井原市立井原市民病院

病院だより

No.42

2020（令和2）年
5月発行

井原市の草花 パンジー

日本医療機能評価機構　病院機能評価3rdG：Ver1.0認定

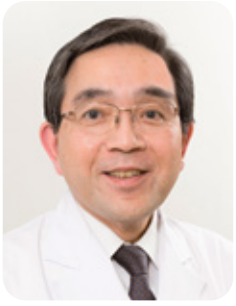
小田川横断鯉のぼり（芳井町）

地域とともに歩む、より愛される病院を目指して

内科	循環器内科	小児科	外科	整形外科	眼科	麻酔科	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

ご挨拶

新年度のご挨拶



井原市病院事業管理者
合地 明

今年は例年と異なり、春先からの新型コロナウイルス騒動により、ついに全国的に非常事態宣言が出される状況の中、晴れやかな気分にはなれない今日この頃です。

まさしく目に見えない相手に対して、当院の職員も井原市民の皆さんを集団感染からお守りするために、岡山県や、備中保健所と連絡を密にして拡大防止のために日夜努力してくれています。職員が結束して、地域医療を守るために自分たちができることは何かを考え、行動してくれている姿には頭が下がります。

年度初めというと、新旧交代の時期でもあり、新たな気持ちでの節目・出発点でもあります。当院においても数名の有力な戦力を卒業生として送り出しました。一方で、世間では昨年の『再編・統合が求められた多くの公立・公的医療機関』において、職員応募がなく存続すら危惧されている中、数名の新規入職者に新戦力として加わっていただくことになりました。これらの要因の一つとして、昨年来からホームページや広報誌において職員の目指す病院・頑張っている病院の姿を、地域の皆さんにタイムリーに、分かりやすくお示しできるようにと頑張ってくれている広報委員会のメンバーの貢献も大きいものと考えます。少子高齢化が進む井原地域において、我々医療従事者ができることは何か、何をすべきか。まさしく郷土の先人、平櫛田中翁が発せられた『いまやらねばいつできる、わしがやらねばたれがやる』の心意気が職員ひとりひとりに根付き、考え、行動に表れつつある姿だと感じております。

私自身も、今年で就任５年目を迎えました。これまでは継承に重点を置いて病院運営方針を決定してまいりましたが、今後は北条早雲を見習い『古きを捨て、新しきを創る』の精神で、健康寿命日本一を目指す井原市民の皆さんの健康福祉増進の後押しができるように、職員と共に協力して地域住民の皆さんの期待に応えることができる病院にしていきたいと考えております。

今後とも、なにとぞ、ご指導、ご協力のほどお願い申し上げます。

新体制

診療部長 内科医長
島田 百利三

2020（令和２）年４月１日付けで診療部長を拝命いたしました内科の島田です。これまで医療技術部長を務めていましたがこのたび異動となりました。当院の診療部は現在、常勤医師12名、非常勤医師45名（当直のみを含む）で日々の診療を行っています。

少子高齢化が加速する中で、井原市の高齢化率は36.8%（2020年３月末）と日本全体の28.4%（2019年９月）に比べてかなり高く、当院の入院患者さんの平均年齢も高齢化が進んでいます。数多くの併存疾患を持つ高齢患者さんも多く、また一人暮らしの方も増えており、それぞれの患者さんの医学的・社会的な状態に即した医療が求められています。

当院は救急などの急性期からリハビリを含む回復期、慢性期、終末期、あるいは在宅医療や予防医療まで、地域包括ケアシステムの中で中核的な医療を担う公的病院としての使命を果たすべく、他の医療機関と常に連携しながら診療にあたっています。

全国的な非都市部での医師不足の中、当院診療部でも医師不足と常勤医師の高齢化という問題を抱えています。なかなか一朝一夕に解決できる問題ではありませんが、いままで以上にチーム医療をすすめながら、これからも患者さんに安心・安全な医療を提供していけるように努力してまいります。

医療技術部長 整形外科医長
平田 哲男

井原堤の桜は今年も美しく咲きました。しかしそこを行き交う人の数はまばらです。今年はいつもと違う新年度の始まりになってしまいました。2020（令和２）年度より、医療技術部部長に部署替えとなりました平田です。よろしくお願いいたします。

チーム医療という言葉ができて久しいように思いますが、当院ではピラミッド型の組織体制が残っているような気がします。医療技術部においては、より責任と権利を持ち、効率的で正確な業務の遂行を大切にしていきたいと思います。

一方、世の中ではコンプライアンスとガバナンスに関する問題が目を引きます。当院のコンプライアンスをレベルアップするとともに、ハラスメントが発生しない部署を目指していきたいと思います。

新しい風が吹いてくることを願いつつ…

総病棟医長 内科医長　**立古 浩雅**

この度、当院に新設された総病棟医長を拝命いたしました立古と申します。

病院機能評価を契機に新しく生まれた役職ということで、どのような仕事や責任があるのか、具体的なイメージは湧きにくいのですが、日々の業務をこなす中で生じた事などから、経験とノウハウを蓄積できればと考えております。

病棟の業務に携わる全ての皆さんが効率よく仕事ができ、患者さんやご家族にとってより良い療養環境になれば、と考えております。よろしくお願いいたします。

副病棟医長 眼科医長　**岸本 典子**

この度、副病棟医長を拝命いたしました。

眼科医の私には、荷が重い役目です。ただし、多忙な立古総病棟医長と現場のスタッフとの橋渡しをし、立古総病棟医長を少しでもお手伝いするようにと命じられ、私のような者でもお役に立てればと、お受けいたしました。病棟のことはこれから勉強していくことになります。不慣れでご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、患者さんとそのご家族、病棟スタッフの皆さんの声に少しでも多く耳を傾け、考え、話し合って解決していきたいと思います。病棟スタッフ全員で協力し合い、入院患者さんに安全で良質な医療を提供し、安心かつ、満足していただけるよう、努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

•新入職員紹介

2020（令和2）年4月1日付採用の新入職員です。よろしくお願いいたします。

看護師　**原田（はらだ） 悠香（ゆうか）**

3階病棟で新人看護師として勤務させていただくことになりました。患者さんやご家族の思いに寄り添い、退院後も安心して生活ができるような看護をしていきたいと思います。今はできないことだらけですが、笑顔を忘れず一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

看護師　**神出（じんで） 亜紀（あき）**

4階病棟の看護師として入職いたしました。神出（じんで）と申します。病棟での勤務は5年間のブランクがあり、正直不安でいっぱいですが、先輩方のご指導をいただきながら、患者さんやご家族の方々中心の、より良い看護が提供できるように精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

看護師　**平松（ひらまつ） 愛理（えり）**

4階病棟で勤務させていただくことになりました。平松 愛理（えり）と申します。子供の頃からの夢だった看護師になることができて、今はとても嬉しいです。様々なことを学んで日々努力していきたいと思っています。不安な気持ちもありますが、患者さんやご家族から安心して、信頼していただける看護師を目指していきたいと思います。

看護師　**藤井（ふじい） 栞奈（かんな）**

5階病棟で勤めさせていただくことになりました藤井 栞奈（かんな）です。私は、患者さんやご家族の方々、職員の皆さん、すべての方々に相手を尊重する姿勢を忘れず、皆さんと信頼関係が築けるように努めていきたいと考えています。そのためにも、一つ一つの目標に向かって着実に歩みを進めていきたいと思います。不慣れなこともあると思いますが、精一杯頑張りますので、なにとぞよろしくお願いいたします。

診療情報管理室 主事補 医師事務作業補助者　**三浦（みうら） 典子（のりこ）**

診療情報管理室に入職いたしました三浦と申します。患者さんにとって、安心・安全で効率のよい診療が行えるよう、職員の皆さんとしっかり連携をとりたいと思います。笑顔を大切に、明るく元気に頑張ります。チーム医療の一員として精一杯取り組みますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

～辞令交付式の様子～

井原市民病院 市民公開講座

井原市の地域医療を考える

■ **開催日**：2020（令和2）年2月22日（土）　■ **会場**：アクティブライフ井原 メルヘンホール

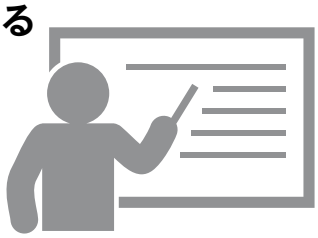
基調講演

演題　**井原市における高齢者救急医療の現状**

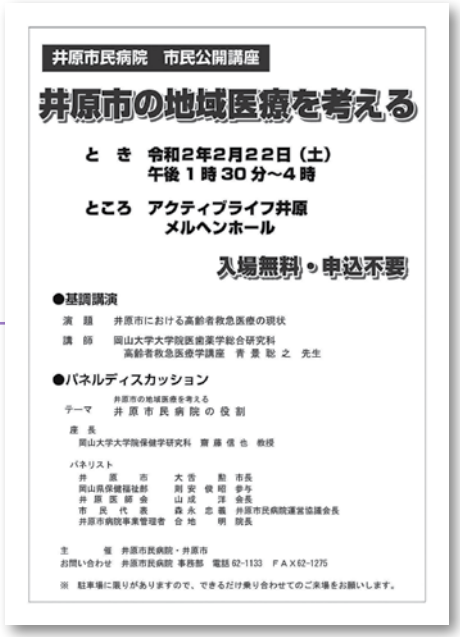
講師　岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 高齢者救急医療学講座
青景 聡之 先生

パネルディスカッション

テーマ　**井原市の地域医療を考える**
井原市民病院の役割



座長　岡山大学大学院保健学研究科
齋藤 信也 教授


井原市民病院　市民公開講座

井原市の地域医療を考える

と き　令和2年2月22日（土）
午後1時30分～4時

ところ　アクティブライフ井原
メルヘンホール

入場無料・申込不要

●基調講演
演　題　井原市における高齢者救急医療の現状
講　師　岡山大学大学院医歯薬学総合研究科
高齢者救急医療学講座　青景聡之　先生

●パネルディスカッション
井原市の地域医療を考える
テーマ　井原市民病院の役割
座　長
岡山大学大学院保健学研究科　齋藤信也　教授
パネリスト
井原市　大舌勲市長
岡山県保健福祉部　則安俊昭参与
井原医師会　山成洋会長
市民代表　森永忠義　井原市民病院運営協議会長
井原市病院事業管理者　合地明院長

主催　井原市民病院・井原市
お問い合わせ　井原市民病院 事務部　電話 62-1133　FAX 62-1275

※ 駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてのご来場をお願いします。

パネリスト

井原市	**大舌 勲 市長**
岡山県保健福祉部	**則安 俊昭 参与**
井原医師会	**山成 洋 会長**
市民代表	**森永 忠義 井原市民病院運営協議会長**
井原市民病院事業管理者	**合地 明 院長**

2020（令和2）年2月22日「井原市の地域医療を考える」と題して、井原市民病院 市民公開講座を開催しました。当日は井原市内や近隣の市町などから約150名の方々にご参加いただきました。会場からは「井原市民病院の待ち時間は長い。」「診察時間を延長してほしい。」「医師が変わる際にはしっかりと申し送りをしてほしい。」「産科や小児救急などを充実させてほしい。」「在宅医療分野をさらに充実させてほしい。」「行政や市民も、今以上に協力して井原市民病院を存続させていくべきだ。」など、活発な意見交換が行われました。

井原市内から参加された女性は、「今日は土曜日開催の行事なので参加できた。もっと若い人にも医療や病院に興味を持ってほしい。自分自身や家族は、まだ病院にかかる機会は少ないが、今後のためにも井原市民病院に存続していってほしい。」と、語られていました。

基調講演

井原市における高齢者救急医療の現状
「井原市の救急で一番多いのは、事故でなく、急病です！」

外科医　**青景 聡之**（岡山大学）

この度は、お読み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。井原地区の救急医療について連載させていただいております。今回は「井原市民病院 市民公開講座」にてお話させていただいた「急病」についてです。井原市の救急搬送の原因で最も多いのは、事故ではなく急病です。図1で示すように全体の67%を占めています。さらにその内訳をみてみると、心臓病、肺炎、脳卒中が大部分を占めており（図2）、高齢化の影響によるものと考えております。

心臓病と脳卒中は生活習慣病が原因であり、その中でも最も大きい要因は“高血圧”です。つまり、定期的な血圧測定と生活習慣の注意、そして必要な治療を受けていることが重要と考えられます。また心房細動という不整脈は、心原性脳梗塞の原因となる可能性があるため、早期に発見して適切な治療につなげる必要があります。

つぎに肺炎についてです。高齢者の肺炎で最も多いのは「誤嚥性肺炎」です。食物を飲み込む（これを「嚥下」といいます）ための機能が弱くなることで、食物が胃ではなく肺の方に流れることで生じます。だれもが、食べているときに「ムセた」経験があると思います、それが「誤嚥」です。高齢者の方では、誤嚥が生じても咳が弱いため排出できず、肺炎を起こします。誤嚥を予防するためには、「自分の歯を残すこと」と「噛む力の維持」が重要です。

急病にならないためのキーワード「食生活」「体力づくり」「社会参加」については、今後の連載で詳しく説明していきたいと思います。次号以降もご期待ください。

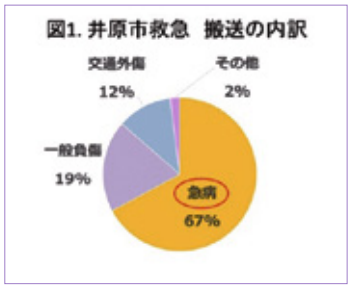


図1

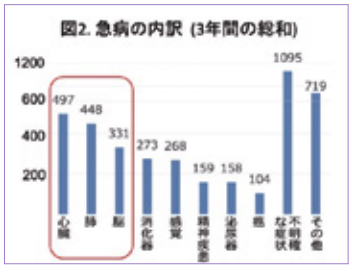


図2

発表の様子

●院外発表

当院短時間通所リハビリテーション介入効果の検討

審査委員奨励賞受賞　作業療法士　**佐野 裕和**

第26回 岡山県保健福祉学会

開催日：2020(令和2)年1月27日　場所：岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館

岡山県主催の第26回岡山県保健福祉学会にて「当院短時間通所リハビリテーション介入効果の検討」という研究発表を行い、審査委員奨励賞を受賞しました。本研究では、新規の利用者さんが通所リハビリテーションでの支援を通して畑作業ができるようになった、地域の集いの場に出かけられるようになったなど、日常生活の活動性が向上するとともに、身体機能、認知機能も改善することが明らかになりました。

当院の通所リハビリテーションは介護保険の要支援・要介護者の方々を対象とした1時間以上～2時間未満のサービス提供の中で、利用者さんの大切な生活行為（目標）の達成を目指して個別のリハビリテーション・いきいき百歳体操・自宅での自主練習指導などを行っています。また、ご自宅を訪問し、具体的な生活指導や住宅環境の調整なども行っています。当院通所リハビリテーションの利用を希望される方は、担当ケアマネージャーもしくは当院通所リハビリテーションにお問い合わせください。

在宅介護に役立つ知識と技術について
～自宅でできるリハビリテーション～

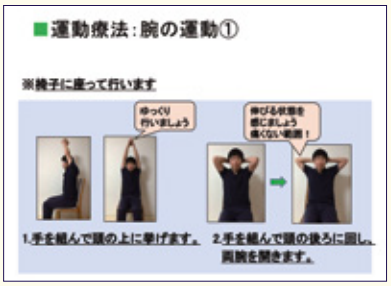
作業療法士　**桑田 裕也**

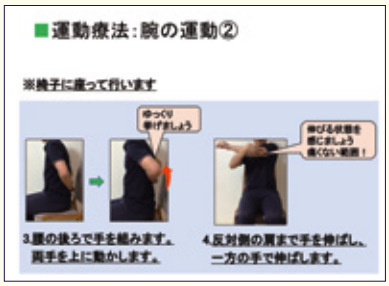
介護教室・介護交流会　介護を学びながら交流を深めよう

開催日：2020(令和2)年1月31日　場所：井原保健センター

井原市地域包括支援センター主催の介護教室・介護交流会にて「在宅介護に役立つ知識と技術について」～自宅でできるリハビリテーション～ というテーマでお話をさせていただきました。参加者は、ご家族の介護をしている方や介護経験者の方など、介護に関心のある方々です。講義では高齢者の身体の特徴から、簡単に行える評価の紹介、実技として参加者の皆さんと一緒に運動療法を行いました。参加者の方からは「運動を続けることが大切だとわかった。自宅で続けていきたい。」など前向きな感想もいただき、興味を持ってもらえたと感じました。

今回、皆さんからいただいたご意見を参考に今後の業務に生かしていこうと思います。ご興味をお持ちの方は介護教室・介護交流会に、是非参加してみてください。





介護教室 介護交流会

当院における地域栄養研究会の活動報告

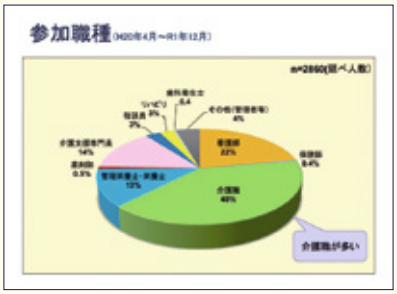
栄養管理科長　**西本 智子**

倉敷NST研究会

開催日：2020(令和2)年2月18日　場所：倉敷中央病院付属予防医療プラザ5階 古久賀ホール

倉敷NST研究会にて、当院で開催している「地域栄養研究会」の活動報告をしてまいりました。地域栄養研究会は、地域の医療機関、介護施設、居宅サービス事業所、調剤薬局など多職種の方と栄養関連の情報共有を目的に、当院のNST委員会が企画運営を行っています。2008（平成20）年に発足し、偶数月に勉強会（講義、実習等）を開催しており、2020（令和2）

年2月で71回をかぞえます。勉強会の参加職種は、介護職、看護師、管理栄養士、介護支援専門員、薬剤師、リハビリテーションスタッフ、相談員など、さまざまです。この活動によって、栄養関連の共通認識を図ることができ、さらに、地域の医療・介護を担う専門職同士の顔の見える関係が築けているのではないかと考えています。今後も、栄養連携がスムーズに行えるよう、地域の皆さんと一緒に有意義な活動をおこなっていきたいと考えています。



第41回 岡山県看護協会井笠支部 看護研究発表会

開催日：2020(令和2)年2月22日　場所：笠岡市保険センター

スクイージングに着目した排痰援助に対する文献研究

看護師　吉田 祐也

私は普段、痰が自力で出せない患者さんに呼吸理学療法のひとつである「スクイージング」という手技を用いて自己喀出を促したり、気管支の末梢にある痰を中枢に移動させ吸引（管で痰を取る看護行為）しやすくしています。しかし「スクイージングの効果」については、エビデンス（証拠・根拠）がはっきりしていないため、今回のテーマとして研究を行いました。

その結果、看護師の多くがスクイージング手技に不安を持っており、それを軽減するためには実技を含めた研修などの検討をする必要があることが分かりました。また、スクイージング単体では十分な排痰効果は得られにくいため、排痰しやすい体位をとるなど、他の排痰援助ケアと組み合わせることによって、効果が期待できる可能性があることが分かりました。今後は、多職種連携を念頭にスクイージングを含めた排痰援助ケアに関する知識の充実を図る必要があると感じました。

看護研究発表会当日の様子

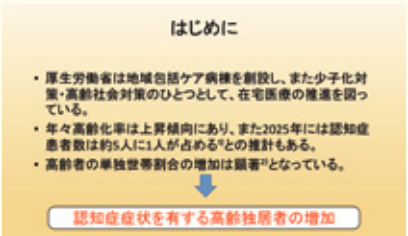
認知症症状を有する高齢独居の実親の自宅退院における実子の思い
～地域包括ケア病棟での退院支援に着目して～

看護師　塚本 彩

高齢化が進み、認知症患者は増加傾向にある中で、高齢者の世帯においては、高齢独居者が増加しています。今後も、認知症症状を有する高齢独居者の増加が予測される中で、地域包括ケア病棟看護師として自宅退院における実子の思いを明らかにする事は、今後の退院支援を、より円滑にしていくのではないかと考えました。

研究の結果、実子は「これ以上認知症症状が進行すれば施設入所」も視野に入れていることが分かりました。また、心身ともに大きなリスクを抱えながらも「実親の思いに添うために自宅退院を考えている」ということも分かりました。

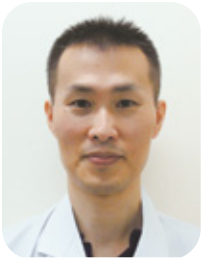
大勢の方の前での発表は緊張しましたが、質疑応答では他施設、他病院の方の貴重な意見を聞くことができて、とても有意義なものになりました。本研究のインタビューに快く応じてくださった実子の皆さんと、ご指導して下さった松本先生に感謝し、この研究で得た結果を活かして、より良い退院支援が行えるよう努めていまいります。



診療部より

終活について

緩和ケアチーム委員会 外科医長 小林 和也



昨年、私の母が脳卒中で亡くなりました。

母は以前から持病があり、何度か脳卒中を繰り返していましたが、全然医師の言うことを聞かない人でした。私はそんな母とは折り合いが悪かったため、あまり会話をすることもなく、今回の脳卒中の発症から数日で亡くなったことに驚くと同時に、後悔の気持ちがありました。ただ、生前の母は旅行が好きだったので、少なくともたくさんの場所に行き、たくさんのものを見たのだと、自分をなぐさめたりしています。

一般的に、親の終末期とは難しいものだと考えます。親が元気な時に「もしも延命治療が必要になったらどうしてほしいのか」「終末期にかかる医療費についてどう思うのか」など、日頃から素直に尋ねられる関係性を築いておくべきだと思いました。

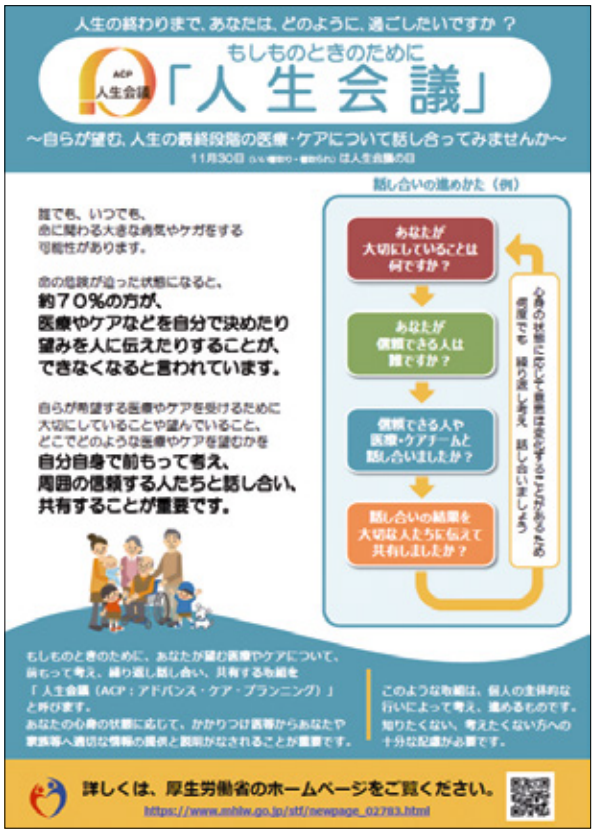
最近は医療業界でも「ACP（アドバンス・ケア・プランニング【人生会議】）」が話題になることが多く、「リビングウィル」「エンディングノート」などの言葉もよく聞かれますが、まだまだ敷居が高いのも現状です。

先日TVで女優の財前直美さんの書かれた「自分で作る ありがとうファイル」が取り上げられていました。分かりやすい内容なので、興味のある方はご一読されてはいかがでしょうか？

ACP：当院での取り組み

院内にACPに関する資料を配置しております。ACPに取り組むことは、その人らしさを大切にしながら、将来について考える良い機会となります。自身の意志を再確認し、周囲の方へ思いを知っていただくために、ぜひお手にとってみてください。

当院の資料



厚生労働省の資料

修了報告

令和元年度病院勤務の医療従事者向け認知症対応力向上研修

開催日：2019(令和元)年11月29日　　リハビリテーション科長　**佐藤 恭子**

医療従事者向け認知症対応力向上研修を受講しました。

私は、通所リハビリテーションを担当しています。通所リハビリテーションの利用者の方の中には、軽度の認知症の方、認知症が疑われる方、認知症が進行している方など様々な方が通われています。日々、利用者の方々と関わる中で、より良い対応ができるようになりたいと考えて申し込みました。

研修では、認知症についての知識を再確認したり、具体的な対応の場面を映像で見て、より良い対応を考えたりしました。岡山県内の多くの医療従事者の方々の発言を聞き、様々な考え方や対応方法を知ることができました。

今回の経験を活かして、認知症の利用者の方やご家族の方々に、これまで以上に安心して当院のリハビリテーション科を利用していただけるよう努めていきたいと考えています。

佐藤恭子 リハビリテーション科長

立古 浩雅　内科医長

第71回 地域栄養研究会

地域連携

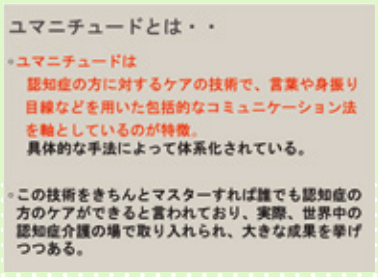
認知症高齢者へのアプローチ

～美味しく食べるために、私たちが知っておくべきこと～

開催日：2020(令和2)年2月14日　　看護師　**秋田 純子**

第71回地域栄養研究会にてお話させていただいた内容をご報告させていただきます。

高齢者の方や、認知症の方におけるそれぞれの特徴やコミュニケーションのポイントを知ったうえで、認知症の方の言葉や行動の原因を考え、コミュニケーションを図ることで、認知症の方に寄り添った介護や看護につながっていくと考えます。戸惑うことの多い認知症の方の介護や看護の中で、患者さんが心地よくすごすことや、援助を行う方の体力的・精神的負担が少しでも軽減していくことにつながるように、これからもお役に立てれば幸いです。



委員会・研修会

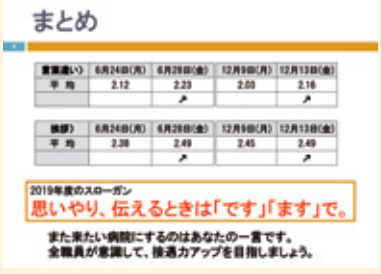
接遇道Ⅱ

開催日：2020(令和2)年3月5日、6日　　療養環境整備委員会委員 臨床検査技師　**出原 啓美**

当院の全職員を対象とした接遇研修を行いました。社会人として「接遇の基本」である挨拶や身だしなみ、正しい言葉遣いはできていて当然ですが、医療現場の接遇力は、丁寧な対応を行うだけでは十分とはいえません。患者さんやご家族に寄り添い、深い信頼関係を築くことが必要です。そのためにも、相手の本音を汲み取るために傾聴する、相手に思いが伝わる話し方・表現力を身につける、ということが大切なのだと改めて感じました。

また、講義の後には昨年度2回実施した『接遇強化週間』についての結果報告を行いました。強化週間中は、「挨拶」と「言葉遣い」について自己評価を行うことで、各自が日々の接遇を継続して振り返る良い機会となり、職員からは「今後も意識して実践していきたい。」という感想が多く寄せられました。

全職員が、いつでも笑顔で挨拶し、丁寧な対応と、患者さんやご家族に寄り添った医療が提供できるように、今後もさまざまな取り組みを行っていきたいと思います。



院内教室

糖尿病教室

血糖自己測定（SMBG）をよく知ろう

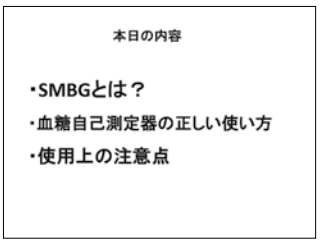
2020（令和2）年2月4日

臨床検査技師
小林 みさき

糖尿病教室にて「血糖自己測定（SMBG）をよく知ろう」というテーマでお話をさせていただきましたので、ご報告いたします。

専用の器械を使って患者さんご自身で行う「血糖自己測定（SMBG）」は、日常生活と血糖値の相関関係がよく分かります。また、自分自身で血糖測定を行うことにより、きめ細かい適切な血糖コントロールが期待できます。さらに、良質な血糖コントロールへの意欲が増すといわれています。

正しい手技で、正しい結果を得て、今後の血糖コントロールに活かしてください。



健康教室

ACP（人生会議）〜もしもの時のために大切な人と話し合ってみませんか〜

2020（令和2）年2月19日

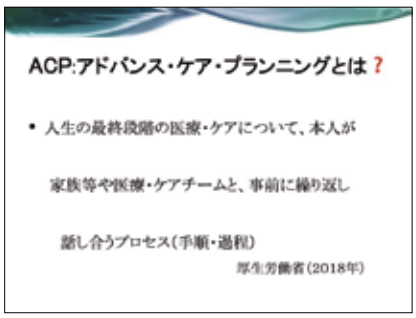
看護師長
土田 郡子

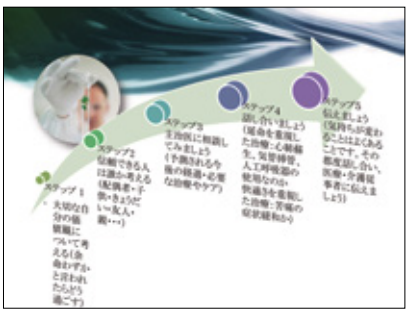
これから受ける医療やケアについて、自分自身の考えをご家族や医療従事者に表明し、文章に残す手順について、まず大切な人と話し合うことを提案させていただきました。

ACP（人生会議）は、自身に代わって医療の選択をしなければならないご家族にとって、安心をもたらす手段となり得る利点があります。そのため、自身が判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に、自身が大切にしている事、治療や延命・ケアに対する希望等について考え、代わりに意思決定をしてくれる人を選び、想いを伝え、書面に残すことを今から始めることが重要です。

参加者の方からは「あまり触れたくない話題と思っていたが、すぐに話し合って書面に残そうと思う。」と、ご感想をいただきました。

皆さんも、ACP（人生会議）について話し合ってみませんか？





子育てサロン

開催日：2020（令和2）年2月21日

子どもの病気についての相談会「子育てサロン」は、今年度で４年目を迎えます。毎回、地域のお母さんをはじめ、祖父母の方々など、子どもに関わる多くの皆さんにご参加いただいています。

２月２１日は「子どものお薬」についてのお話でした。薬の量と回数の関係や、どうしたら子どもが薬を飲みやすいのか？など、なるほど！と思うような内容ばかりでした。

今年度は、新しいテーマとして「熱中症や喘息」「災害と子どもについて」等を取り入れる予定です。講師の小田 慈先生の穏やかな雰囲気もあり、毎回、和やかな雑談や笑顔の絶えない１時間です。

お子さま連れのご参加や、テーマ以外のご相談でもお受けいたします。どうぞお気軽にご参加ください

参加者の声（アンケートより）

- 病院へかかるタイミングが分かった。
  とても楽しく参加できた。（50代女性）
- 育児書やネットでは分からない事を知ることができた。（30代女性）
- 先生の話も分かりやすい。
  質疑のお答えを聞いて安心した。（70代女性）
- 医師の視点からの話が聞けて良かった。
  実演を通して学べて良かった。（30代女性）

まいづる保育園

院内保育施設の様子を紹介します。2020（令和2）年3月末現在、17名の子供たち（一時利用含む）が、まいづる保育園を利用しています。今年度も元気いっぱいに遊ぼう！！

けん玉大会。
自分で作ったんだよ。

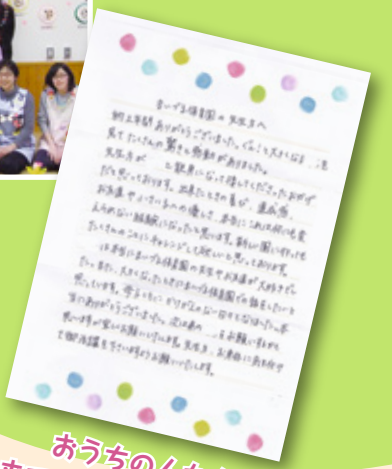
1月 お正月遊び

＼おめでとう～／

＼鬼はそと！福はうち～！／

2月 誕生日会／鬼の面作り･豆まき／リトミック参観日

＼卒園おめでとう。
たくさんの笑顔と思い出をありがとう。／



3月 卒園式

＼おうちの人たち
来てくれてありがとう。／

You are what you eat（人は食によって決まる）

栄養と食事

今日からはじめる骨太生活 ～骨粗しょう症を予防する～

骨粗しょう症は骨の量（密度）が減り、些細なことでも骨折を起こしやすくなる病気です。骨量減少の最も重要な原因としては、日常的なカルシウム不足と運動不足があげられます。このほか、喫煙、アルコールやコーヒーの飲みすぎ、加工食品や塩分のとりすぎもカルシウムの排泄を促したり、腸管からのカルシウムの吸収を阻害し、カルシウム不足を助長する生活習慣とされています。骨粗しょう症を予防するためにも、以下のポイントやレシピを参考にしてみてください。

●食事のポイント●

①1日3食、バランスの良い食事をとりましょう。

②カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。
→乳製品、小魚、青菜、豆類など

③カルシウムの働きを助ける食品を取り入れましょう。
→マグネシウム…ごま、そば、ナッツ類、海藻類など

④カルシウムの吸収を助ける栄養素を取り入れましょう。
→たんぱく質…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
→ビタミンD…魚、きのこ類など
→ビタミンK…納豆、緑黄色野菜、抹茶など

1日にとりたいカルシウムの量

食事摂取基準（推奨量）

女性の場合、70歳以上650mg

男性の場合、70歳以上700mg とされています。

豆乳味噌汁 ＼豆乳・厚揚げ・小松菜でカルシウムたっぷり！／

材料（1人分）

豆乳	50cc
厚揚げ	50g
小松菜	30g
南瓜	20g
葱	3g
出し汁	100cc
味噌	8g

作りかた

①それぞれの具材を食べやすい大きさに切る。
②出し汁に野菜、厚揚げを入れ煮る。
③具材に火がとおったら弱火にし、豆乳を入れ、沸騰させないように加熱する。
④味噌をとき、葱を入れる。

1人分　熱量136kcal、蛋白質9.2g、カルシウム191mg、食塩相当量1.0g

口から食べる幸せを守り増す No.④

声を聞いてちゃんと飲めているか確認すると良いですよ

栄養サポートチーム 看護師 関 亜弥

食べているときに、うがいのような「ガラガラ声」がしたら、喉に食べ物や飲み物が残っているサインかもしれません。「ガラガラ声」がしたら「ゴホン」と咳払いをして、唾液を飲み込むことで、喉に残った食べ物を除去しましょう。一口ずつ咳払いをしていると時間がかかってしまうので「数口食べたら咳払いをする」ようにしてみてください。

また、普段からしっかり声を出す練習をすることは、コミュニケーションに関することだけでなく、飲み込む行為にも良い影響を与えますよ。

クスリ

なるほど！なっとく！薬の話

No.③

粉砕しないでくださーい!!

薬剤師
柴田 裕子

薬を飲むときに『錠剤が飲みづらくて困る』ということがあると思います。
そんな時、どうされますか？『そうだ！砕いてしまおう！』･･･ということはありませんか？
ちょっとまってください！その薬、本当に砕いてもよいものですか？

薬の中には『徐放性製剤』といって効果がゆっくりと発揮されるようにつくられているものがあります。それらを粉砕すると、薬の構造が壊れてしまい、薬の作用が急激に強く表れてしまうことがあります。例えばそれが血圧を下げる薬であれば一気に血圧が低下するなどして、とても危険です。

薬の名前に『徐放』や『L (Long Acting の略)』、『CR (Controlled Release の略)』、『SR (Sustained Release の略)』と付いているものはそれにあたりますので、粉砕はしないでください。(※ただし、そういった書き方がされていないものもありますので、書いていないから粉砕してもよいということではありません。)

また、『腸溶性製剤』といって、胃酸によって有効成分が失われることをふせぎ、腸まで到達してから効果が発揮されるように工夫されているものもあります。この場合、粉砕してしまうと薬の効き目がなくなってしまう恐れがあります。

このように、薬はその効果が正しく発揮されるようにいろいろな工夫がなされています。せっかくの薬が毒となることのないよう、自己判断での粉砕や分割は避けましょう。

ボランティアの会「ひまわり」

「ひまわり」の皆さんにお世話をしていただいている当院玄関前の花壇に、黄色いガザニアの花が咲きました。ガザニアの花は、他の花にくらべて小さく、見落としがちです。当院にお越しの際は小さなガザニアの花を見つけてみてください。

院内絵画案内

鶏小屋(1983年作) P80 油彩
三宅 興太郎
絵画配置場所：玄関ホール自動販売機上

出張講座のお知らせ ～あなたの町に市民病院がおじゃまします～

井原市民病院では「地域の皆さんの健康増進への意識向上をはかり、日ごろの病気予防やケガ予防等に役立てていただくために」以下の内容にて出張講座を行います。

テーマ：地域で健康に生活していくために

5/26（火） いばらサンサン交流館
中止
11:15～11:45　担当：薬剤師「基本が大事！くすりの飲み方」

7/28（火） いばらサンサン交流館
11:15～11:45　担当：理学療法士
「あなたにぴったりの靴を選びましょう」

9/29（火） いばらサンサン交流館
11:15～11:45　担当：医師「胃・腸・消化器についてのお話」

11/26（木） 美星公民館
13:30～14:00　担当：薬剤師「基本が大事！くすりの飲み方」
14:00～14:30　「井原市民病院職員との懇談会」

1/28（木） 芳井生涯学習センター
13:30～14:00　担当：管理栄養士
「普段の食生活における栄養と食事の工夫について」
14:00～14:30　「井原市民病院職員との懇談会」

3/25（木） 出部公民館
13:30～14:00　担当：作業療法士
「健康や幸福につながる生活習慣について」
14:00～14:30　「井原市民病院職員との懇談会」

出張講座チラシ 前半

※新型コロナウイルス感染拡大防止や、業務等の都合により講師・内容等を変更・中止させていただく場合があります。最新の情報については、当院のホームページ等でご確認ください。
※お問い合わせ先：井原市民病院総務課 松山 電話 0866-62-1133

やってて良かったCT検査

当院の320列CTも2015（平成27）年1月の導入から5年が過ぎました。当院で実際に行ったCT検査の中から、特に患者さんのお役に立てたものを、今回号からご紹介させていただきます。

【被包化した心嚢液貯留】

胸部から腹部にかけての痛みのため救急来院された患者さんについて、胸部レントゲン写真を撮影しましたが、特に異常はみられませんでした（図1）。さらなる原因精査のためCT検査を行ったところ、心臓や血管に隠れるように病変陰影を発見しました（図2 ○印）。この病変は、心嚢液（心臓を覆っている液体）が、たまたま貯留した袋のような物であり、悪性の物ではありませんでした。CT検査の細かい輪切り画像や、立体的な画像（図3）で、患者さんにもわかりやすく説明を行い、安心していただけました。

当院放射線科では、診断に有用な画像を撮影・構築するために日々研鑽に励んでいます。CT検査の詳しい内容については、医師または放射線科スタッフまでお気軽にお尋ねください。

図1

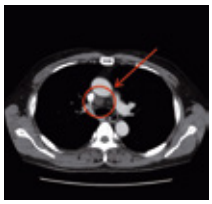


図2

図3

通訳機を導入しました

近年、当院でも外国籍の患者さんが多く来院されています。しかし、言葉が伝わらず、診療がうまく進まない場合もあったため、2020（令和2）年4月より携帯用通訳機を導入しました。この機器では、74言語対応で、単語や短い文章だけでなく、長文も翻訳可能です。実際に使用された患者さんからは「とても助かった。個人的に欲しい。」と、嬉しいお言葉をいただいています。

今後も、様々な方々が安心して受診できる環境づくりに努めてまいります。

外来診療担当医表

2020（令和2）年4月1日 現在

井原市立井原市民病院
TEL 0866-62-1133

診療科			月	火	水	木	金	備考
内　科	午前 初診（予約外）	8:30 ～ 11:00	吉澤	岡大 岡田	島田	上坂	立古	
			岡大 岡	高山	立古	吉澤（予約有）	吉澤	
	午前 再来（予約）		高山	吉澤	高山	島田	島田	
				島田	岡大 岡田（予約有）	岡大 下江		
	午後	予約のみ	高山	高山	高山	島田	島田	
				島田	岡大 岡田	岡大 下江		
				吉澤		立古		
循環器内科	午前	8:30 ～ 11:00	岡大 藤本	齋藤	徳永	齋藤	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。
					岡大 応援医師	徳永（第1･3･5）福山市民応援（第2・4）		
	午後	13:00 ～ 15:00	岡大 藤本		徳永		徳永	
			徳永	ペースメーカー外来	岡大 応援医師			
呼吸器内科	午　前							
	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					岡大 菱川（第1・3）	
	午　後	予約のみ					岡大 菱川（第1・3）	
糖尿病内科	午　前	予約のみ						
	午　後	予約のみ			川大 段		川大 益子	
消化器外科 外　科	午　前	8:30 ～ 11:30	合地／小林	合地	小林	合地	小林	
						小林		
	午　後	13:00 ～ 15:00	手術日	合地	手術日	合地（第1.2）		
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	森﨑	森﨑	森﨑（第2.4） 岡大 安部（第1.3.5）	森﨑	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	無し	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。急患はこの限りではございませんが、それ以外では予約が優先されますのでご了承ください。
	午　後	午後診療なし		手術日		手術日		
脳神経外科	午　前	8:30 ～ 11:30			川大 大西			
	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	ただし、木曜日の受付時間は11時までとなります。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	松原	松原	松原	松原	松原	
	午　後	13:30 ～ 16:00	松原				松原	
		乳児健診（火）予防接種（水・木）		予約［乳児健診］受付時間 13:30 ～ 15:00	予約［予防接種］受付時間 13:30 ～ 15:30	予約［予防接種］受付時間 13:30 ～ 15:30		
耳鼻咽喉科	午　前	8:30 ～ 11:30	岡大 岡野					初診は紹介患者のみです。
	午　後	13:00 ～ 14:00	岡大 岡野 補聴器相談（第2）					
婦人科	午　前	8:30 ～ 11:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 光井	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 ～ 14:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 光井	
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	13:00 ～ 14:30	龍治		龍治	龍治		
皮膚科	午　前	8:30 ～ 11:00		川大 浅沼			川大 佐藤	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	12:30 ～ 14:30		川大 浅沼			川大 佐藤	
ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科	午　前	8:30 ～ 11:30			予約 岡大派遣医師		予約 中角	
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	岡大 浜田	
			小林／合地	合地／小林	合地	高山／小林	高山／合地	
	午　後	大腸（下部）	島田	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	岡大 浜田	
放射線科	午　前		○	○	○	○	○	
	午　後		○（岡大 黒田） ○（岡大 冨田）	○（岡大 黒田）	○	○（岡大 平木）	○（岡大 黒田）	

■自動再来機の受付時間　午前 8:00 ～　■面会時間　午後 13:00 ～ 20:00
■診療時間　午前 9:00 ～（婦人科、耳鼻咽喉科 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　午後 13:00 ～ 17:15
※ただし、急患の場合はこの限りではありません。
文責　院長 合地 明

お知らせ

■ 健康教室（偶数月 第3水曜日11時30分～ 外来待合ホール）

6/17（水）「それ、レントゲンで写るんです！
～撮影時の脱衣・更衣の必要性について～」 担当：放射線技師

8/19（水）「認知症関連」 担当：看護師

■ 子育てサロン（毎月 第3金曜日14時30分～15時30分 外来待合ホール）

講師：岡山大学名誉教授、新見公立大学副学長　小田　慈先生

6/19（金）「熱中症に備えよう ～大人と同じでいいのかな？～」

8/21（金）「子どもの食事 ～離乳食から食育まで～」

■ 出張講座（奇数月 第4火曜日11時15分～11時45分 いばらサンサン交流館ホール）

7/28（火）「あなたにぴったりの靴を選びましょう」 担当：理学療法士

9/29（火）「胃・腸・消化器についてのお話」 担当：医師

※各教室は「健康いばらチャレンジポイント」の対象事業です。
※新型コロナウイルス感染拡大防止や、業務等の都合により講師・内容等を変更・中止させていただく場合があります。
最新の情報については、当院のホームページ等でご確認ください。

私の趣味 ～ライブの一体感に魅了されて～

看護師
松川 彩乃

私の趣味はライブに行くことです。高校生の時にバイトをして初めて行ったライブの感動は今でも忘れていません。普段は遠い存在のアーティストが、自分の目の前で、同じ空間に存在し、会場中も一体になって盛り上がります。私の人生で一番速い2-3時間を過ごします。

疲れている時でも、次のライブへの参加予定が決まると、それを目標に仕事に励むことができます。ライブに行って新しい友達を作り、交友関係を広げ、思いっきり楽しんでストレス解消をして、また次のライブまで仕事を頑張る。そんな毎日を過ごしていましたが、最近は新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、自宅でライブの動画を見て盛り上がっています。

〒715-0019 岡山県井原市井原町1186番地
TEL 0866-62-1133 ㈹ FAX 0866-62-1275 ㈹
ホームページ http://www.ibarahp.jp/　電子メール byoin@ibarahp.jp

2020（令和2）年5月発行
発行責任者：合地 明