

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



2024年(令和6年)
8月発行



道の駅「笠岡ベイファーム」ひまわり畑(笠岡市)

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

前号の「病院だより」No.58（令和6年5月発行）の「新体制よろしく願います」という欄で、前田徹也院長と一緒に就任のご挨拶をさせていただいたばかりですが、No.59の「病院だより」で巻頭言を寄せるようにとのご依頼を受けました。

そこで若干しつこいようで恐縮ですが、改めてご挨拶申し上げます。

2024年（令和6年）4月から井原市の病院事業管理者に就任いたしました齋藤信也と申します。市内七日市町の出身で、出部小学校、井原中学校、井原高校を経て、岡山大学の医学部を卒業しました。もともとは外科医です。このたび病院事業管理者に選任いただきました。浅学非才な身ではございますが、医師としての経験と、病院管理の研究者、医療人材養成の教育者として、今日まで培ってまいりました知識を、井原市の地域医療の発展のために役立てていく所存ですので、なにとぞよろしくお願いいたします。

それでは巻頭言ということで、以下に病院事業管理者就任にあたっての所信を記します。

まず、井原市を設置者とする自治体病院である井原市立井原市民病院の存在意義は、井原市民に対し、責任を持って質の高い医療を提供するところにあると考えています。

わが国においては、民間病院を含めてほとんどすべての病院が、国民皆保険下の診療報酬制度のもとでの持続可能な経営を求められています。市民病院も例外ではありません。つまり、住民に対する基盤的な行政サービスとして最も重要なものの一つである「医療」を、きちんと提供する使命がある一方で、一つの医療機関として民間と互していけるような健全な経営が要求されています。

通常この二つは、両立が難しいことも多く、あまりに強い民間マインドを持った経営改善への取り組みが、場合によっては、市民が真に必要なとする医療の縮小につながるようなケースもまれならず見受けられます。

「言うは易く行ふは難し」の典型かもしれませんが、この二つを同時に追求しながら、病院事業の管理をしていくことが、私に課せられた使命と考えています。

次に、井原市民病院の健全経営ために必要と考える主なポイントについて少し詳しく説明します。

まず、市民の皆さんと共有すべき認識として、わが国はすでに人口減少社会に突入しており、特に15歳から64歳のいわゆる生産年齢人口を中心に減少が加速している現実があります。さらに、65歳以上の高齢者についても、今後は伸びが鈍化し減少基調に移るとされており、本市においても同様の状況が見込まれております。つい先頃も「消滅可能性自治体」という衝撃的な報道もなされました。

生産年齢人口の減少による人手不足に加えて、働き方改革に伴う労働時間の制限の影響を受けることから、労働力の確保はますます深刻化するものと考えられます。ご存じのように医療は、労働集約的な産業の最たるものですので、他業種と比べ、その影響が甚大であることを踏まえておかなければなりません。

こうした縮小・後退局面に採りうる方策として、労働人口の減少を

病院事業管理者 齋藤 信也

さいとう しんや



労働生産性の向上でカバーすることが考えられます。具体的には業務の効率化を進めることですが、このために、本年4月に、許可病床数を180床から150床に削減しました。これは、病床の稼働実績に基づく病院としての経営の効率化という側面ばかりでなく、国の施策として強力に進められている地域医療構想という、各医療圏における病院間の連携と機能分化の推進、分りやすく言えば、地域における総病床数の削減という宿題に対して、公立病院の立場として、まず“隗より始めた”、すなわち率先して自ら身を切ったという面があることもご理解ください。

さらに今後は、医療DXなどの新しい技術やサービスを上手く活用することで、労働生産性を今以上に高めていく必要があると考えています。

労働力の確保、特に医師の確保は、質の高い医療の提供のみならず、病院経営に大きな影響を及ぼすことは論を待ちません。市民病院も長年にわたり医師確保に努力してきましたが、未だ十分とは言えないのが現状です。医師不足の一つの大きな要因として、医師の地域偏在、端的に言えば、井原市の医師数が非常に少ないことがあります。2020年（令和2年）の統計でも岡山県の医師数の平均が、人口10万人当たり336人であるのに対して、井原市のそれは143人に過ぎず、例えば笠岡市の216人に比べても、大きく劣っています。2024年（令和6年）4月に策定された「第9次岡山県保健医療計画」においても、こうした医師の地域偏在については課題として掲げられてはいるものの、県としての具体的解決策は記されていません。病院の自助努力として、岡山大学に対しての粘り強い医師派遣要請や、川崎医科大学との連携強化、並びに地域枠医師の派遣依頼などに努めますが、県に対しても、こうした現状を踏まえて、県北や島しょ部地域だけでなく、井原地域の医師の偏在対策についても検討してもらえよう依頼をしています。また、義務年限明けの自治医科大学卒業生のネットワークも活用していく予定です。

また、こうした医師確保の動きと併せて、在籍する医師の働き方の改善も喫緊の課題です。公的な医療機関である井原市民病院は、率先して時間外労働規制を遵守しつつ、医師の働き方改革を進めていきます。

多くの自治体病院が全国各地で、地域医療の砦として、一般医療から政策医療と呼ばれる不採算ではあるものの必要とされる医療までをカバーし、日々奮闘していますが、井原市民病院もその例にもれません。幸い当院は昨年5月に開院から60周年を迎えましたが、これも市民のご理解とご支援のおかげであると感謝しております。しかし、これまでに述べたように人口減少の進展などにより、今後の病院運営は決して楽観視できるものではありません。この病院だよりを手にとってくださっている皆さんのご理解のうえに、市民病院が成り立っていることを改めて強く認識するとともに、市民の皆さんとともに歩める市民病院であり続けられるように、前田院長をはじめとする病院職員と一丸となって頑張ります。今後とも何とぞよろしくお願い申し上げます。

院内活動

● 非常通報装置訓練

開催日：2024年（令和6年）6月4日

非常通報装置とは、突発的に生命・身体に対する重大な危害が発生、あるいは発生するおそれがある場合に、非常通報ボタンを押すだけで非常事態を自動的に110番に緊急通報ができる装置のことです。不審者や病院での迷惑行為に迅速に対応するために、当院では2024年（令和6年）2月に院内に設置しました。

このたび、井原警察署のご協力のもと6月4日に非常通報装置を使用した防犯訓練を実施し、事案発生時の初動対応や警察署との連携について確認をしました。



井原放送の取材を受けました

● 駐車場周辺の清掃作業

開催日：2024年（令和6年）6月14日

患者さんや、ご家族の皆さんに気持ちよく当院を利用いただくことや職場環境の美化と働きやすい環境づくりを目的に、駐車場周辺を中心とした清掃作業を行いました。新型コロナウイルスの影響もあり、約4年ぶりの清掃作業となりました。

仕事が終わってからの作業でしたが、職員70人以上が参加し、草取り作業等に汗を流しました。1時間程度の作業時間で、ごみ袋は60袋以上にもなり、環境整備に貢献できたと思います。

また、清掃作業を通じて、職員同士のコミュニケーションを図ることもできましたので、普段以上に交流が深まったと感じています。当院を利用される方々への良好な療養環境の提供と、職員一人一人にとって働きやすい環境整備の一助となるよう、今後も継続して行っ
てまいります。



作業療法士
はせがわ とおる
長谷川 透

新入職員 紹介

よろしくお願ひします



2024年（令和6年）6月から勤務しております、有安 信（ありやす しん）と申します。出身は岡山県笠岡市で、高校時代は井原高校に通っていました。大学3年の臨地実習では当院で6週間お世話になりました。大学卒業後は、倉敷中央病院で4年間勤務していました。今までに身につけた知識や技術を生かし、正確な検査結果を提供したいと考えています。現在、先輩方に優しく丁寧に指導していただいています。検査室の一員として早く業務を覚え、当院に貢献できるよう日々精進していきたいと思っています。今後ともご指導をよろしくお願いいたします。



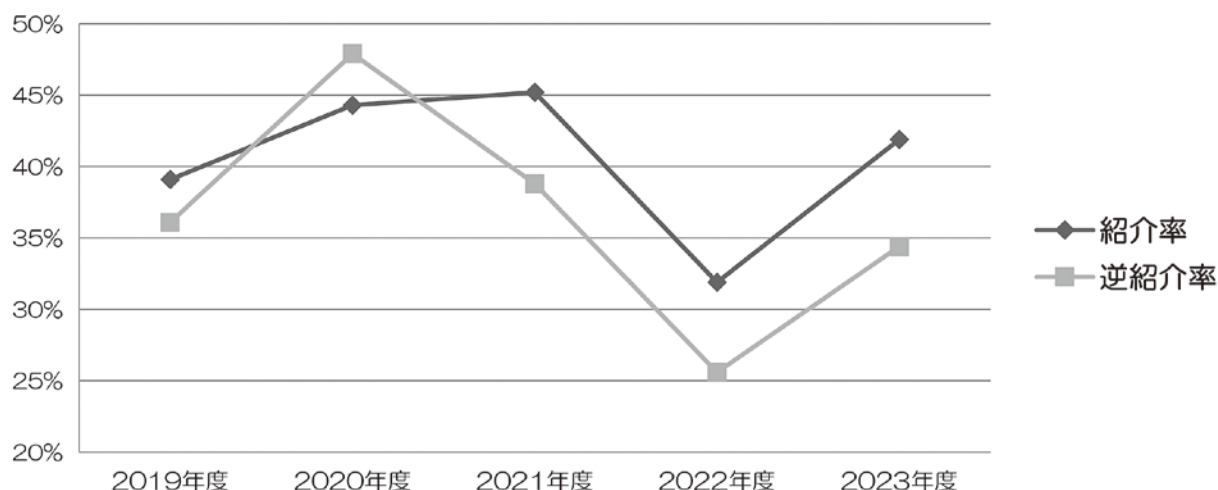
臨床検査技師
ありやす しん
有安 信

2023年度（令和5年度）活動報告

地域医療連携室副室長 すぎた まゆみ 杉田 真由美



紹介率・逆紹介率



※2022年度は発熱外来で新型コロナウイルスの検査や投薬を受けた初診患者・再診患者が増加したため分母が大きくなり、紹介率・逆紹介率ともに減少しています。

2023年度（令和5年度）の「地域医療連携室」では、新型コロナウイルス感染症による面会制限が段階的に緩和され、施設職員やケアマネジャーの方々も対面での面会が可能になりました。ご家族の方にもリハビリをしている様子などを直接見ていただく機会も増え、本来の活動に近い状況となりました。実際に対面して、直接的に確認することがいかに重要であり、支援やサービス調整に大きく影響するのだと認識した1年となりました。

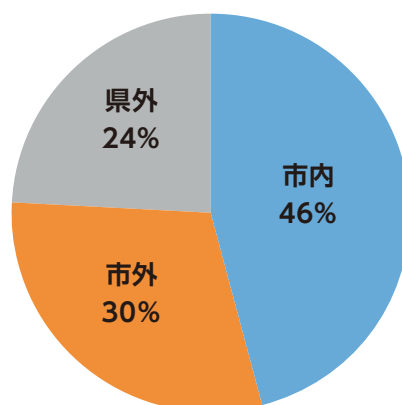
また、井原市内外の医療機関から多くの患者さんのご紹介をいただきました。当院のホームページからの紹介予約票による予約も、市外や県外の医療機関から多く利用されるようになりました。

転院調整では、当院での「嚥下・言語リハビリ」「訪問看護を利用した在宅療養」など「地元に戻りたい」との思いを尊重し、かかりつけ医にこだわらず積極的に受け入れを行いました。

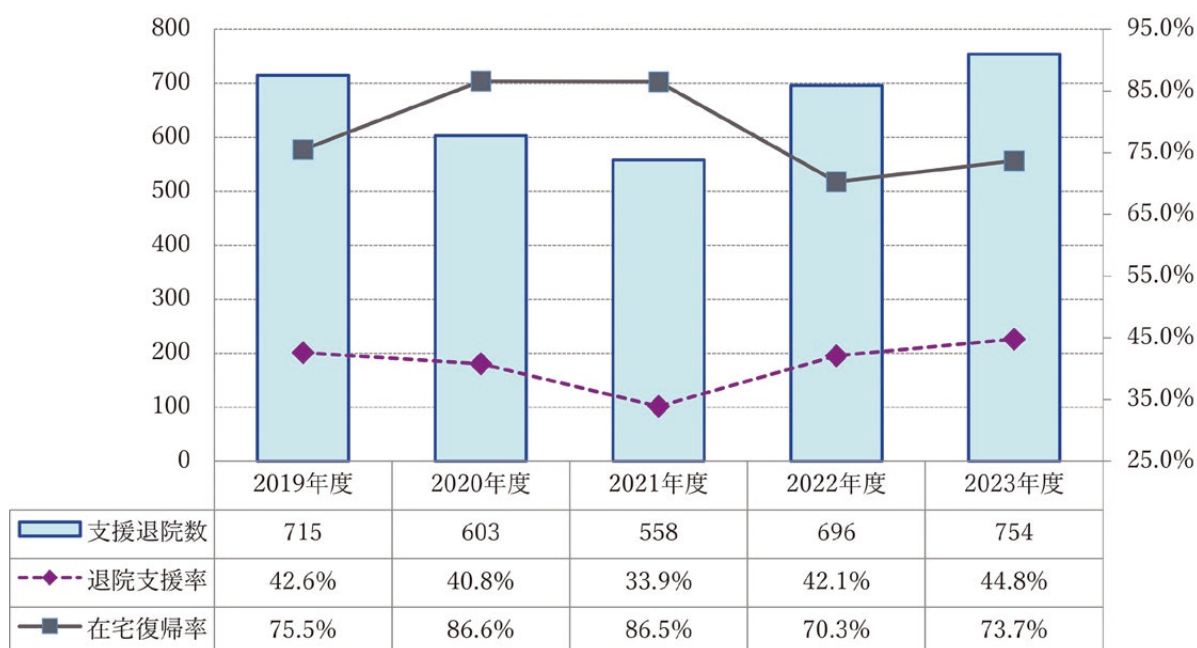
今後も、地域の医療介護施設や行政との連携や院内での連携を図り、患者さんのニーズに合った退院支援などの調整に努め、効率的な医療提供を行いたいと思います。



紹介医療機関の地域別割合



退院支援と在宅復帰率



撮影依頼項目検査数

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
CT	181	139	169	162	152
MRI	200	181	181	194	172
骨塩定量	152	142	124	136	100
肺機能検査			6	25	17
呼気NO検査				22	15
合計	533	462	480	539	456

患者さん向け フリーWi-Fiのお知らせ

サービス提供エリア

1階 外来待合フロア・各階病棟 デイルーム

患者サービスの充実や利便性の向上を目的として、フリー Wi-Fiによるインターネット接続サービスを提供いたします。お手持ちの無線LAN機能を搭載したスマートフォンやタブレット端末等の機器で、インターネットをご利用になれます。





資格取得

日本不整脈心電学会心電図検定

主任臨床検査技師 いではら ひろみ 出原 啓美

日本不整脈心電学会が実施している心電図検定を受験したので報告させていただきます。今回は、2名の臨床検査技師が、4級と3級の検定を受験し合格致しました。

心電図検査は、心臓の電氣的な活動の様子をグラフ状に記録したもので、100年以上の歴史がある検査です。検査自体は簡単にできることから、健康診断や日常の診療など広く用いられており、心臓の病気（不整脈や狭心症など）の診断と治療には欠かせません。しかし、心電図波形によっては、熟練した医師でも読み間違えることがあり、正確な判断には深い洞察力や多くの知識と経験が求められます。

心電図検定は、心電図に関する知識普及と、医療の質の向上につながる活動を支援することを目的として開始されました。臨床検査技師だけでなく、心電図に関わる様々な職種の医療従事者や、医療系の学生が受験することができます。基本的な心電図所見の判読や、疾患・病態から起こりうる心電図変化についての問題が出題されます。受験級は、経験年数が短い医療従事者の基礎的な判断力を問う4級から、循環器専門医レベルの高度な判読力を問う1級まで4つの級があります。

現在当院では、臨床検査技師が心電図検査に携わっており、検査時には正確な記録と迅速な判読能力が求められます。今後もこれまで以上に知識と技術の向上に励み、心臓の病態を心電図から読み解くことが出来るような技師を目指したいと思います。



主任臨床検査技師
いではら ひろみ
出原 啓美
(3級合格)



臨床検査技師
こみやま きな
小見山 希奈
(4級合格)

職員表彰

職員勤続15年表彰

「病院の日・看護の日」（ナイチンゲールの誕生日である5月12日）に合わせて、勤続15年の職員表彰を行いました。



受賞者の声

このたびは、勤続15年表彰をいただき心よりお礼申し上げます。

私は、2008年（平成20年）に転職を機に当院へ入職しました。

今では当たり前前に使用している電子カルテですが、私が入職した当時は、オーダリングシステムの導入はあったものの、まだ紙カルテを運用している時代でした。その後、入職した年の秋に電子カルテの導入となりました。前の職場は、電子カルテを使用している医療機関であったこともあり紙カルテの運用に少し戸惑いがあったことを覚えています。

今回の表彰を受け、私が長く当院で勤務できているのは、もともと井原市の出身でもあるのと、当院のスタッフの中に学生時代の同級生が多いことや前の職場と同じだったスタッフも多く働きやすい環境の職場であり、また同期にも恵まれていたからだと感じております。

今後とも、地域の皆さんから信頼され、愛される病院であるよう「縁の下での力持ち」として努力していきたいと思っております。



医事課長補佐
はなおか ふみえ
花岡 文江

このたび、勤続15年の職員表彰を受けることができ、大変光栄に思っています。これまでの15年間、看護師として様々な経験を積む中で、多くの困難にも直面しましたが、そのたびに井原市民病院で共に働く上司や同僚に助けていただきました。特に、西日本豪雨災害発生時や新型コロナウイルスのパンデミックという未曾有の事態に直面した際には患者さんの安全と健康を守るために職員一丸となって対応し、尽力しました。困難な問題も多くありましたが大きなピンチを迎えるたびに、病院全体の結束力を感じることができました。これらの経験を通じて、チームワークの重要性を改めて実感しました。

日々の業務を支えてくださる同僚やご指導いただく上司の方々、家族に深く感謝しています。これからも初心を忘れず、相手の立場に立った看護を提供できるよう、精進してまいります。引き続きご指導とご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。



副看護部長
やなぎもと あゆみ
柳本 亜由美

学生実習

☑ 医療体験実習

2024年（令和6年）6月10日～6月14日

岡山大学 医学部 医学科3年生 ^{かしもと ゆうな} 樫本 侑奈

1週間という短い間でしたが、大変お世話になりました。井原市民病院の実習では、様々な診療科の外来を見学させていただいただけではなく、多職種の方のお話を聞く機会も用意してくださいました。皆さん丁寧に分かりやすく説明してくださり、地域の病院の構造や特徴、そしてチーム医療の大切さを肌で感じることができました。

この実習を通して、自分の将来の医師像や医師になるうえで大切なことを学びました。この経験を忘れることなく、今後も勉学に励んでまいります。貴重なお時間を割いて様々なことを教えてください、ありがとうございました。

岡山大学 医学部 医学科3年生 ^{たなか こうき} 田中 皓己

病院実習が初めてだった私にとっては、とても濃く充実した時間を過ごさせていただきました。医師の先生方だけでなく、様々な職種の方の業務を見学させていただき、病院がどのようにして地域の医療を支えているのかを肌で感じることができました。私たちを温かく受け入れてくださり、一生心に残るような経験をさせてくださった井原市民病院の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。実習で出会った様々な方に期待の言葉をかけていただいたので、その期待に応えられるよう、よりいっそう勉学に励んでいきたいと思います。



☑ 眼科

2024年（令和6年）4月8日～5月17日

川崎医療福祉大学 リハビリテーション学部 視能療法学科 ^{ふじたに ゆき} 藤谷 有希

6週間お世話になりました。実習当初は検査のことばかりに目が向いていましたが、スタッフの皆さんが患者さんの体調や訴えに耳を傾け、一人一人に応じた声掛けや検査方法を選択する姿を見て、患者さんに目を向けて検査を行う大切さを学ぶことができました。今回の実習で、臨床の現場でしか学ぶことのできない多くのことを学び、非常に実りある実習となりました。お忙しい中、丁寧なご指導をいただき、誠にありがとうございました。

川崎医療福祉大学 リハビリテーション学部 視能療法学科 ^{くぼた ゆうき} 久保田 悠希



私はこの病院実習を通して、自分中心から患者さん中心へと視点が変化しました。実習当初は検査をすることに集中して、患者さんに合った検査計画を立てることができていませんでしたが、患者さんの生活や健康状態を考慮して計画を立てることが重要であると気づきました。今回学んだことを生かして、患者さん一人一人のニーズにしっかりと答えることができる視能訓練士になれるよう頑張ります。お忙しい中、丁寧にご指導してくださった井原市民病院の皆さん、検査に協力してくださった患者さんに心より感謝申し上げます。

● 看護師の特定行為

「あなたの血管は、大丈夫ですか？」

○ 特定行為とは？

医師が行う診療の補助であり、看護師が手順書により行う場合には、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる38行為です。



4階病棟副看護師長
せき あや
関 亜弥

- 点滴中や点滴後に痛みを我慢していることはありませんか？
- 点滴のために何度も刺し直しをされることはありませんか？
- 点滴がつかなくて、治療を続ける意欲が落ちていませんか？

病院で点滴を受ける場合、一般的には末梢静脈からの点滴が選択され、多くは腕の静脈に細くて短いカテーテル（静脈留置針）といわれるチューブを挿入して使います。

細い血管に点滴をするので、血管が薬による刺激を受けやすく、使う薬によっては痛みを伴ったり、血管を傷つけたりすることがあります。

点滴を繰り返し行うことや加齢による変化によって血管がもろくなると、点滴の確保が難しくなったり、薬が血管外に漏れてしまったりする危険性が高まると考えられます。

○ 中心静脈からの点滴をご存じですか？

中心静脈（心臓近くの静脈）に留置するカテーテルを中心静脈カテーテルといい、鎖骨付近や首から穿刺して挿入します。

カテーテルの先端が末梢の細い血管ではなく、心臓近くの太い血管にあつたらどうでしょうか。流れている血液の量が多いため、薬の刺激による影響を受けにくく、痛みを感じることはまずないといわれています。

しかし一方で、中心静脈カテーテル特有の合併症もあり、挿入時に動脈や肺を傷つけたり、挿入後もカテーテルの閉塞や感染、血栓などのトラブルが報告されており、中心静脈カテーテルを使用する場合は、このような合併症を予防するためにいろいろな対策が講じられています。

○ 当院でもPICC（ピック）を挿入しています。

PICC（ピック：Peripherally Inserted Central venous Catheter）とは、末梢挿入型中心静脈カテーテルのことで腕から挿入します。

腕の静脈からカテーテルを挿入するので、鎖骨付近や首から挿入する場合に比べて誤って動脈や肺を傷つける危険性が低くなるなど、中心静脈カテーテルの利点をもちながら、関連する合併症の危険性を下げることができます。

〈利点〉

- 点滴のたびに針を刺す必要がない
- 点滴時の薬剤による痛みがない

点滴などの医療行為を受けるにあたり不安がある方は、担当医にご相談ください。

※注意：PICCを希望された場合でも、患者さんの状態によっては穿刺及び留置が難しい場合があります。



● 子どもの保健医療研修会

「2024年度（令和6年度）の年間計画について」

開催日：2024年（令和6年）4月12日、5月17日、6月21日



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

2022年度（令和4年度）から、名称を「子どもの保健医療研修会」と改め、継続して開催している本研修会ですが、本年度も引き続き、毎月第3金曜日の午後に開催しています。

昨年度からは、保育士や幼稚園教諭の方などの保育関係者・支援者に加えて、養護教諭の方、障害福祉事業関係者の方々のご要望にも対応し、ご希望のテーマを取り上げる講習会の開催も始めました。

今までと同様、個別の相談を希望される保護者の方、研修会場ではちょっと相談しにくかった保育支援者、保育士、教員の方からの事例の相談をお受けする時間も設けていますので、遠慮なくご利用いただけたらと思っています。

今年度に入り、すでに3か月が過ぎてしまいましたが、4月～6月の研修会の内容をご説明したいと思います。4月12日に開催した第1回は、年度初めで保育関係者の方々がお忙しい時期でもあることから個別事例相談会を開催しました。お一人お一人の相談に時間を取ってゆっくりとお話を聞き、必要であれば診療に繋げることができますので、特に保護者の方で、何か不安や、困りごとがある場合は遠慮せずお越しください。次回の個別相談は11月8日に予定されています。

第2回が開催された5月17日は「知っておきたい注意すべき症状と対応～けいれん発作や突然の失神を中心に」と題して、いわゆる「ひきつけ」のお話をしました。お子さんが発熱とともにひきつけを起こす熱性けいれんを初めて経験された際、保護者の方は「このまま死んでしまうんじゃないか」と思われるほど、心配され、慌てられるのは無理ありません。熱性けいれんが起きた際の対応、多くの場合、数分で収まること、後遺症を残すこともないことなどについてお話ししました。

熱中症危険情報が毎日のようにニュースで取り上げられるようになった6月21日に開催された第3回では、予定されていた「夏に向かって保育園・幼稚園で、ぜひ持っていてほしい医療的知識～プールや水遊びも始まるし、感染症も…」に加えて、急遽「熱中症」の病態、注意事項、対応についてお話ししました。特に水分、塩分の適切な補給だけではなく、糖分の補給も大切なこと、水分の補給についても、いきなり手助けして水分を取らすのではなく、自分で手をもって水分を摂取できるかどうかを確認することが、そのあとの救急対応の判断の目安になることを強調しました。

今後の研修会にも、気楽に、奮って参加していただけたら幸いです。

※8月以降の予定や個別事例相談のご希望については井原市民病院事務部総務課にお問い合わせください。





糖尿病教室

糖尿病とくすり

2024年(令和6年)4月2日

毎月1回(5月・8月・12月は除く)、第1火曜日の11時30分から糖尿病教室を開催しています。4月2日の糖尿病教室では“糖尿病とくすり”と題しまして薬剤師が講演をさせていただきました。

糖尿病とは**インスリン**が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲に収める働きを担っています。

今回の講演では、糖尿病の治療薬のインスリンに重きをおいて、お話ししました。インスリン療法は生理的かつ最も確実に血糖を下げる事が可能な治療法です。インスリン療法をきちんと行うことで、インスリン量を減らすことができたり、最終的にはインスリンが不要になる可能性もあります。



薬剤師
ほそば なつみ
細羽 夏海

糖尿病の方にオススメ事項3選

2024年(令和6年)6月4日

○糖尿病の治療に関して

糖尿病は治すのではなく管理する病気です。個人個人で病態も合併症も違います。年齢によっても目標とする治療のレベルが異なります。患者さんそれぞれに合った治療を継続してください。そして、ご自分のヘモグロビンA1cの値を言えるようにしてください。

○検診に関して

がん検診を受けてください(特に大腸がん検診)。女性の方は子宮がんと乳がんの検診も忘れないでください。

○災害時の対応

毎年、西日本豪雨災害のあった時期にお話をしていますが、災害が起こってしまったときは、早めの避難を心がけてください。そしてその際、いつものお薬や注射薬を持って行くだけでなく、お薬手帳も一緒にお持ちください。お薬だけだと一包化されていて何のお薬か分かりにくいことがあります。



診療部長
りゅうこ ひろまさ
立古 浩雅



お知らせ

■ 糖尿病教室

(毎月第1火曜日11時30分～ 玄関ロビー)

9/3 火 担当：看護師

10/1 火 担当：視能訓練士

11/5 火 担当：理学療法士

■ 健康教室

(偶数月 第3水曜日11時30分～ 玄関ロビー)

10/16 水 担当：歯科衛生士

※業務等の都合により講師や内容を変更・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ご確認ください。



救急科からの研究報告 救急車呼ぶべき?!～井原市の現状～



井原市民の皆さん、初めまして。岡山大学学術研究院医歯薬学域
周産期・小児救急医療学講座の小崎 吉訓（こさき よしのり）と申し
ます。井原市民病院には、週に1回お世話になり、救急対応や麻酔
対応などで携わらせていただいています。どうぞよろしくお願いいたします。

岡山大学学術研究院医歯薬学域
周産期・小児救急医療学講座
助教

こさき よしのり
小崎 吉訓



最近、救急車の出動件数が増加していると話題になっています。

井原市について調査した結果、ここ10年は極端な増加は見られませんが、少しずつ増加傾向にあるようです（図1）。

では、どのような対策が必要かと言えば、「**自分で病院に行ける時には、自分で病院に行く**」ということになります。基本的には、**歩行ができるかどうか**が1つの基準となりますが、中には救急車で急いで病院に行く方が良い場合もあります。しかし、その判断を行うのはなかなか難しいと思います。そこで、井原市では今年から救急相談センターが開設されているようです。困ったときには、そちらに電話してみるのもよいでしょう。また、かかりつけの病院や夜間対応している病院に電話してみるというのもお勧めします。市民の皆さんと我々医療者で地域の医療を支えていきましょう。

救急相談センター

固定電話から **#7119**

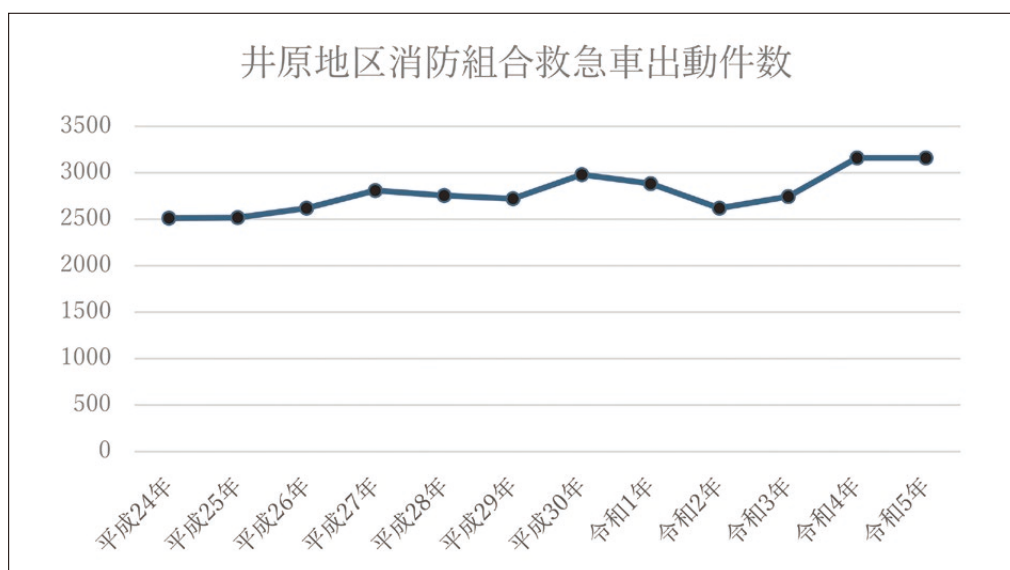
携帯電話やつながらない時には **082-246-2000**

参考資料：岡山県消防防災年報

救急相談センターについて（リーフレットあり）

<https://www.city.ibara.okayama.jp/site/ibarasyoubou/10603.html>

図1▶



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。ご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。

産科セミオープンシステム

～妊婦健診を再開しています～

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しています。

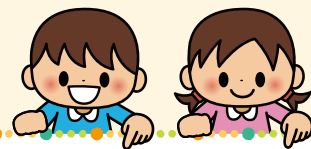


このシステムでは、妊娠初期より妊婦健診は当院で受診し、妊娠33週以降の妊婦健診や分娩を分娩施設のあるクリニックや病院、周産期センターで行っていただくことで、分娩の安全性と妊婦の皆さんの利便性を保ちながら、それぞれの医療機関の特性を生かした役割分担が可能となるものです。

○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。）

なるほど! なっとく! 薬の話 No. ⑫

医薬品の使用期限



薬剤師
やまあし かな
山足 佳奈

今回は医薬品の使用期限についてご紹介いたします。

食べ物に「賞味期限」や「消費期限」があるように、医薬品にも薬の効果や安全性を保証する期限が存在します。

1 市販薬

市販薬の使用期限は製造から3年が目安になっています。通常、外箱や容器に使用期限が記載されています。ただしこの使用期限は未開封のものであり、個包装されていない瓶入りの錠剤は開封後約半年、目薬は開封後約1ヶ月を使用の目安にしましょう。

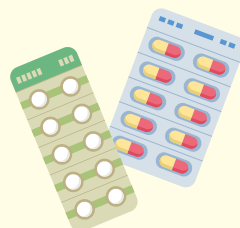
2 薬局や病院でもらった薬

病院で処方された薬は、医師がその時その時の患者さんの症状に合わせて処方したものです。そのため医師の処方した期間で飲みきるのが原則となります。飲み忘れなどで手元に残ったからといって、しばらくして同じような症状で使ったり、他の人にすすめたりしないでください。

● 処方された薬のおおよその期限

※あくまでも「目安」であり保存環境により短くなる場合があります。

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ○ 散薬 → 3～6ヶ月程度 | ○ カプセル、錠剤 → 6ヶ月～1年以内 |
| ○ シロップ剤、水剤 → 処方日数 | ○ 目薬 → 1ヶ月以内 |



お薬は病気の治療や予防のために使用するものなので、期待する効果が保証されている期限内に使用しましょう。

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_wMsYj8K8Ef4u0uzZ_pQ



動画に関すること……秘書広報課 ☎0866-62-9501





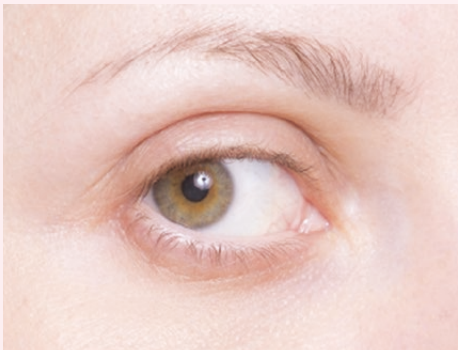
私の目が白くなっても?!

慣用句に「目の黒いうちは…」という言葉があります。これは、生きている間とはいう意味で、「私の目の黒いうちは決してそんなことはさせない」のように、認めないという意思表示をするときに使われます。では、生きている間は本当に黒目は黒いのでしょうか。

黒目と言われる部分は、目の表面にある透明な角膜かくまくという組織を通して、その奥の虹彩こうさいと瞳孔どうこうが透けて見えているために黒く見えます（イラスト参照）。厳密には日本人の虹彩は茶色（濃褐色～琥珀色）が大多数ですが、よく見てみると茶色と黒色の違いはほとんどわかりません。一方で、世界に目を向けてみると、虹彩の色には淡褐色・緑色・青色・灰色などがあります。それらの国ではそもそも黒目ではないので、目の黒いうちというのは、日本語ならではの表現と言えるでしょう。虹彩の中央にある瞳の部分が瞳孔で、ここから外の景色を眼球の中に取り込みます。虹彩の色にかかわらず瞳孔は黒色をしています。



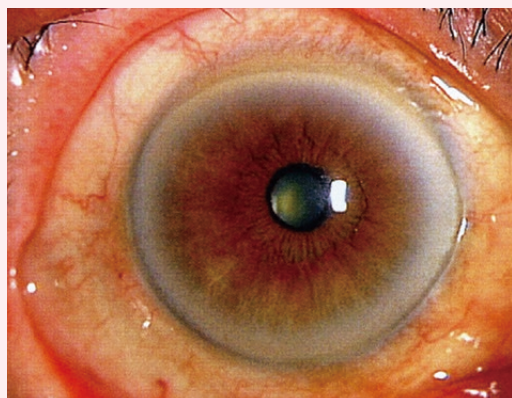
様々な虹彩の色



しかし、年を重ねるにつれて、黒目が白く変化してくることがあるのです。一つ目は、その名も老人環ろうじんかんという、加齢によって角膜の周囲が白く濁ってくる現象です。年寄り扱いされたようで少しショックな名前ですが、角膜に脂質が蓄積して白く見えるだけで、視力には影響しません。二つ目は白内障はくないしょうという瞳孔の奥にあるレンズが濁る疾患です。原因によっていくつか種類がありますが、最も多いのが、年齢とともに濁りが強くなっていく加齢性白内障です。目の中に映像を取り込む部分が濁ってしまうので視力が低下してしまいます。この濁りは自然に消えることはなく治療薬もないため、濁りを取り除くには手術が必要です。

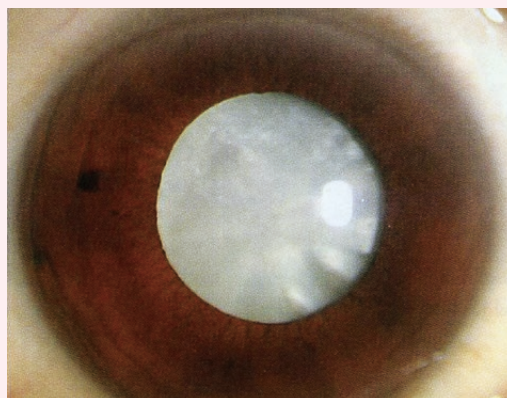
昔は、目が白くなる前に寿命を迎える人が多かったので、生きている間を表す表現として「目の黒いうち」は適切だったのでしょうか。しかし、平均寿命が延びた現代では、目の黒いうちよりも「目が白くなっても」の方が正しいのかもしれない。

老人環



眼科プラクティスより引用

白内障



眼科プラクティスより引用

栄養と食事

備えあれば憂いなし！防災食

9月1日は防災の日です。みなさんのお家に防災食はありますか？災害はいつ起こるかわかりません。避難が必要な場合すぐ持ち出せるように、1日分程度の食べ物を非常持ち出し用としてまとめておきましょう。防災袋に用意したい食品についてご紹介します。これらはドラッグストア、スーパー、ホームセンター、インターネットで購入することができます。



栄養管理科長
にしもと ともこ
西本 智子

防災袋に用意したい食品

- 水 2L (1人分/日)
- 調理せずに食べられる備蓄食料品
(アルファ米、乾パン、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、バータイプの食品、ゼリードリンク、チョコレート)



アルファ米とは、炊いたり蒸したりした米を熱風で急速乾燥させたもののことです。長期保存が可能で、洗米や浸水の必要がないので通常の米よりも短時間で炊くことができます。家庭ではあまり使わない食品の場合、気づいたら期限切れということもあるかもしれません。入れ替えのチェックも忘れないようにしましょう。



暑い時期の元気が出るごちそう うなぎ

〈1人分 116kcal 食塩相当量 1.0g〉



材料・2人分

- うなぎの蒲焼き(市販品) …… 1/2匹分(80g)
- きゅうり …… 1本(100g)
- みょうが …… 1個
- しょうが(すりおろし) …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ1強
- 酢 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① うなぎの蒲焼きは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼き、温める。
- ② きゅうりは薄切りにしてから塩水(分量外)につけ、しんなりしたら水気をしっかりときる。
- ③ みょうがは根の部分をV字に切り取り、たて半分に切り、斜め薄切りにする。熱湯でさっと茹でて水にさらし、水気をきっておく。
- ④ 砂糖、酢、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにきゅうり、みょうがを入れて④と合わせる。
- ⑥ 器に①のうなぎ、⑤の酢の物を盛り、酢の物の残り汁をかけて、しょうがのすりおろしをのせる。

うなぎはビタミンA、ビタミンB1・B2のほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、コラーゲンなどを多く含む栄養豊富な食材です。きゅうりには水分が多く含まれており、うなぎと組み合わせることで夏バテ、熱中症予防につながります。

外来診療担当医表

2024年(令和6年)4月1日 現在

診療科			受付時間帯		月	火	水	木	金	備考
内 科	午前	初診 (予約外)	8：30～11：00	古澤 岡大 原田	栗山 岡大 岡田	島田 高見	立古 上坂	立古 吉澤		
		栗山		吉澤	栗山	島田	島田			
		島田		岡大 岡田 (予約有)	吉澤					
		高見			河合					
	午 後	予約のみ	栗山	島田 立古	栗山 岡大 岡田					
循環器内科	午 前	8：30～11：00	岡大 吉田 予約 徳永	ペースメーカー 外来	徳永 岡大 斎藤	予約 徳永	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		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)			
	午 後	予約のみ					倉敷平成 菱川 (第1・3)			
糖尿病内科	午 前									
	午 後	予約のみ			川大 森		川大 古味			
消化器外科 外 科	午 前	8：30～11：30	小林 杉生	前田／杉生 岡大 近藤	前田 小林	前田	小林／ 岡大 貴金 岡大 枝園			
	午 後	13：00～15：00	川大 田村 (第1・3・5)				岡大 貴金 手術日			
					手術日					
乳 腺 外 来	午 後	予約のみ	岡大 満尾 (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。		
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)							
眼 科	午 前	8：30～11：30	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	木曜日の受付時間は11：00まで となります。斜視・弱視の診療は 予約が必要です。		
	午 後	予約のみ	手術日	手術日・検査	手術日		予約 大月／岸本			
小 児 科	午 前	8：30～11：30	井上	井上	井上	井上	井上	福山市民応援医師による診療は 受付時間13：00～15：30、診療 時間13：30～となります。		
	午 後	13：30～16：00 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	予約のみ	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		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 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	立古	栗山	檀上			
救 急 科	午 前						岡大 小崎			
	午 後						岡大 小崎			
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 小林	岡大 赤穂 杉生	チクバ外科応援医師 杉生	栗山 岡大 梶谷			
	午 後	大腸 (下部)	岡大 原田	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	岡大 梶谷			
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～

■ 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

2024年(令和6年)8月発行
発行責任者: 院長 前田 徹也