	7 (3.2%)

医療情報 目 No.6

3歳児の目の検査

今回は、3歳児健康診査(3歳児健診)の目の検査についてのお話です。井原市では、3歳6ヵ月で3歳児健診をおこないます。目の検査には、川崎医療福祉大学と井原市民病院的視能訓練士が参加しており、月に一度の健診日のうち、井原市民病院は偶数月に井原保健センターへ出向いて検査をおこなっています。健診の日よりも前に、予備検査としてご自宅で視力検査をおこなっていただきますが、保護者の方が目の異常を発見することは、なかなか難しいものです。目の異常が隠れているサインとして代表的なものは「テレビにすぐ近づいて見る」「視線が合わずどこを見ているのかわからない」「物を見るときに頭を傾げる」「まぶしそうに目を細める」「片目をよくつぶる」などです。また、目とは関係なさそうに思われますが、「よくつまづく」「お絵かきや絵本を読むことを短時間でやめ



てしまう」なども目の異常が原因のことがあります。このようなサインが見られれば、健診の際に必ず伝えてください。

3歳児健診では、**視力検査**のほかにも、強い遠視や近視、乱視がないか調べる**屈折検査**、左右の視線がずれていないか調べる**眼位検査**、目が正常に動くか調べる**眼球運動検査**、両目を使って物の立体感を感じられるか調べる**立体視検査**をおこなって、総合的に異常の有無を判断します。

視能訓練士は目の検査の専門技術者ですが、全国的には視能訓練士が3歳児健診の目の検査をおこなっている自治体は、まだまだ少ないのが現状です。その点、井原市の3歳児健診では私たちが、目の異常の見逃しをゼロにすべく努めていますので、お子さんの目のことで気になることがあれば遠慮なくお尋ねください。

医療機関内では
マスクの着用をお願いします!



マスクの着用は個人の判断に委ねられることになりましたが、医療機関を受診する時や訪問する時はマスクの着用が推奨されています。高齢の方や重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、引き続きみなさんのご協力をお願いいたします。

お知らせ

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**を受けられることができ、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：毎週月曜日と水曜日

受付時間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。



一時保育のお知らせ

1 一時保育利用対象者

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 利用日

外来診療がある平日(土・日、祝日及び年末年始
(12/29～1/3)以外の日)

3 利用時間

9:00から17:00までのうち、
利用者の方が当院を受診されている時間

4 一時保育利用料

無料

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

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)、
または総務課(☎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
お預かりします。

ご利用後

保育士がお預かり時間中のお子さまの状況をお伝えし、院内での受診を受付票または領収書で確認させていただきます。

6 その他

- 昼食が必要となる時間帯に利用される場合はお弁当を持参してください。
- 9:30と15:00におやつが必要な場合は、食べきれる量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。)



「アレルギーについて」

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

井原市民の皆さん、こんにちは。私がコラムを書いている4月1日は桜が満開です。美しい桜を見ながら、心地よい季節を過ごすことができるのは幸せなことです。この井原市民病院だよりが発刊される5月には、「つつじ」や「しゃくなげ」が美しく咲いていることでしょう。しかし、春はアレルギー疾患を患っている方にとって、花粉やその他のアレルゲンによる症状が辛い季節でもあります。

今回のコラムでは、アレルギーについてお話しします。アレルギーは、体が異常な反応を示す免疫系の反応のことを指します。**花粉症、薬物アレルギー、食物アレルギー、アナフィラキシー**など、種類はさまざまですが、共通しているのは免疫反応によって引き起こされることです。症状に合わせて適切な治療を行うことが大切です。具体的な治療法としては、以下のようなものがあります。

原因物質の特定

アレルギーの原因物質を特定することで、その物質を回避することができます。たとえば、花粉症の場合は、飛散量の多い季節や場所を避けたり、マスクやメガネを着用したりすることで花粉の侵入を防ぐことができます。食物アレルギーの場合は、特定の食品を避けることでアレルギー症状を回避することができます。

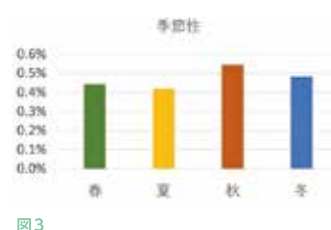
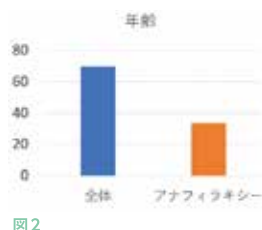
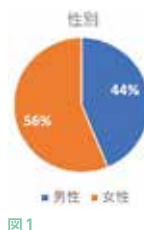
薬物療法

アレルギー症状を軽減するためには、抗ヒスタミン薬やステロイド薬などの薬物療法が用いられます。これらの薬剤は、アレルギー症状を抑える効果があります。医師の指示に従って使用方法を守り、適切な期間使用することが重要です。

免疫療法

アレルギー症状が慢性的な場合や、薬物療法が十分に効果を発揮しない場合には、アレルギーの原因物質に対して徐々に慣れさせる免疫療法「脱感作療法」を検討する場合があります。免疫療法は、原因物質に対する免疫反応を弱めさせ、症状の改善効果が期待できます。ただし、免疫療法には副作用があるため、治療のリスクと効果を検討したうえで行う必要があります。

井原市においては、アナフィラキシーや重症なアレルギー症状での搬送数は、毎年10人前後であり、搬送数全体の0.4%程度です。男女差はありませんが(図1)、平均年齢は33歳と若年者に多いのが特徴です(図2)。花粉症とは異なり、季節性はないようです(図3)。アナフィラキシーは、花粉が原因になることが少なく、**食物や薬剤が原因**になることが多いといえます。井原市民の皆さんには、アレルギー疾患について十分な知識を持ち、適切な対策を行って、健やかで快適な生活を送っていただきたいと思います。



緊急処置

アナフィラキシーは、アレルギーの原因物質に対する過剰な免疫反応によって引き起こされます。この反応が生じると、急速に症状が進行し、**ショック**や**呼吸困難**を引き起こす可能性があります。アナフィラキシーなどの重篤なアレルギー症状が発生した場合には、緊急処置が必要です。緊急処置としては、エピネフリン(エピペン®)などの薬剤が行われます。

アナフィラキシーの症状が現れたら、速やかに医療機関に連絡し、救急車を呼ぶことが重要です。また、アナフィラキシーの発症リスクが高い方は、アレルギーの原因物質を避ける対応は必要ですが、さらに重症度や頻度に応じて緊急的な自己注射製剤であるエピペン®が処方されることもあります。

院内活動

● 看護研究発表会 高齢2型糖尿病患者の自己管理を困難にする要因

開催日:2023年(令和5年)2月10日

看護師 **橋 美由紀** 看護師 **堀 尚子**

約3年ぶりになる院内看護研究発表会が開催されました。入職当初から何度か看護研究に取り組んできましたが、コロナ感染対策のため、最終段階まで到達できず残念に思っていました。

研究には身近なテーマをもとに取り組みたいと考え、外来患者さんの背景を考慮しながら、高齢者の糖尿病に関連した研究を進めていくことにしました。

今回、約1年間を通して、岡山大学の森恵子教授にご指導いただき、同僚と協力して文献検討を行い、「**高齢2型糖尿病患者の自己管理を困難にする要因**」について明らかにすることにしました。

対象となった文献は7報と少なかったのですが、食事・運動・薬物療法だけでなくサポート面からも、カテゴリーを導くまでの期間に糖尿病治療に対しての不安や否定的な発言があり、**前向きに治療ができず自己中断につながっている**ことが明らかになりました。

今後は、外来の待ち時間などを活用して、普段の生活の様子や治療に関する不安などに対する相談体制を構築し、患者さん中心の看護を実践していきたいと考えています。

● 新入職員研修

当院では、厚生労働省が提示している「**新人看護職員研修ガイドライン**」に沿った研修を行っています。

最近の看護学校では、採血や注射といった看護業務に欠かせない看護技術についての座講は行っていますが、実技講習は行っていないことがほとんどです。そこで看護部の新入職員には、全職種の新入職員が受講する必須研修以外にも、模型などを使用して体験する研修も行っています。どの受講者も緊張しながら真剣に取り組んでおり、これからの成長がとても楽しみです。



お知らせ

ユニフォーム 更新!!

職種ごとにユニフォームを色分けしました。

患者さんの声

- 濃色になって顔がはっきりした。
- カッコいい!
- カッコいいが、看護師さんにかっこ良さは求めている。
- やわらかい印象になった。
- 様々な色のユニフォームがあり、病院全体が明るく、温かみが出た感じがする。



看護師



診療放射線技師



理学療法士



介護福祉士・看護助手



管理栄養士



薬剤師



臨床検査技師



医師事務作業補助者



歯科衛生士



作業療法士



医療技術部補助員



言語聴覚士



臨床工学技士



視能訓練士

患者さんの声

入院の患者さんから励ましや激励のお手紙を多数いただいております。今もなお、新型コロナウイルスの影響で苦しむ患者さんがいらっしゃる中ですが、温かいお言葉は私たちにとっても、大変励みになります。ありがとうございました。



このたびは、大変お世話になり誠にありがとうございました。おかげ様で無事回復いたしております。

入院中は大変お世話になりました。無事、退院日を迎えました。本当にありがとうございました。

快適に生活させていただき、感謝しています。世間では井原市民病院のことを誤解して「器だけ立派になって…」とか言っておりますが、私にはとても居心地の良い病院でした。お体に気をつけて頑張ってください。応援しています。

皆さん大変お世話になりました。お礼のしようがありません。本当にありがとうございました。

コロナの怖さを体で感じて、前半はしんどかったけど、後半は井原市民病院にいたことが安心につながり、胸のうちも話し、体調も良くなりました。大変なお仕事、本当にご苦労さまです。

大腸がん検診を受けましょう

副院長 医療安全部長 しまだ もりぞう
島田 百利三

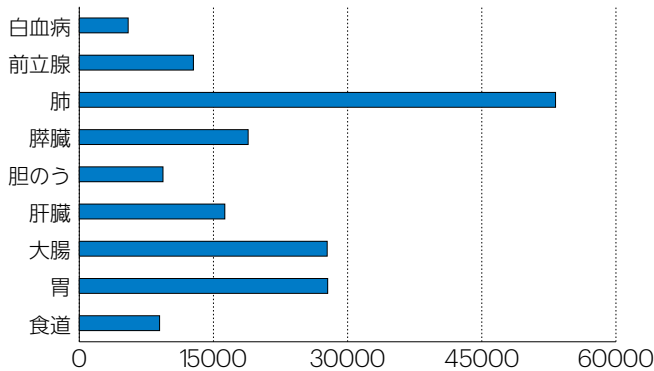


2020年(令和2年)に、がんで死亡した人の数は約38万人です。

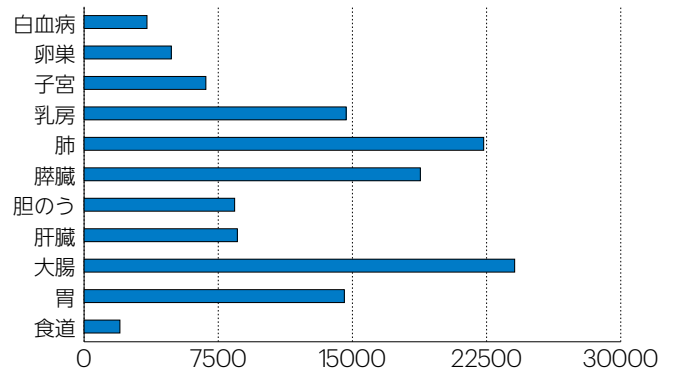
部位別の死亡数では、大腸がんは男性で第3位、女性で第1位となっています。

大腸がんは早期に発見して治療すれば、高い確率で治癒が可能です。しかし初期の大腸がんは自覚症状がないため、大腸がん検診を受けて早期発見することが大切なのです。

主な部位別がん死亡数(2020年)男性



主な部位別がん死亡数(2020年)女性

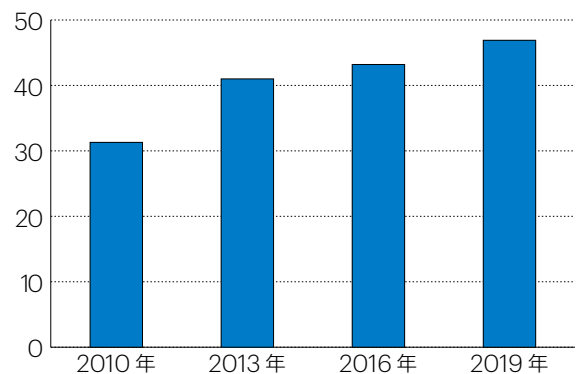


出展:厚生労働省「2020年人口動態統計」(確定数)

大腸がん検診を受けることで、大腸がんによって死亡する確率を約60～80%減らせるという調査結果が報告されています。

岡山県の大腸がん検診受診率(40-69歳、男女計)は2019年(令和元年)で46.9%であり、2010年(平成22年)に比べると15%ほど増えていますが、受診率はまだまだ低く、十分とは言えません。(全国:2019年(令和元年)44.2%)

岡山県の大腸がん検診受診率(%)(40-69歳 男女計)



出展:国立がん研究センターがん情報サービス

大腸がん検診について説明します。

①大腸がん検診の方法

大腸がん検診の方法は「便潜血検査」で、2日分の便を採取して、便に混じった微量の血液を検出する検査です。大腸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められています。

②大腸がん検診の対象年齢

大腸がん検診が推奨される年齢は40歳以上です。

③大腸がん検診の検診間隔

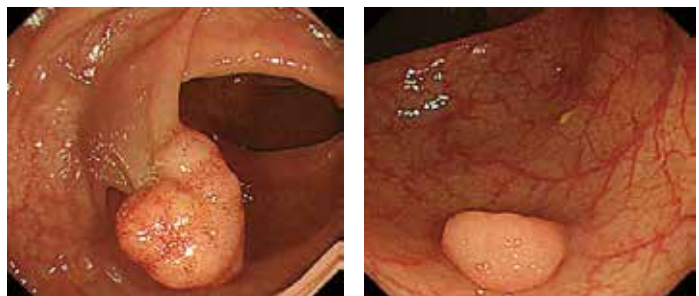
毎年定期的に受診することが推奨されています。

④大腸がん検診の精密検査=大腸内視鏡検査

検診で「異常あり」(便潜血陽性)と言われたら、必ず精密検査として大腸内視鏡検査を受けてください。下剤を内服して大腸を空にしたあと、内視鏡を肛門から挿入して盲腸まで入れたのちに、内視鏡を抜きながら大腸の全ての部位を観察して、がんやポリープなどを見つける検査です。異常があれば生検(組織を採取する)や、ポリープ切除も行えます。

偶発症として出血や穿孔がありますが、非常にまれです(大腸内視鏡検査および治療に伴う偶発症発生頻度は全国集計で0.011%)。

大腸ポリープの例



『痔だから大丈夫』といった自己判断は禁物です。大腸がん検診を受けて要精密検査と言われたら、必ず大腸内視鏡検査を受けるようにしましょう。

いいぞ! いばら

ひら くし ぞん ちゅう 平櫛田中美術館

リニューアルオープン

井原市文化財センターでは、春季企画展「**田中さんと井原の人々との交流**」を6月11日(日)まで開催しています。平櫛田中美術館のリニューアルオープンに合わせて、平櫛田中と井原の人々との関わりを紹介する企画展です。

平櫛田中は後月郡西江原村(現在の井原市西江原町)の生まれですが、13歳で現在の福山市に養子に出たこともあり、彫刻家を志し上京してからは、井原に帰ることはほとんどありませんでした。昭和10年代に、井原の人々との交流が生まれたことが、市内の学校、寺社に作品を寄贈するきっかけになりました。平櫛田中美術館には田中の多くの手紙が所蔵されており、井原の友人との手紙のやりとりからは、故郷井原への思いや、自作に対する心情が読み取れます。

このたび展示している「**気楽坊**」は井原にゆかりがある作品です。田中から作品を譲り受けた元所蔵者は荏原村会議員を務めた人で、特に東江原の人々と田中の架け橋となっていたようです。昭和33年(1958年)11月、田中は87歳で井原市名誉市民となり、井原小学校で大山文雄市長から名誉市民状の贈呈を受けました。この来井の際、田中は東江原の先祖の墓参りをし、この「**気楽坊**」の所蔵者の家に宿泊しています。制作年から考えると、その際にこの「**気楽坊**」を譲り受けたと思われます。また後年、所蔵者の墓碑の文字は、その息子より田中に依頼され、田中が墓碑を書いた一族の墓が、現在も東江原にあります。

また、田中は昭和19年(1944年)から東京美術学校彫刻科で教授を務めていましたが、昭和24年(1949年)、東京音楽学校と合併して東京芸術大学が発足すると、自作を含む彫刻コレクション106点を寄贈しました。学生の参考にするためにも芸大のコレクションが乏しいと判断し寄贈を決意したようですが、その中の1点「**白狐**」(元禄11年

井原市文化財センター「古代まほろば館」主任 **柳沢 綾子**

(1698年) 井村好兵衛作)は、井原の骨董商を営んでいた人から買い求めた作品でした。田中が井原に来た際にこの作品を見て気に入ったと思われ、友人の仲介を得て熱心に求めました。この作品を譲ってくれたことに対する礼状が残されており、芸大に持参し観賞したこと、元禄時代にこれだけの素晴らしい作家がいて驚いた感想、この時代の制作方法の思いがけない発見など、2日にかけて長文の礼状をしたためており、田中がこの作品を熱心に求めた理由が読み取れる内容といえます。



平櫛田中作「**気楽坊**」
昭和32年(1957年)制作 木彫彩色

このたびは個人の所蔵者の協力を得て田中作品を展示しています。平櫛田中美術館の作品とあわせてご観覧いただき、田中さんと井原の人々との交流の一端を知っていただければ幸いです。

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



Renewal 井原市立平櫛田中美術館 リニューアルオープン

- 開館時間 9:00から17:00まで(入館は16:30まで)
- 休館日 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日から1月4日まで)、展示替期間
- 観覧料 【常設展】 一般 500円(15人以上の団体 400円)
高校生以下、市内在住の65歳以上、
身体障害者手帳等をお持ちの方は無料
【特別展】 展示によって観覧料が変わります。
ホームページ等でご確認ください。

問い合わせ先

井原市立平櫛田中美術館
〒710-0019 岡山県井原市井原町 315
TEL:0866-62-8787 / FAX:0866-62-9567
MAIL:dencyu@city.ibara.lg.jp



院外活動

● 全国健康マラソン井原大会 救護班

開催日:2023年(令和5年)3月5日

全国健康マラソン井原大会が、井原運動公園陸上競技場を発着点に開催されました。春の日差しの中、参加した約800人の参加者は、興譲館高等学校(井原市西江原町)出身で2012年(平成24年)ロンドン五輪女子マラソンに出場された、ゲストラランナーの重友梨佐さんと触れ合いながら、井原路での走りを楽しんでいました。

当院の職員は、参加者の皆さんが無事に走れるよう、救護班として活躍しました。





井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん

糖尿病教室

糖尿病合併症

開催日：2023年(令和5年)2月6日

糖尿病の三大合併症には**神経障害・網膜症・腎症**があり、各合併症の検査の紹介と自身で行える簡単なチェック方法をお話しました。

糖尿病による合併症は、進行してからでないと自覚症状が出てきません。また、手足のしびれや立ちくらみなど、一見すると糖尿病とは関係のないような症状が、合併症の進行を知らせるサインである場合もあります。ささいなことでも、何か気になる症状がある場合は早めに病院で相談してください。より早く合併症を見つけ、進行を抑えることがとても重要です。定期的な検査で、しっかりと自分の体をチェックしていただきたいと思います。



臨床検査技師
こばやし
小林 みさき

■ 糖尿病教室 (毎月第1火曜日11時30分～ 外来待合ホール)

6/6 火 担当：薬剤師

7/4 火 担当：管理栄養士

※業務等の都合により講師・内容等を変更・中止する場合があります。最新の情報については、当院のホームページ等で確認ください。



子育てサロン

教育従事者対象小児医療講習会

「子どもの発達障害～園で気になる子どもの理解と関わり方」

開催日：2022年(令和4年)12月9日
2023年(令和5年)2月17日

「子どもの発達障害～園で気になる子どもの理解と関わり方」をテーマに教育従事者対象小児医療講習会を開催しました。

12月の講習会には保育士、2月の講習会には幼稚園教諭の方々が参加され、90分にわたり熱心に聴講され、熱い質疑応答が交わられました。

現代の地域共生社会において、すべての人々の健康な生涯を実現するためにも、“**子どもの発達障害**”に関する知識と対応を子育て支援に関わる方たちは、しっかり理解し、身に付けていただきたいと願っています。

周囲が困るからとか、手間がかかるからということで障がいと決めつけないでいただきたいと思います。一番頑張っておられるのは保護者の方々であり、将来一番苦勞されるのは、発達障害と診断されたご本人です。おやっと思ったら、教育・福祉・医療に関わる人たちが連携して、早い時期から支援して教育、医療の立場から適切に対応していくことがとても大切です。

“子どもの発達障害”は大きく分けて、**広汎性発達障害(ASD)**、**注意欠陥多動性障害(AD/HD)**、**学習障害(LD)**の3つ(図1)が知られていますが、はっきりと診断するためには、様々な角度からの検討が必要になります(図2、図3)。幼い子ども、みな、それぞれが持って生まれた個性(気質)があり、生育環境があります。近年では子どもへの体罰や暴言、家庭内での不和などが発達期の脳に障害を引き起こすことも科学的に解明されてきています。

今回の講習会が、“子どもの発達障害”を理解、対応を実践していくうえで少しでもお役に立てれば幸いです。今後も同様の講習会を様々な形でテーマを取り上げ、継続していけたらと思っています。



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



図1

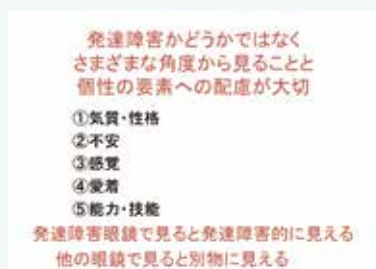


図2

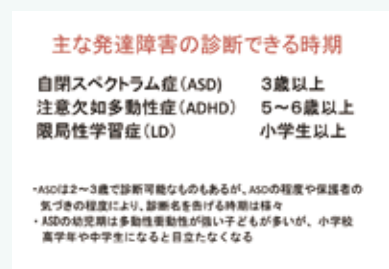


図3

もう少し、内容を細かく知りたいと思われたら、下記のテキストをご参照ください。なお図1～3はこのテキスト掲載のものです。

園で気になる子どもの理解と関わり方 日本保育保健協議会発達支援委員会編 一般社団法人 日本保育保健協議会

栄養と食事

野菜の力を見直そう

皆さん、毎日、野菜をどのくらい食べていますか？
野菜には、様々な栄養素が含まれており、健康を維持するために、多種類の野菜を組み合わせ、1日に350g以上食べることが推奨されています。



野菜350gの目安(日本栄養士会資料より抜粋)



栄養管理科長
にしもと ともこ
西本 智子

野菜のはたらき

- **食べ過ぎを防ぐ**
満腹感が得られやすく、糖尿病予防の強い味方
- **腸内環境改善**
食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘も防ぐ
- **加齢やストレスに対抗し、がん予防も**
野菜に含まれるカロテン、ビタミンC・Eは、活性酸素を除去する働きがあり、ストレスに対抗したり、がんの予防になったりもする
- **脂質改善**
海藻やきのこ類に含まれる水溶性食物繊維は、血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる
- **血圧上昇抑制**
野菜に豊富なカリウムは、余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇をおさえる効果がある

参照：日本栄養士会「ヘルシーダイアリー」

季節の魚を簡単においしく

さくら 鯖と彩り野菜の塩麹焼き

〈栄養量：熱量167kcal、塩分1.8g〉



材料・2人分	鯖	2切れ
	片栗粉	少々
	ブロッコリー	1/4株
	人参	3cm
	パプリカ	1/4個
	しめじ	1/4個
	オリーブオイル	大さじ1
	塩麹	大さじ1
	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1/2
調味料	生姜(すりおろし)	小さじ1/2

作り方

- ① 鯖は骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。分量の塩麹から少量とりわけ、魚へまぶし10分おいておく。
- ② ブロッコリー、しめじは小房に分け、ニンジン、パプリカは短冊切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、片栗粉をまぶした鯖を、両面返ししながら焼き、いったん取り出しておく。次に野菜をいため、火が通ったら、調味料を入れ混ぜ合わせる。鯖をもどし、身が崩れないように注意しながら、全体を絡める。

塩麹をまぶすことでパサつきがちな白身魚もふっくらと焼き上がります。臭みもとれるため、魚のにおいが苦手なお子さんでも食べやすくなります。どんな魚でもおいしく作れますので、ぜひ、旬の食材を取り入れてお試しください。

誤嚥予防 No.①

嚥下体操 パタカラ言ってお口のトレーニング

食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまう「誤嚥」を防ぐために、口の筋力や吐き出す力を鍛えましょう。

- [パ・パ・パ・パ・パ]を10回
- [タ・タ・タ・タ・タ]を10回
- [カ・カ・カ・カ・カ]を10回
- [ラ・ラ・ラ・ラ・ラ]を10回
- [パ・タ・カ・ラ]を10回



はっきりと聞こえるように発音しましょう
慣れてきたら、だんだん速く発音してみましょう
毎日続けて、誤嚥を予防しましょう！



言語聴覚士
かさほら あつこ
笠原 厚子



臨床検査技師
たなか たつや
田中 達也

腎臓の機能は、主に血液検査の尿素窒素 (BUN)、クレアチニン (CRE)、推算糸球体濾過量 (eGFR)、尿検査の尿蛋白によって評価されます。

- 尿素窒素 (BUN)**..... タンパク質が分解されると最終的に尿素となり、腎臓を通過して尿として排泄されます。腎臓の働きが悪くなると、この尿素が血液中に増加しBUNの値が上昇します。
- クレアチニン (CRE)**..... CREは、筋肉に含まれるタンパク質が代謝されてできる老廃物です。これは、腎臓で濾過され、尿として排出されます。腎臓の働きが悪くなると、CREが血液中に増加し値が上昇します。
- 尿蛋白**..... 腎臓の機能に障害があると、腎臓の濾過機能と再吸収機能が低下し、尿中に漏れ出てきます。過激な運動、精神的ストレスなどでも認められることがあります。
- 推算糸球体濾過量 (eGFR)**..... eGFRは、腎臓の働きを表す値で、「血清クレアチニン値 (血清Cr値)」「性別」「年齢」から推算された糸球体濾過量のことを指します。腎臓の働きが悪くなると、eGFRの値が低下します。

eGFR値による腎臓の重症度分類

eGFR値 (mL/min/1.73m ²)	60～89	45～59	30～44	29～15
腎臓の働きの程度	軽度低下 	軽度～中等度低下 	中等度～高度低下 	高度低下
治療の目安	生活改善 食事療法 薬物療法 透析、移植について検討			

検査項目名 (略称)	基準値
尿素窒素 (BUN)	8.0～20.0 mg/dL
クレアチニン (CRE)	男性：0.65～1.07 mg/dL
	女性：0.46～0.79 mg/dL
推算糸球体濾過量 (eGFR)	90以上 mL/min/1.73m ²
尿蛋白	(-)

※当院では、日本全国で標準化された共用基準範囲を採用しています。
※血液検査に関してご不明な点がありましたら、医師または当院スタッフまでお気軽にお尋ねください。

腎臓の機能が低下すると、初期の段階では食事療法や薬物療法で治療ができますが、進行すると薬での治療が難しくなり、透析や腎移植が必要になります。腎臓は、自覚症状が出にくい臓器です。定期的に健康診断を受けることは、腎臓病の早期発見につながります。また、生活習慣や食生活を見直すことで、健康を維持できるようにしていただきたいと思います。

クスリ

なるほど! なっとく! 薬の話 No.⑫
初めての薬



薬剤師
ほそば なつみ
細羽 夏海

お子様に初めてお薬を飲ませるときに、どうしたら良いのか分らなかったというような経験はないですか? 初めて粉薬をもらったとき、あるいは体調の悪いお孫さんを預かったときにどうだったかなと思いつく場面があるかと思います。

まずは、膝の上に保護者の方の心臓の音が聞こえるように抱っこしてあげてください。初めて口にするものを吐き出すのは自然なことです。慌てなくても大丈夫です。保護者の方もニコニコしながら、「飲んで大丈夫だよ」とお薬を与えてあげてください。無事にお薬を飲むことができたらほめてあげましょう。

粉薬の場合は、以下の方法を試してみてください。

- ほんの少し湯冷ましを加えてお団子状にして頬や上顎の味の感じにくい所へぬり、水やミルクを飲ませましょう。
- 少し水を加えてザラザラにして口に含ませ、水を飲ませましょう。
- 水に溶かしてよくかき混ぜ、シロップにしてスプーンやスポイトで飲ませましょう。

※ミルクにお薬を混ぜてしまうとミルクの味が変わってしまい、ミルクを飲まなくなってしまうことがあるので、混ぜないようにしましょう。

砂糖や人工甘味料で甘くしてある薬もあります。人工甘味料の甘みになれていなくて吐き出す子もいるかもしれません。お薬は水で飲んでいただくのが基本ですが、水で飲めないときには市販のジュースやアイス、ゼリー、ヨーグルトに混ぜても大丈夫な薬もあります。中には混ぜると苦味が出たり、効果が弱くなってしまったりするものもありますので、医師や薬剤師にご相談ください。このほかに服薬用ゼリーもありますので、活用してみてください。

2023年(令和5年)4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	8:30～11:00	吉澤	栗山	島田	梶谷	立古	
			岡大 菊池	岡大 岡田	立古	上坂	吉澤	
	栗山		吉澤	栗山	島田	島田		
	島田		岡大 岡田(予約有)	吉澤	岡大 下江			
午後	予約のみ	栗山	島田	栗山	立古	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 森		川大 磯辺	
消化器外科	午前	8:30～11:30	小林	合地	合地	合地	小林/岡大 實金	
	午後	13:00～15:00	川大 田村(第1・3・5)	合地 手術日	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 溝尾(第1・3・5)			岡大 松岡 (隔週)		木曜日以外となる場合があります。 第1・3・5月曜日の診療時間は 13:30～16:00となります。
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	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 目黒(第1・3・5) 川大 大澤(第2・4)					
眼科	午前	8:30～11:30		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～となりませす。
	午後	13:30～16:00 予防接種(月・木)	井上/福山市民応援医師 予約[予防接種] 受付時間 13:30～15:30	井上(15:00～16:00) 予約[乳児検診] 受付時間 14:00～15:00	井上	井上/福山市民応援医師 予約[予防接種] 受付時間 13:30～15:30	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・4)		岡大 安藤			
産婦人科	午前	8:30～11:30	予約 岡大 小川		予約 岡大 増山			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 小川		予約 岡大 増山			
泌尿器科	午前	8:30～11:30	龍治		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	龍治	
皮膚科	午前	8:30～11:30		川大 中元			川大 中元	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 中元			川大 中元	
リハビリテーション科	午前	8:30～11:30	予約 中角(第2・4)		予約 岡大 派遣医師			
ドック・健診	午前	8:30～11:30	檀上	檀上	齋藤/檀上	栗山	檀上	
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(第2・4) 診療時間 11:00～12:00					
内視鏡検査	午前	胃(上部)	島田/高見	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 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

2023年(令和5年)5月発行
 発行責任者:合地 明