



独立行政法人国立病院機構

南岡山医療センター 広報誌

〒701-0304 都窪郡早島町早島4066

TEL.086-482-1121

発行日/令和2年8月

発行所/独立行政法人国立病院機構

南岡山医療センター

責任者/谷本 安

# そよかぜ

2020年8月 Vol.34 夏号

## 病院の理念

私たちは「ゆるぎない信頼、心からの満足」をしていただける病院を目指します。人としての尊厳を重視した上で専門医療(国の定める政策医療)に誇りをもち、地域の皆様が安心して心身ともに癒される医療を受けていただけるよう全力を尽くします。

## CONTENTS

岡山県アレルギー疾患医療拠点病院としての活動	2
新任のご挨拶	3
美術館かと見紛うほど美しいVRI市立病院	3
管理栄養士の毎日ご飯 第1回	4・5
職場紹介 薬剤部	6
共育レター 2020年度 第2号	7
外来診療担当医師一覧表	8



# 岡山県アレルギー疾患医療 拠点病院としての活動

看護部／アレルギー疾患医療拠点病院対策室  
小児アレルギーエディタール 黒岡 昌代

当院は、2018年9月に岡山県よりアレルギー疾患対策基本法に基づき岡山大学病院とともに「岡山県アレルギー疾患医療拠点病院」に指定されました。拠点病院は、居住する地域に関わらず、等しくそのアレルギーの状態に応じて、適切なアレルギー疾患医療を受けることができるよう取り組むことが求められています。拠点病院として当院が行っている活動をご紹介します。

昨年10月20日に医療従事者向け研修として「食物アレルギーと緊急時対応 正しく知って、まもろう！いのち」をテーマに講演と実技を組み合わせた研修を行いました。研修には、医療従事者や教育および保育関係者、給食に関わる方等54名の参加がありました。岡山大学病院小児科の齋藤有希恵先生から「小児における食物アレルギーと緊急時対応」についての講演後、実技研修として小グループに分かれて食物アレルギーの症状が誘発された場面を想定したロールプレイを行いました。ロールプレイ後には各グループでグループワークを行い、活発な意見交換が行われました。研修後のアンケート調査では高い満足度をいただくことができました。

県民に向けた講演会としては3月1日に「こどもとおとなのアレルギー 食物アレルギーを中心に」をメインテーマとして、甲子園大学栄養学部栄養学科准教授で管理栄養士である野間智子先生に「基礎から学ぶ食物アレルギー」の講演を、横浜市立みなと赤十字病院アレルギーセンター長の中村陽一先生に「おとなのアレルギー～食物アレルギーを中心に～」の講演をしていただく予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止しました。しかし、ぜひ先生方のお話を皆さまに聞いていただきたいと考え、来年の2021年2月23日に同じテーマで開催に向け準備をしています。また、医療従事者向け研修については、アレルギー疾患の発症予防について各診療科の医師による講義を行えるよう準備をすすめていますので、アレルギー疾患に興味のある方はぜひご参加ください。

岡山県健康推進課から委託されたアレルギー疾患に関する調査については、昨年度「アレルギー疾患専門医療機関等調査」として多くの医療機関からご協力をいただきました。調査結果からアレルギー診療を行っている医療機関の偏在や診療内容や受け入れに関する情報の不足などが課題として挙がりました。そこで、今年度はアレルギー疾患医療連携体制構築へ向けた「岡山県におけるアレルギー疾患専門医療機関リスト化調査」を行うこととなりました。

南岡山医療センターは、アレルギー疾患医療拠点病院としてすべての年代の方を対象にアレルギー疾患全般の診療を行っています。アレルギー疾患でお困りの方がおられましたら、こども、おとなの方を問わずお気軽に当院までご連絡ください。

## \* 新任のご挨拶 \*



## 脳神経内科医 的場 結香

この度、4月より倉敷中央病院から研修に参りました、脳神経内科の的場と申します。

急性期病床の慌ただしさから一転、慢性期の神経筋疾患の診療に携わり、呼吸、栄養、合併症の管理など、幅広く内科的知識が必要とされる場面の多さに驚いています。今までは大きな組織の中で細分化が進んだために自分が経験しえなかった検査手技や処置も、ここに来て初めて学ばせていただいております、大変有難く、充実した日々を送っています。

院内のルールやカルテにもやっと慣れてきましたが、まだまだご迷惑をおかけすることもあると思います。何卒ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

## 美術館かと思ふほど美しいパリ市立病院

ヨーロッパ  
紀行 part2

臨床研究部長・脳神経内科 坂井 研一

海外に旅行をしたときに、観光地だけでなく歴史のある病院や大学を見学するのも興味深いものです。

もう10年くらい前になるのですが、フランスに旅行のついでにパリの市立病院を訪ねたことがあります。パリ観光の目玉のひとつ、シテ島のノートルダム大聖堂は壮麗で巨大な建物です。そしてこれを正面に見てすぐ左手に建つ低層階の地味な建物がパリ市立病院です。651年創立のフランス最古の病院であり、パリをペストが襲った時に大司教ランドリーが現在のノートルダム寺院前広場にあった小さな教会に隣接する建物に患者を収容したことにはじまるといわれます。日本でいえば、中大兄皇子と中臣鎌足が蘇我入鹿を宮中で謀殺する乙巳の変が645年ですから、ずいぶんと歴史のある病院です。近代外科学の創始者と言われるアンブロワーズ・パレやデュピュイトランはこの病院に勤務していました。

病院の入り口には「HOTEL-DIEU オテル・デュー」と書かれていますが、これは神の家という意味。入り口も小さくてあまり病院という感じはしません。入ってみると1階のフロアは普通に待合室みたいな雰囲気なのですが、窓の向こうに見える中庭を見て息を呑みました。中庭とそれを取り囲む長い回廊は美術館と見紛うほどの美しさ。こんな病院は日本では見たことがありません。警備員に呼び止められることも無く、中庭に入って散策させていただきました。



パリ市立病院の中庭、窓ガラス越しの写真なので反射が映り込んでいます。



オテル・デューの入り口。  
入り口から中庭も少し見えています。

現在の建物は19世紀のナポレオン三世時代に建て直されたものですが、日本の公立病院とはお金のかけ方が違います。回廊には病院の歴史を示す昔



ノートルダム大聖堂。  
この左手の街路樹のあたりがパリ市立病院。

の手術風景などのレリーフが多数飾られています。隅で職員がこっそりとタバコを吸っていたのはご愛敬。病院の中にはホテルも併設されているようなので、新型コロナウイルス感染症が収まれば泊ってみたいですね。

# 第1回目



# 管理栄養士の毎日ごはん

今号から連載していきます「管理栄養士の毎日ごはん」は、ちょっと気になるあんなこと、季節の美味しい食材のこんな話など、知って得する?! 色んな食情報を掲載していきたいと思えます。  
第1回目はこれからの季節、とっても注意してほしい「脱水症と水分補給」についてです。

## 夏を元気に乗りきる

新型コロナウイルスの影響で、外出時には暑くてもマスクを着けていると思います。マスクを着けることで体内に熱がこもりやすくなり、喉の渇きを感じづらくなるので、いつも以上に熱中症対策が必要になります。  
こんな今年の夏を元気に乗り切るために、熱中症や脱水症を予防するために、「水分補給」について考えてみましょう。



人の体の水分量(体液)は、子供では体の70%、成人では60%、高齢者では50%を占めています。  
例えば、体重60kgの成人であれば36kgが水分、高齢者になると30kgが水分となります。この水分が1%~2%失われるだけで脱水症状が現れます。

## 1 こんな時は意識して多めに水分を摂りましょう!

汗をかくような作業や運動など

掃除

ウォーキング

アルコールの摂取時など

アルコールの分解に水分が使われます

## 2 脱水症状のサイン

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
~2%	のどの渇き
3%~4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ばい
5%~	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

▼こんな時は「かくれ脱水」かも…

1 手の甲の皮膚を引っ張って放した後、3秒以内に戻らない

2 親指を押し放した後、3秒以内に爪に赤みが戻らない

どのくらい摂ればいいの?

年齢別必要水分量の目安

25-54歳	35ml/kg/日
55-64歳	30ml/kg/日
65歳~	25ml/kg/日

例えば、50歳で体重が60kgの人の場合、必要水分量は60kg×35ml=2100ml/日となります。これは食事から摂取される水分も含んでいますので、飲水としては約1200ml程度を摂る必要があります。もちろん汗を沢山かいたときは摂取する水分の量を増やすことも必要です。しかし水分制限を主治医より指導されている場合は、医師に相談してください。

# 3

## 水分を多く含む食品 (100gあたりに含まれる水分量:単位g)

おもゆ	95	コーヒーゼリー	88
おかゆ	83	牛乳寒天	85
みそ汁	94	プリン	74
コーンスープ	86	レタス	96
クリームシチュー	77	きゅうり	95
ほうれんそうのお浸し	91	いちご	90
切り干し大根煮	88	すいか	90
ひじきの炒め煮	81	みかん	87

# 4

## 水分補給はラクにこまめに



脱水症予防のための水分補給のコツは「のどが渇く前」に「こまめ」にです。一度に沢山飲んで尿になって排泄されてしまい、蓄えられないからです。軽い脱水状態では、のどの渇きを感じない為、喉が渇く前から意識してこまめに少量ずつ飲むようにしましょう。

一般的に食事をきちんと食べている人であれば、食事からの水分は約1000ml程度なので、1日当り1200ml程度を飲水として摂取することが望ましいとされています。コップ1杯を200mlとすると6杯分以上になるので多く感じるかもしれませんが、上の図のように水を飲むタイミングを習慣づけると続けやすいでしょう。

旬の食材「ゴーヤ」を使用したちょっとした1品を紹介します。

ゴーヤの苦味は「モモルデシン」という成分です。胃腸粘膜の保護や食欲増進効果があるため、暑い夏にピッタリの野菜です。

### ゴーヤとささ身の梅肉和え

材料(2人分)

ゴーヤ	… 1/2本(100g)	A	{ 梅干し …… 1個(8g) しょうゆ …… 小さじ1/2 みりん …… 小さじ1 白ごま …… 1g かつお節 …… 2g
塩	… 少量		
鶏ささ身	… 1本(60g)		
酒	… 小さじ1		

栄養成分(1人分) : エネルギー60kcal、たんぱく質6g、塩分0.9g

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて横に5mm幅に切る。塩少量でもみ、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。あら熱がとれたら軽く絞る。  
(※ゴーヤの苦味が苦手な方は薄くスライスし、塩少量でもんだあと熱湯でゆでると苦味が抑えられます。)
- ② ささ身を筋を除いて酒をふり、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。ささ身を裏返してさらに1分加熱する。あら熱がとれたら細く裂く。
- ③ 梅干しは種を除き、包丁でたたき刻む。ボールにAを入れて混ぜ合わせる。①と②を加えて和え、器に盛る。



# 職場紹介

## 薬剤部

当院薬剤部理念は「患者に寄り添い、適正かつ安全な薬物療法の支援を実施し、良質な医療の提供に貢献する。」です。

仕事の内容は調剤、薬剤管理指導（服薬指導）、無菌調製、薬物濃度解析、製剤、治験、情報管理、医薬品管理、後発医薬品促進、専門・認定薬剤師取得、チーム医療への貢献、災害対策、薬学実習生の受け入れなどです。

多職種から少しずつ業務依頼があります。こんなこと出来ない？あんなこと出来ない？マンパワーも考慮しなくてははいけません。

間違いはなくて当たり前。叱られることはあっても褒められることがありません。

大学の薬学部は以前と比べ増加し、薬剤師登録者数も増加していますが病院薬剤師の人員はいつも欠員状態です。

認定・専門性も要求されているため学会参加、講習会参加、認定試験合格に向け毎日の業務をこなしながらスキルアップもしています。コロナの影響で集合研修が出来ていない状況で単位取得が難しくなっている状況です。

くすりは反対から読むと「リスク」です。リスクとは危険という意味で使われています。

くすりには必ず主作用と副作用があります。わかりやすい例が注射の抗がん剤です。主作用と副作用とのバランスを保ちながら抗がん剤を投与しなければなりません。病院薬剤師は投与量、投与速度、希釈濃度、投与間隔、検査値、配合変化、事前投与指示の確認をしています。このような項目は全て把握していると病院職員や患者さんは思っています。患者さんにも正確に説明しないとはいけません。どんな副作用に注意しなければいけないかとか。



病院薬剤師は主役ではありませんが脇役として病院職員や患者さんに貢献できればと思っています。



散薬調剤



注射薬調剤



薬剤交付



錠剤分包機調剤



内服薬調剤

最後に新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延し死者も出ている状況です。

偏見や差別のない社会を望みます。

治療薬やワクチンが少しでも早く開発できることを願います。

終息するまでみなさん頑張りましょう！

2020年度  
第2号

# 南岡山医療センター 共育レター



6月8日 教育担当師長 佐藤容子

## 看護職員研修の内容・様子をお知らせします

新人看護師 看護技術研修  
フィジカルアセスメント 輸液ポンプ・人工呼吸器の取り扱い



フィジカルアセスメントでは、互いに呼吸音の聴取、フィジコさんの正常音、異常音を聞き分け、学びました。12誘導心電図装着も演習しました。実践で活かしていきましょう。

輸液ポンプ・人工呼吸器の取り扱いでは、笠井主任臨床工学士から講義を受け、基本的な取り扱い方法、アラーム対応等学びました。輸液ポンプの取り扱いを演習し、注意点を学びました。命に直結する医療機器の取り扱いです！正しく知識を持って取り扱うことを学びました。



新人看護師 リフレッシュ研修

諏訪副師長さんとリフレッシュ！  
「私の取り扱い説明書」で自己紹介。  
自粛生活裏話も聞いたよ（笑）



ヨガに挑戦。身体もほぐしてリフレッシュ！  
みんなで…頑張ろうね！



2020年5月 新採用看護職員さんを紹介します  
よろしくお祈りします！



1階病棟 大西 愛華（おおにし あいか）川崎医療短期大学  
元気に精一杯頑張ります！  
趣味：ドライブ・猫・弓道  
特技・セールスポイント：弓道が特技です  
自分を何かに例えると…長女のお手本



2階西病棟 永田 久美子（ながた くみこ）  
患者さん、ご家族の思いや、小さな変化に気づき、より添える看護を行いたいです  
趣味：コンサートに行くこと  
自分を何かに例えると…キョロキョロしているひよこ





外来診療担当医師一覧表



独立行政法人国立病院機構  
南岡山医療センター

TEL 086-482-1121 (代表)  
(病診連携室直通) 086-482-3031  
(病診連携室FAX) 086-482-3051

受付時間 8:30~11:30 (予約外の方)  
8:30~予約時間 (予約の方)

休診日: 土・日・祝日  
年末年始(12/29~1/3)  
但し、急患の方はこの限りではありません。

診療科	科	診療時間	月	火	水	木	金
一般内科	初診・再診	8:45~12:00	藤原 努	大上 康広	石賀 充典	富田 純子	藤井 誠/藤原 義朗
	再診		-	-	藤原 努	-	-
生活習慣病外来 循環器内科	初診・再診	8:45~12:00	富田 純子	-	-	-	富田 純子
呼吸器内科	初診・再診	8:45~12:00	谷本 安	谷本 安	-	谷本 安	木村 五郎
			藤井 誠	木村 五郎	大上 康広	藤井 誠	大上 康広
			石賀 充典	田中 寿明	藤原 義朗	田中 寿明	-
			藤原 義朗	石賀 充典	-	-	-
	再診	13:30~17:00	-	-	河田 典子	-	河田 典子
脳神経内科	初診・再診	8:45~12:00	田邊 康之	坂井 研一 (もの忘れ)	麓 直浩	原口 俊	逸見 祥司
	再診		-	田邊 康之	-	坂井 研一	井原 雄悦
消化器内科	初診・再診	8:45~12:00	-	-	平野 淳	平野 淳	-
皮膚科	初診・再診	8:45~12:00	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高
	再診	15:30~17:00	藤原 倫高 (受付16:30まで)	-	-	-	-
	再診	16:00~17:00	-	-	-	藤原 倫高 (予約)	-
耳鼻咽喉科	初診・再診	8:45~12:00	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文	赤木 博文
整形外科	初診・再診	8:45~12:00	藤田 寧子	藤田 寧子	-	藤田 寧子	藤田 寧子 (再診予約のみ)
リハビリテーション科 (摂食嚥下専門)	初診・再診	13:30~14:00	-	谷本 安 (紹介のみ)	-	-	-
小児科	初診・再診	8:45~12:00	遠藤文香	産賀 温恵	吉永 治美	井上 美智子	水内 秀次
小児神経科	初診(予約)	8:45~12:00	遠藤文香	吉永 治美	吉永 治美	井上 美智子	遠藤文香
	再診	13:30~15:30	-	-	吉永 治美	-	-
		15:30~17:00	-	井上 美智子	-	井上 美智子	遠藤文香
アレルギー 外来	初診(内科)	10:00~11:00	-	-	谷本 安	-	-
	再診(小児科)	8:45~12:00	水内 秀次 (~11:00)	産賀 温恵	-	-	水内 秀次
	再診(皮膚科)		藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	藤原 倫高	
	初診(予約)・再診 (内科)	14:00~16:00	谷本 安・木村 五郎	-	-	-	-
	初診(予約)(小児科)	14:30~15:30	-	-	-	-	-
	再診(小児科)	15:30~17:00	水内 秀次	林 知子 (2・4週)	-	水内 秀次	水内 秀次
再診(皮膚科)	15:30~17:00	藤原 倫高	-	-	-	-	
喘息外来	再診	14:00~16:00	-	-	-	谷本 安・木村 五郎	-
呼吸不全専門 外来	初診	10:00~11:00	-	-	-	-	-
	初診・再診	14:00~16:00	-	-	-	河田 典子	-
睡眠時無呼吸 外来	初診	9:30~10:00	-	石賀 充典	-	-	-
	初診・再診	11:00~12:00	-	-	-	-	谷本 安
禁煙外来	初診・再診	13:30~16:00	-	-	-	大上 康広	-
間質性肺炎外来	初診	10:00~11:00	-	-	-	-	谷本 安
小児肥満外来	再診	8:45~12:00	水内 秀次 (~11:00)	-	-	-	水内 秀次
	初診(予約)	14:30~15:30	-	-	-	水内 秀次	-
	再診	15:30~17:00	水内 秀次	-	-	-	水内 秀次
歯科	初診・再診	8:45~12:00	-	山路 公造	-	大原 直子	吉山 昌宏
	再診	13:30~17:00	澁谷 和彦	-	-	-	-
検診 予防接種	乳幼児健診	14:00~14:30	-	担当医	-	-	-
	予防接種	14:30~15:00	-	担当医	-	-	-
		14:30~15:30	-	-	-	-	担当医

紹介状をお持ちの方は、事前に 病診連携室 で予約を行ってください。  
(予約無しで当日に紹介状をご持参される場合、お待ちいただくことがあります)  
初診(予約)を受診の方は、事前に 病診連携室 で予約を行ってください。

病診連携室  
086-482-3031



独立行政法人国立病院機構  
南岡山医療センター

〒701-0304 岡山県都窪郡早島町早島4066  
電話(086)482-1121(代表)  
FAX(086)482-3883  
<https://minamiokayama.hosp.go.jp/>

