

井原市民病院広報誌



井原市の草花 パンジー

病院だより

No.64

2025年(令和7年)

11月発行

日本医療機能評価機構 病院機能評価3rdG: Ver2.0認定



井原市
欅の杜のイチョウ (井原市門田町)

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

卷頭言

副院長（兼）看護部長 三宅 泉



国は、2040年を見据えて新たな地域医療構想を検討しており、医療機関の役割分担の明確化や「連携」「再編」「集約化」の推進、病床機能の見直しなど、新たな地域医療構想の取り組み開始に向けて動き始めています。このような国の動きを注視しながら、当院の将来を見据えて何ができるか、看護の力が発揮できる体制作りを組織的に考えなければならないと思っています。

日本看護協会は、「看護の将来ビジョン2040」として、いのち・暮らし・尊厳をまもり支える看護を目指すと表明しています。そして、現場で働く看護職が活躍する基盤となるものの一つとして、「看護職一人ひとりのウェルビーイングの重視」と示されました。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを指す概念です。

近い将来、医療現場を支える人材は不足していくことが懸念されています。看護という職を選び、患者さんの命と暮らしを守り支える看護師たちが、自らの心と身体を大切にできる職場環境こそが、これから将来に向かって看護の力を最大限に引き出すことへの大切な土壌になると強く

感じており、当院で働く看護師一人ひとりが心身とも健やかに働く環境づくりを組織全体で取り組んでいく必要があると思っています。

今年7月、職員全員で病院理念について検討し、「すべては患者さんと地域のために」に決定しました。地域の中核病院として、地域に根ざした医療の提供と、患者さんやご家族にとって安心していただける病院を目指すという思いが込められています。

看護師は、患者さんやご家族に最も近い存在です。臨床現場において、患者さんやご家族の苦痛や不安に寄り添い、共に考え、支えるという、看護の本質を見つめ直しながら、今後もより質の高い看護ケアが提供できるよう努めてまいります。

少子高齢化、人材確保困難など課題多き未来ですが、このような時代だからこそ、皆で知恵を出し合い、変化に強い組織でありたいと思います。今後とも地域の皆さんに信頼される病院を目指して、職員一丸となって努力してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

表紙写真について

11月号の表紙写真は、井原市内「欅の杜」という公園内にあるイチョウの木です。園内には何本もの立派なイチョウの木が植えられており、圧巻の見応えとなっています。

イチョウの木の見頃ですが、岡山県では例年11月上旬から12月上旬にかけて見頃になることが多いようです。

井原市の秋といえば「天神峠の紅葉」などを思い浮かべる方が多いかと思います。しかし、自然豊かな井原市にはイチョウの木も多く、写真の「欅の杜」以外にも、散歩やドライブ中にふと黄色に色づいたイチョウを目にすることが多いと思います。撮影の際の設定を少し明るめにすることで、より黄色が映えると思います。

徐々に寒くなる時期ではありますが、皆さんもぜひ携帯やカメラで井原市の秋を写真に収めてみてください。



院内活動

● 井原市民病院での経営改善に向けた取組について

院長 前田 徹也
まえだ てつや

当院の直近である2024年度（令和6年度）の決算は、約1億2,900万円の純損失（赤字）であり、この額は、前年度決算の約3倍と、大きく悪化しています。

この点については、全国自治体病院協議会が2024年度（令和6年度）における公立病院の決算状況を調査し86%が経常収支が赤字という異常事態であったと報告しており、共通の背景として、人件費の増加と物価高騰があり、現在の診療報酬制度がそれらの影響を十分に反映していないことが赤字の要因と考えています。

現在、当院は、2023年（令和5年）12月に策定した「**井原市民病院経営強化プラン**」に沿って、計画最終年度である2027年度（令和9年度）の黒字化を目指し経営改善を進めていますが、プラン策定時には予測することができなかった様々な不安材料が生じる中で、経営環境はより一層厳しくなることが考えられます。

このため、職員全体が危機感を共有し、一丸となり、さらなる経営改善を進める必要があることから、本年度「**経営改善チーム**」



を立ち上げました。各職種から10名（医師1、看護師4、臨床検査科1、リハビリテーション科1、事務部門3）を選び、チームリーダーを小児科の井上医師に依頼しました。7月から活動を開始し、まず、全部署・全職員を対象に、経営改善にかかる提案募集を実施し、87件の提案がありました。現在は、その分析を中心に、隔週でミーティングを開催し、既に一部の取組みを実行に移し、収益改善を実現しています。

ボトムアップにより主体的に経営改善の取り組みを提案・実現する組織として、大いなる活躍と効果を期待しています。

● BLS講習会

開催日：2025年（令和7年）8月5日、8月19日

このたび、院内の全スタッフを対象にBLS講習会を行いました。BLS（Basic life support）とは、心肺停止などの緊急事態に対する一次救命処置のことです。似たような応急処置は、学校の授業や自動車学校などでも学ぶ場があるため、ご存じの方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

講習では、心肺蘇生の知識を学んだ後、訓練用の人形やAEDを使いながらの心臓マッサージをはじめとした実技トレーニングにくわえて、井原地区消防組合の方々のお力も借りて、現場での学びを共有いた



だきました。病院搬送前の知見は医療スタッフでも知らないことが多い、なるほどと思うことがたくさんありました。

「心肺停止（心臓が止まって息をしていない）」という非常事態に、みなさんが出会うことは滅多にないと思います。しかし病院には、体調が悪い患者さんや持病が多い患者さんが多数いらっしゃいます。いつ院内で「心肺停止」が起きてもおかしくありません。そのために、医療スタッフ以外の職員も含め、病院一同で日々研鑽を積んでいます。



内科医長
たかみ まさお

高見 優男



院外活動

● 学会発表

日本看護研究学会第51回学術集会

「高齢者2型糖尿病患者が血糖コントロールを良好に維持するための自己管理行動」

開催日：2025年（令和7年）8月30日、8月31日 場所：石川県立音楽堂



外来看護師
堀 尚子

2型糖尿病は加齢とともに患者数が増加しています。糖尿病による合併症だけでなく、認知症や骨折など、加齢に伴い様々な合併症が生じやすく、血糖コントロールが難しくなることがこれまでの研究で明らかになっています。今回、2型糖尿病を持つ後期高齢者の方のうち、血糖値が良好な状態を1年以上維持している方たちが、日頃行っている自己管理行動を明らかにするために研究を行い、日本看護研究学会で口述発表を行いました。

○方法と結果

対象となる患者さんにインタビューを行い、内容分析を行った結果、高齢者2型糖尿病患者が血糖コントロールを良好に維持するための自己管理行動として、【加齢に伴う変化を受け止め医療者の援助とともに糖尿病治療を継続する】【糖尿病管理を行いながらも日常生活に楽しみを見つける努力をする】【血糖急上昇を絶えず意識した食生活を送る】【日々の生活の中で活動量を増やす努力をする】の4つのカテゴリーが明らかとなりました。

○結論

上記の4つのカテゴリーが明らかとなり 【正しい情報を効果的に伝え、実践可能な行動までを患者さんとともに考える】【継続的な生活の確認を行い、早期に変化に気づき対応する】などの看護支援が必要であると考えられました。

これからも、患者さん個々の思い、生活上の制限を理解し、可能な範囲で自己管理行動を継続できる具体的な方法を一緒に考えていく姿勢を持ち、看護を続けていきたいと思います。

- 2.高齢2型糖尿病患者が血糖コントロールを良好に維持するための看護支援
- 1)患者に潜在する原動力を信じ関わり続ける
- 2)正しい情報を効果的に伝え、実践可能な行動までを患者とともに考える
- 3)継続的な生活の確認を行い早期に変化に気づき対応する
- 4)患者にとって心躍る体験、生きていく上での楽しみ、やりがいに気づく
- 5)近い未来の目標、実現可能な目標を立てる
- 6)最終目標に向かって段階的な目標を設定し、無理がないか常に確認する
- 7)生活全体に目を向け短い時間でも集中して話を聞く姿勢をもち、自由に話す機会を提供する
- 8)自宅でモニタリングできるツールを推奨する
- 9)糖尿病教室など定期的な運動環境を提供していく
- 10)日常生活動作、運動の効果を実感しているかを確認する



● 第45回FUKUYAMA CT MEETING

開催日：2025年（令和7年）6月5日 場所：福山市民病院



診療放射線技師
酒向 宏季

このたび、第45回FUKUYAMA CT MEETINGにて発表の機会をいただきましたので、「新卒採用放射線技師の私が経験した症例～自分一人ではどうにもならなかつたこと～」と題して、胸部から下肢末梢まで広範囲に造影を行う検査において造影ムラが発生した症例を取り上げました。この症例は、撮影範囲が広いことにより造影剤の分布にムラが生じてしまったので、これを軽減する方法はないかと疑問に思ったケースです。当初は解決策が見つからず悩んでいたのですが、上司に相談したところ、造影ムラに関する研究論文を紹介してもらいました。その論文をもとに造影条件を見直すことで、より安定した画像の提供につながるのではないかと考えています。この経験を通じて、困ったときに相談できる上司や先輩の存在によって私一人では見えなかった視点に気づくことができ、問題解決への糸口が見つかる改めて実感しました。

また、私の発表以外に他施設の放射線技師の方の発表も非常に参考になる内容が多く、当院でも取り入れられそうなアイデアが多くありました。今回のFUKUYAMA CT MEETINGで得た学びを日々の業務や患者さんへのより良い医療提供に生かしていきたいと考えています。

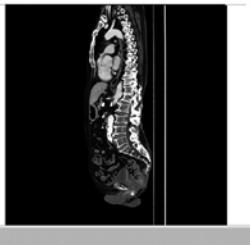
胸～下肢までの撮影(造影不良)

読影医の所見：

・腹部大動脈分岐部直上で局限した慢性期解離と偽腔内の血栓あり。前回もあり。

・大動脈弓部にも軽度突出する大動脈瘤あり。前回もあり。

・大動脈瘤と思わしきものあり(所見に記載なし)



● 日本作業科学研究会第28回学術大会

開催日：2025年（令和7年）9月6日 場所：東京都立大学

作業療法士 佐野 裕和

日本作業科学研究会第28回学術大会で、地域サロンでの「わたしーと」を活用した取り組みにおける参加者の主観的経験～アンケートを用いた内容分析～というテーマでポスター発表をしました。

「わたしーと」とは、自分のこれまでの経験やこれから目標を見える形にするシートです。今回の発表では、井原市と総社市の各1箇所ずつのふれあいきいきサロンで、「わたしーと」を使ったプログラムを行い、参加された方に、サロンで印象に残ったことについて自由記述のアンケートを書いていただきました。その内容を丁寧に分析した結果、参加者の皆さんには自分の生活を語り合う中で、他者とのつながりや心の充実感を深めていたことが分かりました。また、将来の生活に対する前向きな気持ちをもつきっかけにもなっていたことが分かりました。「わたしーと」を活用したサロンは、自分の理解を深め、地域での人と人とのつながりを広げる可能性が示されました。今後は、「わたしーと」を当院での臨床や健康教室などで活用し、地域の皆さんの健康づくりに役立てていきたいと考えています。



● 第56回日本看護協会学術集会

自宅退院を希望する独居高齢者に対する支援の検討

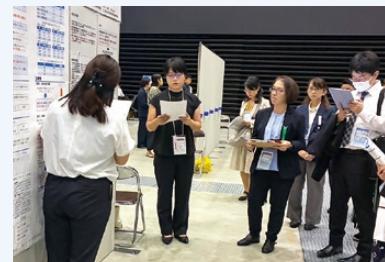
開催日：2025年（令和7年）9月12日 場所：ポートメッセなごや

4階病棟看護師 石岡 愛子

このたび、日本看護協会主催の学会にて看護研究発表を行いました。「自分のことは自分で行い可能な限り自宅で過ごしたい」という思いがある患者さんの退院支援を振り返り、どのような多職種連携や支援が必要だったのかを検討しました。

遠方に住むご家族の思いと患者さん本人の希望との格差に対して、どのように折り合いをつけていくかを考え、一日でも長く在宅生活が行えるように、入院中には早期のカンファレンスの実施や退院前自宅訪問の実施が必要であり、退院後はケアマネジャーはじめ、地域の医療者との連携が必要であるということが明らかになりました。

今後ますます高齢者人口が増えていく中で、「自宅で過ごしたい」という患者さんの希望に添えるよう、院内や地域の医療者と協力し、退院支援の充実を図っていきたいと思います。



研究の背景

- 日本の65歳以上の人口は、2042年には約3,900万人となりピークに達する見通しである（厚生労働省）。
- 在宅高齢看護師の多くは慢性疾患を有しており、薬物療法の複数が重要な役割の一つとなるが、処方される薬の種類が多いほど飲み忘れのケースが多い（厚生労働省）。
- 患者・家族が安心して地域で生活していくための退院支援を行うには、多職種それぞれが専門性を活かしチームで協働することが必要（河原2016）がある。

● 岡山救急医療研究会 第26回学術集会

開催日：2025年（令和7年）9月13日 場所：岡山県医師会館

救急医療に従事する医師、看護師、救急救命士等を対象とした、岡山救急医療研究会の第26回学術集会を、当院の齋藤信也事業管理者が会長となり、テーマを「地域における救急医療～地域のリソースとの緊密な連携～」とし、開催しました。

救急医療に関する各種取り組みの報告、井原市における救急医療の維持確保に関するシンポジウムを開催し、救急医療・救急搬送関係者の資質向上と関係者間の連携を深めることができました。



開会の挨拶をする齋藤事業管理者



一般演題の部で座長をする高見医師



特別報告の部で座長をする島田副院長



シンポジウムでパネル発表する前田院長



シンポジウムで発表する前田院長



シンポジウムで発表する大舌市長

参加者 95名（医師33名、看護師15名、消防38名、その他9名）

内 容 第1部 一般演題 6題

第2部 特別報告 3題

第3部 シンポジウム テーマ「皆で支える救急医療」

学生実習

☑ 医療体験実習

2025年（令和7年）7月28日～8月1日 岡山大学 医学部 医学科3年生 近藤 加奈子

短い期間でしたが、多種多様な科の見学や、ケアハウスや健康医療課といった地域に密着した医療に関する様々な機関の見学をさせていただき、先生方や職員の皆さんにとても感謝しております。

私は今回が初めての実習でしたが、様々な職種の方々が連携しながら井原市に住む方の生活を支えているのを改めて目の当たりにし、とても感銘を受けました。また、先生方が患者さんに真摯に向き合う姿やそれを支えている事務の方や看護師の方を拝見し、こうした信頼関係は良い医療の基礎となることを実感しました。

井原市民病院の皆さんの言葉を胸に、今後も一層勉学に励んでまいりたいと思います。ありがとうございました。

岡山大学 医学部 医学科3年生 須田 萌々子

1週間という短い間でしたが、私たち実習生を受け入れてください、スケジュールも組んでいただき、ありがとうございました。非常に充実していてあっという間の1週間でした。

実習では、さまざまな診療科を見学させていただき、将来について考えるきっかけになりましたし、医師以外の職種の方々や病院の外で医療と関わっている方々のお話を聞く機会もあり、とても貴重な経験になりました。また、病院に来られている患者さんも皆さんとても温かく、色々な方々の支えで成り立っている地域医療の様子を肌で感じることができました。

井原市民病院での実習で学んだことを胸に、将来岡山県の医療に貢献できる医師になれるよう勉学に励んでいきたいと思います。ありがとうございました。



2025年（令和7年）9月1日～9月5日 岡山大学 医学部 医学科1年生 巖 絵真

5日間という短い間でしたが、その何倍もの長さを感じさせていただけるような充実した実習でした。地域医療実習という形での実習でしたが、地域医療の問題を教えていただけでなく、様々な診療科の見学や事務の方々や放射線技師さん、理学療法士さんなどとお話しする機会を作ってください、病院一体となって医療を支えている井原市民病院のチームワークや団結力を知り、驚きました。先生方には目指すべき医師像を教えていただき、患者さん中心に考えられる医師になりたいと思いました。

まだまだ医学の知識がない私たちに手取り足取り教えてください、本当にありがとうございました。この経験を忘れずに勉学に励んでいきたいと思います。またうかがう機会があればよろしくお願ひいたします。

岡山大学 医学部 医学科1年生 江口 知明

井原市民病院での実習が、私にとって初めての実習でした。色々と分からぬことが多い中、職員の方々は優しくサポートしてくださいました。実際に現場に出ないと分かりにくい医療において、多職種が連携することの重要性を感じられた5日間でした。

また、どの職員の方々も人間性と協調性を大事にしていて、私の将来の医師像の指針となりました。医療についてだけでなく、井原市の魅力も色々と教えてくださいました。

井原市民病院での実習は短い期間でしたが、濃いものとなりました。実習で関わっていただいた方々の言葉を忘れず、良き医師となれるよう今後も精進してまいります。貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。

2025年（令和7年）9月8日～9月12日

岡山大学 医学部 医学科1年生 市原 竹琉

今回の実習では、さまざまな診療科の先生方から直接お話を伺い、普段の授業だけでは分からぬ臨床の雰囲気を体感することができました。手術見学では、先生方の連携に大変感動しました。また、保健センターでは地域における健診の重要性を実感いたしました。さらに、臨床検査科や地域連携、医事課の方々からもお話を伺い、医療は多職種の協力によって支えられていることを強く学びました。一方で、自身の知識不足により理解が追いつかない場面もありましたので、今後さらに学習を重ね、より深い学びに繋げていきたいと考えております。



薬剤科

2025年（令和7年）5月19日～8月3日

福山大学 薬学部 薬学科5年生 大坪 美友

実習を通じ、調剤業務に加え多職種との連携によって、患者さんに最適な医療を提供する重要性を実感しました。カンファレンスでは、状態共有や退院後の生活・利用するサービス・服薬管理を協議し、患者さん一人ひとりに合わせた支援をするということを学びました。今後もコミュニケーション力を磨き、患者さんの訴えに親身に応え、QOL向上を支える薬剤師を目指していきます。



リハビリテーション科

2025年（令和7年）6月9日～8月1日

吉備国際大学 作業療法学科4年生 楠 優太

今回の実習で、生活行為向上マネジメント（MTDLP）を用いた作業療法を入院から退院までの一連の流れで経験できたことが、とても良かったです。また、社会性の部分でもご指導していただき、社会人として必要なスキルについても学ぶことができました。



2025年（令和7年）8月4日～8月22日

岡山医療専門職大学 健康科学部 作業療法学科3年生 南野 桃子

最初はかなり緊張しましたが、周りの方々に優しく接していただけたおかげで緊張も解けて、楽しい実習期間になりました。評価などを行う際、学校だけでは学べなかったことを臨床の場で学ぶことができました。とても勉強になりました。



岡山医療専門職大学 健康科学部 理学療法学科3年生 小野 佑太

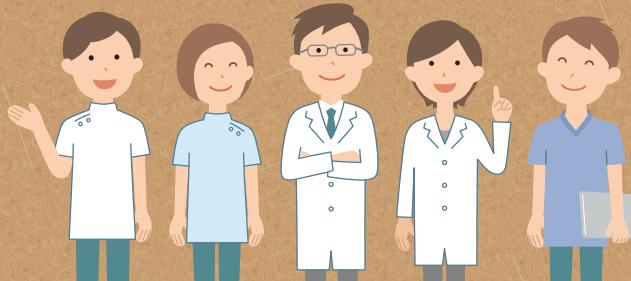
評価実習では、教科書で学んだ知識と臨床現場との違いを体感することができました。実際に患者さんに触れさせていただくことで、評価を行う際の触れ方や持ち方に対する配慮の必要性や評価を行う難しさを学びました。この経験を今後の学習や実習に生かすことができるよう努力していきたいと思います。



2025年（令和7年）8月18日～9月12日

吉備国際大学 理学療法学科3年生 渡邊 慶樹

実習を通して、患者さんとのコミュニケーションの重要性を改めて感じました。傾聴を心がけ、表情や声のトーンなど非言語的な部分にも注意することで、安心感を与えることを学びました。また、職場の雰囲気は和やかでありながらも、スタッフ間での連携がスムーズで、患者さんに最適なリハビリを提供する姿勢が印象的でした。温かい環境の中で学ぶことができ、自分自身も積極的に関わろうとする意欲が高まりました。この学びを生かし、今後とも精進していこうと思います。4週間お世話になりました。



救急救命士実習

井原地区消防組合 井原消防署第2係 佐藤 文哉

今回の病院実習では、救急現場で接する傷病者がその後どのような治療やケアを受けているのかを学ばせていただき、大変貴重な経験となりました。救急搬送後の診察・検査・処置を間近で見ることで、病院到着時の情報提供や観察の重要性を改めて実感しました。特に、医師や看護師との連携やコミュニケーションの大切さを再認識できたので、今後の救急活動に生かしたいと思います。また、患者さんやご家族への声掛け一つで安心感を与えられることを学び、救急現場でも落ち着いた対応を心掛けたいと思います。今回得た知識や気づきを日々の訓練や出動に反映し、より質の高い活動を目指していきます。今後ともよろしくお願ひいたします。



井原地区消防組合 井原消防署第1係 中塚 康弘

2日間という短い期間でしたが、お世話になりました。私にとっては、久しぶりの井原市民病院での実習で、様々な診療科や手術を見学させていただき、先生方が患者さんと真剣に向き合う姿に感銘を受けました。



看護師の皆さんには、丁寧に分かりやすく教えていただきました。特に、静脈路確保の場面でいただいたアドバイスは、今後の救急現場で生かしていきたいと思います。

この他にも、診療の現場での貴重な体験や、患者さんへの対応、疾患に対する考え方など、多くのことを学ばせていただきました。今回の経験を糧に、より一層研鑽を積んでまいります。貴重なお時間を割いてください、本当にありがとうございました。

井原地区消防組合 井原消防署第1係 井本 裕介

2日間という短い間でしたが、前田院長をはじめ医師や看護師、職員の皆さんには大変お世話になりました。今回の実習では、職員の方々が患者さんと心の通じ合った医療を実践され、工夫されていることを改めて感じました。また、その実現のために、職種を超えて連携し、チームで医療が行われていることが印象的でした。私たち救急隊も消防隊や救助隊とともに、傷病者の方を救うべく活動をおこなっており、とても良い刺激をいただきました。

また、手術の見学や症例の説明など、救急現場ではできない経験をさせていただき、多くのことを学ぶことができました。今回の実習で得られたものを救急現場に生かし、地域の皆さんの安心や安全を守れるよう活動していきますので、今後とも井原地区消防組合の救急活動にご協力をよろしくお願ひいたします。

高校生企業訪問

2025年(令和7年)7月17日

井原高校2年生のキャリア教育の一環として、17名の企業訪問を受け入れさせていただきました。当日は、看護師・薬剤師・臨床検査技師・診療放射線技師・理学療法士・作業療法士・臨床工学技士など、それぞれ希望のグループに分かれて、業務内容の概略についての説明や実際の職務・業務の見学をしていただきました。将来皆さんと一緒に働くことができる日が来るのことを楽しみにしています。



委員会紹介

広報委員会 広報誌チーム

第1号広報誌

広報誌チームは、8名の多職種にわたるメンバーで構成しています。当院の記念すべき第1号広報誌は2002年（平成14年）8月に1枚もの（両面印刷）で発刊され、だいたい年間3回ほどのペースで作成していました。その後、2012年（平成24年）6月には、6ページで構成されるようになり、8ページ・12ページとページ数は様々ですが、その時々の当院の様子や情報を発信してきました。

そして、2019年（令和元年）8月からは、現在の広報誌チームの体制になり、16ページで年間4回発刊しています。日常業務を行いながら、あいまの時間をフル活用して、写真撮影・原稿の執筆依頼・編集などを行い、郵送用の封筒も手作業で作成し、広報誌の封詰めも職員が行っています。決して簡単で楽しい作業ではありませんが、「すべては患者さんと地域のために」と、メンバー一同心を燃やして責務を全うしています。

当院の広報誌には、毎号のべ30人ほどの関係職員が執筆してくれています。これからも、活動報告や役立つ情報などを発信してまいりますので、皆さんぜひご覧ください。



※過去の広報誌はホームページでもご覧になれます。



夏のボランティア体験

やってみよう！夏ボラ
きっとつながる あなたの未来

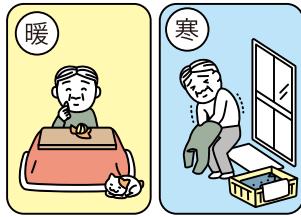
開催日：2025年（令和7年）7月25日、8月1日 主催：井原市社会福祉協議会



参加者の声

- ・またボランティアに参加したい。
- ・将来のことを考えるきっかけになった。
- ・地域貢献について考えるきっかけになった。
- ・自ら考えて行動し、積極的になれた夏休みとなかった。
- ・人の関わり方を学べて良かった。

救急科からの研究報告 寒暖差にご注意を — 冬の救急搬送を防ぐために



11月に入り朝晩の冷え込みが強まり、日中との寒暖差も大きくなってきました。こうした温度差は体に負担をかけ、救急搬送につながる重い病気の引き金となることがあります。特に注意したいのは「入浴時」と「外出時」の急激な温度変化です。

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



冬場の入浴は心身を温めてくれる一方で、血圧の乱高下を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中などの危険があります。暖かい居間から冷えた脱衣所や浴室に移動すると血管が収縮して血圧が上がり、その後、熱い湯に浸かると血圧が急に下がります。この血圧変動がいわゆる「ヒートショック」と呼ばれる現象です。失神や溺水、最悪の場合は命に関わることもあり、日本では冬の入浴中急死が年間数千人にはぼると推計されています。

予防策としては、入浴前に脱衣所や浴室を暖め、居間との温度差をできるだけ小さくすることが大切です。湯温は41°C以下、入浴時間は10分程度を目安にしましょう。入浴前後にはコップ1杯の水分をとり、アルコール摂取後の入浴は控えてください。

外出時も注意が必要です。朝の通勤や買い物などで急に寒風にさらされると血圧が上昇し、心臓や脳の病気を誘発することがあります。高血圧や心臓病、脳卒中の既往がある方は特に注意が必要です。重ね着を工夫し、マフラーや手袋で首や手先を冷やさないようにすると血圧の急変を防げます。

もし入浴中や外出時に**胸の痛み、強い頭痛、めまい、息苦しさ**などが出た場合は、無理をせずすぐに救急要請してください。症状が軽いかどうか迷うときは、ご家族やかかりつけの病院へ相談することも大切です。また、井原市・笠岡市では救急車を呼ぶべきか迷ったときに利用できる「**救急相談センター**」があります。固定電話からは局番なしの #7119、携帯電話からは 082-246-2000 にお電話ください。寒い季節を安全に過ごすために、日常の工夫をぜひ取り入れてみてください。

豆知識コーナー

・冬は心臓や脳の病気が増える季節

全国規模の研究でも、心筋梗塞や脳出血は冬に多発し、西日本でも寒い時期に増えることが報告されています。

・室温は18°C以上を目安に

世界保健機関（WHO）は、冬の屋内温度が18°C未満だと血圧や健康に悪影響を及ぼすと勧告しています。

・朝の“起床前暖房”で血圧が安定

高齢者を対象とした研究では、起床1時間前から居間を暖めるだけで収縮期血圧が約4mmHg下がることが示されています。

次々と健康作用が明らかに なっている「食物纖維」とは？

食物纖維は「ヒトの消化酵素では消化できない成分のことで、水に溶けない「不溶性食物纖維」と水に溶ける「水溶性食物纖維」に分類され、それぞれ健康機能が異なります。不溶性食物纖維は豆類、ごぼう等の野菜や雑穀類に含まれており、腸の動きを刺激して便秘を予防したり、腸に関する病気を抑制したりします。水溶性食物纖維はリンゴや柑橘類などの果物、昆布やワカメに含まれており、コレステロールや血糖値の上昇を抑える作用があります。種類によって効能が異なるので、いろいろな食品を組み合わせることがポイントです。食物纖維は不足しがちと言われています。生野菜サラダや果物も良いのですが、豆類、海藻、乾物、芋類などにもたくさん含まれていますので、「昔ながらのお惣菜」を取り入れると効果的です。



主任管理栄養士
たけもと なつ
竹元 夏

平櫛田中渾身の傑作『鏡獅子』 20年ぶりの里帰り中！

「井原市立平櫛田中美術館」では、井原市出身の彫刻家平櫛田中先生が22年をかけて完成させた代表作『鏡獅子』を常設展示中です。

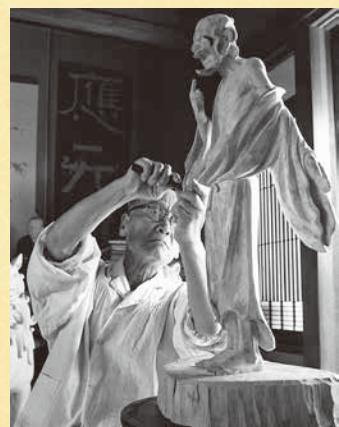
通常は東京の国立劇場でしか見ることのできない渾身の傑作をこの機会にぜひ間近でご覧ください。



平櫛田中《鏡獅子》1958年、東京国立近代美術館蔵、
撮影 花田ケンイチ



平櫛田中《鏡獅子》1958年、東京国立近代美術館蔵、
撮影 花田ケンイチ



【平櫛田中美術館公式ホームページ】

<https://www.city.ibara.okayama.jp/site/denchu-museum/>

☎0866-62-8787



健康講座

糖尿病教室

井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん



糖尿病治療で使用する薬

2025年(令和7年)7月2日

糖尿病の治療で使われる薬のうち、**糖の吸収を緩やかにする薬**においては、食直前の内服と低血糖の時にブドウ糖を内服します。また、**インスリンの働きを高める薬**には、造影剤を使った検査の前に休薬が必要になるものや浮腫が出たら中止が必要なものもあるので注意しましょう。**インスリンの分泌を促す薬**は、1日全体の血糖値を下げる作用があり、低血糖のリスクは低いものが多いのが特徴です。**注射薬**は2種類あり、GLP1受容体作動薬と言われる薬は低血糖を起こしにくいかわりに、食欲不振や吐き気が起こりやすいお薬です。



糖尿病教室を聞きに来られる患者さんは、糖尿病との付き合いが長い方もおられ、薬についての知識もある方が多いとは思いますが、慣れてきたころにもう一度自分が使っている薬についての注意点などを**再確認**することも大切ではないでしょうか。

お薬は病気の治療のために使われますが、使い方を間違えると副作用が強くでたり、効果がでないこともあるため、使い方をしっかりと確認して使用しましょう。

調べてみよう、血糖値

2025年(令和7年)9月2日



昨年と同様に、体験型の糖尿病教室を開催しました。血糖の測定は昨年と同じですが、何か1つでも新しい情報を伝えたいと考え、今回は動画も組み込んでお話しさせていただきました。

冒頭では、糖尿病についての基本的な知識をお話ししました。中盤からは、血糖測定について「痛みの少ない上手な採血：自己血糖測定を行う時の穿刺のコツ」というテーマの動画をご覧いただき

ました。後半には注意点を説明したうえで、血糖測定の体験をしていただきました。

参加者の方の中には、初めて血糖測定をする方もおられましたが、画像と動画を視聴していただくことで、事前に血糖測定の手順を把握してもらう機会になり、既に定期的な血糖測定を行っている方には、穿刺のコツを知っていただいたうえで、普段の穿刺の際の手技を見直せたのではないかと期待しています。当日は、新しく得たコツの知識を生かして、ほとんどの方が穿刺の体験の事前準備として**指のマッサージ**をされていました。

私自身の感想としては、血糖測定の際に「痛いですよ」「ビリッときますよ」と声をかけるのですが、痛いという先入観に対して身構えるためか、かえって「あまり痛くなかった」という意見が多かった印象でした。しかし「この痛みが毎日だとどうですか?」と尋ねると、「そうですね…」と苦笑いをされる方もおられました。また「今の血糖値はどのくらいですか?」とお尋ねになる方もおられ、糖尿病についてだけでなく、ご自身の現在の状態についても関心を示していただき、嬉しく思いました。



看護師
たちばな み ゆ き
橘 美由紀



誤嚥に負けないからだを作ろう

2025年(令和7年)8月20日

今回は、実際に皆さんと一緒に、ご自分のお口の状態のチェックや口や身体の運動を取り入れて、お話をさせていただきました。

オーラルフレイルとは ①残存歯の減少②硬い物が食べにくくなった③汁物でむせる④口の渴きが気になる⑤滑舌が悪くなった この5項目のうち、2項目以上該当する場合をいいます。このオーラルフレイルがきっかけで、食欲が低下して、身体の衰え（フレイル）が始まってしまいます。早目に気付いて対応することが大切です。

誤嚥に負けないためには、お口を清潔に保ち、しっかり口を動かすこと、バランスのとれた食事で抵抗



力をつけて無理なく体を動かすことが大切です。

介護予防には、1人で強めの運動をするよりもグループで軽めの運動をする方が効果的です。

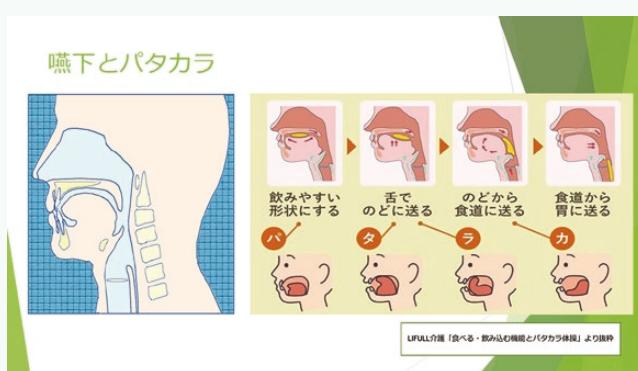
これからも人とのつながりを大事にして、近所の人と話をしたり、集まりに出かけたりして、『健康・健口』に過ごしましょう。



唾液線マッサージ



市原市ホームページ「災害時のお口のケア：唾液を出そう」より抜粋



飲み込む力をつける練習②

嚥下おでこ体操



②おへそを覗き込むように、頭を引きます。
③おでこと手の平を、押し合ってそのままキープします。

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)

12/2 火 担当：視能訓練士 2/3 火 担当：看護師

3/3 火 担当：医師

※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。



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）7月～9月までの内容をお知らせします。

7月18日（金）は、「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…」と題して、主に保育士や幼稚園教諭の方たちを対象として熱中症対策、プールに入る機会が多い季節に気になる皮膚の疾患（伝染性膿痂疹：とびひ、水いぼ）、そしてアデノウイルス感染症（プール熱など）、ヘルパンギーナ、手足口病、感染性胃腸炎、細菌性腸炎などの症状や感染した際の注意事項などについてお話ししました。事故や怪我も増える時期であり、プールサイドでの注意事項、万が一怪我をした際の応急処置についてもお話ししました。

8月22日（金）には、「気になる児童・生徒たち不定愁訴をどうとらえるか、こころの健康…」をテーマとして、学校で子どもたちからの様々な訴えに日々対応しておられる養護教諭の方々を主な対象として、不定愁訴（医療機関で精査しても身体的には異常所見がないのに、「頭が痛い」「おなかが痛い」「気持ちが悪い」「眠れない、あくびがたくさん出る」「だるい、横になりたい」「肩がこる」「首が痛い」「腰が痛い」「口がかわく」といったような訴えが続くこと）への理解・対応や保護者と協力しての支援が大切なことを中心に、子どもの心身症、うつ、痩せ願望などについてお話ししました。

9月19日（金）には、「気になる児童・生徒たち～どう対応する？ 保健・医療・福祉の連携」のテーマのもと、井原市内で障害福祉事業に携わっておられる方々を対象として、子どもたちの支援や指導、そして保護者の方々との相互理解と協力、公的な社会保障制度の理解と適切な利用について、話題提供を含めてお話ししました。参加者の方々からのご質問に関するディスカッションも活発に行われました。

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14：00～16：00に）開催しています。10月17日（金）は「発達障がい」、11月14日（金）は「アレルギー」、12月19日（金）は「小児期の睡眠やメディアが及ぼす脳や体への影響」に関するテーマを取り上げます。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。参加ご希望の方は井原市民病院事務部総務課までお問い合わせください。



新見公立大学副学長
岡山大学名誉教授
おだ めぐみ
小田 慎

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。

私の趣味 男子新体操

私の趣味はたくさんありますが、その中でも今回は、**男子新体操**を紹介させていただきます。学生時代は地元井原高校で、新体操漬けの生活を送っていました。日々の過酷な練習、大会や発表会、地域での交流を通して、様々な経験をさせていただきました。その特別な経験は、現在の仕事の場において、患者

さんに対しての接し方や臨床での治療技術に生かせていると、心から感じています。

競技は引退しましたが、現在もご縁に恵まれ、指導者やサポーター、審判として関わらせていただいている。大会の際には、理学療法士として、また競技経験者として、選手の力になれるよう精進しています。

ですが!もう一度プレーヤーとしてこの競技に関わりたいという思いを抑えきれず、密かに練習をしています!とはいうものの、引退して数年が経つており、すぐに復帰することが大変難しいため、体の痛みと悔しさを常々噛みしめています。



理学療法士
たなか たいき
田中 大喜



● 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のが**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。

外来診療担当医表

2025年(令和7年)11月1日 現在

診療科		受付時間帯	月	火	水	木	金	備考
内 科	初診 (予約外)	8:30~11:00	吉澤	栗山	島田(予約有)	立古	立古	急患の受付時間に関しては、左記の限りではありません。
	午前		岡大 山本	高見(予約有)	高見(予約有)	高見	吉澤	
	再来 (予約)			永村(予約有)				
	午後		栗山	吉澤	栗山	島田	島田	
				島田		吉澤		
					河合			
循環器内科	午前	8:30~11:00	岡大 福田	ペースメーカー 外来	徳永	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。
			予約 徳永					
	午後	13:00~15:00			徳永		徳永	
					岡大 斎藤			
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 菩提川(第2・4)
	午後	予約のみ						
糖尿病内科	午前							岡大 中田(第1・3) 倉敷平成 菩提川(第2・4)
	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	前田	前田	前田	小林	午後は手術日になる可能性があります。受診希望の際は電話でお問い合わせください。
			杉生	杉生	小林		岡大 近藤	
				岡大 實金			岡大 枝園	
	午後	13:00~15:00	川大 田村(第1・3・5)	岡大 實金	担当医	担当医	岡大 近藤	
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 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・第1金曜日の受付時間は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(第2・3・4・5)	
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しばらくの間休診とさせていただきます。
		13:30~16:00	井上/福山市民応援医師	井上(15:00~16:00)	井上	井上/福山市民応援医師	井上	
	午後	予防接種(月・木)	予約[予防接種] 受付時間 13:30~15:30	予約[乳児検診] 受付時間 14:00~15:00		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) 岡大 井口(第2・3・4・5)		岡大 浦口			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 浦口			
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	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	栗山	
	午後	大腸(下部)	岡大 山本	高見 小林	杉生	杉生	岡大 坂口	
放射線科	午前		○	○(岡大 松井)	岡大 赤穂	チクバ外科応援医師	岡大 坂口	
	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)11月発行
発行責任者:院長 前田 徹也