

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3年4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

2021年4月 Vol.37 春号

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)に誇りを持ち、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

| | |
|-------------------------|-----|
| ご挨拶 谷本院長 | 2 |
| 新任のご挨拶 | 3 |
| 共有レター | 4・5 |
| 栄養管理室から「運動と栄養について」..... | 6・7 |
| 外来診療担当医師一覧表 | 8 |



ご挨拶

国立病院機構 南岡山医療センター
院長 谷 本 安



満開の桜とともに令和3年度がスタートしました。皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。昨年度は新型コロナウイルス感染症対策に追われた1年でしたが、皆様には格別のご理解とご支援を賜りまして感謝申し上げます。

今年度も当面はワクチン接種や差し迫る変異株の流行を含む第4波への対応に病院をあげて取り組む所存です。近頃は外来の患者様を診察するたびにワクチンを接種したほうがいいのかアナフィラキシーは大丈夫かと聞かれます。当院はアレルギー疾患医療拠点病院であり、また私自身が喘息をはじめとするアレルギー疾患の診療を特に専門としておりますので、新型コロナウイルスワクチン接種に伴うアナフィラキシーについて少し書かせていただきます。

ファイザー社、モデルナ社のワクチン接種でのアナフィラキシーは、本年1月のCDCの発表では100万接種に各々4.7例、2.8例の割合で生じています。一般のワクチンによる頻度（1.3例/100万接種）より多いことが懸念されていますが、特筆すべきはファイザー社ワクチンによるアナフィラキシーの94%、モデルナ社の全例が女性であったことです。また、ほとんどの例で1回目の接種で起こっていて、8割はアレルギーの既往歴があったと報告されています。現在のところ、添加物のポリエチレングリコール（PEG）がアナフィラキシーの原因として疑われています。マクロゴールとも呼ばれるPEGは、化粧品や食品、医薬品（軟膏基材や錠剤のコーティング、PEG化G-CSF製剤など）に添加物として広く用いられており、さらに大腸内視鏡検査前処置用の腸管洗浄剤の主成分でもあります。化粧品による経皮感作の可能性が取り沙汰されていますが、（例えば我が家が平素使用している）ボディソープやシャンプーもPEGを含有しており、アナフィラキシー誘発のメカニズムや感作経路等については今後の課題と思います。

日本アレルギー学会から本年3月に出された指針にもありますように、ダニやスギ花粉、ペットやハチ毒、食物など、ワクチンや医薬品以外の特定のアレルギーが血液や皮膚検査で確認されている人は、特に心配する必要はありません。ただし、コントロール不良の喘息がある場合には、アナフィラキシーに対応できる医療機関での接種を勧めます。接種を避けるべきなのは、1回目の接種で重度の過敏症（アナフィラキシー等）をきたした場合の

他に、PEGあるいはPEGと交差反応性があるポリソルベート（アストラゼネカ社ワクチンはポリソルベート

80含有）を含む薬剤に対して重度の過敏症をきたした既往がある場合です。また、不特定多数の医薬

品でアナフィラキシーをきたした人も特に注意が必要で、薬剤でアナフィラキシーを起こした既往

がある場合は、その薬剤にPEGあるいはポリソルベートが含まれていたかを確認しておく

ことも大切です。その他、原因不明のアナフィラキシー患者も特に注意が必要です。

成人の食物アレルギーや薬剤アレルギーに関しては、県内では負荷試験（誘発試験）を当院ほど積極的に行っている施設は他になく、紹介も全県、広島県東部、兵庫県西部と広域にわたっています。薬剤アレルギーの診断（原因薬剤の検索）は、外来での皮膚試験に加えて、必要な場合には外来あるいは入院での誘発試験（内服や点滴）も行っています。これらは、使用可能な解熱鎮痛薬や抗菌薬を調べてほしいといったご依頼や脱感作療法といった治療にも対応していますので、そういった患者様がいらっしゃいましたら、是非ご紹介の程、よろしくごお願い申し上げます。

新任のご挨拶



事務部長 齊藤 隆夫

皆さま、こんにちは。このたび、令和3年4月1日付で事務部長を拝命いたしました。

当センターでの勤務は初めてでございますが、丘上から眺める風景の壮大さ、そよかぜにそよぐ若葉の躍動に感激し、ここ数日、心が解放された日々を送っております。

しかし、日々の通常の業務のほか、昨年度は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応にご尽力された地域の医療関係者の皆さまには頭の下がる思いで一杯であり、改めて身を引き締めて頑張っていく覚悟でございます。

当センターを取り巻く医療事情はきびしく、この激動の波に柔軟に対応していくためには、限られた医療資源を有効に活用し、皆さまとともに、地域に適合したビジョンと戦略を追求し、より一層、セーフティネット医療、地域医療を守るため、病院組織の一部門の長として頑張っていく所存です。

「ゆるぎない信頼、心からの満足」をしていただける病院、地域の皆さまから愛される病院を目指し、谷本病院長を支え、色々なご指導を賜りながら、全力を尽くしてまいります。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



看護部長 郷原 涼子

この度、令和3年4月1日付で広島県にあります呉医療センターより南岡山医療センターに転勤してまいりました。初めての岡山での勤務に緊張と不安を抱えながら4月を迎えましたが、職員の皆様に温かく迎えていただき、また素晴らしい景色と満開の桜に心が癒されております。1日も早く地域や病院のことを知り、当院の理念であります「ゆるぎない信頼、心からの満足」のもと、看護部として「患者中心の看護を考え、責任を持った看護を実践する」ことを目指して、果たすべき役割を考え実践していきたいと思っております。

看護職員一人ひとりが南岡山医療センターの組織の一員であることを自覚し、多職種とも連携を図りながら、心が通い合う根拠のある看護を実践する中で、地域の皆様から選んでいただくことのできる看護部、病院となるよう取り組んでいきたいと思っております。また、看護職員が看護に喜びを感じることができ、生き生きと働き続けることができる職場環境を作っていけるよう看護部全体で考え、支援していきたいと思っております。

大変微力ではありますが、皆様にご指導・ご助言を頂きながら誠心誠意取り組んでいきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



栄養管理室長 植田 麻子

4月1日付で岡山医療センターより赴任しました。初出勤時に桜が満開で、青空を背景に「南岡山医療センター」の病院名が見え、さわやかな気持ちと同時に、気の引き締まる思いがしました。当院の理念である「ゆるぎない信頼、心からの満足」を、皆様に食を通して実践していければと思っております。美味しく、安全にお食事が食べていただけるように、また、チーム医療の一員として病院に貢献できるよう、栄養管理室のスタッフと協力し、努力してまいります。どうぞ、よろしくお願い致します。



感染管理対策係長 吉田 美香

令和3年4月より感染管理係長として活動することとなりました。COVID-19が世界中で流行し、病院の中での感染対策も様変わりしました。このような中、感染対策に携わることとなり不安も大きいのですが、皆様に相談させていただきながら活動していきたいと思っております。

よろしくお願い致します。



医療安全管理係長 大島 美貴

この度、令和3年4月より医療安全管理係長に就任いたしました。大島美貴です。

患者に安心安全な医療を提供できるように皆様の支援をいただきながら行ってまいります。

いろいろご相談するとは思いますがよろしくお願い致します。

2020年度
第7号

南岡山医療センター 共育レター



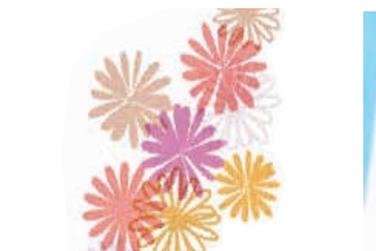
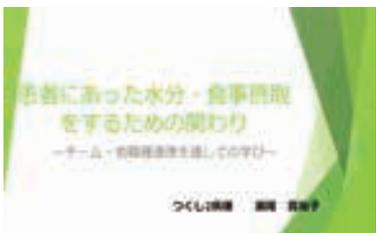
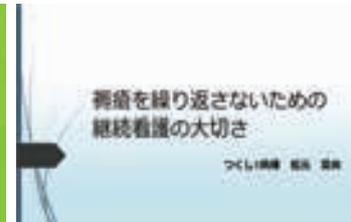
R3年2月15日 教育担当師長 佐藤容子

レベルⅠ ケーススタディ発表会 2021年1月19日(火)

今年度（2020年度）も残すところ2か月！一年間の看護実践を振り返り、まとめる時期ですね。まず、レベルⅠ看護師による「ケーススタディ発表会」がありました。冊子をご参照下さい！



研修生7名が受け持ち患者さんを通して、研究的視点で看護実践を振り返りました。PowerPointを利用し発表しました。



- ・患者と家族との関係性の維持、患者の状態変化の受け入れ、予期悲嘆へのケアを図ることが終末期看護では重要なこと
- ・多職種と連携を図り、実施してるケアが本当に効果のあるものかを日々考え患者が安楽に過ごせるように関わっていく
- ・患者の小さな変化を見逃さない観察力、疑問に感じたこと、改善したいことを発信する力が必要。患者にとって最善とは何かを考えながら関わっていく
- ・患者の表情やしぐさを丁寧に観察し一人ひとりが表出している思いを共有する、相手の気持ちに寄り添う力を身に付け、その人に合った看護を実践する
- ・患者の行動ばかりに注視するのではなく、その行動に至る理由を考え原因に対処していく。そのために患者の思いを丁寧に聞いていきたい
- ・終末期で患者さんが亡くなり、家族が看取るときに「ああしてたらよかった」と後悔が無いように患者・家族の間を橋渡しできるような看護を行っていきたい
- ・COVID-19の厳しい状況が続いているが、看護師として患者、家族に身近に関わり医療従事者として柔軟な考えを持ち、患者の状況に応じて信頼関係を構築しながら丁寧に関わっていきたい

この発表を通して、自分の成長を感じ、そして信じて、
また一緒に看護を実践していきましょう。
「明けない夜はない」みんなの思いが患者さんに届きますように！

2020年度
第8号

南岡山医療センター 共育レター



R3年2月15日 教育担当師長 佐藤容子

療養介助職 チーム実践発表会

2021年2月3日(水)



今年度（2020年度）も療養介助職の皆さんの一年間の取り組み成果の発表がありました
活発な意見交換もあり、今後の介護実践に活かせる内容が発表されました。



毎日行うこと
への取り組み
で興味深い
内容だった

発表を聞き家族
との関りを大切
にしていること
を知り、ステッ
プアップしたい
など思った



コロナ禍という
制限があるなか
でも、家族との
つながりや交流
することへ自分
もその架け橋に
なれたらいいな
と感じた



看護部長さんから
表彰状が授与され
ました☆



今後の活躍に
ますます期待します



毎年、療養介助職の皆さんの看護実践発表は、
とても感動します。
なぜ感動するのか…考えてみました…
みなさんの発表を通じて、患者さん、ご家族の
思い・喜びをダイレクトに感じることができる
から。そして喜んでおられる姿を見て私の心が
動かされるから。だから感動するのです。
素晴らしい取り組みに心から敬意を表します。

運動と栄養について

栄養管理室から



高齢になっても健康で、生き生きとした生活を送るためには体力の維持が必要になります。体力を維持するためには、「運動をする」というイメージが強いと思いますが、運動だけではなく、栄養を十分に取ることも大切です。

皆さんは、「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？

「サルコペニア」とは、加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をきたした状態のことです。サルコペニアが進行すると、運動機能・身体機能を低下させる場合が多く、転倒や骨折などから要介護状態に移行する可能性が高くなるといわれています。サルコペニアの予防をするためには、筋肉を維持することが重要になります。筋肉を維持するためには、運動だけでなく食事を十分にとることが必要です。

食事の基本は1日3食バランスの良い食事を食べることです。バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事のことです。しかし、バランスの良い食事ができている人は少ないのが現状です。できるところから取り組んでみましょう。

主食（ごはん、パンなど）
エネルギー源

主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）
筋肉のもとになる

副菜（野菜類）
身体の調子を整える

そのなかでも、筋肉をつけるためには十分なエネルギーと良質なたんぱく質の摂取が重要になります。

エネルギーやたんぱく質はどれくらいとらないといけないの？

日本人の食事摂取基準2020年版より、表1に1日に必要なエネルギー量、表2に1日に必要なたんぱく質量、表3に食品に含まれるたんぱく質量を示しています。

表1 1日に必要なエネルギー量

| 年齢(歳) | 男性(kcal) | 女性(kcal) |
|-------|----------|----------|
| 18~29 | 2300 | 1700 |
| 30~49 | 2300 | 1750 |
| 50~64 | 2200 | 1650 |
| 65~74 | 2050 | 1550 |
| 75以上 | 1800 | 1400 |

表2 1日に必要なたんぱく質量

| 年齢(歳) | 男性(g) | 女性(g) |
|-------|-------|-------|
| 18~29 | 65 | 50 |
| 30~49 | 65 | 50 |
| 50~64 | 65 | 50 |
| 65~74 | 60 | 50 |
| 75以上 | 60 | 50 |

表3 食品に含まれるたんぱく質量

| | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 鮭1切れ(70g) 17.8g | マグロ(赤身)刺身3~4切れ(70g) 18.5g | ツナ缶1/2(35g) 6.2g |
| 豚カツ用ロース肉1枚(100g) 19.0g | 鶏もも肉1/2(100g) 19.0g | 牛肩ロース薄切り2枚(100g) 13.8g |
| 木綿豆腐1/3丁(100g) 6.5g | 納豆1パック(45g) 7.4g | 卵1個(50g) 6.3g |
| 牛乳1杯(200ml) 6.6g | プロセスチーズ1個(18g) 4.1g | ご飯(100g) 2.5g |

たんぱく質は1食あたり20gが目安となります。腎臓の機能が低下し、たんぱく質制限が必要な方は、医師の指示に従ってください。

たんぱく質を構成するアミノ酸は、体の中にためておけないため毎食摂取することが必要です。食事の準備が億劫な時には、卵、納豆、豆腐、チーズなど、準備が簡単なものを活用しましょう。スーパーやコンビニの総菜や冷凍食品、缶詰などを利用するのもおすすめです。食品によって含まれる栄養素は異なるため、1つの食品に偏ることなく様々な食品を摂取することが大切です。

これらの食品を利用して献立を立てると以下ようになります。
以下に示す献立の栄養量は1食あたり500~600kcal たんぱく質20g、1日あたり1800kcal たんぱく質60gです



朝食

| | | | |
|-------------------|---------------|--|---------------------|
| | 牛乳 (200ml) | | ツナ入りサラダ (ツナ 20g) |
| | ごはん (200g) | | 目玉焼き (50g) |
| 580kcal たんぱく質 20g | | | |

昼食

| | | | |
|-------------------|-----------------|--|----------------|
| | 野菜炒め (豚肉20g) | | ほうれん草の 和え物 |
| | ごはん (200g) | | しゅうまい (60g) |
| 540kcal たんぱく質 20g | | | |

夕食

| | | | | | |
|-------------------|---------------|--|--------------------|--|-------------------|
| | コールスロー サラダ | | 茄子の 焼き浸し | | 鮭のムニエル (鮭 70g) |
| | ごはん (200g) | | 豆腐の味噌汁 (豆腐 40g) | | |
| 620kcal たんぱく質 23g | | | | | |

間食

| | |
|--------------------|------------------|
| | バナナ 1本 (100g) |
| 80kcal たんぱく質 1g | |

しかし、「食べる量が減ってきた」「一度にはたくさん食べられない」そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか？食べる量が減ってきた方はたんぱく質だけでなくエネルギーも不足する可能性があります。そのような方が必要なエネルギーをとるためのポイントを紹介します。

ポイント① 食欲がないときは、数回に分けて食事をとる。

1度にたくさん食べられないときには、1回の食事量を減らして食事の回数を増やしましょう。

ポイント② 油を使用する。

油は1g9kcalでたんぱく質や糖質に比べてエネルギーが高い食品です。油は悪いものと考えがちですが、食が細くたくさん食べられないときには、マヨネーズやごま油などを活用することで簡単にエネルギーをUPさせることができます。



COOKING RECIPE

今回は、鯖缶を利用した主菜を紹介します。
鯖缶は、たんぱく質が豊富に含まれているだけでなく、
やわらかく調理されているため食べやすい食材です。

鯖缶の卵とじ



材料(2人分)

- 鯖缶(水煮)・・・1缶(150g)
- 卵・・・2個
- たまねぎ・・・60g
- にんじん・・・20g
- A
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 酒・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - だし汁・・・100ml
- 青ネギ・・・5g

作り方

- ① たまねぎは半月切りにする。にんじんは3cm程度の短冊切りにする。
- ② フライパンにAを入れて煮立たせる。沸騰したら、①のたまねぎとにんじんを入れて2~3分煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら鯖缶から鯖を取り出し軽く身をほぐして1~2分煮込む。
- ④ 溶き卵を回しいれ、ふたをして1分蒸し煮にする。
- ⑤ お皿に盛り付け、小口切りにした青ネギをかける。

栄養成分(1人分)：エネルギー238kcal、たんぱく質22.6g、塩分2.1g



休診日：土・日・祝日
年末年始(12/29～1/3)

※1. 急患の対応は別記にてあります。

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

| 診療科 | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|------------------------|-------------------|-------------|----------------------|-----------------|----------------|---------------------|----------|
| 一般内科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 木村 | 大上 | 石賀 | 富田 | 藤井/藤原(義) |
| | 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 | - | - | - | 富田 |
| 呼吸器内科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 谷本 | 谷本 | - | 谷本 | 木村 |
| | | | 藤井 | 木村 | 大上 | 藤井 | 大上 |
| | | | 石賀 | 石賀 | 藤原(義) | 下西 | - |
| | | | 藤原(義) | - | - | - | - |
| | | | - | - | 河田 | - | 河田 |
| 再診 | 13:30～17:00 | - | - | 木村 | - | - | |
| 脳神経内科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 田邊 | 坂井 (6,7,9週) | 鏡 | 原口 | 逸見 |
| | 再診 | | - | - | - | 井原 | |
| 消化器内科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | - | - | 坂井 | - | |
| 皮膚科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) |
| | 再診 | 13:30～17:00 | 藤原(倫) (受付16:30まで) | - | - | - | - |
| | 再診 | 16:00～17:00 | - | - | - | 藤原(倫) (予約) | - |
| 耳鼻咽喉科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | - | - | - | 村井/清水 | |
| 整形外科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 藤田 | 藤田 | - | 藤田 (16:30-18:00) | |
| リハビリテーション科 (現在地下2階) | 初診・再診 | 13:00～14:00 | - | 谷本 (16:30のみ) | - | - | |
| 小児科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 遠藤 | 産賀 | 井上 | 吉永 | 水内 |
| 小児神経科 | 初診(予約) 再診 | 8:45～12:00 | 吉永 | 吉永 | - | 井上 | 遠藤 |
| | | 13:30～15:30 | - | 吉永 | 遠藤 (14:00～) | 吉永 | - |
| | | 15:30～17:00 | 井上 (2・4・5週) | - | 遠藤 (～16:00) | 井上 | 遠藤 |
| アレルギー 外来 | 初診(内科) | 10:00～11:00 | - | - | 谷本 | - | |
| | 再診(小児科) | 8:45～12:00 | 水内 (～11:00) | 産賀 | - | - | 水内 |
| | 再診(皮膚科) | | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) | 藤原(倫) |
| | 初診(予約)・再診 (内科) | 14:00～16:00 | 谷本・木村 | - | - | - | |
| | 初診(予約)(小児科) | 14:30～15:30 | - | - | - | - | |
| | 再診(小児科) | 15:30～17:00 | 水内 | 林 (2・4週) | - | 水内 | 水内 |
| | 再診(皮膚科) | 15:30～17:00 | 藤原(倫) | - | - | - | |
| 喘息外来 | 再診 | 14:00～16:00 | - | - | 谷本・木村 | - | |
| 呼吸不全専門 外来 | 初診・再診 | 10:00～11:00 | - | - | - | 河田 | |
| | | 13:30～15:00 | - | - | - | - | |
| 睡眠時無呼吸 外来 | 初診 | 9:30～10:00 | - | 石賀 | - | - | |
| 禁煙外来 | 初診・再診 | 11:00～12:00 | - | - | - | 谷本 | |
| | 初診・再診 | 13:30～16:00 | - | - | - | 大上 | |
| 間質性肺炎外来 | 初診 | 10:00～11:00 | - | - | - | 谷本 | |
| 小児肥満外来 | 再診 | 8:45～12:00 | 水内 (～11:00) | - | - | - | 水内 |
| | 初診(予約) | 14:30～15:30 | - | - | - | - | |
| | 再診 | 15:30～17:00 | 水内 | - | - | 水内 | 水内 |
| 歯科 | 初診・再診 | 8:45～12:00 | 小野 | 山路 | - | 大原 | 吉山 |
| | 再診 | 13:30～17:00 | - | - | - | - | |
| 検診 | 乳幼児健診 | 14:00～14:30 | - | 担当医 | - | - | |
| 予防接種 | 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/>

