

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 : Ver3.0認定



2026年(令和8年)
8月発行



美星町の田園風景

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

病院事業管理者 齋藤 信也 さいとう しんや



職員の皆さんには、日頃よりそれぞれの現場で高い使命感と専門性を発揮し、質の高い医療を提供していただいていることに、心より感謝申し上げます。

さて、皆さんもご存じのとおり、本年6月に施行された2026年度診療報酬改定では、本体改定率がプラス3.09%と、約30年ぶりの高水準となりました。この背景には、深刻化する人手不足や物価高騰の中で医療機関の経営基盤を下支えし、とりわけ「医療従事者の処遇改善」を確実に進めるという国の強い意思があります。

今回の改定の最大の柱は、「人材確保と働き方改革の推進」です。ベースアップ評価料の拡充をはじめ、看護師やコメディカルのみならず、病院を支える事務職員や補助職員に至るまで、幅広い職種を対象とした処遇改善の枠組みが一段と強化されました。

自治体病院である当院では、職員の給与やベースアップは人事院勧告および自治体条例に基づき厳格に定められており、診療報酬改定が直接給与体系に反映される仕組みではありません。しかし、今回新設・拡充されたベースアップ評価料等は、給与改定や処遇改善を支える極めて重要な原資となります。変化の激しい医療環境の中で、皆さんが安心して長く働き続けられる職場を維持し、その専門性と努力が適切に報われる組織であり続けるためにも、国の制度的後押しを最大限に活用し、**経営基盤の強化**に努めてまいります。

もう一つの重要なキーワードは、「2040年を見据えた機能分化と医療DXの推進」です。人口減少と高齢化がピークを迎え

る2040年に向け、地域の医療機関がそれぞれの役割を明確にし、効率的に連携していくことが求められています。当院が担うべき自治体病院としての公的役割を見極め、地域における「治し支える医療」の中核として、地域のニーズに的確に responding していく必要があります。

さらに、マイナ保険証の利用促進、電子処方箋の本格活用、生成AIを含む医療DXの推進は、もはや避けて通れない必須課題です。これらを単なるシステム導入にとどめることなく、現場の業務効率化やタスク・シフトにつなげ、職員の皆さんの負担軽減と患者さんの利便性向上を同時に実現していかなければなりません。

今回の診療報酬改定が象徴するように、医療を取り巻く環境は大きく変化し続けており、決して容易な時代ではありません。しかし、私たちが目指すべき目標は明確です。それは、「井原市に井原市民病院があって本当に良かった」と地域の皆さんから愛され、信頼される病院であり続けること。そして同時に、職員の皆さんが「この病院で働けて誇らしい」と胸を張れる職場であることです。

この診療報酬改定を、2年ごとの制度調整として受け止めるだけでなく、当院がさらに進化し、持続可能な地域医療体制を構築するための「好機」へと転じていきましょう。新時代を切り拓く主役は、職員の皆さん一人ひとりです。全職種がワンチームとなり、お互いを尊重し支え合いながら、一步一步前進でまいります。

毎日大変暑い日が続いていることと思います（原稿執筆の7月初めは梅雨らしい雨の日が続いていますが）。今年は台風の発生が多く、6月までに8つ、7月に入っすでに2つ発生していて、その後も例年より多くなると予想されています。雨不足も困りますが、台風による大きな災害がないことを祈るばかりです。

今回は井原市民病院の近況をご報告させていただこうと思います。（各部署からの記事と被る内容もあると思いますがご容赦ください。）

①病院機能評価の認定更新

昨年10月に病院機能評価の更新受審（3rdG：Ver3.0）があり、今年4月3日付けで認定を受けました。各部署の日々の取り組みが評価されたものと思います。とくにリハビリテーション

副院長 島田 百利三 しまだ もりぞう



科ではS評価をいただき大きな励みとなっています。ひきつづき各部署で業務の質の向上に努めていきたいと思います。

②マスクの自由化

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、2020年（令和2年）初頭からユニバーサlmasking（症状のある人だけでなくすべての人が常時マスクを着用する）を行っていましたが、コロナ感染症の鎮静化を受けて今年7月1日からユニバーサlmaskingを中止して、個人の判断に任せることになりました。ただし発熱や咳など症状がある人は、マスクの着用をお願い

します。また今後の感染症流行期にはマスクの着用をお願いします。

③循環器内科山田信行先生（当院の元院長）が7月から勤務（非常勤）

7月から山田信行先生が非常勤で勤務されています。外来は週2日（火・金）、病棟業務もされています。

④電子カルテの更新

現在使用している電子カルテは2018年（平成30年）から稼働しており、8年が経過しています。今年更新時期を迎え、院内で検討した結果、新しい電子カルテに更新することとなり、経営管理課情報管理係が主体となって、6月から多職種が参加して各部門のワーキンググループを立ち上げ、稼働に向けて準備をすすめています。11月から新しい電子カルテが稼働する予定です。電子カルテの更新にかかる莫大な費用を少しでも減らせないものかと思いますが、機能を制限して使いづらくなってしまつては意味がないので悩ましいところです。

⑤MRI装置のバージョンアップ

現在使用しているMRI装置は2017年（平成29年）1月に導入され9年以上が経過したため、今年11月に装置のバージョンアップを行います。そのため10月28日夕から11月24日朝までMRIが使用できない見込みです。患者さんや近隣の医療機関の先生方にはご迷惑をお掛けすることになりますが、ご理解・

ご協力をお願いいたします。

⑥井原市5歳児健診の取り組み

国のこども家庭庁が、2028年度（令和10年度）を目途に5歳児健診の実施率を100%にするという目標を掲げており、井原市では今年度から5歳児健診がスタートしました。井原医師会からの依頼を受けて当院小児科の井上直樹先生が主体となり、行政と協力して健診方法を検討したうえで開始されました。岡山県内で今年度から5歳児健診を開始している自治体は津山、笠岡、井原、鏡野の4市町で、県内では早い取り組みとなりました。

⑦矢掛町国民健康保険病院との連携

医師不足は地方の中小病院ではどの病院でも喫緊の課題だと思われます。今回隣町の矢掛町国民健康保険病院との間で臨時の医師派遣の協定を結ぶこととなりました。手術の際にお互いのスタッフを派遣し合うことができるようにする取り組みです。

以上、井原市民病院の近況を報告させていただきました。

今後も当院の基本理念である「すべては患者さんと地域のために」を実践できるように、医療資源を有効に活用し、職員一同で力を合わせて日々の業務に務めていきたいと思いをします。

職員表彰

岡山県看護協会会長表彰

受賞者の声

このたび、2026年度（令和8年度）岡山県看護協会会長表彰を受賞いたしました。

保健師、助産師、看護師職能として岡山県下の様々な施設で医療に従事している11名の方々が、受賞されました。

私は、看護の仕事に従事して今年で40年になります。小学生の時、読書感想文で「フローレンス・ナイチンゲール」を読み、看護という仕事に興味を抱きました。その当時は、「人の役に立つ仕事」だと簡単に考えていましたが、学びを深めるごとに、高い倫理観と責任感を持ち合わせる奥深い仕事であることがわかりました。今は、現場の第一線で患者さんと向き合う機会は少なくなりましたが、臨床現場で働く看護師たちが自らを大切に、看護の仕事に自信と誇りを持って活躍していくことをいつも願っています。

日本看護協会は、日本最大の看護職能団体であり、私たちに看護という職を続けるうえでの大切な学びの場を数多く与えてくださっています。当院の看護師も自らの目的に合った多くの学びの機会に感謝しています。これからも一人の看護師として、看護協会の発展に寄与すると共に、与えられた責任に対して尽力していきたいと思いをします。



副院長（兼）
看護部長
みやけ いずみ
三宅 泉

2025年度（令和7年度）活動報告

地域医療連携室副室長 ^{みやけ いさこ} 三宅 伊沙子

2025年度（令和7年度）は当院で5回目となる病院機能評価を受審しました。地域医療連携室では、病院機能評価受審に際して、マニュアルの改訂や業務内容の改善を行いました。私たちの業務を改めて見つめ直す良い機会となりました。

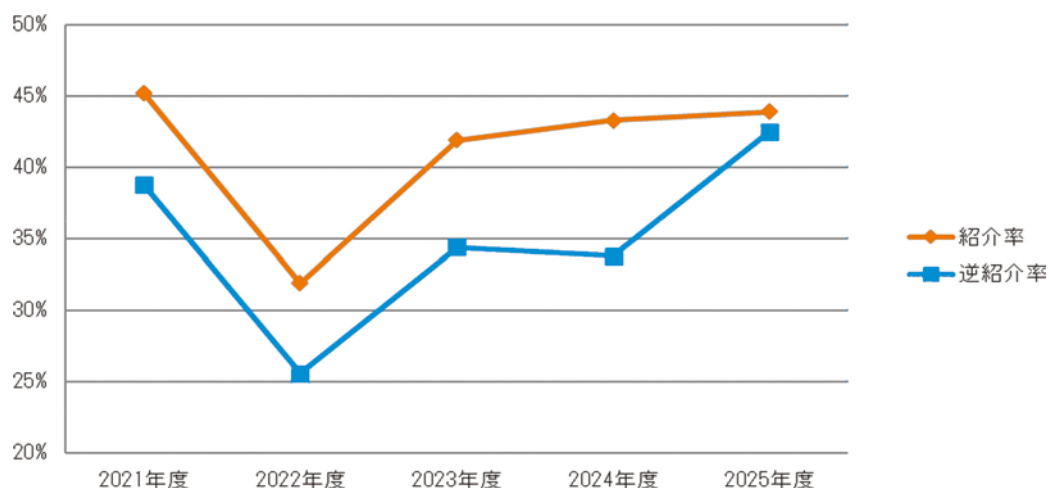
また、地域医療連携室専用電話の設置やホームページからの予約依頼について、多くの医療機関に周知できたことから、スムーズな予約・転院調整を行うことができました。地域の医療機関と密に連携を図ることで逆紹介率も伸び、患者さんの状態に適した医療を提供することができたと思います。

入退院支援では、ここ数年で一人暮らしの方や高齢者の入院が増えており、社会福祉士の介入率も上昇傾向です。患者さんが住み慣れた地域で引き続き生活できるよう、早期に介入し、院内・院外の関係職種と連携をしたことで、在宅復帰率も維持ができました。

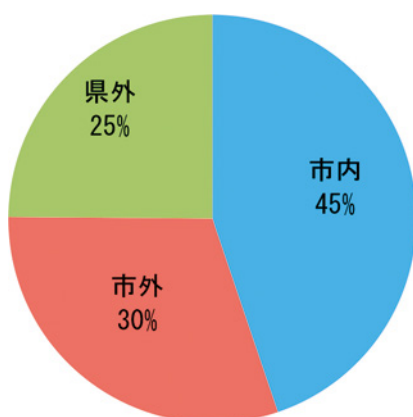
転院調整では、「早く地元に戻りたい」という患者さんやご家族の意向を尊重し、転院依頼のうち9割以上をお受けすることができました。引き続き、早期の転院が可能になるよう、そしてお断りすることがないように調整してまいります。

今後も地域の医療機関や施設・事業所、行政等との連携窓口となり、院内での連携も図り、患者さんやご家族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ていきたいと思っています。

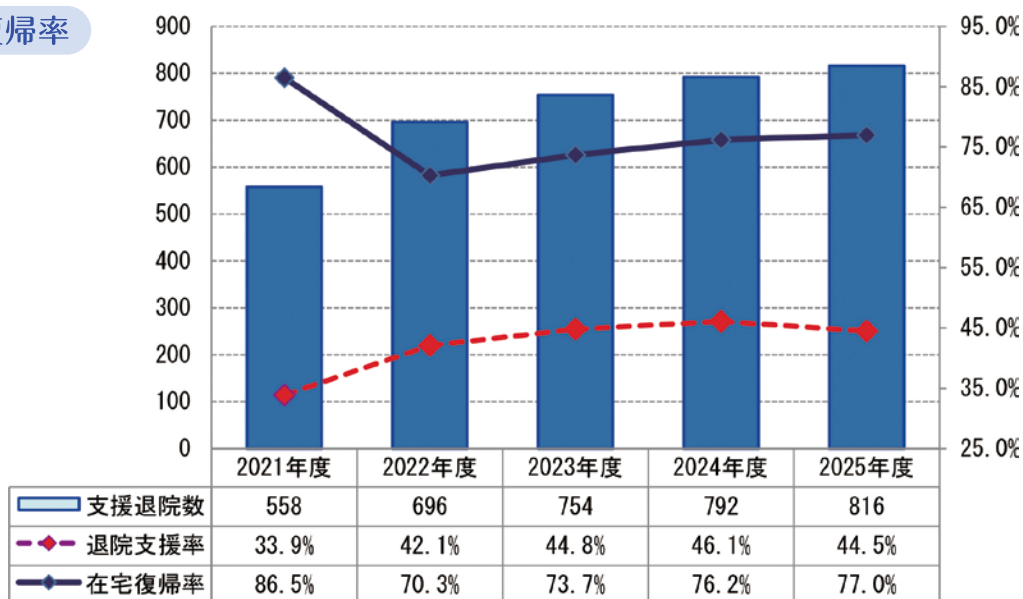
紹介率・逆紹介率



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

	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
CT	169	162	152	104	154
MRI	181	194	172	169	172
骨塩定量	124	136	100	94	102
肺機能検査	6	25	17	15	12
呼気NO検査		22	15	15	11
合計	480	539	456	397	451

お知らせ



ホームページで手話リンクを導入

聴覚に困難のある患者さんが、電話で当院に問い合わせを行いたい場合、当院のホームページ上の「手話で電話をする」ボタンをクリックすると、手話通訳オペレーターを通じて当院の代表電話につながります。

手話リンクは、一般財団法人 日本財団電話リレーサービスが提供する公共インフラである「電話リレーサービス」を使用して、ホームページから直接問い合わせができる仕組みです。

通常は、電話リレーサービスの利用には事前登録が必要ですが、手話リンクについては、事前登録なしで無料でご利用いただけます。（ただし、スマートフォン等の通信料はかかります。）

外来受診を希望される場合や予約等の問い合わせを行う場合などにご活用ください。



医療機能評価

このたび、公益財団法人日本医療機能評価機構が定める機能種別版評価項目（3rdG：Ver3.0）「一般病院」及び「慢性期病院」の認定を受けました。

【認定期間：2025年（令和7年）5月30日～2030年（令和12年）5月29日】

当院では、「すべては患者さんと地域のために」という理念のもと、常に地域住民の皆さんに信頼される医療を提供しようと心がけています。その目指す方向が適正であるか、改善すべき問題点は何であるかを明確にすることを受審の目的とし、高い認定基準にもとづく中立的・客観的立場での第三者評価をクリアできたことは、病院の機能向上が図られただけでなく、住民の皆さんからの信頼向上につながる大きな成果と考えます。今後も高い改善意欲を持ち、提供する医療の信頼向上に努めてまいります。



診療放射線技師の1日を紹介

診療放射線技師 ふじい りえ 藤井 里恵

レントゲンやCTで体内の「写真」を撮り、病気の早期発見を支える診療放射線技師。医師の診断に不可欠な画像を提供するプロです。今回は、地域の健康を守る舞台裏で奮闘する当院の診療放射線技師の一日に密着します。



8:30～

・科内ミーティング

業務内容の確認・報告事項の共有・基本理念や基本方針の唱和などを行います。



・装置の始業点検

各装置の動作確認や清掃を行います。





午前中

・主に外来患者さんの撮影

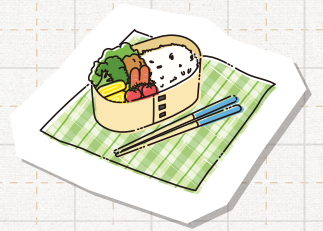
一般撮影（レントゲン）・CTなどの撮影を行います。
急患の方の検査も行います。



正 午

・昼休み

休息と栄養補給で
午後の業務に備えます。



13 : 00

・入院患者さんの撮影



15 : 00～

・手術室での術中透視



16 : 30～

・事務作業

他院から紹介患者さんの
画像取り込み



17 : 00

・終業点検

委員会紹介

ICT : Infection Control Team (感染対策チーム)



病院へ一歩足を踏み入れたとき、誰もが「安心して治療を受けたい」「早く元気になりたい」と願うものです。しかし、病院には日々、たくさんの病気やケガを抱えた方が来院されます。そこでもしも、目に見えない「細菌やウイルス」が広がってしまったら大変です。そんな最悪の事態を未然に防ぎ、病院に関わるすべての人々を感染症から守る役割を担うのが、私たち「ICT (感染対策チーム)」です。

ICTは、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師など、異なる分野の医療のプロフェッショナルが集まって結成されたチームです。私たちの活動の本質は、平時における「徹底した予防」にあります。定期的に院内のすべての部署を巡回（ラウンド）し、適切な手指衛生が保たれているか、医療環境が清潔に管理されているか等を厳格に評価・指導します。さらに、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性腸炎などの感染症の流行兆候をいち早く察知して対策を講じるとともに、全職員にむけて情報を発信し、病院全体で感染防止に努めています。患者さんが安心して治療や療養に専念できる病院であるために、私たちICTは、今日も見えない敵（細菌やウイルス）と戦い続けています。



感染管理認定
看護師

さとう まさあき
佐藤 正明

部署紹介

薬剤科



薬剤科は薬剤師7名（内1名育休中）・調剤補助員2名の体制で『安全な薬物治療を支援すること』を基本に業務を行っています。

●調剤

医師が発行する処方箋にもとづき、飲み合わせや投与量、投与間隔等を確認して医薬品を準備します。必要に応じて一包化（飲みやすく1回分にまとめること）も行います。

●TPN・抗がん剤ミキシング

TPN（中心静脈栄養）はクリーンベンチ^{※1}内で、抗がん剤は安全キャビネット^{※2}内で



混注作業を行っています。専用の設備を使用することで患者さんに清潔で安全な薬剤を提供し、医療従事者を薬剤による曝露^{※3}から守っています。

●服薬管理指導

患者さんやご家族に対して薬の効果や副作用、正しい飲み方などを説明します。インスリンの使い方や吸入薬の手技指導も行っています。

●病棟薬剤業務

病棟に薬剤師を配置し、薬の選択・投与量・投与方法・投与期間等について、医師に積極的に提案を行っています。また入院患者さんの持参された薬の内容確認や服薬計画を行っています。

●医薬品管理

温度・光・湿度など品質の管理や有効期限に注意し、薬の適正管理に努めています。

●チーム医療への参加

ICT (Infection Control Team : 感染対策チーム) 委員会、NST (Nutrition Support Team : 栄養サポートチーム) 委員会、化学療法委員会等、さまざまな委員会に参加し、薬剤師としての知識や技術を生かして、多職種と連携したチーム医療への貢献に努めています。

●実習生の受け入れ

薬学部実習生の受け入れを行い、将来薬剤師として活躍するうえでの指導を行っています。

※1 ※2 : 薬剤の無菌操作を行ったり、作業への曝露を防ぐための作業台

※3 : 抗がん剤は、がん細胞だけでなく正常な細胞にも影響を与えます。微量であっても長期間繰り返し曝露されると、作業者に健康障害を引き起こすリスクがあります。

学生実習

☑ 医療体験実習

2026年（令和8年）6月8日～6月12日

岡山大学 医学部 医学科3年生 ^{にい あゆか} 新井 彩友香

このたび、貴院にて実習をさせていただきました。外来診療から各種委員会、コメディカル部門まで幅広く見学し、病院全体で患者さんを支える多職種連携の力強さを肌で実感いたしました。

特に、前田院長をはじめとする先生方の温かい診察姿勢が印象的でした。患者さんやご家族の不安、心の葛藤にまでそっと寄り添い、安心感を与える言葉をかけられる姿に深く感銘を受けました。医療の本質は、病を治すだけでなく心をも支えることにありと学びました。ご多忙中にもかかわらず、懇切丁寧にご指導くださったスタッフの皆さんに、心より感謝申し上げます。貴院での貴重な経験を糧に、将来は心に寄り添える医師を目指し、より一層精進してまいります。



岡山大学 医学部 医学科3年生 ^{くわばら} 桑原 れい

1週間という短い期間でしたが、一生忘れることのない貴重な実習に参加させていただき、ありがとうございました。

さまざまな診療科や施設を見学させていただき、多職種の方々が連携しながら患者さん一人ひとりと向き合うことで医療が成り立っていることを学び、チーム医療の重要性を実感しました。また、大きな病院では病気を「治す」ことに重点が置かれがちですが、井原市民病院のような地域の病院では患者さんの生活を「支える」ことも非常に重要であることを

学びました。退院後のケアも含め、患者さんを継続的に支えていくことが地域医療の大切な役割であると感じました。

このような貴重な経験を今後の学びに生かし、より一層勉学に励んでいきたいと思ひます。ありがとうございました。

☑ 眼科

2026年（令和8年）4月6日～5月15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

^{みやぐち なつき} 宮口 菜月

6週間お世話になりました。私は臨地実習を通して、視能訓練士として患者さんと関わる際の視点が、自分中心から患者さん中心へと大きく変化したと感じています。実習当初は、検査を正確に行うことや手技を覚えることに意識が向いており、目の前の検査をこなすことで精一杯でした。そのため、患者さん一人ひとりの病態や生活背景に応じた検査計画を十分に考えることができていませんでした。しかし、実習を重ねる中で、患者さんの年齢や全身状態、理解度などに合わせて検査を進めることの重要性を学びました。また、疾患によって必要となる検査の選択やその順序が異なることを知り、患者さんに負担の少ない検査計画を立てることの大切さを実感しました。さらに、患者さんとのコミュニケーションを通して、不安を軽減し、安心して検査を受けていただけるよう配慮することも、視能訓練士に求められる重要な役割であると感じました。今回の実習で学んだことを今後の学習や臨地実習に生かし、患者さん一人ひとりに寄り添い、信頼される視能訓練士になれるよう努力していきたいです。



最後に、ご多忙の中ご指導くださった井原市民病院のスタッフの皆さん、そして検査にご協力いただいた患者さんに心より感謝申し上げます。

2026年（令和8年）5月25日～7月3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

^{まえはら} 前原 ののか

6週間にわたり、井原市民病院で臨地実習をさせていただきました。大変お世話になりました。

臨地実習では、視力検査や光干渉断層撮影（OCT）などのさまざまな検査を経験し、多くの患者さんに関わる機会をいただきました。初めは検査を正確に行うことに精一杯でしたが、実習を重ねる中で患者さん一人ひとりに寄り添った対応や、安心して検査を受けていただくための声かけの大切さを学びました。また、眼科医療は視能訓練士だけでなく、医師や看護師をはじめとする多職種が連携しながら患者さんを支えていることを実感し、チーム医療の大切さを学びました。

この臨地実習で得た知識や経験を今後の学びに生かし、患者さんから信頼される視能訓練士になれるよう、これからも努力を重ねていきたいと思ひます。最後まで丁寧にご指導いただき、本当にありがとうございました。



わたしの生理、これって普通？ — 毎月の「つらい」を、当たり前にしないために —



2026年（令和8年）4月から、毎週月曜日の産婦人科外来を担当しています、中藤です。井原市の地域医療を支える一員として、精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

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
助教
なかとう ひかり
中藤 光里



生理痛で予定をキャンセルしたり、学校や仕事を休んだり。生理前になるとなぜかイライラしたり、気分が落ち込んだり……。そんな経験はありませんか？

生理に伴う症状は人それぞれです。「生理ってこんなものだから」と我慢している方も少なくありませんが、日常生活に影響するほどの症状は、治療によって楽になることがあります。

私自身も学生時代、月経痛やPMS（月経前症候群）に悩み、婦人科を受診しました。低用量ピルを使い始めて症状がずいぶん楽になり、「もっと早く相談してもよかったんだ」と感じた経験があります。

生理のつらさはなぜ起こる？

女性のからだでは、生理周期に合わせて「エストロゲン」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」という女性ホルモンが変動しています。妊娠が成立しなければこれらのホルモンが低下し、子宮内膜がはがれて体の外に排出されます。これが「生理」です。

このときにつくられる「プロスタグランジン」という物質は、子宮を収縮させて経血を外に出す働きをします。この物質が多くなると、下腹部痛や腰痛、頭痛、吐き気などが起こります。こうした症状が強く、日常生活に障害が出る状態を「月経困難症」といい、なかには子宮内膜症などの病気が隠れていることもあります。

また、生理前にイライラする、気分が落ち込む、眠くなる、頭痛やむくみがあるなど、心や体に不調が現れるものを「PMS（月経前症候群）」といいます。特に心の症状が強く、日常生活に大きな影響を及ぼすものを「PMDD（月経前不快気分障害）」といいます。原因はまだ完全には分かっていませんが、女性ホルモンの変動が関係していると考えられています。

我慢せず、婦人科に相談してみませんか？

月経痛やPMS・PMDDには、鎮痛薬や低用量ピルなどのホルモン剤、漢方薬など、症状に合わせたさまざまな治療法があります。

「生理痛くらいで病院に行ってもいいのかな」「婦人科に行ったら内診をされるのでは」と、受診をためらう方もいるかもしれません。婦人科は妊娠や出産だけでなく、生理に関する悩みも相談できる場所です。また、受診したからといって必ず内診をするわけではありません。まずは話を聞き、年齢や症状に合わせて診察を行います。

毎月やってくる生理だからこそ、そのつらさを「当たり前」にせず、少しでも快適に過ごせる方法を一緒に探してみませんか。

「わたしの生理、これって普通？」と思うことがあれば、どうぞ気軽に産婦人科外来へご相談ください。





「目くじらを立てる」とは、他人の欠点を取り立てて非難したり、ちょっとした失敗を厳しくとがめたりすることをいいます。ささいなことで気が立って感情的になっている人を見て、「そんなに目くじらを立てなくても…」と思った経験はありませんか？ちなみに私は、言葉の響きから「大きなクジラが海で潮を吹きながら怒っている姿」をイメージしてしまいます。英語には「a whale of a rage（直訳すると『クジラ級の怒り』＝激怒）」というユニークな表現もありますが、実は「目くじら」は動物のクジラとは全く関係ないのです。



「目くじら」は、端や隅を意味する古語の「くじり」と「目」が合わさり、目尻を「目くじり」と言っていたのが語源で、それが変化して現在の言葉になったのだそうです。人は、怒ったり相手を強く問い詰めたりすると、無意識に目尻がつり上がります。これが「目くじらを立てた」状態ですが、このとき、目のまわりの筋肉（眼輪筋・皺眉筋・前頭筋など）にギュッと力が入って緊張します。このような筋肉の緊張状態が続くと、まばたきが減って涙が蒸発しやすくなるため、ドライアイの原因になり、その結果、目が重い、ゴロゴロする、まぶしいといった不快感が現れることがあります。また、筋肉の緊張が引き金となって、眼瞼ミオキミアというまぶたがピクピクする症状が現れることもあります。

現代は、目くじらを立てていなくても、パソコンやスマートフォンの画面をじっと見つめることで、同じような筋肉の緊張が起こりやすい環境にあります。しかし、これらのデジタル機器を全く使わずに生活することは難しいでしょうから、意識的に目を休める時間が大切です。画面に集中しすぎて目くじらを立てる前に、下記の予防策を取り入れて、目も心も少しゆるめる時間をつくってみてはいかがでしょうか。



- 姿勢を正して、パソコンやスマートフォンの画面から目を30cm以上離しましょう。
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。
- 目を休めている間は、適度に身体を動かしましょう。
- 目が乾かないように、意識してまばたきをしましょう。
- 就寝の1時間前からは、デジタル機器の画面を見ないようにしましょう。



栄養と食事

水分補給のタイミングと工夫

年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなり、水分をとるタイミングが遅れると言われています。トイレに行くのが面倒だからと水分を控える方もおられます。水分摂取量が少ないと、血液がドロドロになり、めまい・疲労感・頭痛といった脱水症状が引き起こされます。さらに慢性化すると、老廃物の排出が滞ることで便秘や肌荒れを招くだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる病気のリスクが高まります。

必要な水分摂取量を確保するための対策としては、朝・昼・夕の食事の時・入浴の前後・就寝前などに「水分をとること」を習慣化して、定期的な水分補給を心がけることが大切です。飲水量に制限がない場合は、1日に1リットルから1.5リットルが目安です。

また、飲み方も大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度、こまめに少しずつ飲むことを意識してください。キンキンに冷えた飲み物は胃腸に負担がかかるので注意が必要です。



「何を飲むのか」も重要で、普段の水分補給は水や麦茶など糖分やカフェインを含まない飲みものが最適です。カフェインやアルコールは利尿作用があるためお楽しみ程度にしましょう。

参考資料：NutritionCare 2025年冬季増刊



主任管理栄養士
たけもと なつ
竹元 夏

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。



院内のマスク着用について

2026年(令和8年)7月1日から



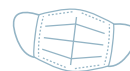
院内でのマスク着用は**個人の判断にお任せします**。



マスクをつけても、つけなくても、**どちらでもかまいません**。

以下の場合、マスク着用にご協力をお願いします

- 発熱・咳などの症状がある方
- 感染症流行期など



感染症対策には、引き続きご協力をお願いいたします。

院内活動

● 入院食にも願いを込めて

栄養管理科



当院では、季節の変化や旬の食材を楽しんでいただけるように、さまざまな行事食に取り組んでいます。

7月は七夕をイメージし、錦糸卵や人参、しそやみょうがで飾った「彩りそうめん」と夏野菜の天ぷらにしました。毎年、七夕の日は食事に短冊を添えて、患者さんに願いごとを書いていただいています。今年の短冊は、青色の星の形をした可愛い花を咲かせる「ブルースター」と、その形から星くずを連想させるカスミソウをデザインしました。ブルースターの花言葉は「信じあう心」、「幸福な愛」です。今年も「家族が元気で暮らせますように」、「しっかり歩けるようになりたい」など、たくさんの願いごとを寄せていただきました。



井原市美星町には、流れ星が落ちた場所にまつられたといわれている「星尾神社」があります。願いが込められた短冊は8月に行われる「七夕祈願祭」にて星尾神社でお焚きあげをしていただきます。



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。

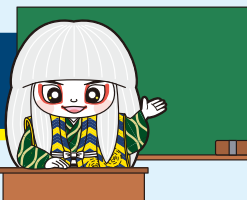
しかし、井原市在住の妊婦の皆さんが地元地域で妊婦健診を受けることができ、緊急時に受診可能な連携体制を整備するため、地域における効果的な産婦人科医療体制について検討を行い、産科セミオープンシステムを開設しています。



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。



糖尿病教室

薬の保管方法と旅行時の注意点

2026年(令和8年)6月2日

今年も梅雨に入り、高温多湿に悩まされる時季になりました。気温や湿度は、人間だけでなく薬の品質にも影響を与えます。そこで今回は、自宅での薬の保管方法や薬を旅行に持っていく際に注意すべき点についてお話ししました。

日常生活において薬を保管する際のポイントは6つあります。

- ①高温・多湿・直射日光を避ける
- ②冷所保管
- ③薬以外のものと保管しない
- ④容器を入れ替えない
- ⑤古い薬は処分する
- ⑥子供の手の届かないところへ置く



薬剤師
やまあし かな
山足 佳奈

ほとんどの薬は30℃以下で保管すべきですが、近年は温暖化の影響で室内でも30℃を超える日があります。冷所保管が定められている薬以外を冷蔵庫で保管すると品質の低下を招く可能性もあるため、クーラーの効いた部屋で保管するようにしましょう。冷所保管が定められている薬は冷蔵庫で保管しますが、温度が下がりにくいところ、例えばドアポケットや野菜室などへ置くようにしましょう。

また、薬の入っている袋（薬袋）には重要な情報が詰め込まれているため、できれば捨てずにその袋に入れておきましょう。災害時などでは薬自体が使えなくても、医師や薬剤師にどういう薬を飲んでるか伝えやすくなります。

次に、旅行に行く際の薬の取り扱いについてです。旅行に行く際は、予定日数の約2倍の日数分の薬を持って行くと、イレギュラー

なことが起きても対処できます。手荷物と大きい荷物（預け荷物）に分けて入れておくと紛失時にもどうにかかります。ただ、インスリンは飛行機を利用する際には手荷物に入れて持ち運びましょう。預け荷物では飛行機の保管庫内の温度がかなり下がってしまい、品質が低下してしまいます。そのため、血糖測定器関連のものと一緒に手荷物に入れて持ち運ぶようにしましょう。旅行時は普段と違い、食事内容や運動量が変わり血糖値の変動が大きくなりやすいため、補食なども持ち歩き対処しながら安全に旅行を楽しみましょう。

持ち物リスト

持ち物リスト(具体例)	持ち込み場所	具体的なポイントとアドバイス
インスリン製剤	手荷物 (必須)	凍結防止のため、預け荷物は絶対に避けてください。紛失に備え、複数の手荷物に分けて入れるとより安心です。
ペン型注射器 注射針	手荷物 (必須)	破損しないよう、専用のケースやポーチに入れて管理しましょう。
血糖測定器 センサー	手荷物 (推奨)	故障や電池切れに備え、予備の電池も忘れずに。
穿刺針 アルコール綿	手荷物 (推奨)	1回分ずつ小分けにせず、箱や袋のままの方が医薬品と分かりやすいです
英文診断書 お薬手帳	手荷物 (必須)	パスポートと一緒に、すぐ取り出せる場所で保管してください。

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)

9/1 火 担当：医師

10/6 火 担当：歯科衛生士

11/10 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。



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2026年（令和8年）4月～6月までの内容をお知らせします。

4月24日（金）は、「個別の事例相談会」として、保育、子どもの療育・発達支援に関わられている方からの個別相談会を開催しました。施設で、対応に困られている事例や保護者の方からの相談に対する適切なアドバイスなどについて、個別にゆっくりと時間をかけて、関係者間で協議する場を目指して、「個別の事例相談会」を適宜スケジュールに組み込んでいますので、是非、ご遠慮なく活用ください。保育士や幼稚園教諭の方、療育施設の方たちだけではなく、一般の保護者の方も気軽にご利用いただけたらと思います。

5月15日（金）には、「小児科の先生と子育て相談タイム」として、井原市内の木之子児童会館まで遠征し、参加された保護者の方々、児童会館のスタッフの方々と雑談形式で、子育てで気になる病気などをテーマに、最近流行っている感染症を中心に、分かりやすく説明し、看病をするうえでの注意点やコロナ禍以降過度に報じられることの多い感染対策についてお話ししました。今後も、“おでかけ研修会”を時折取り入れて、保育現場でより多くの方にご参加いただき、楽しく情報交換ができる場を設けていけたらと思っています。

6月26日（金）には、「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～そして怪我も」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、これから暑く、開放的な季節を迎えるにあたっての園での生活、そして保護者に伝えていただきたい家庭での注意事項についてお話ししました。熱中症については、①水分と塩分だけではなく、ほどほどの糖分も与えることを忘れてはならないこと、②飲み物を与える際には、あわてて口に直接与えるのではなく、必ず容器にいれて渡し、自分で飲めるかを確認することが緊急度の判定に重要なことなどを強調しました。

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14：00～15：30）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。

ただ、8月は21日（金）に会場を高屋中学校に移して養護教諭の方を対象として15：15～16：45に「小中学生におこりやすい疾病について」をテーマに、9月は8日（火）に会場を出部幼稚園に移して幼稚園の保護者の方々を対象として、10：00～11：00に開催（テーマ未定）いたします。10月以降は通常の時間帯に開催します。

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 慈



表紙写真について



「美星町の田園風景」

青空の下、一面に広がる緑の田んぼと里山の風景は、夏の美星町を象徴する美しい景色です。風に揺れる稲や響き渡る虫の声は、自然の豊かさと穏やかな時間を感じさせてくれます。

主任放射線技師 小森 陽一郎



外来診療担当医表

2026年(令和8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		吉澤	栗山	島田(予約有)	立古	立古	※1 肝臓内科
		再来(予約)			岡大 山本	高見(予約有)	高見(予約有)	高見	吉澤	
	午後				栗山	吉澤	栗山	島田	島田	
						島田		吉澤	河合※1	
循環器内科	午前		8:30～11:00		岡大 遠藤	岡大 斎藤	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。
	午後		13:00～15:00		予約 徳永	山田			山田	
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						岡大 中田(第1・3)	
	午後		予約のみ						倉敷平成 菱川(第2・4)	
糖尿病内科	午前								岡大 中田(第1・3)	
	午後		予約のみ						倉敷平成 菱川(第2・4)	
消化器外科	午前									
	午後		予約のみ				川大 有井		川大 吉川	
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		13:00～15:00		杉生	杉生	小林		岡大 近藤	
乳腺外来	午前		予約のみ		川大 田村(第1・3・5)	岡大 斧田	担当医	担当医	岡大 近藤	午後は手術日になる可能性があります。受診希望の際はお電話でお問い合わせください。
	午後		予約のみ			手術日			手術日	
整形外科	午前		8:30～11:30		岡大 大谷					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)		
脳神経外科	午前		8:30～11:30		予約 平田	予約 平田	予約 岡大 石丸		予約 平田	
	午後		手術日				手術日			
眼科	午前		8:30～11:30		川大 目黒(第1・3・5)		川大 福原			
	午後		13:30～16:00							
小児科	午前		8:30～11:30		岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	第1金曜日の受付時間は11時までとなります。弱視・斜視外来の診療は予約が必要です。
	午後		予約のみ		岸本	弱視・斜視外来 大月	手術日	岸本	岸本(第2・3・4・5)	
耳鼻咽喉科	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。
	午後		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	
産婦人科	午前		8:30～11:30		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		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		岡大 岡野(第1)	岡大 井口(第2・3・4・5)	岡大 安藤(第1)	岡大 秋定(第2・3・4・5)		
泌尿器科	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(第1)	岡大 秋定(第2・3・4・5)		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		補聴器相談(第2・4)					
皮膚科	午前		8:30～11:30		予約 岡大 中藤		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。
	午後		予約のみ		予約 岡大 中藤		予約 岡大 増山			
リハビリテーション科	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		13:00～14:00		龍治		龍治	龍治		
救急科	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	
禁煙外来	午前		8:30～11:30		予約 中角(月2回)		予約 岡大 派遣医師			
	午後		11:00～12:00							
内視鏡検査	午前		胃(上部)		予約 中角(月2回) 診療時間 11:00～12:00					
	午後		大腸(下部)		島田	八木	岡大 赤穂	岡大 石黒	栗山	
放射線科	午前				高見	小林	杉生	杉生	前田	
	午後				岡大 山本	八木	岡大 赤穂	岡大 石黒	前田	
救急科	午前				○(岡大 富田)	○(岡大 松井)	○	○	○	
	午後						○(岡大 檜垣)	○(岡大 平木)	○	

■ 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

2026年(令和8年)8月発行
発行責任者: 院長 前田 徹也