

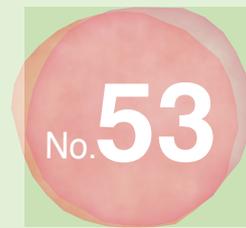
井原市立井原市民病院



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)  
2月発行



雲海(弥高山:岡山県高梁市)

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  
でんちゆうくん

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

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

昨年(2022年(令和4年))も**新型コロナウイルス感染症**に振り回された1年になりました。年末から第8波の感染拡大に伴い、入院患者さんやスタッフに複数の陽性者が出ましたが、ICT(Infection Control Team:感染対策チーム)や病棟スタッフの迅速な対応により、感染拡大することがなかったのは幸いでした(1月10日現在)。ウイルスの変異やワクチン接種、抗ウイルス薬の投与によりコロナ肺炎で重症化する人は非常に少なくなりましたが、ご高齢の患者さんが感染を契機として持病が悪化したり、誤嚥性肺炎や老衰により食事がとれなくなって全身状態が悪化したりする例は多く、感染力も高いため、よくいわれる『コロナはインフルエンザと同じ』とは、現状ではまだまだ言えないと思います。

『**医師の働き方改革**』が、来年2024年(令和6年)4月から本格的にスタートします。医師の時間外労働が制限され、月の上限を超える場合は連続勤務時間制限や勤務間インターバルの確保が努力義務となります。現在大学病院などに勤務する医師に日直・当直業務で応援いただいておりますが、

時間外労働が増えないように派遣元の病院から医師派遣を制限される可能性があり、昨年から当院も対応を検討し準備をしていますが、まだ未確定の状況です。地域医療を守るためにも、早急に手続きをすすめていく予定です。

また、国からは来年度中に『**公立病院経営強化プラン**』の策定を求められており、昨年から会議を行って意見を集約しているところです。『**役割分担と連携強化**』を主題として、当院が果たすべき役割を明確化し、今後も**持続可能な病院運営**はどうあるべきかについて検討を重ねています。

井原市民病院は今年5月で**創立60周年**を迎えます。

地域の皆さまに愛され信頼される病院となるように職員一同努力していますが、個々人の意識改革がまだ必要だとも感じています。今後も地域の中核的な公立病院としての責務を果たしていただけるように職員皆で協力してすすめていきたいと考えています。

引き続きのご指導とご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。



副院長 診療部長  
しまだ もりぞう  
島田 百利三

2022年(令和4年)も新型コロナウイルスの感染拡大が繰り返され、海外情勢も一段と厳しさを増しました。

その中で、**オミクロン株対応ワクチン接種**は市内医療機関のご協力を得ながら、粛々と行われています。井原市の医療提供体制は28の医療機関で構築されており、そのうち新型コロナウイルスワクチン接種は、18医療機関で行われています。接種規模はそれぞれですが、市民の皆さんが通い慣れた医療機関で接種を受けることができます。

私自身は、新型コロナウイルスワクチン接種事業を通して、井原市医師会の事業内容やその取り組みなどを改めて知ることができました。

当院の使命は、**井原市民のみなさまの命と健康を守る**ことです。そのためにも、今以上に市内医療機関の皆さんと連携を深めていかななくてはなりません。当院の大型医療機器や高性能の医療機器、さまざまな資格を持ったメディカルスタッフたちなど、モノもヒトも十分に利用していただける体制の充実が重要であると考えています。



副院長  
健康福祉部参与  
健康医療課参事  
新型コロナウイルス  
接種対策室次長  
いけだ えつこ  
池田 悦子

数年ぶりに行動制限のないお正月を皆さまのよう  
に過ごされたでしょうか？

一方では、年末年始より新型コロナ再流行も発生  
しており、医療はひっ迫したのも事実です。医療の  
ひっ迫というと病院の問題ととらえがちですが、自分  
やご家族が発熱したり、怪我をしたりしても、なか  
なか受け入れ先がなく診てもらえないということにな  
りますから、患者さんも困ってしまいます。今しばらく  
感染防止にご協力をお願いします。

と言いましても、春には今のようなコロナ問題は  
なくなるのではないかと私は思っています。コロナ  
ウイルスがなくなるわけではありませんが、意識を  
根本から変えられると思います。本当の意味でコロ  
ナ後の時代が始まりそうです。

さて、昨年来物価の高騰などで生活が苦しくな  
ったと感じている方は多いのではないのでしょうか。

今もなお新型コロナウイルス感染症の対応に苦慮  
する毎日ではありますが、今年は目の前のことに捉わ  
れすぎず、新しい1歩を踏み出し、歪んだ日常を少し  
でも通常な日常へと戻せるように努力してまいりたい  
と思います。

さて、昨年の診療報酬改定において、「**看護職員  
処遇改善評価料**」が算定されることになりました。  
当院は国が示す算定要件を満たしていることにより、  
看護職員全員が賃金の見直し、手当支給を受ける  
ことを決定していただきました。この看護職員処遇  
改善評価料は、看護職員の賃金UPだけではなく、  
看護職員の地位向上につながっていると強く感じて  
います。また、我々に課せられた責任は重く、今後さ  
らに知識・技術の向上に努め、責任と自信を持って  
誇りある看護業務に取り組んでいけるよう看護部  
一丸となり意識統一をしていきたいと思っています。

2023年(令和5年)は「卯年」です。「卯年」は、芽  
を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期  
で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。

ここ数年は、コロナ禍で人々の活動は停滞しました。  
当院の職員も大変な思いをしたと思いますが、この  
ような状況のなかで、今までの経験などもふまえて、  
職員間の協力や業務改善も進められたと思います。

さて、今年は前年から策定を進めている**公立病院  
経営強化プラン**の仕上げを行い、そのプランに沿っ  
た改革を具体的に進めていく年になります。また、

日本人の給与は過去30年間ほぼ上がっていません。  
今までは物価も上がらなかったのが問題はなかった  
のかもしれませんが、これからはそうはいかなくなり  
そうです。日本人はどう生きていくのでしょうか。  
それは病院も同じです。

日本は、たくみの国だといまだに思っている方もい  
らっしゃるかもしれませんが、今はそのたくみも使い  
方をしっかり吟味しないと宝の持ち腐れになると考  
えておかないといけません。日本経済のカギにニッチ  
トップ産業の活性化があげられています。小さな  
会社が小回りの良さ、たくみの技術を利用して大  
企業にはできないことをやっていくことなのですが、  
当院も大病院にはできないようなニッチなたくみを  
生かした診療ができればと私は考えています。また、  
それが市民の皆さまの健康増進安心につながればと  
願っています。

また、2023年度(令和5年度)岡山県看護協会が  
打ち出す重点事業方針の内容をみると、地域包括  
ケアシステムの強化、リスクに強い看護提供体制の  
強化、専門外来の充実と、重点事業が強化事業へと  
変化しています。このことから、今まで作り上げて  
きたものを強固とした形に変え、有効に活用できる  
組織作りが求められていると考えます。これからさら  
に**訪問看護の充実、地域との連携、認定・専門看護  
師の育成と有効活用**を当院看護部としての重点活動  
計画として盛り込み、看護師にしかできないことは  
何か、看護師という専門職集団であるからこそでき  
ることをしっかりと見極めていきたいと思っています。

新しい1年が始まります。良いこともそうでないこ  
とも変化に強い組織、そして自律した看護部組織  
作りをさらに強化していきたいと思っています。

コロナはいまだ収まっていないとはいえ、人も経済  
も動き出しました。地域に必要なとされる病院として、  
何ができるか職員全員がそれぞれの立場で考え、  
活発に意見を出し合い、実践していくことが必要です。

「卯年」にあやかり、今まで以上に地域の医療機関  
との連携を図り、市民の方々に安心して医療を受け  
ていただけるよう取り組み、飛躍の年となるよう努  
めていく所存です。皆さまのご理解とご協力をよろしく  
お願いいたします。



医療技術部長  
ひらた てつお  
平田 哲男



看護部長  
みやけ いずみ  
三宅 泉



事務長  
かめだ ひろあき  
亀田 博行

開催日 2022年(令和4年)11月10日(木)、11日(金)  
場所 沖縄県那覇市「那覇文化芸術劇場なはーと」(A会場)、  
「ホテルコレクティブ」(B会場)、「沖縄県立武道館」(C会場)



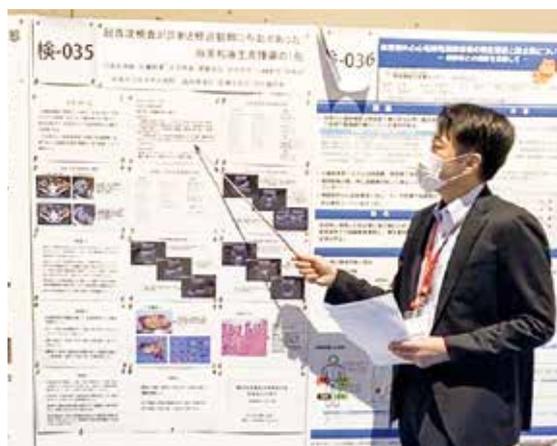
臨床検査科長  
おた なおき  
太田 直樹

## ポスター発表／臨床検査分科会(生理)

### 「超音波検査が診断と経過観察に有用であった虫垂粘液産生腫瘍の1例」

ポスター発表や企業展示の会場は、那覇市中心部から2km程度離れた奥武山公園内の県立武道館で行われました。講演会場から離れているため、期間中は学会のシャトルバスで往復しました。

滞在中は雨の日が続き荒れた天候となりましたが、全国から集まった医療従事者の講演やポスター発表を聞き、多くを学ぶことができました。私は2日目の臨床検査分科会でポスター発表を行いました。比較的まれな症例であったため、興味を持っていただいた方もおられました。コロナ禍のため現地での参加は久しぶりでしたが、今後も学会や講習会等で得たことを日常の業務に生かしていきたいと思えます。



## ポスター発表／看護・看護教育分科会(看護業務改善)

### 「パートナーシップ・ナーシング・システム(PNS)※ 定着に必要な条件に関する文献検討」

PNSは多くの病院で導入され、高い関心を集めている看護提供システムです。そのためPNSに関する発表は多く、他施設の取り組みや研究結果についてお互いに有益な情報交換を行うことができました。

他にも、地域包括ケアシステムの構築やアドバンス・ケア・プランニング(ACP)、ワークライフバランスへの取り組みなど、興味深い発表が多くありました。特に、転倒転落防止に向けた取り組みなど医療安全に関する発表は、当院でも参考となる内容で、具体的な取り組みについて教えていただき、資料等も拝見することができました。

コロナ禍で交流が制限されてきた昨今、直接交流し情報交換ができる機会は、とても貴重です。このような交流の場は良い刺激となり、多くのヒントやアイデアを与えてくれました。今回得た知識や情報、学びを、自治体病院としての役割を果たすために役立てていきたいと思えます。

※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



看護師長  
医療安全管理者  
いしむら みか  
石村 美佳



副看護部長  
さきや ゆみこ  
崎谷 由美子





薬剤科長  
おた 太田 みゆき

## 「特定抗菌薬使用開始時の培養検査提出の実態」

沖縄は、あいにくの雨でしたが、医師をはじめ多職種のコメディカルの参加があり、学会は盛大に行われました。

私は、薬剤分科会の抗菌化学療法・感染制御部門で演題を発表しました。多くの方々が熱心に発表を聞いてくださり、とても緊張しました。「興味深い調査だと思って見させていただきました。」とのご意見をいただいた時は、ちょっとホッとしました。

薬剤分科会だけでなく、他の分科会のポスター展示を見て回ったり、発表を聞いて回ったりして、活発に活動されている様子を知ることができ、とても良い刺激をもらいました。

離島の薬剤師不足の現状の講演を聞き、全国的に病院勤務薬剤師の確保が問題になっている中でも、離島では、より深刻な現状であることがわかりました。また、企業展示ブースにおいては服薬指導に関する新しいシステムなどの説明を受け、最新の情報を得ることができました。

今回はweb上ではなく、久しぶりに現地参加することができましたが、今までの当たり前が、とても貴重であったことを実感しました。これからも自治体病院としての役割を果たせるよう努力を続けたいと思います。



## 医療情報

ちょっと耳寄りな

## 目の話 No.⑤



視能訓練士  
ふじい ちあき  
藤井 千晶

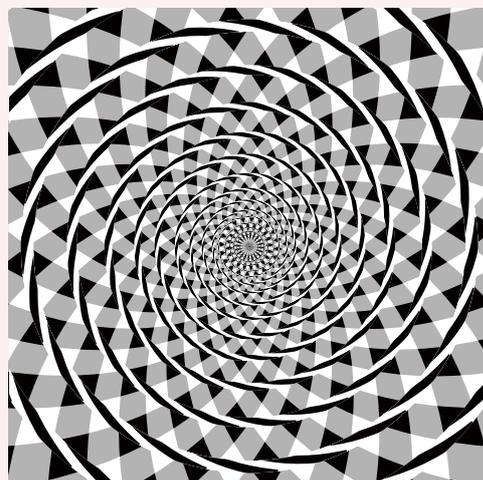
今回は漠然としたテーマですが「見る」ということについてのお話です。皆さんは普段、身体のどの部位で周囲のものを見えていますか？目ですよね？では、目に何も問題がなければ、正確に見えているのでしょうか。

特に疾患などの問題がない目は、周囲の映像をとらえ、見えているものは何なのかを瞬時に判断できるはずですが、この判断というはたらきには、脳が密接にかかわっています。目でとらえた映像は、視神経を通過して脳へと伝達され、脳は送られてきた情報を処理します。ところが、視覚情報には複雑かつ精巧な処理が必要なために、常時すべての情報を正確に処理できているわけではなく、しばしば誤ってしまいます。つまり、実物どおりにものを見られなくなる現象が起こります。これを錯視といいます。

ひとつの例を挙げてみましょう。こちらの絵はフレイザー錯視というものです。らせん状の渦巻きが描かれているように見えますが、実は同心円の集まりです。試しに円を指でなぞってみると、どの円も渦巻きになっていないことが確認できると思います。しかし、指を離すと途端に渦巻きに見える方に戻ってしまうという有名な錯視です。目には正しく大小の同心円が投影されているのに、周囲や円の模様のせいで脳が渦巻きだと誤った判断をしてしまったのです。

また、脳に何らかの異常があると見え方にも異常が起こることがあります。その代表的なものが視野欠損(視野の一部が欠ける)です。視神経から脳の視覚情報を処理する経路の途中で腫瘍ができたり、血管障害があつたりすると、その位置によって様々な視野欠損が起こります。これも目と脳のかかわりによるものです。

私たちは、目で見ていていると思いがちですが、本当は、脳が正しいと判断した映像を見えています。ただし、ときどき脳は判断を間違えたり、場合によっては疾患が隠れていたりしますので、目に問題がなくても見えているものが正確とは限らないのです。



北岡明佳「錯視入門」朝倉書店、2010年6月30日。ISBN 9784254102260。全国書誌番号：21798667 (Wikipediaを参照しました)

## ● 医療安全研究会

### 危険予知トレーニング 開催日:2022年(令和4年)10月

今年度2回目となる医療安全院内全体研究会にて、危険予知トレーニングを行いました。危険予知トレーニングとは、現場や作業に潜んでいる危険を予知する訓練のことです。



看護師長  
医療安全管理者  
いしむら みか  
石村 美佳

#### 危険予知の例

Bさん40歳代 女性

今からMRI検査を受けます。この場面にはどのような危険が潜んでいると思いますか？



	～なので	～して	～になる	どうする(対策)
1	ヘアピンをつけている、磁気シールを貼っている	金属が熱をもって	やけどをしてしまう。	金属類をつけていないか確実に確認する。
2	予約表や問診表を持っていない	口頭での確認をして	患者間違いが起こる。	患者さんに名前と生年月日を名乗ってもらい、予約表でも確認する。
3	使用中なので	中から他の患者さんが出てきて	はちあわせる。プライバシーや個人情報の問題。	前の人の検査が終わってから案内する。

他にも「マスクをしていない」「リブレ(持続自己血糖測定器)を腕につけているが気付いていない」などの意見もありました。医療現場には、多くの危険が潜んでいます。医療現場の安全は、患者さんも含め全員で守るものです。危険に対する感受性を高めることは、危険回避の原動力となります。今後も継続して危険予知トレーニングを行い、危機意識の向上を目指していきたいと思います。

#### 考えてみよう!!

Eさん 80歳代 男性

外来で採血を行います。採血の前後で、どのような危険が潜んでいると思いますか？



- 答え
- ・目の前の患者と採血スピッツの名前が違う。間違った患者の採血をしてしまう。
  - ・採血後、止血が十分できておらず、大量に出血してしまう。
  - ・真空管の採血ホルダーを使用せず、シリンジからスピッツに血液を移す際に看護師が針刺しをしてしまう。

## ● 職員研修

### 二次性骨折予防継続管理料加算についての研修

開催日:2022年(令和4年)10月

職員を対象に骨粗しょう症に対する知識の共有とOLS(骨粗しょう症リエゾンサービス)やFLS(骨折リエゾンサービス)とはどのようなものなのかを学習しました。

骨粗しょう症は骨の「病的老化」です。骨がもろくなり、骨折などの原因になりますので、予防および治療が必要です。

日本では、急速な高齢化に伴い骨粗しょう症の患者が年々増加しつつあり、2015年(平成27年)時点で1300万人と推測されています。当院でも、転倒などにより椎体の圧迫骨折や大腿骨骨折で受診される患者さんが多いのが現状です。今回学習した内容を診療の場で生かすことができるよう引き続き研鑽を重ねてまいります。



副看護師長  
いしじま よしえ  
飯島 芳枝

### 正しい個人防護具の着脱

感染対策チーム(ICT:Infection Control Team)

開催日:2022年(令和4年)10月

新型コロナウイルス感染症による流行も第8波に入り、当院でも連日のように陽性者が報告されています。これまでは限られたスタッフが、陽性患者さんに対応していましたが、クラスターの発生や患者数の急増に備えて、全職員が対応しなければならない可能性が高くなっています。

そこで、「正しい個人防護具の着脱」について全職員を対象に研修を開催しました。個人防護具には手袋やガウンなどがあります。注意を払うことなく脱衣を行うことは感染リスクを高めます。また、頭ではわかっているつもりでも、実践してみるとスムーズにできないこともあります。感染対策への不安を軽減するために事前学習を行い、これからも病院全体で協力し、新型コロナウイルス感染症患者の受け入れを継続していきたいと思います。



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

## 5階病棟

療養病棟である5階病棟は、在宅、施設において療養困難かつ医療依存度が高い患者さんのケアを行っています。

また、リハビリが必要な患者さんに対して症状や目標、回復過程に合わせて地域包括ケアの一環としての支援も行っています。

現在は、コロナ禍ではありますが感染対策を考慮し、在宅介護中のご家族には休息を取っていただけるよう、重症心身障害者短期入所(レスパイト)受入れ中です。

療養生活の活性化を図るために、患者さんの誕生日のお祝いなどライフイベントへの取り組みも行っています。

多職種と連携し、退院支援の意識付けができるよう、さらには今後は地域の介護現場へのサポートも行っていくことを視野に入れ頑張っています。

今後とも、ご自分の家族が大切にされているとさせていただける看護を提供できるように精進していくとともに、コロナ禍で長期に面会ができないご家族にとって、安心してご家族を



委ねることができるよう、倫理的配慮や接遇、細やかな配慮など、優しさにあふれるケアを大切にしていきたいと思っています。

## 学生実習

臨床検査科

2022年(令和4年)  
2月14日～3月25日

倉敷芸術科学大学生命科学部生命医科学科3年生 いそさき 磯崎 さつき

私にとっては今回が初めての病院実習であり、とても実りのある6週間となりました。臨床現場を見学し、職員の皆さんに丁寧なご指導をいただけたことで、大学で学んできたことをより深く理解することができたと感じています。また、医療従事者としての責任や、患者さんに対する姿勢など、実際の医療現場ではいくつもの心得が必要なのだと、改めて実感することができました。

勉強不足であった私にとって、井原市民病院での実習は、今後の私の人生の中で大きな経験になったと思います。



## 豆知識

### あなたにぴったりの靴を選びましょう



自分にぴったりの靴とはどんなものでしょうか?デザイン?履きやすさ?値段?

靴を選ぶ時には「構造」も確認するようにはしてみたいでしょうか。構造なんてどれも一緒なんじゃないの?と思われるかもしれませんが、しかし人間が立ったり歩いたりする時に唯一地面と接しているのが足ですので、靴の構造によっては人間の姿勢を左右することにもなります。

では、靴の構造の中でもどんな所を確認するべきでしょうか?ポイントはいくつかありますが、踵の部分(写真)が固くてしっかりしている物が良いと思います。なぜかという、歩く時に地面に1番はじめに着くのは踵だからです。極端な話ですが、踵の部分が柔らかい靴では足を着いた時に左右にブレやすくなります。逆に踵の部分が固い靴は、足を着いた時に安定します。踵の揺れは身体にも伝わりますので、歩く時の揺れが減ること



で身体にかかる負担も軽減します。身体への負担を減らしたいと思われていたり、長い距離を歩いたりなどの目的がある方は参考にしてみてください。

## ● 井原放送「市政だより」に出演

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

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

ぜひとも、ご高覧ください！



▶ 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。



## ▼ 2022年(令和4年)11月放送内容 栄養サポートチーム

今回は栄養サポートチームから、誤嚥性肺炎予防のための嚥下体操をご紹介します。

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」が原因で起きる肺炎です。嚥むことや飲み込むことなどの機能低下が原因の1つといわれていますので、口の筋力や吐き出す力を鍛えることと、口の中をきれいにしておくことが重要です。

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。運動と同じで食事の前に「食べるための準備」が必要です。

### ① 姿勢を整える

リラックスして、腰掛けた姿勢

### ② 深呼吸をする

鼻から息を吸って、口からフーッとほき、なるべく息を長く吐くようにします。

### ③ 首の体操

嚥下に関係する筋肉は、首に多く集中しています。ゆっくり動かして筋肉をほぐすことが重要です。

- ・まず右後ろを見る。まっすぐに戻して、次に左後ろを見る(首の左右回旋)。
- ・次は首を右に傾ける。まっすぐに戻して、次に左に傾ける(首の左右側屈)。
- ・続いて首をゆっくりと右から回し、次は左に回す。

### ④ 口の体操

口の周りの筋肉をほぐすためには、おおげさに動かすのが効果的です。

- ・口を「あー」と大きく開け、次に口を「ん」と閉じる(開口と閉口)。
- ・次にくちびるを「うー」とすぼめ、次に「いー」と横に大きく引く(口唇の突出と横引き)。

### ⑤ 頬の体操

食べ物を噛めるように、また、口から食べ物がこぼれないように、しっかりと口の中に空気をためます。

- ・頬をいっぱい膨らませ、次は頬をできるだけすぼめる(頬の膨らましと凹まし)。

### ⑥ 舌の体操

舌を「べー」とできるだけ前に出し、次はひっこめる(舌の突出と後退)。

- ・舌の先を頬の右端につけ、次は左端につける(舌の左右運動)。

### ⑦ 発音の練習

口を大げさに動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」と5回言う。

以上のような体操を各項目5回ぐらいを目安に、無理のないように継続して行ってみてください。効果は必ず現れます。

## ● 認知症カフェ「かたつむり」

### 地域医療連携室の役割

開催日:2022年(令和4年)11月8日  
場所:井原市芳井生涯学習センター

皆さんは認知症カフェというものをご存じでしょうか？

認知症カフェとは、認知症である当事者の方やそのご家族、地域住民の方々など、利用者を限定せず、互いに交流をしたり、情報交換をしたりすることを目的とする活動です。

その中でも「かたつむり」は、毎月第2火曜日に2時間、井原市芳井生涯学習センターで開催されています。2時間のうち1時間は参加者どうしの交流、1時間は講師を呼んでの勉強会が開催されています。

今回私は、「地域医療連携室の業務とは」というテーマで、当院の地域医療連携室が担う各機関との連携や退院支援等の役割を発表したり、参加者のみなさんの質問にお答えしたりしました。講演を行うことで、地域医療連携室の業務についてご理解を深めていただいたり、参加者の方々との交流を深めたりすることができたように思います。

地域医療連携室の役割とは

- ・患者様と他の病院、介護施設、ケアマネジャー、行政や福祉に関わる施設をつなぐ役割

その他にも……

- ・障害者手帳の申請の手伝い
- ・療養制度の利用の手伝い
- ・入院に関わる費用負担などの相談
- ・治療中や入院中のことなどで気になることへの相談
- ・地域で行われる研修や勉強会への参加
- ……などの業務があります

- ・利用できる制度やサービス、入院中のこと等で不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



地域医療連携室  
社会福祉士  
せのおたくま  
妹尾 拓馬





## 糖尿病教室

### 家で気軽に実践！ ～糖尿病の理学療法～

開催日：2022年(令和4年)10月4日

私たち理学療法士は理学療法を用いますが、その中の1つである**運動療法**は、糖尿病の治療の三大柱(運動療法、食事療法、薬物療法)に挙げられています。スポーツやランニングなどの「運動」だけでなく、家事活動や買い物、農作業、外出に伴う移動などを含めた「生活活動」も運動療法の1つであり、日常の中の活動量を増やすことで血糖値の改善や、肥満症・高血圧症・脂質異常症など糖尿病関連疾患の予防にも貢献します。コロナ禍で運動不足が気になっている方は、1日10分程度、運動や生活活動を増やす取り組みをしてみてください。



理学療法士  
たきたかのり  
龍 尊宣



**1日に、どのくらい運動すればいいの？**

病態やその日の体調に合わせて、**適度な運動を続けることが大切です**

- 歩行運動では1回15～30分、1日2回
- 1日の運動量として
- 歩行は8,000～10,000歩
- 消費エネルギーとしては、**ほぼ160～240kcal程度**が適当とされています

65歳以上の方で、上記の目標が難しいという場合には、横になったままや座ったままならなければ、どんな動きでも良いので、身体活動(生活活動や運動)を毎日40分行いましょう

### 年末年始の糖尿病

開催日：2022年(令和4年)12月6日

冬場、特に年末年始は糖尿病のコントロールが悪くなりやすい季節です。

寒い季節になると**運動不足**になりがちであり、コロナ禍で機会は減りましたが**会食**の機会があること、また、食事の内容も**カロリーの高いもの**が多くなりがちです。クリスマスにケーキを食べてはダメとか、お正月にお餅はダメ、とは言いませんが、節度を持って食べ過ぎに気をつけて楽しんでください。

また、冬場はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザの季節でもあります。可能であれば予防注射を受けてください。しかし、万が一こういった感染症にかかってしまった場合は、血糖値がいつも以上に高くなりがちですので、重症化予防のお薬や治療薬を使うことをおすすめします。



総病棟医長  
内科医長  
りゅうこ ひろまさ  
立古 浩雅



# 救急科からの研究報告

## 「高齢者の怪我」

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 **あおかげ としゆき**  
青景 聡之

寒い日が続きますね。いま(2022年(令和4年)12月23日)原稿を書いています。井原市内には薄らと雪が積もっています(写真1)。雪の日は足元が滑りやすいので、転倒には十分に注意していただきたいです。本日のテーマは「高齢者の怪我」で、井原市消防局のデータを解析していきたいと思えます。



井原市において救急搬送される患者さん全体の平均年齢は、毎年0.5歳ずつ上昇しています。その平均年齢を押し上げる要因としては、実は肺炎や心臓病などの急病よりも、怪我(外傷)の影響の方が大きいのです。怪我(外傷)で搬送される患者さんだけをみると、**平均年齢は1歳ずつ高くなっている**ことがわかります(図1)。

そして、その怪我の内容としては、「交通事故」と「交通事故以外の怪我(一般負傷)」を比べると、年齢が高くなるにつれて、交通事故以外の怪我の割合が高くなります(図2)。実にその内容(傷病名)を細かくみると、**転倒による骨折(約50%)**や**頭の怪我(約25%)**が多くを占めており、重症の患者さんも少なくありません。

さらに、年齢別の「一般負傷」の割合(一般負傷/全搬送患者数)をみると、10歳未満の子供を除くと、年齢に比例して怪我の割合が増え、80歳以上であれば救急搬送の25%が一般負傷であることがわかります(図3)。

つまり、今後高齢化が進む井原市では、一般負傷の患者さんの救急搬送が増えることが予測されます。高齢者の怪我の主な要因は「転倒・転落」とされています。特に自宅内では**玄関の段差**につまずいたり、**階段から転落**したり、**お風呂で滑ったり**することが、3大要因といわれています。段差をなくしたり、階段に滑り止めマットや手すりを取り付けたり、お風呂のタイルを滑りにくく、柔らかい素材にすることで予防することができます。

また、高齢者ご本人が、筋力低下や注意力の低下に気づかないことが多く、周りの方が気付いて、サポートする必要があります。高齢者の転倒・転落は、重症になりやすく、後遺症を伴うことも少なくありません。転倒・転落を予防しながら、年をとっても長く元気に生活できることがとても重要だと思います。



写真1. 井原市民病院からみた井原市の積雪(2022年(令和4年)12月23日)

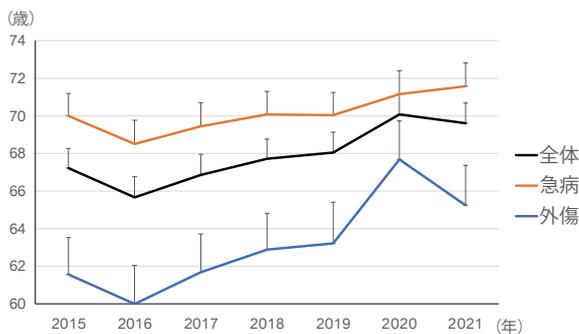


図1. 急病と外傷の平均年齢の違い

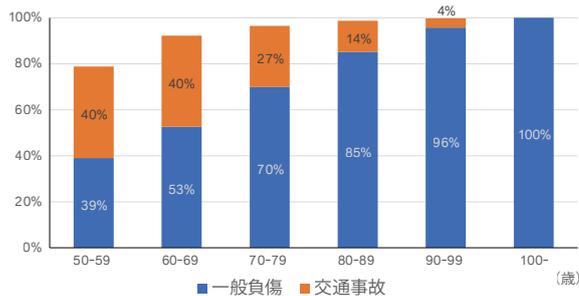


図2. 外傷の内容

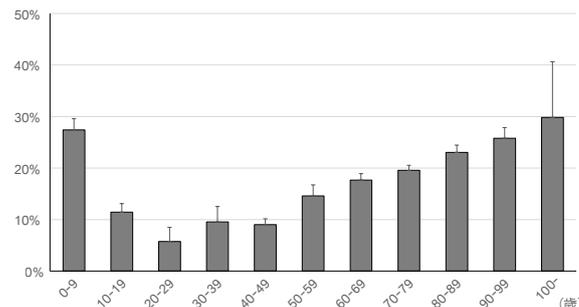


図3. 一般負傷の搬送数/全搬送数

## 職員表彰

### 岡山県知事表彰 岡山県保健衛生功労者

副院長  
健康福祉部参与  
健康医療課参事  
新型コロナウイルスワクチン接種対策室次長  
池田 悦子



このたび、岡山県看護協会から推薦をいただき、岡山県保健衛生功労者 岡山県知事表彰を受賞いたしました。これもひとえに合地院長をはじめとして井原市民病院全職員のおかげであり、心より感謝申し上げます。

私は、2016年度(平成28年度)から2019年度(令和元年度)まで、岡山県看護協会井笠支部役員として支部長を4年間(2期)務めました。この中で、中小病院や小規模施設が多い井笠地域では、看護職・介護職の人材確保が困難という声を数多く聞きました。それを受けて「看護・介護就職フェア」を充実させようと考え、支部施設だけでなく、介護福祉施設の管理者・代表者にご協力をいただき、その中から高いスキルの方々さらに大活躍していただき、看護師だけではなれない趣向を凝らした「看護・介護就職フェア」を4年間開催することができました。井笠の地域包括ケアシステムを支える施設・事業所のさまざまな方々と広くつながりを持つことができたことは私の財産となっています。

今後も、地域のためにさらなる貢献ができるよう日々力を尽くしてまいります。

### 岡山県保健福祉部長表彰 地域医療事業功労

放射線科長  
岡本 吉生



岡山県庁にて、伊原木知事・福祉部長からのお言葉とともに岡山県保健福祉部長表彰・地域医療事業功労を受賞いたしました。

初めて入職した医療現場には先輩放射線技師がおらず、1人職場だったため、休みもなく毎日が救急呼び出し体制でした。その後も何度か病院を変わりましたが、いずれも1人職場が多く、中には4日に1回の事務日当直と毎日呼び出し体制で病院に住んでいるような生活も経験しました。複数の放射線技師が勤務する当院では、はじめてのお使いのように右往左往していたのをおぼえています。

また、岡山県診療放射線技師会活動においては、調査委員・組織員を経て理事を務めさせていただきました。この間、臨床検査技師会・臨床工学技士会・診療放射線技師会とのコラボ研修(OTキュービック)の立ち上げや公益法人化への取り組みに従事してまいりました。日本診療放射線技師会では、事業推進委員・医療安全対策委員会・被ばく相談員などをさせていただき、技師会誌に医療安全対策コーナー掲載・日本診療放射線技師会学術大会ではシンポジストなどをさせていただきました。様々な技師会活動において1番記憶に残っているのは、福島原発でのボランティア活動の線量測定です。福島からの帰り、東京で夜行バスを待っている時の街の明かりが昼間のように照らされていたのと対照的に、福島では原発までの街がすべて無人であり、家々に明かりが灯っていませんでした。この状況の違いに愕然とした時の記憶が、今も深く心に残っています。

最後になりましたが、医療業界を取り巻く環境は、年々厳しさを増しております。皆さまには、荒波を乗り切るための舵取り役として今後も益々のご活躍を期待いたしております。

### 病院優良職員表彰 (岡山県病院協会)

副病棟医長  
眼科医長  
岸本 典子



今回、岡山県病院協会病院優良職員として表彰していただき、大変嬉しく光栄に思います。優秀なスタッフに恵まれ助けられたこと、当院の忍耐強いサポートと協力があってこそと、身に染みて感じ、感謝しております。医療技術のめざましい進歩や医療を取り巻く社会情勢の変化に取り残されることのないよう、そして患者さんに少しでも喜んでいただける良い医療を提供できるよう、今後も懸命に頑張りたいと考えております。引き続きご指導賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

看護師  
後藤 佳代



私が当院へ入職した当時は、建て替え前で古風な建物でしたが、桜がとてもきれいだっのをよく覚えています。我が子を保育園に送り迎えしながら勤務していました。

あれから年月が経ち、医療も病院も進化し続けています。頼みの先輩方が退職していられる中、私にはもう無理だと思いつつも、スタッフの皆さんに助けってもらったり、優しく声を掛けてもらったりして、なんとか勤めてこられました。

慌ただしい毎日には大変なこともたくさんありますが、当院のスタッフや患者さん、そして自分の家族が頑張っている姿に励まされています。若かりし頃には戻れませんが、初心を忘れず、努力を続けていきたいと思っています。

## 湿布薬ってどうなの?



薬剤師  
しばた ゆうこ  
柴田 裕子

## ●湿布薬のちがい



パップ剤

- ・水分が多い
- ・厚みがある
- ・かぶれにくい
- ・はがれやすい
- ・背中や腰など、動きの少ない部分に向く



テープ剤

- ・水分を含まない
- ・薄く、よく伸びる
- ・粘着力が強い
- ・はがれにくい
- ・関節など、よく動かす部分に向く

効き目に大きな違いはありません。  
使い心地や皮膚の状態などで選びましょう。

## ●正しい貼り方、はがし方

## 貼るときの注意点

- ・お風呂上りや汗で濡れているときは、汗がおさまってから、または汗を拭いてから貼る
- ・湿疹や発疹がある部位には使用しない
- ・湿布薬に触れた手で、眼や口唇などの粘膜に触らない

## はがすときの注意点

- ・周りの皮膚を手で押さえて皮膚に沿ってゆっくりはがす
- ・体毛の流れに沿ってはがす
- ・かゆみ、かぶれなどの症状が現れた場合には使用を中止する

## ●湿布の貼り方の工夫

## 《膝の場合》

- ①湿布をずらして2つに折り、中央に2~3cmの切れ目を入れる
- ②フィルムをはがし、切れ目を中心に短い方を下にして膝頭を穴から出し、左右に少し伸ばす
- ③次に、長い方を上に十分に伸ばして全面に貼る

## ●さいごに

湿布薬は身近な存在ではありますが、飲み薬と同じように体内に吸収され、副作用が起こることがあります。処方された薬は他人にゆずってはいけません。用法・用量を守って正しく使用しましょう。

## 膝への貼り方



栄養と  
食事

# ウイルスに負けない 今日からできるインフルエンザ予防

「風邪」は万病の元といわれています。特に、感染力が非常に強いインフルエンザウイルスは空気が乾燥し、気温が低くなって体力が低下して抵抗力が弱っている冬に猛威を振ります。高熱や関節の痛みを伴い、人によっては重症化するおそれがあります。

今回は、食の観点から見たインフルエンザウイルス対策のポイントをお伝えします。

## 腸を鍛えてウイルスと戦う 免疫力をアップ

腸は、人間の最大の免疫器官といわれています。米、魚介類、野菜、果物、乳製品をバランスよく食べることに加え、乳酸菌などのプロバイオティクス(生きたまま腸に届き、人体に良い影響を与える微生物やそれを含む食品)を摂取することで、免疫力が高まることが近年の研究で明らかになっています。



主任管理栄養士  
たけもと なつ  
竹元 夏

免疫力を  
高めるために  
摂りたい食品例

### <発酵食品>



納豆

### <乳酸菌>



ヨーグルト 乳酸菌飲料

### <食物繊維>



野菜、きのこ類や海藻類

腸を鍛えることで免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくりましょう。しっかりと睡眠をとり、体を休めることも忘れずに。

食物繊維がたっぷりとれる

## 「おから」アレンジレシピ

(1人分:145Kcal 食物繊維:約6g 食塩相当量:0.3g)



材料・2人分

おから……………100g  
(生食できるサラダ用がおすすめ)  
きゅうり……………1/2本  
人参……………30g  
たまねぎ……………1/4個  
ハム……………1枚  
A マヨネーズ…大さじ1と1/2  
牛乳……………大さじ1  
塩……………少量  
コショウ……………適量

作り方

- きゅうりは薄切りにして塩を加えてもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- 玉ねぎは薄切りに、人参は薄めのいちょう切りにして、さつ茹でて、水気をきり、冷ます。
- サラダ用ではないおからを使用する場合、フライパンでから煎りして冷ましておく。
- ハムを小さめに切り、①と②とおからを合わせ、Aを加えて混ぜ合わせる。おからの水分により、口当たりが違いが出ます。牛乳やマヨネーズなどで好みのかたさに調整してください。

口から食べる幸せを守ります No.⑭

## 食事をしっかりと噛んで食べるということ

私たちは毎日食事をします。食べることは命を維持するだけでなく、いろいろな意味を持っています。中でも、「しっかりと噛む」ということには大切な意味があります。

あごを動かし、  
しっかりと噛むメリット

- 表情が豊かになる
- 脳の血流を良くし、脳の老化を予防する
- 唾液が出ることで虫歯や口臭の予防になる
- 肥満防止
- かたいものを噛むことでストレス解消につながる

しっかりと噛むためには、歯の健康を維持することが大切です。歯磨きやうがいをしっかり行って自分の歯を大切にしましょう。そして、食事をゆっくりと楽しく食べ、健康的な毎日を送りましょう。



5階病棟看護師  
あきた じゅんこ  
秋田 純子



# 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)  
※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 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

## 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。)

### お預かり施設

井原市民病院  
まいづる保育園



## 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

# まいづる保育園

院内保育施設の様子を紹介します。

おさかなだ!



## 10月 お散歩

ハロウィンパーティー(仮装)  
ハロウィン製作



11月 ねん土遊び/散歩  
製作~紅葉した葉・木の实



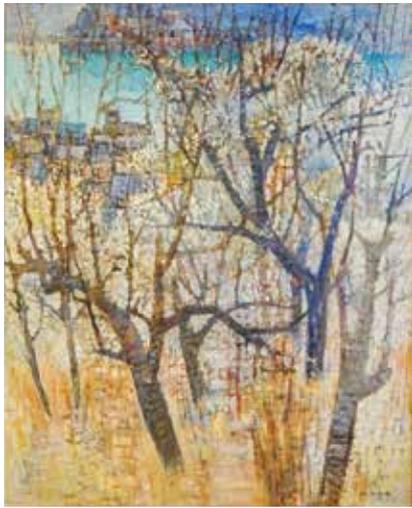
## 12月 クリスマス会

クリスマス製作/ままごと遊び



## 院内絵画 No. ⑮

瀬戸内の春(1982年(昭和57年)作)  
森昌俊 F100 油彩・カンヴァス  
展示場所:1階再来受付机上



## 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。(TEL0866-62-1133)



## 私の趣味 不便を楽しむ

「キャンプ」と聞いてどんなイメージがあるでしょうか？以前は少年団やごく一部の人の趣味としてありましたが、コロナ禍の今は密集を避けて楽しめるアウトドアとして定着してきました。キャンプの形もソロキャンプからグループキャンプ、大自然の中から設備の整った都市型のキャンプ場まで、そのスタイルは多岐にわたります。

私は、山間のキャンプ場で雲海や四季折々の山の景色を眺めながら焚き火を楽しんだり、お肉を焼いたり、メスティンと呼ばれる飯盒でご飯を炊いたり、コーヒー豆を挽いたり、自然の中でゆっくりとした時間を過ごすのが好きです。野外ゆえの不便さはありますが、時間を贅沢に使えることはキャンプの醍醐味といえます。今後もキャンプに必要な技術を磨き、リフレッシュしながら楽しんで行けたらと思います。



主任作業療法士  
にしおか きよたか  
西岡 清隆



## 表紙写真について

今月号の表紙写真は弥高山から眺める井原方面の雲海の写真です。

弥高山は井原市に隣接している高梁市川上町にある標高654mの山で、天気がよければ山頂から倉敷市や福山市の工業地帯、大山、四国の山々までもが眺望できます。岡山県内の雲海スポットとしても有名であり、昼間と夜の温度差が大きい秋から冬の早朝に表紙写真のような雲海を見られることが多いです。興味のある方はぜひ弥高山に足を運んでみてください。



地域医療連携室  
社会福祉士  
せのお たくま  
妹尾 拓馬

# 外来診療担当医表

診療科		受付時間等		月	火	水	木	金	備考
内科	午前	初診(予約外) 再来(予約)	8:30～11:00	吉澤	栗山	島田	上坂	立古	
				岡大 菊池	岡大 岡田	立古	梶谷	吉澤	
	栗山	吉澤		栗山	島田	島田			
	梶谷	島田		岡大 岡田(予約有)	吉澤				
午後	予約のみ	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			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 田村(第1・3・5)	合地 手術日	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	すべての曜日で予約がとれるよう になりました。	
	午後		手術日			手術日			
脳神経外科	午前	8:30～11:30			川大 福原				
	午後	13:30～16:00	川大 日黒(第1・3・5)						
眼科	午前	8:30～11:30	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	ただし、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 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)		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 牟禮			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 牟禮			川大 浅沼		
リハビリテーション科	午前	8:30～11:30			予約 岡大 派瀬医師	予約 中角			
ドック・健診	午前	8:30～11:30	檀上	檀上	齋藤/檀上	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 診療時間 11:00～12:00			
内視鏡検査	午前	胃(上部)	島田	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	栗山		
	午後	大腸(下部)	合地	小林	梶谷	小林	岡大 木村		
放射線科	午前		○(岡大 黒田)	○(岡大 黒田)	○	○(岡大 平木)	○(岡大 黒田)		
	午後		○(岡大 黒田)	○(岡大 黒田)	○	○(岡大 黒田)	○(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)2月発行  
発行責任者:合地 明