

井原市民病院広報誌



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

No. **63**

2025年(令和7年)
8月発行



療養病棟 七夕飾り付け



正面玄関前花壇のようす



美星町のホテル

井原市民病院基本理念

すべては患者さんと地域のために



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

今年も暑い夏がやってきました。原稿執筆時（6月中旬）でさえ連日30℃を超える真夏日が続いていて、この調子だと今年の夏はまさに記録的な暑さになっていることだろうと思います。熱中症で病院に救急搬送される患者さんがどれくらいになっているのか心配になります。この広報誌が発刊される頃には熱中症患者さんも減少してきていると思いますが、地域の皆さんにはひきつづき体調管理にくれぐれもご留意いただきたいと思います。

いろいろなメディアで報道されているように、医療機関の経営状態はここ数年で急速に悪化しています。例えば病院6団体が2024年（令和6年）6月から11月まで全国1700余りの病院で経営状況を調べた結果では、医業利益で69%の病院が赤字、補助金など医業外収益を加えても経常利益で61%の病院が赤字になっています。日本の保険診療では医業に対する診療報酬は、ご存じのとおり国により公定価格で決められていて、2年ごとに改訂されています。人口の高齢化が急速に進行する中で国民医療費の増加が問題視され、1998年（平成10年）以降、診療報酬は本体部分と薬価・材料費を合わせると“ほぼ据え置き”の改定が繰り返されています。そのため近年の物価高騰や光熱水費の上昇、賃金の上昇や委託費用の増加などの支出に対して病院の収入は増えず、赤字が増大しています。各医療機関の経営努力はもちろん必要ですが、医療機関の破綻を防いで地域医療を維持していくためには、診療報酬を含めた社会保障全体の財政の見直しが必要だと感じています。

副院長 内科医長 しまだ もりぞう 島田 百利三



高齢化という点で言えば、医師の高齢化もすすんでいます。当院の常勤医で見ますと、2007年（平成19年）1月の常勤医11名の平均年齢は46.4歳、2025年（令和7年）1月の常勤医12名の平均年齢は54.9歳と8.5ポイント上昇しています。年齢別でいうと50歳以上の比率は2007年は27%でしたが、2025年は83%と約3倍となり、常勤医の高齢化がすすんでいます。2004年（平成16年）に新医師臨床研修制度が導入されたことで、大学医学部医局の医師派遣機能が弱体化したことや、専門医取得のため大規模の病院に専攻医が集中することなども影響していると思います。当院では今のところ常勤医数は減少せずに維持していますが、5年後、10年後については未知数です。常勤医師が減少すればどうしても診療体制を縮小せざるを得なくなります。今後も現在の病院機能を維持するためには、常勤医師の確保が最も重要な課題の一つです。当院の努力だけですぐに対応できる問題ではありませんが、大学病院など基幹病院への働きかけを続けながら、一方で看護師など病院スタッフの確保という点においてもそうですが、当院で働きたいと思ってもらえるような職場にしていかなければなりません。

引き続き、職員一同で働きやすいやりがいのある職場になるように、また、地域の皆さんにさらに信頼される病院になるように取り組んでいきたいと思っています。今後ともなにとぞよろしくお願い申し上げます。

新入職員 紹介

よろしくお願ひします



6月から勤務しています。感染管理認定看護師・特定看護師の佐藤と申します。2児の父親であり、家では子どもたちの泥だらけの手を洗浄する感染管理者になり、時には寝る前の子守唄の歌手になり、美少女戦隊ものの悪役を演じる俳優にもなるなど、充実した毎日を過ごしています。子どもたちから多くのことを学び、経験し、私自身も成長させてもらっているなど日々痛感しています。そんな私ですが、今までに身につけた知識や技術を生かし、スタッフと協力し合いながら、当院の基本理念である【全ては患者さんと地域のために】、患者さんに質の高い医療が提供できるよう、全力で取り組みたいと考えています。よろしくお願いいたします。



4階病棟看護師
さとう まさあき
佐藤 正明

2025年度（令和7年度）第1回井原市民病院運営協議会

開催日：2025年（令和7年）5月16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年2回開催されています。

このたびは、病床削減について、委員の皆さんから貴重なご意見をいただきました。

合わせて、2025年度（令和7年度）予算、当院の救急医療の状況等について報告しました。



【医師研修】地域研修

5月の1か月間、研修をさせていただきました。内科の初診外来や救急、小児科で研修させていただき、とても充実した時間を過ごすことができました。普段は三次救急の病院で研修していますが、急性期をメインにみることが多いため、井原市民病院で最初から最後まで診療し、より地域に密着した医療を経験でき、新鮮でした。

内科・小児科の先生方だけでなく、看護師さんや検査技師さんなど、たくさんのコメディカルの方々に親切に接していただき、とても働きやすかったです。医師が少ないながらも井原の医療が保たれているのは、毎日診療を続けておられる先生方、周囲の方に気を配っておられるコメディカルの方々の献身が大きいことを実感しました。忙しい中でも丁寧に声をかけてくださり、質問にもわかりやすく答えてくださりありがとうございました。

今回の研修を通して、地域医療の現場を実際に見て、自分の視野が広がったと感じています。この経験を、今後の学びや研修にも生かしていきたいと思います。お世話になったすべての方々に感謝申し上げます。引き続き岡山県内での診療を続けてまいりますので、今後も紹介や転院搬送などでお世話になることがあると思います。なにとぞよろしくお願い申し上げます。



倉敷中央病院
初期研修医 2年目
こいけ えみり
小池 恵実琳

i お知らせ

産科セミオープンシステム

～妊婦健診を
行っています～

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、隣接する福山市など近隣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

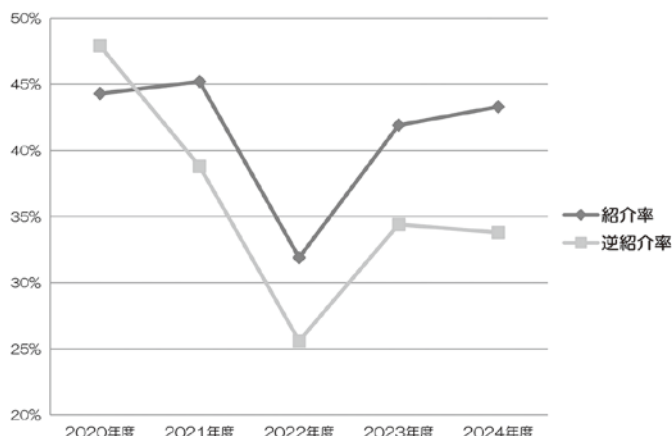
※上記時間以外の緊急受診の場合は、分娩予定の施設へご相談ください。

2024年度（令和6年度）活動報告

地域医療連携室副室長 杉田 真由美

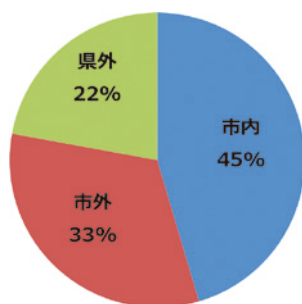


紹介率・逆紹介率



2024年度（令和6年度）の「地域医療連携室」では、新型コロナウイルスの影響も弱まり、ご家族・施設職員・ケアマネジャー等の面会が緩和され、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状況などを直接見ていただく機会も増えました。また社会福祉士も3名体制となり、2023年度（令和5年度）と比較すると、退院支援件数は増加しました。しかしながら、ご家族と医師との間での意向の違いもあり、十分な支援ができなかった例もあったため、在宅復帰に向けての支援の難しさを改めて感じた1年でした。

紹介医療機関の地域別割合

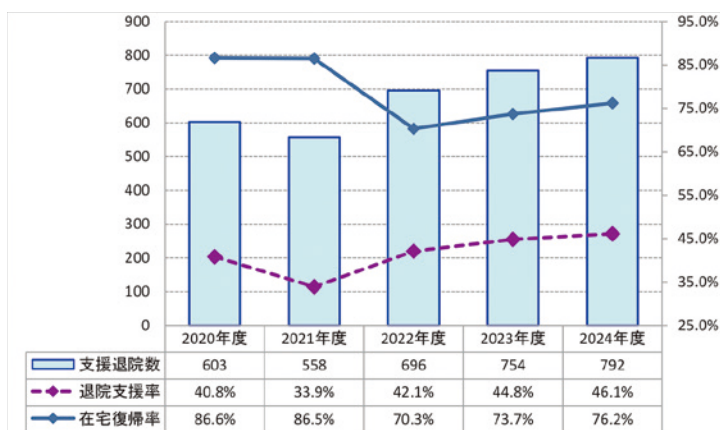


11月からは専用の固定電話を設置し、スムーズな対応が可能となり、連絡が取りやすくなったという声も聞かれました。またホームページから紹介予約票による予約も市内外や県内外の医療機関から多く利用されるようになりました。引き続き早急な対応をしていきたいと思います。

転院調整では、当院での「嚥下・言語リハビリ」「自宅近くの病院でリハビリをしたい」「訪問看護を利用した在宅療養」など「地元に帰りたい」との患者さんやご家族の思いを尊重し、早期の転院が可能になるよう、そしてお断りすることがないよう、引き続き調整していきます。

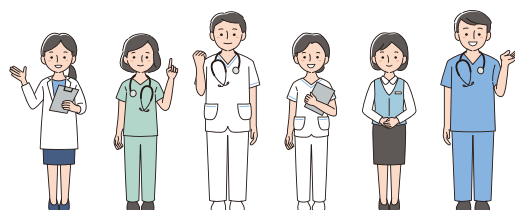
今後も、地域の医療介護施設や行政との連携、院内の連携を図り、患者さんのニーズに沿った入退院支援や転院調整ができるよう努め、効率的な医療を提供していきたいと思います。

退院支援と在宅復帰率



撮影依頼項目別検査数

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
CT	139	169	162	152	104
MRI	181	181	194	172	169
骨塩定量	142	124	136	100	94
肺機能検査		6	25	17	15
呼気NO検査			22	15	15
合計	462	480	539	456	397



お知らせ

ホームページリニューアル



このたび、当院のホームページを全面リニューアルし、より快適にご利用いただけるようになりました。

■主な改善点

○操作性の向上

情報へのアクセスがより簡単に：サイト全体の構成を見直し、必要な情報へスムーズにアクセスできるようにしました。

新着情報の絞り込み：カテゴリから新着情報を絞り込むことができます。興味のある情報を見つけやすくなりました。

閲覧しているページを把握できるパンくずリスト：サイト構造を分かりやすく示す表示を追加し、サイト内を迷うことなく移動できます。

▼パンくずリスト



高機能なサイト内検索：HTML、PDFなどファイルの種類、期間など詳細な条件で検索できるサイト内検索を導入しました。

スマートフォン対応：レスポンスウェブデザインを採用し、スマートフォンでも見やすい画面構成に最適化しました。

視覚的な分かりやすさ：各プッシュボタンの色や形、配置など、視覚的に見やすいデザインに改良しました。

○便利な機能

アクセシビリティメニュー：サイト上部に文字サイズ拡大、ページ読み上げ機能などの機能を配置しました。

JIS X 8341-3:2016準拠：JIS X 8341-3:2016に基づく試験を実施し、アクセシビリティ上の問題箇所を確認・修正しました。

○その他の改善点

災害時にも安心：災害発生時などの緊急時にも、迅速かつ継続的に情報を提供できる体制を構築しました。

セキュリティ強化：利用者の方とサイトの通信間を暗号化（SSL通信に対応）しました。また、セキュリティ性の高いデータセンター、サーバーを採用しました。

情報発信の迅速化：職員自身でページを作成・編集できるシステムを導入し、より迅速な情報発信を実現しました。

ぜひ、新しいホームページをご活用ください。



井原市地域包括支援センターでの業務を経験して

2020年度（令和2年度）から昨年度まで、理学療法士として地域包括支援センターでの業務を経験しました。その中で、病院勤務とは異なり地域の中で住民の皆さんの健康を支えることの重要性を実感しました。

特に、介護予防に関わる事業や地域住民の皆さんからの相談やケアマネジャーとの連携を通じて、身体機能の低下を未然に防ぐ支援の意義をより深く感じました。また、ご高齢の方だけでなく、その家族、医療・介護関係者や地域の方々とのかわりを通じて、地域での生活を継続するための多角的な支援の必要性を痛感しました。医療と介護の間に立ち、地域住民の皆さん一人ひとりの生活背景に即した助言を行うことは、理学療法士としての新たなやりがいでもありました。

今後も地域包括ケアシステムの一翼を担う専門職として、地域で暮らす方々の営みや文化など、より広い視野での支援を心がけていきたいと思います。



主任理学療法士
いけだ しんたろう
池田 慎太郎



学生実習

☑ 医療体験実習

2025年（令和7年）6月9日～6月13日

岡山大学 医学部 医学科3年生 まちだ めぐ 町田 芽久

短い期間ではありましたが、多くの診療科や手術を見学させていただき、大変充実した実習となりました。将来の進路を考える貴重なきっかけとなっただけでなく、患者さんと向き合う姿勢についても学ぶことができました。さらに、医師以外の職種の方々の業務に触れ、多職種連携の重要性を改めて実感いたしました。ご多忙の中、私の質問にも一つ一つ丁寧に回答くださり、井原市民病院の皆さんのおかげで多くの学びを得ることができました。



岡山大学 医学部 医学科3年生 わだ あやの 和田 綾展

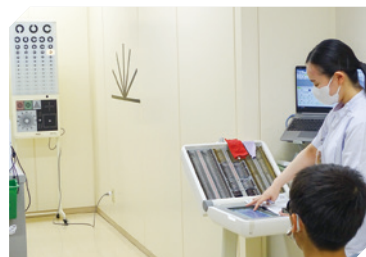
5日間という短い期間ではありましたが、先生方や職員の皆さんには大変お世話になりました。様々な診療科の外来や手術の見学など普段の授業ではなかなか経験できないことをさせていただき、先生方やコメディカルの方々がどのように連携しながら患者さんの治療に携わっているのかを学ぶことができました。また、将来の進路で悩んでいる私にとって参考となるお話を多く聞くことができたので、今後の学びへの意欲が一段と高まりました。この地域医療実習を通して井原市民病院や井原市の良さを見つけることができ、またいつかここに来たいと思うようになりました。

☑ 眼科

2025年（令和7年）4月7日～5月16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4年生 やまかわ あやの 山河 礼乃

6週間大変お世話になりました。臨地実習を通して、たくさんの学びを得ることができました。今回の臨地実習では、さまざまな患者さんと接する機会を与えていただきました。そのおかげで、一人ひとりの主訴や抱える不安、問題点に目を向けた接遇、適切な治療へつながるために必要な視能検査と評価について学ぶことができました。また、眼科医療チーム全体で患者さんの目の健康を守っていることに気づき、他職種との連携の重要性を学びました。最後まで丁寧に指導いただき、本当にありがとうございました。



院内活動

● 清掃作業

開催日：2025年（令和7年）6月17日

患者さんやご家族の皆さんに、気持ちよく当院を利用して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。

仕事が終わってからの作業でしたが、過去最多となる90人以上の職員が参加して、草取り作業等に汗を流しました。1時間程度の作業でしたが、環境整備に貢献できました。

また清掃作業を通じて、職員同士のコミュニケーションも図ることができましたので、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、職員一人ひとりにとって働きやすい環境整備の一助となるように、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



● 七夕飾りに願いを込めて

療養型（5階）病棟では、七夕にあわせて、患者さんやご家族の皆さんに、短冊に願い事を書いていただき、笹に飾り付けを行いました。

「元気になりますように」「家族みんなが笑顔で過ごせますように」など、心あたたまる願いが集まり、病棟がやさしい雰囲気になりました。

飾り付けの際には、患者さん同士やご家族との会話も弾み、季節を感じるひとときとなりました。

これからも、入院生活の中に小さな楽しみや安らぎの時間をお届けできるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。



5階病棟看護師長
さとう よしこ
佐藤 佳子



● 学会発表

第37回岡山県作業療法学会 学会長賞受賞

「作業療法学生の職業的アイデンティティ形成におけるMTDLP活用の臨床実習 ―事例報告―」

開催日：2025年（令和7年）3月15日～3月16日 場所：川崎医療福祉大学

このたび、第37回岡山県作業療法学会において、口述発表を行い、学会長賞を受賞しました。本報告では、8週間の臨床実習において、作業療法の標準的な手順である生活行為向上マネジメント（MTDLP）を活用し、学生の成長を促す取り組みについて発表しました。

作業療法士を目指す学生にとって、臨床実習は知識や技術を学ぶ重要な機会ですが、自信を持って実践することが難しい場面もあります。そこで、私はMTDLPのプロセスを用いて、学生が主体的に学び、少しずつ自信をつけられるよう工夫しました。具体的には、支援計画を「見える化」することで、学生が対象者の支援について他職種と話し合いをしやすいするとともに、対象者のご自宅で目標とした生活行為の実施を支援する機会を設け、実践的な学びを深める環境を整えました。

その結果、学生の職業的アイデンティティ（作業療法実践における自分らしさの感覚）が向上しました。今回の受賞を励みに、今後も作業療法士の育成に貢献できるよう取り組んでいきたいと思ひます。

作業療法士 ^{さの ひろかず} 佐野 裕和



学会長と記念撮影

日本ラジオロジー協会（JRC）2025

開催日：2025年（令和7年）4月10日～4月13日 場所：パンフィコ横浜

診療放射線技師 ^{さこう ひろき} 酒向 宏季



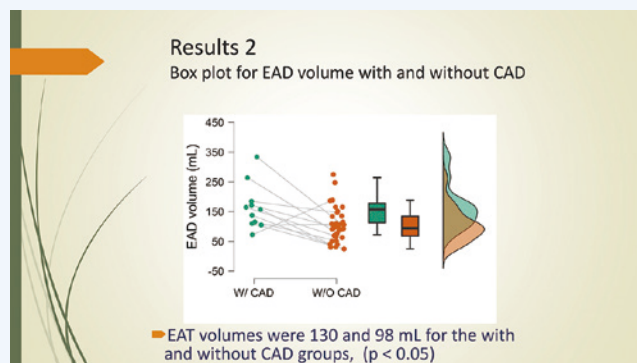
JRCは日本医学放射線学会・日本放射線技術学会・日本医学物理学会・国際医用画像総合展の4団体合同開催の国内で一番大きな放射線関連の学会です。

今回の学会では共同演者として、心電図同期ボリュームスキャンの拡張期および収縮期における正常患者と冠動脈疾患患者の心外膜脂肪組織量の比較についての発表に参加しました。当日の会場では、発表の内容についていくつか質問をいただきましたが、私の上司（中村主任放射線技師）に答えていただきました。質問に対して的確でかつ簡潔に回答している姿を見て、研究に関することをしっかり把握しているからこそできることだと思ひ、以前にも増して尊敬の念を抱きました。

残りの期間は、他院の皆さんの研究発表を拝聴しました。会場も広く多数の部屋で同時に様々な講演が行われており、自分の興味のある分野の演題を渡り歩きました。この学会は国際化を目指して、英語スライド発表が規定されており、拝聴していても新鮮な感覚でした。

1日目のプログラム終了後には、各分野の有志の方々による懇親会が催されており、CT関連の会に自費参加しました。研究においては情報交換も重要だとの教へのもと、持ち前のコミュニケーション能力を発揮し、いろいろな施設の方々と情報交換をさせていただきました。功を奏して福山市内でのCT研究会における発表の機会をいただくことができました。

4日間の学会期間を通して多くの学びと刺激を得ることができました。皆さん今後ともご指導のほどよろしくお願ひいたします。



● 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。

●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

■内視鏡検査のご紹介 2025年（令和7年）2月放送

内視鏡室看護師 こだま みゆき 小玉 美幸 はばら のりこ 羽原 典子

内視鏡検査とは、**細長いカメラ**を体内に挿入して、体の内部を直接観察する方法です。これにより、病気の診断だけでなく、同時に治療を行うことも可能となります。例えば、ポリープの切除や出血の止血など、検査を通じて直接治療を行うことができます。

当院の内視鏡室では、患者さんの安心と安全を最優先に、**最新の内視鏡システム**と経験豊富な医師や専門スタッフが検査を担当しています。内視鏡検査は消化器系の病変や異常を早期に発見するために非常に重要な検査手段であり、当院では**胃カメラ**や**大腸カメラ**をはじめ、各種内視鏡検査を実施しています。



最新のがん統計（表1、表2）によると、大腸がんは日本で最も多く、早期発見と早期治療が非常に重要です。内視鏡検査は、大腸がんを早期に発見するために非常に効果的な手段です。

しかし、内視鏡検査は多くの患者さんにとって不安や緊張を伴うものです。そこで当院では、患者さんがリラックスして検査を受けられるように、環境づくりにも力を入れています。検査前の待機室や検査室は、患者さんのプライバシーを重視し、落ち着いた雰囲気の中で音楽を流すなど、安心して過ごせる空間を提供しています。また、大腸内視鏡検査の際の内服室は、専用のスペースにテレビやWi-Fi環境を整備しており、長時間の内服でも快適に過ごしていただけます。

さらに検査中は、内視鏡技師や看護師が患者さんをサポートしています。検査に関する不安や疑問があれば、スタッフが丁寧に対応します。検査内容についてわかりやすく説明し、患者さんが納得したうえで検査を受けられることを大切にしています。

また、2024年度（令和6年度）からは、**最新のAI技術**を活用した画像解析システムを導入しました。このシステムは、内視鏡画像をAIが解析し、病変をより早期かつ高精度に発見することを可能にしています。これにより、より確実に疾患の早期発見を行うことができるようになったため、診断精度の向上が期待されています。

私たちは、患者さんが安心して検査を受けられるように、質の高い医療サービスを提供しています。内視鏡検査を通じて、今後も早期発見と治療を支援してまいります。

表1：がん罹患数の順位（2020年）

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

表2：がん死亡数の順位（2023年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

■血液検査の流れ～採血から検査、結果報告まで～ 2025年（令和7年）5月放送

主任臨床検査技師 さとう ひろみ 佐藤 裕美
いではら ひろみ 出原 啓美

採血管の種類

採血管の中は、必要な量が入るように真空になっています。検査項目に合わせて使用する採血管が決まっており、それぞれ異なる薬品が入っています。キャップで色分けされていて、一目で種類がわかるようになっています（図1）。適切な採血管を使わなかった場合、入っている薬品により検査結果に影響が生じてしまいます。

検体受付

検査室で採血管に貼られたバーコードを読み取ると、検査システムに依頼された検査項目が表示されます。

血液検査

採血管をラックに並べ、白血球・赤血球・血小板の数を調べる装置にセットすると、自動でラックが送られバーコードが読み取られます。血液を吸引する前に、攪拌操作を行い、血液を均等に混ぜてから吸引します。吸引した血液細胞の大きさを機械が判別し、細胞の種類や数が画面に表示され、同時に検査システムへ送信されます。

採血に時間がかかったり、少量しか採血できなかったりすると、採血管の中の薬品と血液が十分に混ざらず、血液が固まってしまうことがあります。その場合は、正しい細胞数が測定できないため、血液を取り直す必要があります。

生化学検査

採血直後の血液は液体でさらさらしていますが、時間がたつと固まります。固まった血液を遠心器にかけると、上澄みの血清部分と沈殿した血球部分に分離します（図2）。生化学分析装置では上澄みの血清を測定し、肝機能や腎機能、脂質や血糖などを調べます。

遠心分離をした採血管の蓋を外してラックに並べ、装置にセットして分析開始ボタンを押すと、ラックが装置の中へ送られます。採血管のバーコードを装置が読み取り、依頼された検査項目の測定が開始されます。

この装置の中には、測定項目ごとに試薬が冷蔵で保存されており、血清中の成分と試薬を反応させ、色の変化を読み取って数値化して結果を出します。

その他の検査

検査室では、その他に顕微鏡で血液や尿の成分を観察したり、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの抗原検査や輸血を安全に行うための検査なども行っています。

私たち臨床検査技師は、正確な検査結果を報告できるように、毎日、測定が正しく行える状態か確認した上で、患者さんの検査を行っています。また、測定結果で高度な異常値を認めた場合には、すぐに医師へ報告を行い、治療が速やかに行われるよう取り組んでいます。



図1

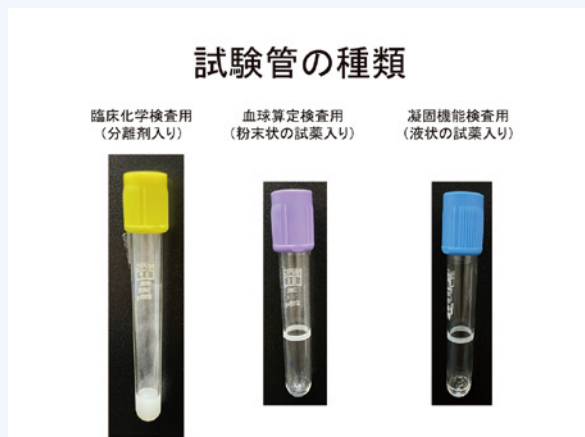
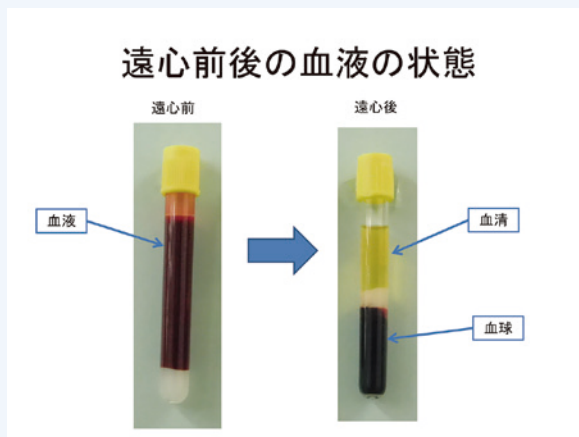


図2





骨盤臓器脱について

骨盤臓器脱とは？

骨盤臓器脱とは、子宮や膀胱、直腸など、骨盤内の臓器が本来あるべき位置から下がってきて、膣の中に落ち込んだり、外に出てきたりする状態をいいます。骨盤の底には「骨盤底筋（こつぱんていきん）」という筋肉の層があり、これが骨盤内の臓器を支えています。この筋肉が出産や加齢で、緩んだり傷ついたりすると、臓器が下がってしまうのです。あまり聞き慣れない言葉ですが、実は多くの女性が経験する可能性のある症状です。今回は、骨盤臓器脱とは何か、原因や症状、治療法についてわかりやすくご紹介します。

どんな症状があるの？

骨盤臓器脱の症状は人によってさまざまですが、以下のようものがよく見られます。

- ・膣の中に「何かが下がっている」感じがする
- ・膣から柔らかいものが触れる、または飛び出す
- ・常に股の間にものが挟まった感じ
- ・尿や便がすっきりと出ない

特に立ち仕事や長時間の歩行後に悪化しやすく、夕方
に症状が強くなる人も多いです。最初は違和感程度でも、
進行すると日常生活に支障をきたすことがあります。

なぜ起こるの？

骨盤臓器脱は、以下のような要因が重なって発症します。

- ・出産（特に経膣分娩）
- ・加齢とともに筋肉や靱帯が弱くなる
- ・慢性的な便秘や咳などによる腹圧の上昇
- ・肥満や重い荷物を持つ習慣

特に出産を経験した女性や閉経後の女性に多く見られますが、
出産経験のない人にも起こることがあります。

どうやって治療するの？

骨盤臓器脱の治療には、大きく分けて「保存的治療」と「手術」があります。

岡山大学病院 産科婦人科
岡山大学学術研究院 周産期・小児救急医療学講座
HPVワクチン拠点病院事業 中国ブロック事務局

おがわ ちかこ
小川 千加子



保存的治療（手術をしない方法）

・骨盤底筋体操（ケーゲル体操）

骨盤底筋を鍛えることで臓器を支える力を取り戻すことができます。軽度の症状であれば、体操だけで改善することもあります。

・ペッサリー

柔らかいリング状の器具を膣内に装着し、下がってくる臓器を支える方法です。手術を希望しない方や、手術が難しい高齢の方に適しています。定期的な通院での管理が必要です。

手術療法

脱出している臓器や緩んでいる部分、患者さんの年齢や健康状態などに応じて、いくつか種類がある手術からもっとも良い方法が選ばれます。最近では腹腔鏡やロボット手術など、体への負担が少ない方法も増えています。

恥ずかしがらずに相談を

骨盤臓器脱は命に関わる病気ではありませんが、日々の生活の質を大きく下げることがあります。「年のせいだから仕方ない」「誰にも相談しづらい」と感じてしまう方も多いのですが、適切な治療を受ければ症状は改善できます。当院では保存療法を行い、手術療法が必要な方は近隣の病院をご紹介します。

最後に

骨盤臓器脱は、女性であれば誰にでも起こり得る身近な病気です。日々の体の変化に耳を傾け、「おかしいな」と思ったら早めに専門医に相談しましょう。少しの工夫や治療で、快適な毎日を取り戻すことができます。



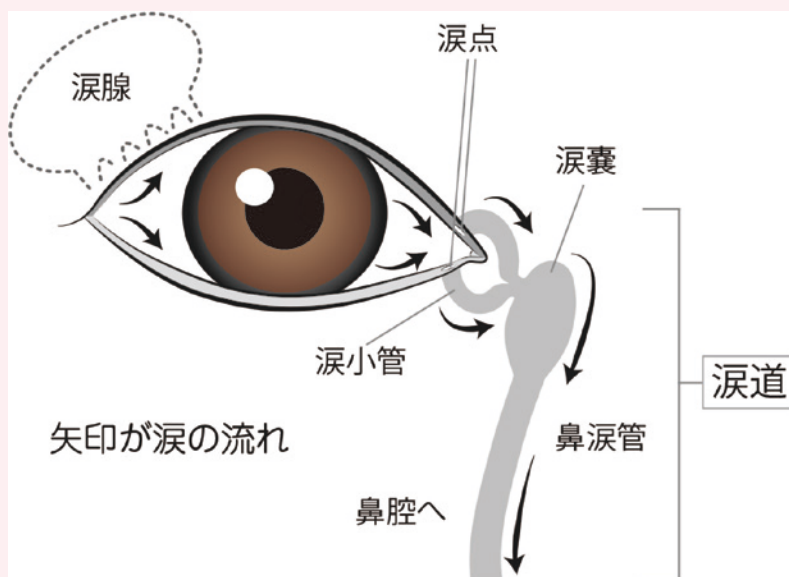
涙が出るのはどんなとき？

皆さんは、最近どんなときに涙が出ましたか？腹がよじれるほど笑ったときや、大切な人との別れを悲しんだとき、美しい景色に感動したときかもしれません。他にも、玉ねぎを刻むと涙が出るという方、もしかすると、ずっと昔に涙を流したのが最後だった、なんていう方もおられるでしょう。これらは確かに、どれも「涙」ではありますが、実は三つの種類があるのです。

一つ目は、感情が揺さぶられたとき、いわゆる泣くときに出る**感情の涙**です。不思議なことに、喜怒哀楽のどの感情でも分泌されます。この涙にはストレスホルモンが含まれており、体外に排出することでリラックス効果が得られます。二つ目は、刺激に対して**反射的に分泌される涙**です。玉ねぎを切ったときに出る揮発性の成分は目や鼻の粘膜を強く刺激しますし、目にゴミが入ったり、強い風を受けたりすることも刺激になります。この涙は、刺激物や異物などから眼球を守るための**防御反応**です。三つ目は、**基礎分泌の涙**で、この涙が最も重要な役割を担っています。それは、常に分泌され続けて目の表面の乾燥を防ぐことで、**眼球に傷が入らないように守る役割**、涙の殺菌作用で**目を感染から守る役割**、目の表面の角膜の細胞に必要な**酸素や栄養分を運ぶ役割**です。もうずっと長い間、涙なんか無縁だよと言われる方も、基礎分泌の涙だけは必ず出ています。

では、涙はどこで分泌されて、どこへ流れていくのでしょうか。涙は、上まぶたにある**涙腺**から分泌され、目の表面を潤したあと、まばたきによって押し流されて上下のまぶたの内側にある**涙点**という小さな穴から**涙道**を通して、最終的に**鼻腔**へと流れていきます。この経路の途中で、目の表面を十分に潤せなければ、眼が乾くドライアイになりますし、涙道が細かったり詰まったりすれば涙があふれる**流涙症**になります。

ちなみに、三種類の涙は、それぞれ成分が異なっていて味が違うらしいのですが、私は、それを判別できるような鋭敏な味覚を持ち合わせていませんので、どなたか味を比べて教えてください。



公益社団法人 日本眼科医会ホームページ 目についての健康情報より



糖尿病教室

血糖値を上げにくくする食事のコツ

2025年(令和7年) 4月1日

糖尿病の食事療法に取り組む場合に、どうすれば血糖値が上がりにくい食事内容にすることができるかと悩まれている方もおられると思います。

今回は、食後の血糖値の上昇を穏やかにしてくれる食物繊維に注目したお話をさせていただきました。

主食の精白米に、もち麦や押し麦などを混ぜて炊くことで、食物繊維の摂取量を簡単に増やすことができます。また、ワカメやひじき、もずくなどの海藻類を毎食少量ずつ摂取できるようメニューを工夫したり、外食の際にも、野菜を少しでもとれるよう単品の丼ものよりは野菜料理が組み合わせてある定食を選ぶなど、できることから始めてもらえたらと思います。



食事療法にお困りの際は、個別栄養指導も随時行っていますので、受診の際主治医にご相談ください。

糖尿病教室終了後12時頃より、当院で実際に提供している糖尿病食の試食会も行っています。事前の申し込み(電話予約)が必要です。よろしければ是非ご参加ください。参加費770円(お茶付き)が必要です。



管理栄養士
やまむろ あやこ
山室 文子

歯と糖尿病の関係

2025年(令和7年) 6月3日

糖尿病の合併症のうち、「網膜症」「腎症」「神経障害」の「3大合併症」は、よく知られていますが、「歯周病」も糖尿病の6番目の合併症だと言われています。きちんと糖尿病の治療を行っていても血糖コントロールが良くならない場合は、もしかするとお口の状態に問題があるのかもしれません。糖尿病と歯周病はお互いに深く影響しています。重度の歯周病によって生じる炎症物質は歯周病巣から全身に広がることで、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げてしまいます。

糖尿病をお持ちの方では歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることが分かっています。歯科医院で専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受けましょう。



歯科衛生士
ひだに まこ
日谷 真子

歯周病を予防！～歯ブラシの持ち方～

ペンダグリップ



- ・鉛筆を持つように握る
- ・効率的に磨くことができる

パームグリップ



- ・手のひら全体で歯ブラシを持つ
- ・筋力が低下した人や、ペンダグリップで力が入らない場合に
- ・ただし力の入れすぎに注意

歯周病は歯を失う原因の第1位であり、日本人の約80%の方がかかっている身近な病気です。歯周病は、気づいた時にはかなり進行していることが多く、一度溶けた骨は元には戻りません。



早め早めの検診・治療がとても大切になります。歯が抜けたり、ぐらぐらしたりすると、お食事のとりやすさにも影響を及ぼします。「自分は大丈夫!」と思っていても一度歯科検診に行ってみてください。

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)

9/2 火 担当：看護師 10/7 火 担当：理学療法士

11/4 火 担当：臨床検査技師

※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。



骨粗しょう症対策 ～食事の工夫～

2025年(令和7年) 4月16日

今回は骨粗しょう症対策の食事の工夫について話をさせていただきました。

まず大事なことは、1日3回、規則正しく、バランスのとれた食事をとることです。

バランスの良い食事とは、主食と、肉・魚・卵・大豆製品などを使った主菜と、野菜・きのこ・海藻などを使った副菜、この3つがそろった食事のことです。

次に大事なことは、骨の健康に必要な3つの栄養素、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが不足しないようにすることです。

また、カルシウムの吸収を悪くする食品をとりすぎないようにすることも大切です。リンを多く含むインスタント食品や加工品の取りすぎはカルシウムの吸収を悪くします。お酒やコーヒーは利尿作用で必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。

骨粗しょう症対策や骨折予防のためには毎日、様々な栄養素をとる必要があります。いつもの食事にちよい足しできるように、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を冷蔵庫に常備しておくといいですね（疾患をお持ちの方は、積極的にとらない方がいい場合もありますので、主治医にご相談ください）。



骨粗しょう症対策においてはこの3つが重要

- 1 骨の材料をしっかり取り入れた食事
- 2 骨を作れるという信号を送るための運動
- 3 骨づくりのじゃまをさせない生活習慣



栄養管理科長
にしもと ともこ
西本 智子

子どもの保健医療研修会

毎月1回開催している『子どもの保健医療研修会』の2025年（令和7年）4月～6月までの内容をお知らせします。

4月25日（金）は、テーマを決めずに「個別の事例相談会」として開催しました。この事例相談会では、保育施設や幼稚園、あるいは支援施設で、行動や教育、あるいはコミュニケーションについての対応や指導・支援について、お困りの事例について、担当の方からの相談を受け、お話をしながら、事例の背景や日常生活についてお聞きし、より良い支援策や、指導方法についてアドバイスをを行う場としています。必要に応じて保護者の方の同席をお願いすることもあります。今回は、支援施設の方から二つの事例について相談を受け、対応策を話し合いました。

5月16日（金）には「Pandemicを経験した私たち：インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 ～そして感染症のことをもっと学ぶ～」と題して、2019年（令和元年）12月から始まったコロナ禍で経験した生活や感染防止対策を振り返り、感染症に対して、過度に恐怖を煽るのではなく、正しい知識をもって、正しく理解し、適切な対応をすること、そしてワクチンで防ぐことのできる感染症に対してのワクチン接種の重要性についてお話ししました。新型コロナウイルス感染症の最大の後遺症は、「心理的後遺症」といっても過言ではないと思われます。いまだに“怖い、怖い”、“自分がコロナをもらったら困る”から始まり、“social distance”、“三密”、“黙食”などの言葉がマスコミやSNSでよく使われています。でも今のコロナはかつてのコロナとは違います。現在は本来のヒトという生き物の、近くで素顔を見せあう社会生活に戻ることが一番大切で重要なことではないでしょうか。

6月20日（金）には、初めての試みとして、地域に出かけて《芳井児童会館「おしゃべりカフェタイム」》を開催しました。「小児科の先生と子育て相談タイム」と称して、地元の保護者の方たちと、みんなで座って、ざっくばらんに“子育て中に小児科のお医者さんに聞きたいこと、心配なこと”について質問を受け、わかりやすく雑談を交えながらお答えしました。熱性けいれんの対応のこと、予防接種のこと、今流行っている百日咳、マイコプラズマ感染症のこと、言葉の発達のことなどなど、あっという間に予定の1時間が過ぎてしまいました。子どもたちはこの間、児童会館にあるおもちゃで遊んだりして自由に過ごしていました。今後はこのようなお出かけ相談室も増やしたいと思っています。



井原市民病院『子どもの保健医療研修会』は毎月1回（基本的に第3金曜日の14時～16時）に開催しています。どなたでも参加できますし、個別相談もお受けしています。是非、奮ってご参加ください。



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

外来診療担当医表

2025年(令和7年)8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 山本	栗山 高見 (予約有)	島田 高見 (予約有)	立古 高見	立古 吉澤		
		再来 (予約)		栗山 島田	栗山 島田	島田 吉澤 河合	島田			
	午 後	予約のみ		栗山 島田 立古	栗山					
	午 前	8:30～11:00		岡大 福田 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					岡大 中田 (第1・3) 倉敷平成 菱川(第2・4)			
	午 後	予約のみ					岡大 中田 (第1・3) 倉敷平成 菱川(第2・4)			
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 實金	前田 小林	前田	小林／ 岡大 近藤 岡大 校園			
	午 後	13:00～15:00	川大 田村 (第1・3・5)	手術日			岡大 近藤 手術日			
乳 腺 外 来	午 前	予約のみ	岡大 中本					月曜日の診療時間は10:00～ 12:30となります。木曜日以外 となる場合があります。		
	午 後	予約のみ				岡大 松岡(隔週)				
整 形 外 科	午 前	8:30～11:30	予約 平田	予約 平田	予約 平田 (第2・4) 予約 岡大 石丸 (第1・3・5)		予約 平田			
	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	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	検査 岸本	弱視・斜視外来 大月・岸本	手術日		検査 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 松本 (第1・3・5) 岡大 藤本 (第2・4)			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 松本 (第1・3・5) 岡大 藤本 (第2・4)					
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 鈴木			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 鈴木			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	森崎	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	チカバ外科応援医師 杉生	栗山 岡大 坂口			
	午 後	大腸 (下部)	岡大 山本	八木	岡大 赤穂	チカバ外科応援医師	岡大 坂口			
放 射 線 科	午 前		○	○ (岡大 松井)	○	○	○			
	午 後		○ (岡大 富田)	○	○ (岡大 檜垣)	○ (岡大 平木)	○ (岡大 荻野)			

■自動再来機の受付時間 8:00～

■診療時間 午前/9:00～(産婦人科、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

2025年(令和7年)8月発行
発行責任者: 院長 前田 徹也