井原市民病院広報誌

病院だより

No.68

井原市の草花 パンジー

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）
11月発行



宇佐八幡神社（美星町）の紅葉

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

副院長兼看護部長　三宅（みやけ）泉（いずみ）



11月を迎え、季節の移ろいとともに、当院を取り巻く環境も大きく変化しています。

今年度は、当院にとって変化の多い1年となりました。病棟機能の転換や、電子カルテのリプレースなど、組織として大きな転換点となる取り組みが続き、看護部としても新しい体制に合わせた看護体制の再構築を進めてまいりました。

まず、一つ目の大きな取り組みは、**病棟機能の転換**です。かねてから国が打ち出す新たな地域医療構想を踏まえ、当院が地域医療の中で果たす役割は何かを病院事業管理者をはじめとする病院幹部で慎重に検討を重ね、10月より一般病棟を地域包括医療病棟へ病棟機能を転換しました。病棟機能の転換にあたっては、医師・看護師をはじめとする多職種間で時間をかけて議論を重ね、時には他施設へ見学に出向くなど、試行錯誤の連続でした。地域医療を守るためには何が最善か、井原市民病院が何年先も地域の人々の命と暮らしを守るためには、今どの方向へ舵を切ることが最善かを模索し続け、新たな方向へ進むことができたことは職員全体で協力し得た結果ではないかと思います。

二つ目として、**電子カルテのリプレース**という大きなプロジェクトにも取り組みました。新システムへの移行は操作方法の習得や業務フローの見直しなど、一から再構築することばかりで、時間的余裕もなく大変でした。通常業務に加え、今回のプロジェクトにコアメンバーとして関わったスタッフには、大きな負担をかけてしまいましたが、問題なく稼働していくことを願っています。

少子高齢化に歯止めがきかず、医療を取り巻く人材確保問題は医師・看護師のみならず、すべての職種で大きな課題であります。限られた人材で質の高い医療・看護を提供するため、医療DX※を活用しつつ、一方で、デジタル分野では成しえない人と人との繋がりや温もりを忘れることなく丁寧な仕事を行っていきたいと思っています。

これからも地域の皆さんに信頼される医療・看護が提供できるよう、引き続き職員一同尽力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

※医療DX（デジタルトランスフォーメーション）：デジタル技術を活用して、患者さん一人ひとりの医療や健康をより良くする取り組み



表紙写真について

主任放射線技師　小森（こもり）陽一郎（よういちろう）

「宇佐八幡神社（美星町）の紅葉」

美星町黒忠にある宇佐八幡神社では、秋になると、鮮やかに色づく境内の紅葉と歴史ある社殿、高台ののどかな景色が美しく映えます。

がん征圧岡山県大会

開催日：2026年（令和8）年8月31日
場所：岡山県医師会館　三木記念ホール

院長　前田（まえだ） 徹也（てつや）

令和8年度がん征圧岡山県大会において、当院は「がん征圧事業功労・岡山県健康づくり財団理事長感謝状」をいただきました。地域の基幹公立病院として、長年にわたりがん征圧に真剣に取り組んできた成果を評価いただいたものと感謝しております。

当院は、「がん検診」による早期発見の重要性を強く認識し、地域における検診事業の中核を担ってまいりました。また、「がん治療」に関しては、消化器外科を標榜している特性を生かし、消化管がんの適応症例は自院で手術を行い、他部位のがんやハイリスク症例、最先端のがん医療等については、近隣の高次医療機関と連携するなどして、対応しております。




感謝状

井原市立井原市民病院殿

貴会は永年にわたり対がん運動の推進に多大な貢献をされましたよってその功績を讃えここに感謝の意を表します

令和八年八月三十一日

公益財団法人岡山県健康づくり財団
理事長　内田 耕三郎

このたびの受賞を励みに、今後も引き続き地域の皆さんから信頼され愛される病院を目指し、がん征圧に向けて取り組む所存でございますので、ご指導とご協力をお願い申し上げます。

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。

特定行為看護師の活動

特定行為看護師　手術室・内視鏡室　小玉（こだま） 美幸（みゆき）

「特定行為看護師」という言葉は、まだ聞き慣れない方も多いかもしれません。特定行為看護師とは、専門的な研修を修了し、医師と連携しながら、あらかじめ定められた手順書に沿って診療の補助を行う看護師です。当院には現在３名の特定行為看護師が在籍しており、それぞれの専門性を生かして活動しています。

私は、創傷や瘻孔（ろうこう）（皮膚と体内をつなぐ管状の通り道）に関する特定行為研修を修了し、胃ろうや膀胱ろうの交換に携わっています。

また、褥瘡（じょくそう）（床ずれ）や、高齢者などに起こりやすい皮膚の裂傷（スキンテア）など、傷のケアにも取り組んでいます。入院患者さんのもとへ伺い、傷の状態だけでなく、日頃のケアの様子や栄養状態なども確認します。より専門的な診察が必要な場合は、これまでの経過や現在の状態を整理し、皮膚科医への相談につなげます。その後も傷の経過を見守りながら、患者さんの状態や生活に合ったケアを病棟スタッフとともに考えています。



特定行為看護師の強みは、医学的な視点と、患者さんの痛みや不安・生活に寄り添う看護師的視点を併せ持っていることです。患者さんの状態を確認して得た気づきを医師に伝え、必要な治療やケアを提案することも大切な役割です。

これからも、患者さん一人ひとりの思いに寄り添い、多職種と力を合わせ、より良い医療とケアを届けていきます。

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。



院内活動

● BLS講習会

開催日：2026年（令和8年）8月4日、8月18日

内科医長　高見（たかみ） 優男（まさお）

昨年に引き続き，今年も院内職員対象のBLS※講習会を行いました。

講習では心肺蘇生の知識を学んだ後、訓練用の人形やAEDを使いながら心臓マッサージをはじめとした実技トレーニングを行いました。井原地区消防組合の方々のお力も借り、現場での学びを共有させていただきました。

また、新型コロナウイルスが蘇生の現場にもたらした影響についても学びました。感染リスクを伴う人工呼吸の優先度が下がったために、救命にどのような影響があったかなどをデータと共に学ばせていただきました。

当院では、非医療系のスタッフも多数勤務していますし、受付や売店などにも、いつ何があってもおかしくはない患者さんも多数いらっしゃいます。今回のような機会に、医療スタッフと非医療系スタッフがともに学ぶことで、有事の連携にもつながればと考えています。

改めて井原地区消防組合の皆様ありがとうございました！

※BLS（Basic life support）：心肺停止などの緊急事態に対する一次救命処置。





● 清掃作業

開催日：2026年（令和8年）7月31日

むつみ会体育厚生部　リハビリテーション科 作業療法士　長谷川（はせがわ） 透（とおる）

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、平日の就業後に病院内の拭き掃除を行いました。

業務が終わってからの作業でしたが、90人以上の職員が参加し、1階外来ロビーや外来待合・病棟デイルームなどの拭き掃除を行い汗を流しました。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、今後も継続して行ってまいります。

院外活動

● 小田川大学

認知症に対する予防と体操　～一緒に体を動かしましょう～

開催日：2026年（令和8年）7月10日　場所：いばらサンサン交流館

主任言語聴覚士　笠原（かさはら）　厚子（あつこ）



このたびの講演では、梅雨明けの暑い中での開催だったにもかかわらず、多くの方々にご参加いただき、私自身も楽しみながらお話をさせていただきました。

当日は、まず参加者の方全員で音読をしていただきました。音読は『大脳の70%以上の細胞が働く』といわれています。次に指の運動を行っていただきました。人間の手の指は『第二の脳』といわれています。そして、**認知課題**と**運動課題**を組みわせ、認知症予防のために開発されたコグニサイズ※1などを笑顔で楽しく行っていただきました。

厚生労働省の調査では、高齢化の進展とともに認知症の患者数が増加しており、65歳以上で介護支援を必要とする認知症患者（MCI※2を含む）は3人に1人になるといわれています。

認知症の予防には、脳の活性化と認知機能の維持・身体機能の維持向上と転倒予防・精神的な安定と社会参加が大切です。「バランスのとれた食事」「適度な運動」を心がけ、人との交流や脳を使う趣味を見つけて、自分らしく明るく楽しい毎日を過ごしましょう。



※1：コグニサイズ
英語の「コグニション（認知：計算やしりとりなど）」と「エクササイズ（運動：足踏みや歩行など）」を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発したもの

※2：MCI（Mild Cognitive Impairment）軽度認知障害
健常な状態と認知症の中間にあたる、認知機能が低下しているものの日常生活に支障がない状態

● 学会発表

第67回日本人間ドック・予防医療学会学術大会

特定保健指導率向上に向けた取り組み

開催日：2026年（令和8年）9月4日～9月5日　場所：熊本城ホール

ドック・健診部　主事　三浦（みうら）　典子（のりこ）

今回の学会は、令和8年熊本地震から約1か月後の熊本市で開催されました。震災により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を心より願っています。

今回の学会では、「当院（人口約35,000人の自治体における市民病院）での**特定保健**指導率向上に向けた取り組み」について発表しました。当院では、特定保健指導の実施率向上を目指し、対象となる方へ積極的に指導をすすめる取り組みを行いました。医師からの指導受診を断った人や医師からの結果説明を希望されない方に、事務員や看護師から積極的に声を掛けるようにしました。

これまで特定保健指導の実施者は年間20～25人程度と少数でしたが、今回の取り組みにより、2025年（令和7年）3月から2026年（令和8年）2月までの1年間で、対象者324人のうち77人が指導を受け、実施率24%まで増加しました。

今回の取り組みを通して、医師による健診結果の説明と、事務員や看護師からの積極的な声掛けが、特定保健指導の実施につながる重要なポイントであることが分かりました。

学会では、他施設の方々とのグループワークで意見交換を行い、さまざまな取り組みや工夫について知ることができました。今回得た知識を今後の健診業務に生かしていきたいと思います。

また、より多くの方に特定保健指導を受けていただき、指導を通じて生活習慣の改善を支援することで、生活習慣病の発症や重症化を予防し、予防医療の推進につなげていきたいと思います。

今回このような発表の機会を与えてくださいました病院関係者の皆さんに厚くお礼申し上げます。



第57回(2026年度)日本看護学会学術集会

PNSにおいて若手看護師とペアを組む先輩看護師の体験

開催日：2026年(令和8年)9月18日～9月20日

場所：岡山コンベンションセンター、ANAクラウンプラザホテル岡山、岡山県医師会館

4階病棟看護師　片山(かたやま)　凛歩(りほ)



PNS（パートナーシップ・ナーシング・システム）は福井大学医学部附属病院が始めた新たな看護体制であり、「看護師が安全で質の高い看護を提供することを目的に、2人の看護師が良きパートナーとして対等な立場で互いの特性を生かし、協力し合って、1年を通じて活動し、その成果と責任を共有する看護体制である」と定義されています。

当院では、患者さんに安心で安全な看護の提供を行い、看護ケアの充実をはかることを目的に、2023年（令和5年）5月から全病棟でPNSを導入しています。これまでの研究はPNS全体の評価に焦点を当てたものが多く、私が発表したような、**先輩看護師**が**若手看護師**とペアを組む際の体験に焦点を当てた研究は限られています。今回の発表では、先輩看護師が若手看護師とペアを組む際にどのような体験をしているのか、その体験の実態と特徴を明らかにすることで、PNSのさらなる充実および働きやすい看護体制の構築、さらに先輩看護師の負担軽減に役立つ可能性があると考え研究を行いました。

研究に参加してくれた職員に対してインタビューを行い、その内容を分析した結果、先輩看護師が若手看護師とペアを組む際の体験として「業務の偏りに対し負担を感じる」「若い看護師の能力に助けられている」「自ら主体的に動いて欲しいと願う」「若い看護師の成長を願う」「自ら積極的にコミュニケーションを図ろうと思う」の5つのカテゴリーにまとまりました。

結論として、若手看護師の主体性を育成することは、PNSの深化を促進し、先輩看護師の負担軽減につながる可能性が示唆されました。今後は、先輩看護師の教育的役割を支援する体制整備を含め、看護管理の視点からPNSの運用を検討することが重要であると考えます。

背景

- PNS（Partnership Nursing System）は、福井大学医学部附属病院で導入された看護体制であり、心理的負担の軽減や業務効率の向上といった利点が報告されている（中川ら,2015）
- 一方で、責任の所在の曖昧さや看護師の自律性育成を阻害する可能性といった課題も指摘されている（高田, 2022）
- PNSに関してこれまで行われた研究は、PNS全体の評価に焦点を当てたものが多く、先輩看護師が若手看護師とペアを組む際の体験に焦点を当てた研究は限られている
- 先輩看護師が若手看護師と協働する中でどのような体験をしているのか明らかにすることは、PNSのさらなる充実および働きやすい看護体制の構築、さらに先輩看護師の負担軽減に寄与する可能性がある

学生実習

医療体験実習

2026年（令和8年）8月3日～ 8月7日

岡山大学 医学部 医学科3年生　蒲生（がもう） 貴之（たかゆき）



5日間ありがとうございました。実際の診療や手術だけでなく、ケアハウスなど地域医療と密接に関わる施設も見学させていただき、貴重な経験を得ることができました。

実習を通して特に印象に残ったのは、地域の病院は大病院のように多くの設備や医療機器が整っていなくても、地域の方々が気軽に受診できる身近な医療機関として重要な役割を担っているということです。また、すべての病院が患者さんを最後まで治療するのではなく、日常的な診療の中で病気を早期に発見し、必要に応じて専門的な医療機関へつなぐことも重要な役割であると学びました。さらに、病院や施設がそれぞれの役割を果たし、互いに連携することで、地域全体の医療を支えていることを実感しました。

今回の実習で得た学びや視点を今後の学習や実習にも生かしていきたいと思います。

岡山大学 医学部 医学科3年生　榛（はんどう） ひまわり

井原市民病院での5日間の地域実習では、外来や手術の見学だけでなく、訪問看護・消防署・保健センター・ケアハウスなど、地域医療のさまざまな現場を経験させていただきました。

特に訪問看護では、看護師の方が患者さんに対し、まるで家族のように気さくに接している姿が印象に残っています。患者さんが常に安心できる環境作りをされているのだと感じました。また、訪問先の患者さんから「経験できることは全て経験しなさい」というお言葉をいただき、病気を経験された方からの言葉だからこそ重みを感じ、今後も医学生として、より多くのことを吸収していきたいと強く思いました。

さらに、外来見学では、先生方が患者さん一人ひとりの性格や身体の状態に合わせて話し方や接し方を変えている姿を拝見し、医師には医学的知識だけでなく、目の前の患者さんを理解しようとする姿勢も必要なのだと感じました。

このように、教科書や講義では得られない多くの学びや出会いがあり、将来自分がどのような医師になりたいかを改めて考える5日間となりました。この貴重な経験を今後の学びにつなげていきたいと思います。温かくご指導くださった皆さんに心より感謝申し上げます。

2026年（令和8年）8月31日～ 9月4日

岡山大学 医学部 医学科1年生　力石（ちからいし） 遥空（はるく）



5日間にわたる井原市民病院での実習を通じ、地域医療の最前線と多職種連携の大切さを深く学びました。診療や人間ドック、手術などの見学を通じ、予防から治療にいたる医療の幅広さと、一人ひとりに寄り添うコミュニケーションの大切さを実感いたしました。また、臨床現場の緊張感に触れたことで、これから学ぶ解剖学などの基礎医学が将来の診断や治療に直結するのだという強い覚悟が芽生えました。この実習で得た学びと課題を胸に、確かな知識と技術を身につけ、地域の皆さんや多様な職種の方々に信頼される医療者を目指して精進してまいります。温かく迎えてくださった井原市民病院の皆さん、本当にありがとうございました。

岡山大学 医学部 医学科1年生　米島（よねじま） 史弥（ふみや）

5日間の実習で非常に多くのことを学ぶことができました。医学知識がない1年生に対しても、関わってくださる全ての方が優しく接してくださって、リラックスして実習に臨むことができました。

いろいろな診療科を見学させていただきました。特に、院長先生の外科の見学では、色々なお話を聞くことができ、自分の考えを変えるきっかけを与えてくれました。また、進路が決まってなかった僕に「外科」という目標も与えてくれました。今回の実習での経験を生かして、これからも勉学に励みたいと思います。

2026年（令和8年）9月7日～ 9月11日

岡山大学 医学部 医学科1年生　丸山（まるやま） ゆい



このたびは、貴院で5日間の実習をさせていただき、誠にありがとうございました。

実習では、様々な診療科の外来診療や手術の見学、訪問看護への同行、臨床検査の実習など、地域医療に関わる様々な職種や実際の医療現場を幅広く見学することができました。まだ1年生で医療に関する知識も少ない中、職員の皆さんには診療科や業務について丁寧に教えていただき、質問にも親身になって答えていただきました。

今回の実習を通して、医師や看護師、臨床検査技師、医療事務などの多職種がそれぞれの専門性を生かして連携し、地域全体で、患者さんの健康や生活を支えていることを学びました。この経験を今後の学習に生かし、将来、地域に貢献できる医師を目指して努力してまいります。貴重な学びの機会を与えてくださった貴院の皆さんに、改めて心より感謝申し上げます。

岡山大学 医学部 医学科1年生　大野（おおの） 真緒（まお）

5日間井原市民病院で実習をさせていただき、医師や看護師、検査技師、理学療法士、消防士、救急救命士、医療事務の方、患者さんなど、医療に関わる様々な方からお話を伺うことができました。また、外来見学や手術見学もさせていただき、実際の診療の様子や患者さんへの対応を間近で見ることができて、とても貴重な経験になりました。

医師とともに働く様々な職種の方々や患者さんの声にふれたことは、私が将来「良い」医師になるために大切にしたいことを考えるきっかけとなり、今後の自分を支える大切な種となりました。さらに、多職種が連携して患者さんを支える様子や災害時に備えた取り組みについても見学させていただきました。今回の実習で、地域病院が地域の中で果たしている役割や多職種連携について深く学ぶことができました。最後に、実習に関わってくださった皆さんに心から感謝申し上げます。5日間ありがとうございました。

☑ リハビリテーション科

2026年（令和8年）8月3日～ 8月21日

岡山医療専門職大学
健康科学部
作業療法学科3年生
赤松（あかまつ） 葉太（ようた）



今回の評価実習を通して、学校で学んだ知識や技能を実際の場面で活用する難しさを感じました。そして、患者さんとの関わりや評価をしていく中で、患者さんとコミュニケーションをとることの難しさなど多くのことを学びました。今回の経験を今後の学習や実習に生かしていきたいと思います。3週間ありがとうございました。

岡山医療専門職大学
健康科学部
理学療法学科3年生
渡邊（わたなべ） 夷晨（いしん）



今回の実習を通して、実際の臨床現場で患者さんと関わる中で、たくさんのことを学ぶことができました。特に学校で学んできた知識を実際の患者さんに当てはめて考えるということの難しさを感じました。リハビリテーション科の先生たちは、皆さん明るく、患者さんに対してとても親身に向き合っていて、自分が目標にするべき姿だなと感じました。3週間ありがとうございました。

2026年（令和8年）8月17日～ 9月11日

吉備国際大学
人間科学部
作業療法学専攻3年生
小林（こばやし） 汰一（たいち）



このたび評価実習を通じて、生活行為向上マネジメントやSOAP形式での書き方など、患者さんのご協力のもと、さまざまな評価方法を学ぶことができました。この経験を今後の実習に生かし、患者さんに必要とされる作業療法士を目指していきたいと思います。4週間ありがとうございました。

吉備国際大学
人間科学部
理学療法学専攻3年生
北村（きたむら） 凛太（りんた）



このたびの評価実習では、お忙しい中、実習を受け入れてくださり、丁寧にご指導してくださった先生方に、心より感謝申し上げます。また、評価にご協力いただいた患者さんにも、貴重な経験をさせていただいたことに感謝しております。今回の実習を通して、実際に患者さんを評価させていただくことの難しさを実感しました。この経験を生かし、今後の自分の力にして、更に成長していきたいと思っています。井原市民病院の理学療法士の先生方、及び関係者の皆さん本当にお世話になりました。

医療情報



救急科からの研究報告

秋の味覚「銀杏」、食べすぎにはご注意を ―身近な食べ物にも潜む中毒―

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　小﨑 吉訓（こさき よしのり）

秋から冬にかけては、おいしいものがたくさん出回る季節です。一方で、食べ方や種類を間違えると中毒を起こすものもあります。毒キノコやフグはよく知られていますが、山で採った山菜とよく似た有毒植物を間違えて食べてしまう事故もあります。また、中毒は山の中だけで起こるものではありません。家庭菜園や庭先でも、食用のニラと有毒なスイセンを間違えて食べるなど、身近な場所で事故が起こっています。厚生労働省も、食用と確実に判断できない植物は「**採らない、食べない、人にあげない**」よう注意を呼びかけています。

では、茶碗蒸しなどでおなじみの「銀杏（ぎんなん）」はどうでしょうか。秋の味覚として身近ですが、実は一度にたくさん食べると中毒を起こし、重い場合にはけいれんを起こすことがあります。銀杏には、体の中でビタミンB6の働きを妨げる成分が含まれているためです。また、この成分は加熱してもなくならないため、「火を通しているから大丈夫」とは限りません。



私たちの教室でも、銀杏を大量に食べた後に、繰り返しけいれんを起こした成人の患者さんを経験しました。詳しく話を聞くと、発症する約6時間前に銀杏を約80個食べていました。血液からも銀杏に含まれる中毒の原因物質が高い値で確認され、ビタミンB6を補う治療を行ったところ、その後はけいれんを起こすことなく回復しました。この症例は、成人でも**銀杏中毒**が起こり得ることを知っていただくため、医学論文として報告しています。

「では、銀杏は何個までなら大丈夫？」と思われるかもしれません。実は、年齢や体格、体調などによって影響が異なるため、「ここまでなら絶対に安全」という数を決めることはできません。特に子どもにはたくさん食べさせず、大人でも一度に大量に食べることは避けましょう。

銀杏を食べた後に、何度も吐く、ふるえが出る、意識がおかしい、けいれんするといった症状がみられた場合には、早めに医療機関へ相談してください。銀杏以外でも、「天然だから安全」「自分で採った、育てたものだから大丈夫」と思い込まず、秋の味覚を安全に楽しみましょう。

医療情報

ちょっと耳寄りな

目の話 No.15

主任視能訓練士
藤井 千晶（ふじい ちあき）

「秋の日は釣瓶落（つるべ）とし」ということわざの通り、秋は日が短く、夕方になるとあっという間に暗くなります。そんな夕暮れ時に、昼間とは違った色の見え方を経験したことはありませんか？ 周囲が暗くなると、昼間と比べて赤色が見えにくくなり、逆に青色や緑色のほうが見えやすくなることがあります。これは単に周囲が暗くなった影響だけではありません。

私たちの目の網膜には、**錐体細胞（すいたいさいぼう）**と**桿体細胞（かんたいさいぼう）**という2種類の視細胞があります。一つ目の錐体細胞は、明るい場所で働き、色や細かい形を見分けるのが得意です。二つ目の桿体細胞は、暗い場所でわずかな光を感じ取る役割を持ち、波長の長い「赤色」よりも、波長の短い「青緑色」の光に対して鋭敏に反応するという特徴があります。日が落ちて周囲が暗くなると、働く視細胞の主役が錐体から桿体へと移っていきます。その結果、私たちの**感じる色合いも変化していく**のです。この現象は、発見者の名前からプルキンエ現象と呼ばれています。

夕暮れ時は、明るい昼間から暗い夜へ移り変わる薄暮（はくぼ）の時間帯です。このときには、色合いが変わるだけでなく、白黒や明暗を見分けるコントラスト感度も低下します。そのため、赤い看板や車が目立たなくなったり、暗い服装の歩行者や無灯火の自転車が背景に溶け込んで見えにくくなったりします。夕方に車やバイクを運転する際は、まだ少し明るいから大丈夫だろうと油断せず、早めにライトを点灯しましょう。



昼間の見え方　　夕暮れ時（薄暮）の見え方

※この画像は、生成AI（Gemini）で作成したイメージです。実際の風景や特定の場所を示すものではありません。

このようなプルキンエ現象による見え方の変化は、誰にでも起こり得る自然な反応です。ただし、「**以前と比べて暗い場所での見えにくさが強くなった**」「**夕方になると特に見えにくい**」という状態が続く場合には、何らかの目の病気が関係していることもあります。違和感を覚えたら放置せず、日が暮れる前に早めに眼科へご相談ください。

健康講座



井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん

糖尿病教室

コンビニも利用できる！バランスの良い食事の考え方

2026年（令和8年）7月7日

栄養管理科　管理栄養士　山室（やまむろ）　文子（あやこ）

糖尿病食事療法に取り組まれている方のなかには、1日3食のうち、手作りの料理以外にもコンビニやスーパーなどのお総菜やお弁当を利用される方もおられると思います。

そんな時に、少し知っておいていただきたい注意点があります。

◆糖質(ご飯・パン・麺類・芋類)に偏らない
◆糖質・たんぱく質・野菜やきのこ類・海藻類を組み合わせる
◆減塩を意識し、漬物や佃煮など塩分を多く含む食品は控える
◆油・脂肪分は、ある程度はとっても良いが、量と頻度に注意する

以上のことに気を付けて、献立の組み合わせを考えていただければと思います。



また、コンビニやスーパーで購入する場合のメリット・デメリットもお伝えしました。

メリット
- エネルギーやたんぱく質・塩分などの表示があり、確認しながら商品を選ぶことができる
- 和洋中デザートまで豊富なメニューがある
- いつでも購入できて、調理も不要で便利

デメリット
- 塩分量や脂質量の多さに注意が必要
- 選ぶ品によっては野菜不足になりやすい
- 物価高騰等により商品価格は高め

糖尿病食は特別な食事ではありません。時には手軽に、楽しく食事療法を続けていただきたいので、コンビニやスーパーなどの総菜を利用されることがあっても良いと思います。

ただ、塩分量や脂質量が多くなりやすいので、利用する頻度を考えながら、ドレッシングやソースはかけすぎない、味付けの濃い物は控えるなどの工夫も忘れずにお願いします。

※コンビニやスーパーなどの総菜の利用をお勧めしているわけではありません





調べてみよう。血糖値

2026年（令和8年）8月4日

3階病棟看護師　堀（ほり）　尚子（なおこ）

今回の糖尿病教室では**血糖測定**を体験していただきました。

体験の前に、糖尿病についてクイズ形式で問題を解いていただき、答え合わせをしながら糖尿病について知っていただく形でお話をすすめました。

尿に糖が出なければ問題ない？糖尿病は遺伝が関連するものがある？糖尿病を放っておくと認知症になりやすくなる？など、実際はどうなんだろうと思うような問題も出てきました。糖尿病教室に定期的に通われている方も多く、正解者が多かったです。



血糖測定の体験では、昼食前の時間に測定しており、「この値だとどうかな。」「朝ご飯多かったかな。」など、自分の血糖値や食事に関心をもたれている声を聞くことができました。日々変動するものなので、血糖値に一喜一憂せず食事を楽しんでいただきたいと思います。

糖尿病教室の後には、**糖尿病食**を実際に食べることのできる食事会を開催しています。日々の食事の参考に一度食べにきてみませんか。



良好な血糖コントロールで合併症を予防しよう！

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満



※年齢等によって、個人差はあります。詳細は主治医とご相談ください。

子どもの保健医療研修会

新見公立大学副学長
岡山大学名誉教授　小田（おだ）慈（めぐみ）

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）7月～9月までの内容をお知らせします。

7月17日（金）は、西江原幼稚園に出向し、幼稚園教諭・保育士の方たちを対象に**『予防接種と感染症　予防接種は最も有効な感染対策！～正しい理解を』**と題して、個人個人を感染症から守り、感染症の流行・蔓延を防ぐために予防接種が果たしてきた役割、そして接種の大切さを歴史的・科学的なデータをもとに、わかりやすくお話ししました。予防接種の副反応にも言及させていただきました。多くの市民の方に予防接種についての理解と接種の必要性の正しい判断をしていただけたらと願っています。

8月21日（金）には、高屋中学校で開催された井原市養護班会夏季研修会において、**『小中学生に起こりやすい疾病について、理解を深めるために』**と題して、主に養護教諭の方々を対象にして講演をさせていただきました。小学校や中学校に通う児童・生徒の学校生活のなかで、気になる症状や病気などをテーマに、分かりやすく説明し、実際にけいれん発作を突然起こした際に対応するうえでの注意点や保護者との情報交換の重要性についても触れました。思春期にかけての身体の変化や学校で起こりやすい外傷（けが・火傷など）の応急処置についてもお話ししました。

9月8日（金）には、出部幼稚園に出向き**『子育て講座：睡眠とこころ・からだ、そしてこどもたちとメディア』**と題して、昨今マスコミでも取り上げられているマスメディア（テレビ・インターネット・スマートフォン・SNSなど）の子どもたちの健全な成長・発達へ及ぼす影響について、保護者会に出席された保護者の方々に知見をお話ししました。子どもたちの心身の健康のためには、各年齢に応じた睡眠時間（1～3歳児では1日10時間前後、4～6歳児では9時間前後）の確保が必要なこと、マスメディアとの付き合いのよしあしは、年齢や時間の長短や内容よりも、付き合いかた（子ども1人で接するのではなく、保護者や兄弟、友達と一緒に）であることなどを強調しました。

今後も時折り、“おでかけ研修会”を取り入れて、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。

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～15時30分）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。





11月20日は発達障害について、12月11日は「個別の事例相談会」として養護教諭の方々からの個別相談会（15時～16時45分）を予定しています。

皆さん、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。

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）

12／1（火）担当：看護師　2／2（火）担当：視能訓練士
3／2（火）担当：理学療法士

※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。

栄養と食事

You are what you eat（人は食によって決まる）No.24

ご存じですか？「中性脂肪」の改善策

主任管理栄養士　竹元（たけもと） 夏（なつ）

皆さんは、人間ドックや健康診断を受けていますか？また、血液検査の結果はしっかり確認できていますか？

今回は「中性脂肪」のお話です。「脂肪」と名前がついているので、数値が高いのは良くないのだろうなという程度で、血糖値やコレルテロール、血圧と比べると、印象の薄い検査項目かもしれませんね。しかし、中性脂肪を高いまま放置しておくと**悪玉コレステロール**や**血圧**、**血糖値**も高くなり、**腎機能**も悪くなっていきます。また、血液中の中性脂肪は年齢を重ねると上昇する傾向にあり、特に女性は更年期以降は上昇しやすくなります。

また、中性脂肪の値は食事の影響を受けやすいため、血液検査の前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、数値が跳ね上がります。数値の高かった方にお話を聞くと、「飲み会でたくさん飲んで、つい食べ過ぎた」、「貰ったぶどうがおいしくて毎日1房食べている」、「孫が来ているからボリュームのある料理ばっかり」など、暴飲暴食をしてしまった心当たりがある方が多数いらっしゃいます。

中性脂肪は食事の傾向を反映しやすいため、比較的短期間の食事改善で効果が現れやすいと言われています。今日から一つでも「中性脂肪が上がりやすい食生活」を見直し、中性脂肪の値が下がる食事の対策を始めてみてください。炭水化物と脂肪に偏らないことも大切です。

中性脂肪が高い人の食事と生活

①お酒が大好き　②脂っこい料理が好き　③運動はあまりしていない　④睡眠不足　⑤甘いもの大好き
⑥果物も大好き　⑦食べすぎることが多い

参考資料：栄養と料理（2025年2月号）

病院食紹介　豚しゃぶのごま風味冷やし麺

〈1人分 340kcal　塩分 2g〉
（使用するドレッシングやめんつゆにより塩分は変わります）

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。

今年の夏も蒸し暑い日々が続き、入院中の患者さんの中には、食欲が落ちてしまう方もいらっしゃいました。そんな8月の行事食のテーマは「食欲回復」でした。ゴマドレッシングで味付けした豚しゃぶと、5種類の薬味で味や食感に変化を持たせ、塩分制限を感じさせない冷たい麺を提供しました。

病院食では、ひやむぎを使用しましたが、そうめんやうどん、中華麺でもおいしく食べられます。めんつゆをかけていただきますが、豚しゃぶやたくさんの薬味のおかげで、いつもより少ない量のめんつゆでおいしく食べることができます。



材料・1人分

- 冷やむぎ …… ゆでたもの200g
- 豚肉スライス …… 60g
- ごまドレッシング …… 10g

豚肉はほぐしながら茹で、しっかりと冷まし、ごまドレッシングと和える。

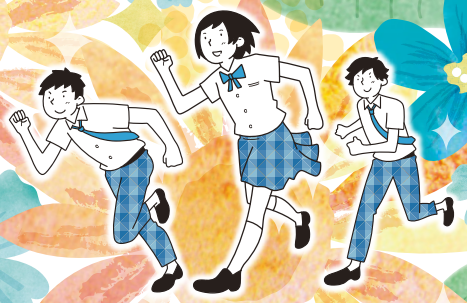
- 青しそ …… 1枚
- 生姜 …… 2g
- みょうが …… 15g
- ねぎ …… 3g
- ごま …… 1g
- ポン酢しょうゆ …… 3g
- レモン果汁 …… 少々

青しそ、生姜はせん切り、みょうがはスライス、ねぎは小口切りにし、ごま、ポン酢しょうゆ、レモン果汁と混ぜ合わせる。

作り方

❶ めんを皿に盛り、ドレッシングであえた豚肉、薬味を盛りつける。
❷ 食べる直前に希釈しためんつゆをかける。

夏のボランティア体験
このなつ、ゆめをほんきでおいかける



開催日：2026年（令和8年）8月24日　主催：井原市社会福祉協議会

ボランティア活動に関心を持つ井原市内に在住・在学の中学校や高等学校の生徒さんたちに、当院で活動していただきました。

今回参加してくれた生徒さんには、各病棟に分かれて、職員と一緒に車椅子での移動介助やベッド周辺の環境整備、入浴介助の手伝いなど、院内でのさまざまな仕事を体験していただきました。患者さんへの声かけや安全に配慮した介助など、医療の現場で大切にしていることも学んでいただきました。

初めは緊張した様子もみられましたが、職員の説明を聞きながら真剣に取り組む姿が印象的でした。実際に医療現場での体験をすることで、医療や福祉の仕事への理解を深め、様々な人を支えることの大切さを感じてもらう機会になったのではないかと思います。

また、参加してくれた皆さんが、「将来は医療に携わる仕事に就きたい」と、夢を話してくれました。今回の体験が、将来の夢に向かって進むための一歩となれば、私たち職員にとっても嬉しいことです。

暑い中、参加してくださった皆さん、ありがとうございました。これからも皆さんの夢を応援しています。

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。

以下の場合は、マスクの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。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

外来診療担当医表

2026年（令和8年）11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
			岡大 山本	高見（予約有）	高見（予約有）	高見	吉澤	
					永村（予約有）			
	午前 再来（予約）		栗山	吉澤	栗山	島田	島田	
				島田		吉澤		
						河合※1		
	午　後	予約のみ	栗山	島田	栗山			
				立古	永村			
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。
			予約 徳永	山田			山田	
				ペースメーカー外来				
	午　後	13：00～15：00		岡大 斎藤	徳永		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 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	
			杉生	杉生	小林		岡大 近藤	
				岡大 梶原			岡大 枝園	
	午　後	13：00～15：00	川大 田村（第1・3・5）	岡大 梶原	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。
				手術日			手術日	
乳腺外来	午　前	予約のみ	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）		
整形外科	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		
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	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）	
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。
	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	
		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 安藤（第1）			一般診療は予約無しでも受け付けますが、予約優先です。
			岡大 井口（第2・3・4・5）		岡大 秋定（第2・3・4・5）			
	午　後	13：00～14：00	岡大 岡野（第1）		岡大 安藤（第1）			
			岡大 井口（第2・3・4・5）		岡大 秋定（第2・3・4・5）			
			補聴器相談（第2・4）					
産婦人科	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			
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（月2回）		予約 岡大派遣医師			
ドック・健診	午　前	8：30～11：30	檀上	檀上	森﨑	栗山	檀上	
救急科	午　前						岡大 小﨑	
	午　後						岡大 小﨑	
禁煙外来	午　前	完全予約制	予約 中角（月2回） 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	岡大 石黒	栗山	
			高見	小林	杉生	杉生	前田	
	午　後	大腸（下部）	岡大 山本	八木	岡大 赤穂	岡大 石黒	前田	
放射線科	午　前		○	○（岡大 松井）	○	○	○	
	午　後		○（岡大 冨田）	○	○（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㈹ FAX 0866-62-1275㈹
ホームページ　http://www.ibarahp.jp/　電子メール　byoin@ibarahp.jp

2026年（令和8年）11月発行
発行責任者：院長　前田 徹也