井原市立井原市民病院

病院だより

No.43

2020（令和2）年
8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：Ver2.0認定

天の川（美星天文台）

地産地消へのとりくみ

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

巻頭言　～持続可能な社会へ　今、私たちに求められていること～

副院長 看護部長
池田 悦子

2020（令和2）年度になり、新型コロナウイルス感染拡大が世界中で大きな社会的問題となっています。国内では、オリンピック・パラリンピック2020年東京大会の延期、全国的な学校休校、非常事態宣言の発令などが次々と打ち出されました。「今まで経験したことがない、とんでもない状況が起っている」ということを心の底から実感させられています。今後も予防ワクチンや治療薬が使用可能になるまでは、一人一人の努力が求め続けられ、持続可能な社会をつくるために社会全体のしくみの転換を迫られています。このような状況の中で、私たちもこの転換に耐えられるよう、しなやかに対応していきたいと思っています。

さて、急激な高齢化や医療の高度・専門化などにより、病院を取り巻く環境は大きく変化しています。それに伴って、看護職に求められることも多種多様化してきており、病院で働く看護師の活動の場が病院内だけでなく、地域へと拡大されつつあります。当院では、2015（平成27）年10月から地域包括ケア病棟を立ち上げ、退院支援を通じて在宅療養を支えるために、病棟看護師が「退院前訪問」と「退院後訪問」を実施しています。「退院前訪問」は、退院前に患者さんのご自宅を訪問し、患者さんの実際の生活環境を知ることによって、より具体的な援助や支援の方法を見出して、退院後の生活へスムーズに移行できるようにすることを目的としています。「退院後訪問」は、同様に退院直後の不安定な時期に患者さんのご自宅に伺うことで、安定した在宅療養につなげることを目的としています。実際に患者さんやご家族からは、「病棟の看護師さんが家に来てくれて安心できました。」というお言葉をいただいています。病棟看護師も、病室での患者さんとは違う姿を知ることで、患者さんにとって「本当に必要な支援や援助は何か」を考え実践する力をつけています。患者さんが住み慣れた場所で一日も長く暮らすことができるよう、訪問看護や訪問リハビリ、その他の社会資源を有効に利用し、地域の方々から信頼される質の高い看護を提供していきたいと考えています。

ご挨拶　・新入職員紹介

2020（令和2）年5月1日・7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（3階病棟）光成（みつなり） 伸元（のぶもと）

リハビリテーションを主とした病院で約15年間働いていました。大きく環境も変わり、初めてのことも多く緊張の毎日ですが、井原市民病院の一員となることができてとても嬉しいです。一日も早く仕事を覚えて、初心を忘れず精一杯努力していきます。また、色々なことにもチャレンジしていきたいと思っています。どうかよろしくお願いいたします。

看護師（4階病棟）佐藤（さとう） かおり

看護師になり随分と年月が経ってしまった私ですが、これまで培ってきた経験を活かし、また新しい学びを迎えつつ、地域に密着した看護を行えるよう努力していきたいと思っています。そして、目の前にある命の重みを大切にし、患者さんの明日につながる看護を提供していきたいです。

看護師（4階病棟）梶川（かじかわ） 泰代（やすよ）

以前は、他院にて腎・泌尿器科病棟や外来で勤務していました。新しいシステムなど、慣れないことに戸惑いもありますが、忙しい業務の中でも丁寧にご指導していただいているので、楽しく学んでいます。井原市職員としての自覚を忘れず、地域医療を支える一員になれるよう努めていきたいと思います。今後ともご指導よろしくお願いいたします。

看護師（4階病棟）桑田（くわだ） 有規子（ゆきこ）

以前の職場では、手術室に長く勤務していたため、病棟勤務は初めてです。分からないことだらけで毎日あたふたして、先輩方には迷惑をかけていますが、病棟の雰囲気も良く、とても優しく教えていただいています。早く仕事を覚えて戦力になれるよう、日々精進していきますので、よろしくお願いいたします。

看護師（4階病棟）大山（おおやま） 姫加（ひめか）

看護学校を卒業し、このたび入職することができました。これまでの学生生活で得た知識や技術は、まだまだ未熟で至らない部分が多々あると思いますが、これから経験を積み、少しでも成長できるよう頑張っていきたいと思います。また、地域の中核医療を担い、私が小さい頃からお世話になったこの井原市民病院で、今度は私が地域の方々の支えとなれるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

看護師（4階病棟）三宅（みやけ） 薫（かおる）

病棟での勤務にブランクがあり、とても不安でしたが、先輩方が丁寧に教えてくださるので、1日でも早く仕事が覚えられるように頑張りたいと思っております。笑顔を絶やさず明るく、患者さんやご家族の方との信頼関係を築き、より良い看護を提供できるように努力していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

表紙写真について

上：美星天文台と天の川　下左：星の郷青空市場にて　下中央：夏野菜　下右：地産地消御膳 ――― 関連記事：4ページ、5ページ（トピックス「地産地消」）

先輩職員の声

入職して1年が経ちました

3階病棟看護師
大久保 行恵

出産を機に一度離職していましたが、昨年から縁あって入職させていただきました。４年ぶりの復職に不安でいっぱいでしたが、先輩方が優しく丁寧に指導してくださり、なんとか仕事を続けることができています。我が家の子供は、まだ小さいため、急な発熱など予期せぬこともありますが、先輩方のフォローと、家族の協力のおかげで、毎日笑顔で仕事を続けることができています。

4階病棟看護師
森原 菜々美

入職当初は、看護師１年目として自分に何ができるのか、自分が何をすれば良いのか分からず、できないことの多さに焦りや情けなさを感じて落ち込むこともありました。そのたびに、スタッフの皆さんに助けていただき、この１年間で少しずつ自分のしなければならないことを把握し、行動できるようになってきたと感じています。看護師２年目になり、この１年間でできたこと、できなかったことを振り返って、努力を続けたいと思います。

薬剤師
徳永 芳美

この１年間、薬剤師として患者さんの薬物治療に関わってきました。治療は多職種者でチームを組んで行うものなのだと､強く感じています。私もチームの一員として、患者さんや、他職種のスタッフの方々に信頼される薬剤師になれるよう、積極的に専門知識を身につけて日々精進したいと思います。

地域医療連携室
社会福祉士
妹尾 拓馬

2019（令和元）年８月に入職をしました。これまで医療機関で働いたことはなく、覚えることだらけの毎日でしたが、先輩職員の方々に支えられつつ日々業務に取り組んでいます。働く上で大切なことは、分からないことを分からないままにせず、自分で考えたり、先輩職員の方々に教えていただき、必ず解決を目指すことだと思います。これからも、地域の皆さんに安心してもらえるような地域医療連携室相談員を目指したいと思います。

診療情報管理室
診療情報管理士
武井 絵未

2019（令和元）年９月から診療情報管理士として就職しました。業務内容は、カルテの管理と、DPC準備病院（診断群分類に基づく定額算定方式を準備している病院）として診療情報をデータ化し国へ提出することなどです。ほとんどの業務を診療情報管理室内で行なっており、あまり他職種のスタッフの方と接する機会はありませんが、院内を歩いていると声をかけてくれる方もいて、楽しく仕事をすることができています。

～部署紹介～ 診療情報管理室

診療情報管理室は２階の管理部門に位置し、室長（院長兼務）、診療情報管理士（2名）、医師事務作業補助者（8名）で構成されており、それぞれの主な役割は以下のとおりです。

○診療情報管理士
診療録（同意書類など）の管理、診療情報のデータベース化など

○医師事務作業補助者
診断書などの書類作成、電子カルテへの医師の代行入力など

診療情報管理士については、患者さんと接する機会はほとんどありませんが、診療録を管理する体制などが法律で定められており、当院においても重要な部署です。医師事務作業補助者については、外来診療の補助や代行入力など医療現場でも活躍しつつ、診断書の作成など細かな作業も行っています。

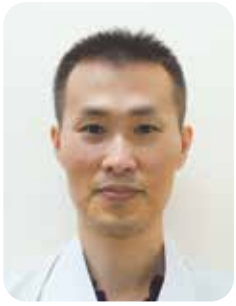
円滑な病院運営を通して地域の皆さんのご期待に添うべく、みんなで力を合わせて日々頑張っています。

地産地消とは

「自分たちの住む地域で作られたものを、その地域で消費しよう」という取り組みです。消費者にとっては、生産者の顔が見え、安全・安心で、しかも新鮮な農林水産物が提供されるとともに、生産者にとっては、流通コストの低減や小規模な生産規模でも対応できるなどのメリットがあり、期待が高まってきています。

（※岡山県農林水産部ホームページより抜粋）

地産地消への取り組み



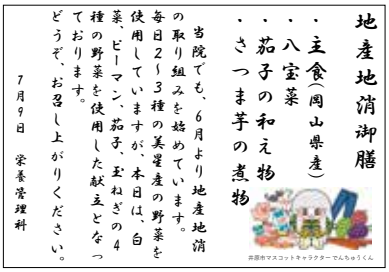
栄養管理委員会
外科医長
小林 和也

このたび、星の郷産直プラザ「星の郷青空市」の張谷和弘さんや、「産直の会」の竹井教雄さんのご協力のもと、病院食で地産地消を始めることとなりました。小規模ではありますが、近隣循環により地域の活性化につながればと考えています。将来は地元レベルから分野横断的に協力して、行政のサポートも得ながら、循環の輪が広がっていけばと期待しています。

ところで、日本で生まれた産直提携のアイディアはCSA（Community Supported Agriculture：地域支援型農業）として外国へ広がり、今や住民が地元農家を支援し、安心できる食材を求めることは世界的傾向となっています。TPP（環太平洋パートナーシップ）が発効され、新型コロナウイルスの感染が拡大している今こそ、皆さんも助け合いの輪を広げて、地域の持続した発展を考えてみてはいかがでしょうか？

地産地消御膳

主食（岡山県産）
八宝菜
茄子の和え物
さつま芋の煮物


地産地消御膳
・主食（岡山県産）
・八宝菜
・茄子の和え物
・さつま芋の煮物
当院でも、6月より地産地消の取り組みを始めています。毎日2～3種の美星産の野菜を使用していますが、本日は、白菜、ピーマン、茄子、玉ねぎの4種の野菜を使用した献立となっております。
どうぞ、お召し上がりください。
7月9日　栄養管理科

地産地消

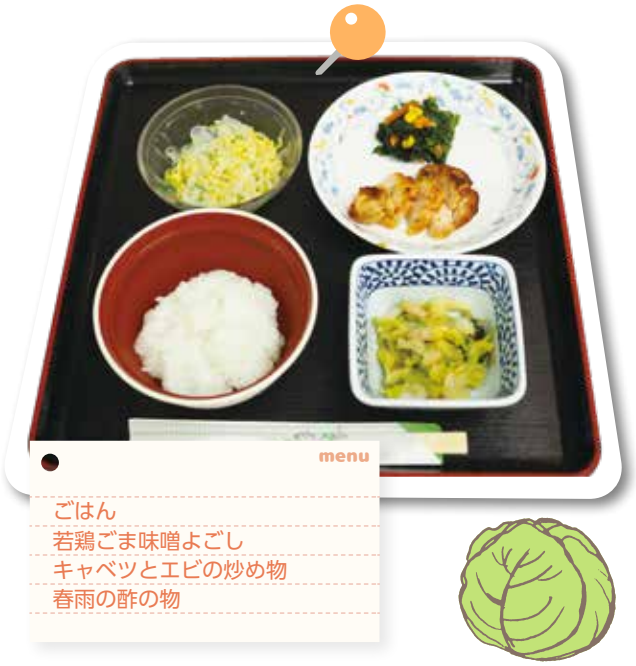
おいしい病院食

栄養管理科

栄養管理科では、『安全で楽しみになる食事』を信念として、病院食作りを行っています。また、徹底した衛生管理のもと、「食事制限」があっても「おいしさ」を維持できる調理法や味付けの工夫に、日々取り組んでいます。

入院患者さんやご家族の方からは、「病院とくらべたら、家で食べている量は多かった。」「病院食を参考に減塩してみるよ。」など、たくさんの感想をいただいています。退院後の食事の参考になればと、栄養指導の際にレシピや献立をお渡しすることもあります。

このたび、地域で採れたものを地域の方々に食べていただける『地産地消』の機会を得ることができ、大変うれしく感じるとともに、「もっとおいしく、もっと喜んでいただける食事を」と、より一層気持ちが引き締まっています。今後は、素材を活かした新メニューの開発や、郷土料理の研究など、患者さんの活力になる食事作りにつなげていきたいと思っています。



menu

ごはん
若鶏ごま味噌よごし
キャベツとエビの炒め物
春雨の酢の物

menu

ごはん
魚の南蛮漬け
野菜の卵とじ
青菜の辛子和え

menu

ごはん
カラフル野菜の肉巻き
かぼちゃの煮物
白菜のレモンサラダ

menu

ごはん
豆腐ステーキ 野菜そぼろあんかけ
かぼちゃサラダ
ホタテとワカメの中華スープ
果物（オレンジ）

褥瘡対策委員会

褥瘡対策委員会では多職種のスタッフで、入院中の患者さんにおける褥瘡予防・軽減などの対策に日々取り組んでいます。

褥瘡の治療は、洗浄・外用薬・創傷被覆剤など、介入しやすく、目に見えた医療を提供することができますが、療養環境における安楽は、ご本人の訴えがない限り推測することしかできません。しかし、当院で寝たきりの患者さんが24時間過ごすマットレスは、対応年数を超えているものが少なくありませんでした。そこで、2020（令和2）年4月からマットレスを更新して各病棟で運用しています。

- **「ここちあ風香」15台**
  背上げモード・しっかりモードなどの
  高機能を搭載したエアマットレス
  ご自分で体を動かすことができない患者さんに最適
- **「エバープラウド」15枚**
  最高レベルの体圧分散性を発揮し、
  ずれと蒸れも軽減できる静止型マットレス
  ご自分で体を動かすことができない患者さんに最適
- **「エバーリーフシャイン」30枚**
  患者さんの状態や好みに応じて使い分けられる
  リバーシブルタイプのマットレス

新しいマットレスにより、効果的な体圧分散が可能になることで、ご自分の体を思うように動かすことのできない苦痛への軽減が期待でき、褥瘡の発症リスクの低下にもつながると考えます。また、スタッフのケアに対するサポートも期待できます。

褥瘡対策委員会は、これからも患者さんの褥瘡予防や、安楽な療養環境が提供できるように、引き続き尽力していきます。お気づきのことがありましたら、遠慮なく当院スタッフまでお声がけください。

褥瘡とは

寝たきりなどによって、身体の圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうこと。一般的に「床ずれ」ともいわれる。（※日本褥瘡学会）

活動報告

NST（栄養サポートチーム）
～病棟看護師と、管理栄養士による入院患者さんへの栄養モニタリング～

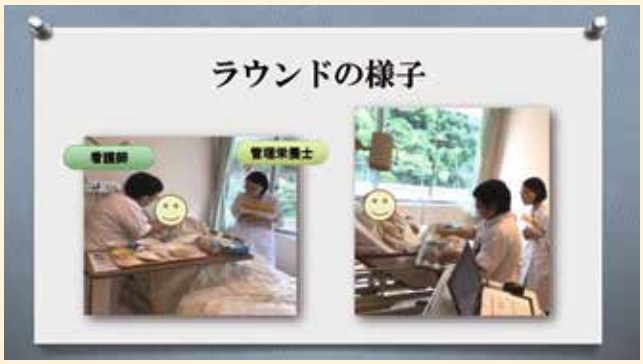
栄養サポートチーム
看護師　関 亜弥／看護師　高橋 和代／管理栄養士　今井 頌恵／管理栄養士　吉田 美穂

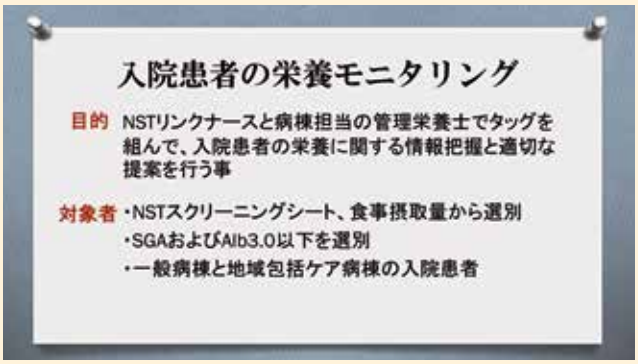
2005（平成17）年から、入院患者さんへの栄養サポートをチーム活動として行っています。ここ数年は、メンバーの入れ代わりなどから活動の縮小を余儀なくされていましたが、2019（令和元）年、問題点を考察し、対象患者さんに対するピックアップの方法や、栄養提案の方法などを改革しました。

各病棟では、NST看護師と、担当の管理栄養士が、栄養サポートが必要な患者さんをピックアップし、情報を管理します。週１回昼食時に、看護師と管理栄養士２名でラウンドを行うことで、きめ細かく適切な栄養提案を行えるようになりました。栄養補助食品や食事形態の変更など、対応可能な問題は昼食時のラウンド後に主治医に提案します。問題が複雑で解決困難な場合は、NSTで検討します。昼食時のラウンドは、嚥下状態を観察するのにも絶好の機会になっています。

2019（令和元）年度ピックアップされた患者さんの傾向は、嚥下障害、低ALB（アルブミン）値、食欲低下がおもな理由でした。高齢の患者さんには、フレイル（虚弱）やサルコペニア（加齢による筋肉量の減少）に注意が必要であり、入院初期から適切に栄養管理を行うことが重要であると考えます。

また、入院患者さんの約４割の方に、適切な栄養管理が必要であったという結果から、より効率的なピックアップと効果のある栄養提案ができるように、今後も活動を継続していきます。



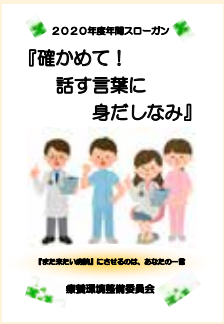


年間スローガンの決定

療養環境整備委員会

療養環境整備委員会は、外来や病棟における療養環境や接遇をより良くすることにより、患者さんにとっても、職員にとっても快適な治療環境を築くことを目的として活動しています。

毎年、委員が「年間スローガン」を提案していましたが、今年度は職員の積極的・能動的・自発的な意識改革を図ることを目的として、全職員を対象に「接遇向上につながるスローガン」を募集しました。その結果、80以上の応募があり、その中から委員の審査により下記の作品を「最優秀賞（年間スローガン）、優秀賞」に決定いたしました。



最優秀賞　「確かめて！話す言葉に 身だしなみ」　事務次長　一安直人
優秀賞　「ほっとする あなたの笑顔 その言葉」　4階病棟 主任看護師　妹尾正子
「おもいやり 添えるひとこと 優しい手」4階病棟 看護師　梶川泰代

今後は、院内に年間スローガンのポスターを掲示したり、委員がスローガンを記載した衣装（ビブス）を身にまとい、院内ラウンドなどを行って、職員への啓発活動や、患者さんの権利とプライバシーの保全や、安全な医療環境の確保などに努めてまいります。

診療部より

乳幼児および小児のワクチン

小児科医長　松原 和則

生後２ヶ月から始める定期予防接種（法律に基づいて市区町村が主体となって実施するもの）、および任意予防接種（希望者が各自で受けるもの）については、ひととおり周知されているものと思います。とは言え、予防接種スケジュールは、複雑怪奇かもしれません。わからない時は、親子手帳（母子手帳）持参で当院の小児科外来までご相談いただければ、適切なアドバイスをさせていただきます。

今回は、2020（令和２）年10月からのロタウイルスワクチンと、生ワクチンおよび不活化ワクチンの接種間隔の変更についての説明をいたします。また推奨されているいくつかのワクチンをご紹介いたします。

⑴ **ロタウイルスワクチン**が2020（令和２）年10月から定期接種に加えられます。

⑵ これまで、不活化ワクチン接種後は１週間、生ワクチン接種後は４週間後から次のワクチンが可能と決められていました。

2020（令和２）年10月からは、注射生ワクチンと経口生ワクチンを区別して、

①**注射生ワクチン**後の**注射生ワクチン**は４週間後から可能（現行どおり）

注射生ワクチン後の**経口生ワクチン**は間隔制限なし

注射生ワクチン後の**不活化ワクチン**は間隔制限なし

②**経口生ワクチン**後の**全てのワクチン**は間隔制限なし

③**不活化ワクチン**後の**全てのワクチン**は間隔制限なし

と変わります。ただし同一ワクチン間の接種間隔は現行どおりです。

※予防接種の種類や補助内容については、お住いの市区町村などに確認してください。

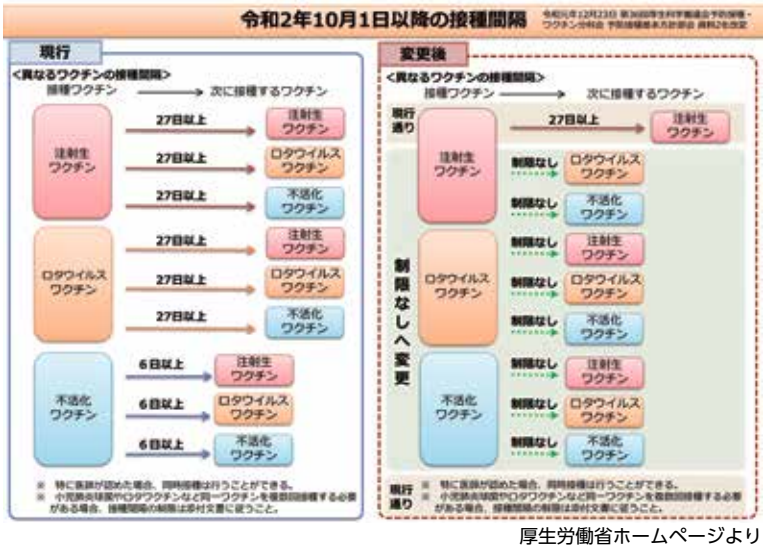
⑶ ①**日本脳炎ワクチン**は、３歳まで待たず生後６ヶ月からの接種を推奨します。

②年長児の**三種混合ワクチン**＋**不活化ポリオワクチン**の接種を推奨します。

③11歳から13歳未満の二種混合ワクチンに変えて、**三種混合ワクチン**の接種を推奨します。

④小学校６年生から高校１年生までの**ヒトパピローマウイルスワクチン**の接種を推奨します。

新型コロナウイルスの影響で、予防接種をひかえている方がいらっしゃるかもしれません。抵抗力（免疫）が弱い赤ちゃんや子どもが病気にかかってしまうと、重い後遺症が残ったり、命がおびやかされたりすることもあります。そうならないためにも、ワクチン接種のベストタイミングを逃さず、計画通りに予防接種を受けてください。



厚生労働省ホームページより

お知らせ

小児科午後外来（月・木）拡大！

2020（令和２）年８月より、福山市民病院からの協力を得て診療を拡大しています。ご遠慮なくご利用ください。

（月曜日の午後・木曜日の午後）

松原医師

受付時間　13:30 ～ 16:00

診察開始時間　14:00 ～

福山市民病院医師

受付時間　13:00 ～ 15:30

診察開始時間　13:30 ～

詳しくは16ページの診療担当医表でご確認ください。

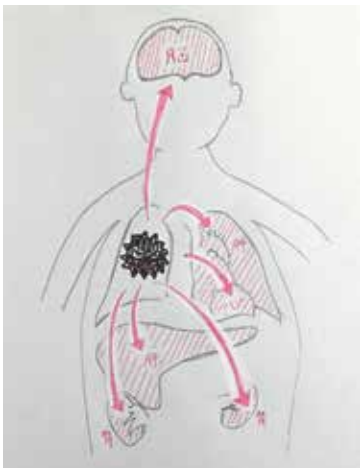
救急科からの研究報告

「新型コロナウイルス肺炎との付き合い方」 外科医 青景 聡之（岡山大学病院）

岡山大学病院の青景です。この度はご拝読いただきましてありがとうございます。井原地区の救急について連載させていただいております。今回は最近世間を騒がせている「新型コロナウイルス肺炎」の話題です。岡山県で発症した方は、比較的他県より少ない人数ですが（2020（令和2）年7月26日現在）、油断はできません。このウイルスは今後、繰り返し流行を引き起こす可能性が高いと言われています。

それでは、我々はどのようにこのウイルスと付き合っていったら良いのでしょうか？

このウイルスの特徴は、その病気の「重篤さ」に加えて、「社会の分断」を引き起こすことにあります。そして、残念ながら結果的にご高齢の方の孤立、医療従事者や罹患者の差別につながっています。私たちは、必要な対応を取りながら「社会の分断」を引き起こさないように、ウイルスと付き合っていくことが唯一の解決策だと思っています。



このウイルスの特徴として、「密接」、「密集」、「密閉」、の3密がそろうと感染リスクが増加することがわかっています。逆に対応を取っていればほとんど感染は起こりません。その条件がそろわないように注意しながら、人と人のつながりは今まで通り維持する、そういった対応をこころがける必要があるのです。ご高齢の方が孤立すると、栄養状態も悪くなり、体力も衰え、認知症も悪化することは言うまでもありません。必要な人と人とのつながりまで、敬遠することを求めていません。

3密を意識しながら以下の事項を市民の皆さんにお願いします。

・どうぞご近所の方との「おつきあい」は続けてください。
・意識してストレッチや散歩などの運動をお願いします。
・「調子が悪い」と思ったら（少し早めでも）日中に病院を受診してください。
・ウイルスからの回復者やその家族、対応した医療従事者へは、
　優しく声をかけていただくようお願いします。
（その人たちは、厳重に管理され、感染のリスクはありません。）

井原市民病院では、十分な感染対策を行なっており、安心して患者さんが受診できるようになっています。
どうぞ、今まで通り、安心して通院してください。

シールドを設置した総合受付

患者さん同士の密集を防ぐ・向き合わない椅子の配置

他施設とのオンライン会議のようす

■ 医療機能評価

2020（令和２）年２月12日、13日の２日間で、公益財団法人日本医療機能評価機構の訪問審査を受審いたしました。受審は今回で４回目となり、主たる機能として「一般病院１」および、副機能としての「慢性期病院」で受審しました。第三世代（3rdG: Ver2.0）はケアプロセス（チーム医療の実態）が中心で、患者さんが外来受診されるところから退院されるまでの過程や方法などを問われます。

受審結果としては、主にケアプロセスを評価される「良質な医療の実践」について、ほとんどがＡ評価（適切に行われている）を受けることができ、前回よりも大幅に改善することができました。これも、模擬審査を行ったことにより、当日の雰囲気や課題を確認し、全職員が意識を統一することができたおかげであり、わざわざ足を運んでくださった石川先生にはとても感謝しております。

今回の結果に満足することなく、これからも職員が一丸となり、地域とともに歩むより愛される病院を目指して、質の高い医療を提供してまいります。

院内研修

●新入職員研修●

2020（令和２）年４月１日・５月１日付け採用の看護部新入職員への研修会を行いました。

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、先輩看護師が講師となって看護技術の研修も行っています。採血研修の最後には、先輩看護師の腕を借りて、採血・注射針留置の実技講習も行い、どの受講者も緊張しながら真剣に取り組みました。これからの成長がとても楽しみです。

職員表彰

職員勤続15年表彰

病院の日・看護の日（毎年5月8日）に合わせて、勤続15年の職員を表彰しています。

2020（令和2）年5月8日

【受章者の声】

このたびは、永年勤続の表彰をいただき、誠にありがとうございます。今まで勤めてこられたのは、歴代の院長をはじめ、職員の皆さん、地域の皆さんのおかげだと感謝しております。

私が入職した15年前は、建替え工事が終了した真新しい当院のスタートであったり、電子カルテへの第一歩であるオーダリングシステムを導入するなど、色々なことが始まった年であったように記憶しています。その中で私自身も、当院が独自に採用した最初の事務職員となり、気分を新たに色々なことにチャレンジしながら日々業務を行っていたことを思い出します。

2020（令和２）年５月現在、新型コロナウイルス対策などで大変な時期をむかえておりますが、当時の気持ちを思い出しながら、公立病院として地域の皆さんの要望に応えられるよう、微力ながら努力していきたいと思います。

総務課長補佐
松山 昌史

子育てサロン

６月度の子育てサロンは、マスクを着用し、密にならないよう注意しながら、「熱中症に気をつけよう」というテーマで開催しました。新型コロナウイルス感染対策の観点からマスクの着用が求められていますが、熱中症予防との調整が難しいとされています。

印象深かったのは、「これからはステイホームから少しずつ活動していくことが大切とされている。そのために、みんなが正しく知って、正しく気をつけることが求められている。」という講師の小田慈先生の言葉でした。

日常生活でマスクと同じくらい気をつけたいこと、熱中症かな？と思ったときの水分補給や、病院を受診する際のポイントなども学びました。毎月第３金曜日の子育てサロンで、日頃のちょっと気になることを聞いてみませんか。

※次回開催予定など最新の情報については、当院のホームページ等にてご確認ください。

まいづる保育園

院内保育施設の様子を紹介します。

＼気持ち良いな～／

紙粘土で作りました。
お母さん喜ぶかな～。

４月 お散歩
鯉のぼりの製作
母の日プレゼントの製作

＼お父さんいつもありがとう／

６月
プレイルーム
父の日プレゼント
おやつタイム

＼週に２回勉強してるよ／

井原市民病院栄養管理科の
人たちが毎日作ってくれるんだよ。
いつも美味しい給食を
ありがとう♪

５月 オンライン英会話／いちごの製作／給食

You are what you eat（人は食によって決まる）

栄養と食事

今年も暑い!! 熱中症に気をつけて

本格的な夏がやってきました。この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。
以下ような症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽 度	中 度	重 度
めまい・立ちくらみ 筋肉痛・汗がとまらない 気分の不快	頭痛・吐き気 体がだるい（倦怠感） 虚脱感	意識がない・けいれん 体温が高い 呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐに走れない、歩けない

熱中症は予防が大切!

涼しい服装

日かげを利用

日傘・帽子など

こまめな水分補給

これらの予防法に加えて、バランスの良い食事を心がけて体調管理を行うことも大切です。今回は暑い時期にぴったりのメニューを紹介します。

豚肉のしゃぶしゃぶトマトぽん酢だれ

豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、水分を多く含む夏野菜は、ほてった体を冷してくれる働きがあります。

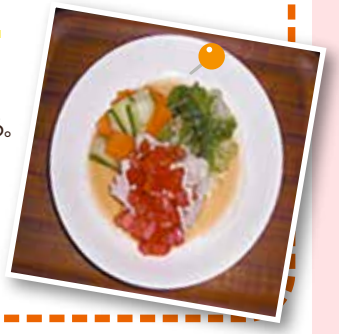
材料（2人分）

レタス	1/2個(200g)
にんじん	1/2本(75g)
きゅうり	1/2本(50g)
豚ロース(しゃぶしゃぶ)	150g
トマト	小2個(200g)
ぽん酢しょうゆ(市販品)	大さじ2
水	大さじ2
ごま油	小さじ2

作りかた

①レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじんはピーラーで皮をむき、そのままリボン状に薄く削る。きゅうりもピーラーで薄切りにする。
②トマトはへたを除いて8㎜角に切り、ぽん酢、水、ごま油と混ぜ合わせる。
③鍋に湯を沸かし、人参、レタス、豚肉の順にそれぞれさっと火をとおし、ざるにあげて水気をきる。
④皿に③ときゅうりを盛り、②をかける。

1人分　熱量243kcal、食塩相当量1.4g



口から食べる幸せを守り増す No.⑤

使いやすい食具で自立を目指す ～スプーンの選び方～

食べやすい食具や、一口量が調整しやすい食具（スプーンなど）を使うことで、介助しやすくなり、誤嚥の低減にもつながります。適切な食具を選択し、自立を目指した食事環境をつくりましょう。

●スプーン選びのポイント

ボウル部【浅く小ぶりなもの】	一口量が調整しやすく、口腔内に入りやすいため食べこぼしを減らすことができる。
柄【長めで持ちやすいもの】	手の機能が低下している場合でも、食べ物を口に運ぶ動作がしやすくなる。握力が低下している場合は、柄が太いものを選択すると持ちやすい。
重さ【軽いもの】	筋力の低下や手の機能が低下している場合は、軽いものが良いが、プラスチックなどの軽すぎるものは扱いにくい。
特殊	先端が曲がっていて、口に取り込みやすい形状のものもある。

カレースプーンはボウル部が大きく、食べこぼしや、すすり飲みの原因となります。一口量が多くなるため、むせや誤嚥につながることもあるのでお勧めできません。

栄養サポートチーム 看護師
関 亜弥

工夫された食具の一例

クスリ

なるほど！なっとく！薬の話 No.④

こうすれば忘れない！内服管理のコツ

薬剤師　柴田 裕子

「薬は医師の指示通りに服用しないといけない」と、わかっていても日々の生活の中で、外出したり忙しかったりで薬を飲み忘れてしまうこと、ありますよね…。今回号では、少しでも飲み忘れを防ぐための方法をご紹介します！ぜひ参考にしてください。

①おくすりカレンダーや薬ＢＯＸを使う

▲1週間の薬がカレンダーで管理できます。
100円ショップにも売られています。

◀当院の入院患者さんが実際に使用しているものです。その日に内服する薬のみを入れて使います。内服後の空シートや空薬包紙を入れておけば、内服したことが目で確認できます。

②壁掛け用カレンダーに貼る

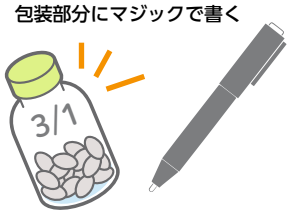
その日に服用する薬をセロハンテープで貼り付けます。

③薬包紙に日付を書く、または印字してもらう

日付を入れていれば、服用したかどうか、重複していないかどうかがわかります。薬を調剤してもらう際に相談してみてください。

④包装の上から日付を書く

包装部分にマジックで書く



⑤携帯アラームをセットする

食間の薬はついつい忘れてしまいます。毎食間の指示であれば、例えば10時・14時・20時にアラームをセットし、飲み忘れを防ぎましょう。

ボランティアの会「ひまわり」

2020（令和2）年6月「ひまわり」の皆さんによる花壇の植え替え作業があり、250本のマリーゴールドが見頃を迎えています。色鮮やかなマリーゴールドですが、害虫が嫌う匂いを発するため、トマトなどの夏野菜と一緒に植えると夏野菜を守る効果もあります。

新型コロナウイルスの影響により、当院での活動は自粛していただいていましたが、感染対策のもと久しぶりの作業を行っていただき、眩しい笑顔が見られました。「ひまわり」の皆さん、これからもよろしくお願いいたします。

院内絵画案内 No.④

風景（2004年作）F12 油彩
森 昌俊

絵画配置場所：窓口Ａ横

やってて良かったCT検査 No.②

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。前回号に引き続き、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ご紹介させていただきます。

【冠動脈の狭窄】

人間ドックにて当院を受診された40代の患者さんについて、心電図検査にて異常を認めましたが緊急性はみられないとの判断により、５日後に心臓CT検査を行ないました。その結果、心臓を栄養する血管（冠動脈）に狭窄している部位を認めたため（図１）、治療専門病院にご紹介し、治療後には血行の改善が見られました（図２）。患者さんは、以前からあった労作時の倦怠感や、しんどさも無くなり、ひと安心されました。

320列CTは心臓の検査が得意分野です！心臓を一回転（約10秒の息止め）で一度に撮影できるので、動きのない鮮明な画像が得られます。心筋梗塞など最悪の事態を未然に防ぎ、早期診断・早期治療に貢献させていただいております。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。

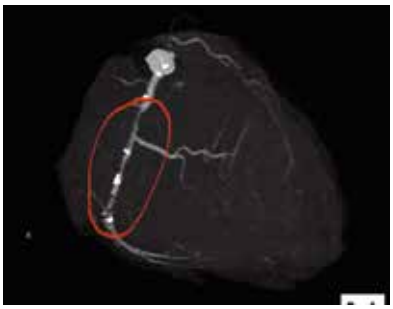


図１

図２

新型コロナウイルス

春先からの新型コロナウイルス感染拡大を受けて、当院でも入院患者さんとの面会規制や、外来待合での患者さん同士の距離の確保や、受付にシールドを設置するなど、さまざまな対応を行い、現在も継続しているものもあります。

また、地元企業さまなどから、たくさんのご支援をいただきました。当院でも医療物資のひっ迫状態が続いたり、新型コロナウイルス感染拡大の恐怖と背中合わせである現状において、大変ありがたく、職員一同心から感謝しております。皆さまのご厚意をしっかりと受け止めて、これからも地域の皆さんのご期待に添えるよう努力していまいります。本当にありがとうございました。

左：ガウン
右：フェイスシールド

花束の贈呈

デニムマスク寄贈式／デニムマスクを着用した職員／TV局の取材も受けました。

寄付品のケーキ

※ご注意ください
面会の規制など最新の情報は当院のホームページ等にてご確認ください。

お知らせ

■ 糖尿病教室（毎月 第1火曜日11時30分～　外来待合ホール）

9/1（火）「糖尿病と生きる ～糖尿病総論～」　担当：医師　※糖尿病治療食の試食会：中止

10/6（火）「演題未定」　担当：薬剤師　※糖尿病治療食の試食会：未定

■ 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

9/18（金）「発達障がい ～私たちにできることは？～」

10/16（金）「喘息 ～日常生活や診断、治療、お薬について～」

■ 出張講座（奇数月）

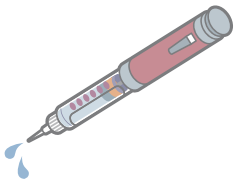
9/29（火）
場所：いばらサンサン交流館ホール
11：15 ～ 11：45「胃・腸・消化器についてのお話」　担当：医師

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

■ 健康教室（偶数月 第3水曜日11時30分～ 外来待合ホール）

10/21（水）「認知症関連」　担当：看護師

12/16（水）「検査で予防、高血圧」　担当：臨床検査技師



※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・内容などを変更・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にてご確認ください。

私の趣味　シブいぞ！盆栽

臨床工学技士　**乘本 誠**

私にはたくさんの趣味がありますが、今回はご指名を受けて「盆栽」についてご紹介いたします。

価値の高い盆栽は、壮大でたくましく永い間多くの人に大切に育てられ、歴史やロマンであふれています。ただ個人的には、若い苗木の成長や将来を考えながら、多少病気をしても元気に育ってくれるようにと毎日世話をし、成長を見守ることをとても楽しく感じています。

まだ盆栽を初めて４～５年程度しか経っていませんが、盆栽は500年、1000年と、とても長生きします。500年前といえば日本ではちょうど戦国時代、織田信長が生れる少し前くらいです。そんな時代に芽吹いた木が、今も生きていると考えるとすごいと思いませんか？

2020（令和2）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）	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	齋藤大	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。
					岡大 斎藤幸	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 斎藤幸			
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 下田	
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	ただし、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	松原／福山市民応援医師			松原／福山市民応援医師	松原	
		乳児健診（火） 予防接種（水）		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			
耳鼻咽喉科	午　前	8:30 ～ 11:30	岡大 岡野（第 1·2·3·5） 岡大 赤松（第 4）					初診は紹介患者のみです。
	午　後	13:00 ～ 14:00	岡大 岡野（第 1·2·3·5） 岡大 赤松（第 4） 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		
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 濱田	
			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 濱田	
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　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。

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 ㈹ 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8月発行
発行責任者：合地 明