

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7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7月 Vol.38 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

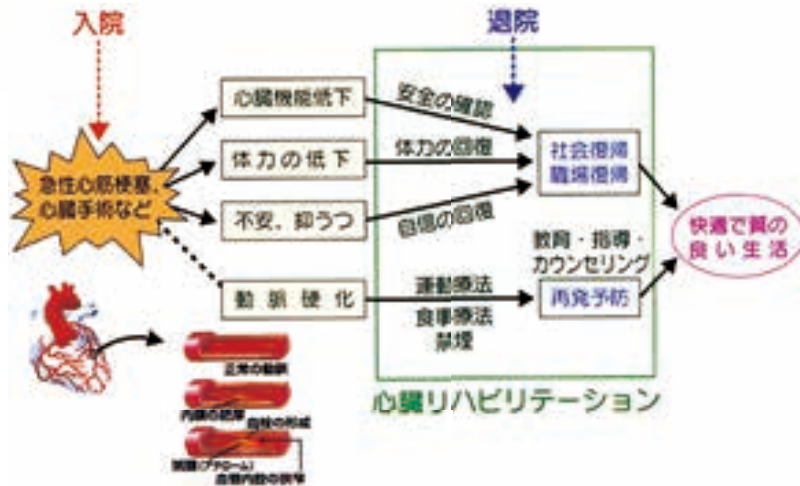
外来心臓リハビリテーションのご紹介	2
令和3年度「呼吸ケア教室」のご案内	3
転倒転落予防の「川柳」	4
看護の日の取り組みについて	5
呼吸器系のマーカーを院内採用しています	5
つくし病棟 春行事	6
栄養管理室から「ストレスに負けない食事とは」	7
外来診療担当医師一覧表	8

外来心臓リハビリテーションのご紹介

令和元年11月より、心臓リハビリテーションが開設されました。

医師の診察にてリハビリが必要と診断された方には、週1回・1時間程度、安全な環境でリハビリスタッフと一緒に運動をしていただきます。

心臓リハビリテーションとは？



心臓病と診断された患者様や心臓手術後の患者様が、低下した体力を回復し、精神的な自信を取り戻して、社会や職場に復帰し、さらに心臓病の再発を予防します。

心臓リハビリをすることで運動能力の大きな増加が期待できるとわれています。

資料：国立循環器病センター

当院での心臓リハビリテーションの様子

リハビリ中



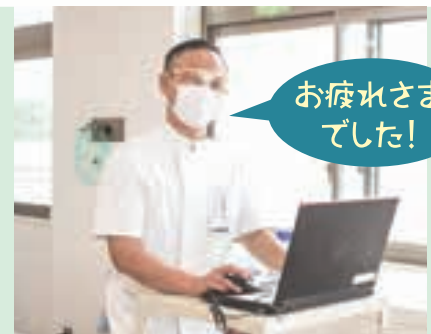
準備体操、レジスタンストレーニング、自転車エルゴメーターを行います。



リハビリ後



リハビリ後、整理体操をしていただきます。



〈対象疾患〉

心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大血管疾患、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患など

心臓リハビリを受けられている患者様には多職種で連携し、支援いたします!

令和3年度 呼吸ケア教室のご案内



当院では、医師・看護師・薬剤師・リハビリテーション科（作業療法士、理学療法士、言語聴覚士）をはじめ、ソーシャルワーカーや臨床工学士・管理栄養士・事務の各部門のスタッフで構成された、呼吸ケアチームが慢性呼吸器疾患患者様の在宅ケアを支えるための活動を行っています。

昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大のため、呼吸ケア教室を休止しましたが、今年度は、感染対策をしっかりと行い、密を避け、開催をすることになりました。

当院の外来へ通院されている患者様とその家族の方を対象とし、コロナ禍での生活に役立つような内容も交え、各担当が準備を行っています。

令和3年度 呼吸ケア教室の予定表

	担当	内容
6/24	リハビリ	コロナフレイル ～自宅で出来る運動～
7/29	薬剤師	吸入薬を続けることの大切さについて
9/30	看護師	コロナ禍における感染予防について (マスク・手洗い・消毒のポイント)
11/25	栄養士	エネルギーアップ、筋力アップの食事ポイント

期間

6月から11月（8月と10月は休会とさせていただきます）の第4木曜日
（第4木曜日が祝日の場合は第5木曜日としています）

場所

南岡山医療センター 3階大会議室

時間 13:30～14:00

今年度は「生き息さわやかに過ごす会」も10月の開催に向け準備を進めています。引き続き、呼吸ケアチーム会の活動にご協力をよろしくお願いいたします。



呼吸ケアチーム会一同

転倒転落予防の「川柳」



医療安全管理係長 大島 美貴

今回、当院医療安全管理室での取り組みのご紹介をいたします。当院ではご高齢の患者様や心身障害のある患者様のご入院が多く、転倒によるインシデントは年々減少しているものの、ゼロにはなっていません。

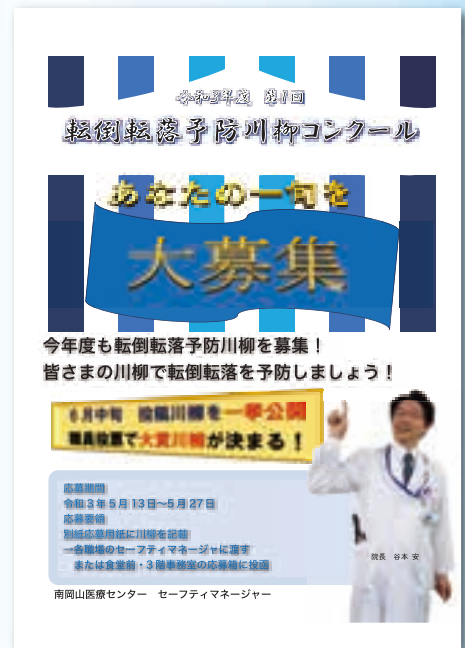
そこで、医療安全管理室では各部署のセーフティマネージャーによる取り組みの一つとして、令和元年度から毎年転倒転落予防の「川柳」を病院職員から募集し、院内、病棟廊下、トイレ、外来の廊下等に掲示しています。

職員をはじめ、外来にお越しの患者様や御家族、ご入院中の患者様にも掲示してある川柳を見ていただくことで、転倒転落の予防意識を高めていただこうと計画し、取り組んでおります。また、職員から募集した川柳は、選りすぐりの句の中から投票で、最優秀賞と優秀賞を決め、病院内で表彰も行い、職員も危険な転倒転落に対しての意識づけを高め、非常に関心も高まっています。

ここで、令和元年と令和2年の代表作をご案内いたします。

そして今年度は、6月14日から28日の期間で応募のあった104句の中から心にグッとくる川柳を表彰し、病院内に掲示していこうと考えております。

今後も引き続き、転倒転落予防の川柳を通して職員・患者様の転倒転落予防の意識の向上に繋げていこうと考えております。



令和元年度

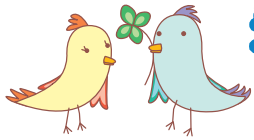
「備えよう 転ばぬ先の 杖と知恵」
「あわてずに 急ぐ時こそ 慎重に」
「転ばずに 令和も元気に 生きていこう」



令和2年度

「日頃から コツコツ貯筋 転倒予防」
「靴下を 立って履くのは E難度」
「転ぶなら 受け身の習得 その後で」





看護の日の取り組みについて

つくし1病棟 看護師長 難波美香
つくし2病棟 看護師長 武田美幸

フローレンス・ナイチンゲールの誕生にちなみ、5月12日は『看護の心』・『ケアの心』『助け合いの心』の認知・普及のため、厚生労働省が看護の日と制定しています。

当院では5月12日からの1週間を看護週間とし、各病棟で取り組みを行いました。

つくし病棟は脳性麻痺の患者さんが多く入所されている重症心身障がい児（者）病棟です。つくし1病棟では、アロマオイルを使用した手浴と足浴を行いました。疾患により循環が悪いため冷たくなっている手足を温かくし、同時にマッサージを行うことで循環の改善を促しました。日頃、触られることが苦手でケアを拒否される患者さんも拒むことなく、また、筋緊張の強い患者さんは体の緊張がほぐれ、表情も穏やかでした。部屋中にアロマオイルの香りが漂い、患者さんだけでなく看護師もリラックスした気持ちでケアを行うことができました。患者さんのリラックスした姿や笑顔をみることで、看護のやりがいを強く感じる一日となりました。

つくし2病棟では、入浴時に入浴剤を使用しました。介護用の機械浴槽では直接入浴剤は使用できないため、入浴剤を入れた洗面器をミスト浴槽の中に入れてミストと共に香りを楽しんでいただきました。浴槽外では身体を洗っている際に、入浴剤を入れた洗面器に手や足を浸けて末梢血管の循環を促しました。入浴の最中に「いい香りがするね」「手先もあったまるよ」と声掛けをしている看護師と、リラックスした表情の患者さんの和やかな入浴タイムとなり、今後も取り入れていきたいと思っています。入浴は清潔の保持だけではなく、身体の緊張をほぐし、精神的にも爽快感を得ることができます。看護師は入浴がもたらす身体への効果を改めて考えることができました。



呼吸器系のマーカーを院内採用しています

臨床検査科 金本 優

当院の生化学測定機器はCi16200（キャノンメディカル）、免疫測定機器はARCHITECT PLUS（アボット）を採用しており、様々な検査項目を測定しています。呼吸器系の腫瘍マーカーである「CYFRA」「Pro-GRP」や間質性肺炎マーカーである「KL-6」は、外部委託検査に提出すると結果報告まで2-3日時間を有しますが、当院は院内項目としており、採血後約1時間で結果報告が可能です。よって呼吸器疾患の早期診断や患者負担軽減に貢献しています。



その他の免疫測定項目として、腫瘍マーカー「CEA」「CA19-9」「AFP」「PSA」、「BNP」「トロポニン」「プロカルシトニン」等を院内検査項目として実施しています。

CYFRA (サイトケラチン19 フラグメント)

肺癌のうち扁平上皮がん、腺がん、大細胞がんなどの非小細胞がんで陽性率が高く、病気の診断、経過や治療成績の判定に役立ちます。

当院基準値：<3.5ng/ml

Pro-GRP (ガストリン放出 ペプチド前駆体)

肺小細胞癌に特異的な腫瘍マーカーで、肺小細胞癌の診断補助および治療効果の判定のために用いられます。

当院基準値：<80.9pg/ml

KL-6

肺にあるII型肺胞上皮細胞で作られる物質です。間質性肺炎を発症すると血液中のKL-6が上昇することから、間質性肺炎の診断や活動性を評価する指標としてよく用いられています。

当院基準値：<500U/ml



つくし病棟

春行事

療育指導室 保育士 中嶋 智美・安原 優子・田中 麻理亜

つくし病棟の春行事「**戸外散歩**」を4月19日から5月下旬の約1か月をかけて行いました。

つくし1病棟では、「**さわやか散歩に出かけよう**」と題して取り組みました。

天候にも恵まれ、さわやかな風を身体に感じ、日差しが眩しく目を細め、思わず笑顔が見られ楽しい時間を過ごしました。

まずは、戸外にて「**こいのぼり制作**」を行いました。大きなこいのぼり真鯉と蜻蛉の2体に赤、黄、青等のお花紙で作った鱗を各自が好きな色を選んで貼り、完成！記念撮影をしてから散歩に出かけました。

つくし病棟周辺はさつきが咲き、ウグイスの声が聞こえ、利用者さんたちの表情も穏やかでした。散歩の合間には季節の歌や「茶摘み」の手遊び、「カエルの合唱」の輪唱、「ピクニック」「さんぽ」など歌いながら、戸外での大合唱も楽しみながら進みました。早鳥の町まで聞こえたかな！？

途中、「**クイズ大会**」もしました。色々なクイズの出題に、ピコンと音の鳴るスイッチを押して答えては笑いが起こりました。

さあ～答えは「**〇〇!**」ピンポン、ピンポン！大正解！！この音が好きなお利用者さんたちは大笑い。思わず職員も笑顔になり、みんな楽しく過ごしました。

つくし2病棟では、散歩の途中に「**いちご狩り**」と「**しゃぼん玉**」の2つのコーナーを設け、利用者さんに体験していただきました。

2～4名ずつで、春から初夏にかけての日差しや風を感じながらの、ゆったりとした散歩は、気持ち良さそうな表情や、利用者さんの新たな一面を見ることができました。

いちご狩りコーナーでは、みんなで作った大・中・小のいちごの中から、好みのものを選んで自分で引っ張って取ったり、職員と力を合わせて一緒に取りました。また、引っ張って取れることが楽しくて、嬉しそうに何個も取り、いちごの感触を楽しむ姿も見られました。

しゃぼん玉コーナーでは、数種類の大きさが楽しめる用具を準備して、皆さんを迎えました。大きなしゃぼん玉を利用者さんに見てほしい！と職員も頑張りました。風に乗った大きなしゃぼん玉を目で追いかける方、膝の上に乗ったしゃぼん玉に触ろうと、そ～っと両手を伸ばす方もおられました。また、まるでテーマパークに行ったような、楽しい音楽が鳴りながら次々とたくさんしゃぼん玉が出てくるおもちゃでは、楽しくて笑顔になる利用者さんも多かったです。

戸外散歩は開放感があり、病棟内で過ごすことが多い利用者さん達にとっては、良い気分転換になりました。今後も気候の良い時期には戸外に出かけ、季節を感じていきたいと思います。



ストレスに負けない食事とは？

栄養管理室から

新型コロナウイルス感染拡大の中、自粛生活も長期化し、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

体を動かして気分転換をしたり、なかなか会えない家族や友人とオンラインで交流をしたり、おいしいものを取り寄せてみたり…とみなさんそれぞれのストレス発散方法があるかと思います。



ストレスに強い身体を作るには食事も大切です。人はストレスを感じると副腎皮質からホルモンが分泌され、ホルモンの材料となるたんぱく質やその合成に不可欠なビタミンB群やビタミンCが消費されます。また、カルシウムやマグネシウムには神経の興奮を鎮め、精神を安定させる作用があると言われています。身体にストレスが加わることにより消費される栄養素を積極的に摂取し、ストレスに強い身体づくりを心がけていきましょう。

ストレスで必要になる・消費する主な栄養素	食品の例
たんぱく質・ビタミンB群 	〈たんぱく質〉 肉、魚、大豆、乳製品、卵 〈ビタミンB1〉 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米 〈ビタミンB2〉 レバー、うなぎ、さば、卵、乳製品
抗酸化ビタミン (ビタミンC・β-カロテン・ビタミンE) 	〈ビタミンC〉 ブロッコリー、小松菜、みかん、キウイフルーツ 〈β-カロテン〉 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー 〈ビタミンE〉 すじこ、たらこ、うなぎ、かぼちゃ、アーモンド
カルシウム・マグネシウム 	〈カルシウム〉 乳製品、小魚、切り干し大根、ひじき 〈マグネシウム〉 納豆、牡蠣、ごま、アーモンド

たんぱく質、ビタミンB群、カルシウムは、肉や魚、大豆、乳製品、卵などに多く含まれ、ごはんのおかずとして摂りやすい栄養素です。ビタミンCのほとんどは野菜や果物に含まれており、意識して食べないと不足しやすい栄養素です。牛丼やラーメン、チャーハンなどの手軽に食べられる一品料理は、お腹は満たされるものの、野菜の量が少なく、ビタミンCが不足してしまうことがあります。単品料理を食べる時には、サラダなどの野菜料理を1品追加したり、果物を適量（1日で片手に乗る量が目安）とるとビタミンCが手軽に補給出来ます。

また、食環境づくりも大切です。ストレスの多い生活では食生活が不規則になりがちです。「偏食」、「欠食」、「暴飲暴食」、何かをしながら食べる「ながら食い」などはありませんか。バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが重要です。

少し疲れを感じてきたときこそ日々の食生活を見直してみてもいいかもしれません。

COOKING RECIPE

今回は、夏にピッタリな火を使わずに電子レンジで手軽に調理できる副菜を紹介します。
冷蔵庫で冷やしてから食べると味がなじんでおすすめです。



材料(2人分)

- なす…2本(160g)
- ねぎ…20g
- しょうが…小さじ1/2
- 酢しょうゆ…各大さじ1
- A 砂糖…大さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- ごま…小さじ1

栄養価の高いごまをプラスしてみました！

栄養成分(1人分)：エネルギー64kcal、たんぱく質2.0g、塩分1.3g

蒸しなすの薬味だれ

作り方

- ① なすはへたを除き、縦8等分に切る。電子レンジ(500w)で2分30秒～3分加熱する。余熱が取れたら軽く水気を絞る。
- ② ねぎを小口切り、しょうがをみじん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、全体をからめる。
- ⑤ 最後にごまを上からふりかける。



みなみ君

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

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。

受付時間 8:30~11:30 (予約の方)
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	藤原(努)	石賀	下西	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	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)	-	-
	再診	13:30~17:00	-	-	河田	-	河田
脳神経内科	初診・再診	8:45~12:00	田邊	坂井 (もの忘れ)	籠	原口	逸見
	再診		-	田邊	-	坂井	井原
消化器内科	初診・再診	8:45~12:00	-	-	平野	平野	-
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	第1・3月曜 15:30~16:30 (受付16:15まで)	藤原(倫)	-	-	-	-
	再診(予約)	16:00~17:00	-	-	-	藤原(倫)	-
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	藤田 (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	13:00~14:00	-	谷本 (紹介のみ)	-	-	-
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	水内	産賀 (奇数週15:30~) /林(偶数週)	-	水内	水内・ 産賀16:00~
	再診(小児科)	15:30~17:00	藤原(倫)	-	-	藤原(倫) (16:00~)	-
再診(皮膚科)	15:30~17:00	藤原(倫)	-	-	藤原(倫) (16:00~)	-	
喘息外来	再診	14:00~16:00	-	-	-	谷本・木村	
呼吸不全 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	-	-	-
	初診・再診	11:00~12:00	-	-	-	-	谷本
禁煙外来	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	水内	-	-	水内	-
	再診	15:30~17:00	-	-	-	-	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 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
病院連携室 FAX(086)482-3051

休日・時間外に FAX を送られる場合は事前に
代表電話へご連絡ください。

<https://minamiokayama.hosp.go.jp/>

