



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 岡山県都窪郡早島町早島4066
TEL.086-482-1121

発行日/令和3年10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10月 Vol.39 秋号

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

新職員紹介「板野純子先生」	2
脳神経内科の紹介	2
呼吸器内科の紹介	2
高齢者の入院環境について	3
人工呼吸器装着患者のミスト浴	3
臨床検査科お知らせ	3
摂食嚥下専門外来・摂食嚥下教育入院のご案内	4
医療機器(CT・MRI)共同利用による検査依頼のご提案	4
つくし病棟 夏行事	5
栄養相談・指導のご案内	6
栄養管理室から「待を強くする食事について」	7
外来診療担当医師一覧表	8

新職員紹介

呼吸器・アレルギー内科医師 板野 純子

この度、令和3年7月1日付けで、呼吸器・アレルギー内科医を拝命しました板野純子と申します。

私自身は当院で2016年まで呼吸器・アレルギー内科医として勤務し、約5年ぶりに再度赴任させて頂きました。呼吸器内科になった当初から間質性肺炎・気管支喘息を含むアレルギー疾患に興味を持ち、さらに知識を深めるため現院長の勧めで岡山大学に赴任しました。岡山大学の病棟では肺癌を含む悪性腫瘍の多くの患者さんを担当させて頂き、治験や臨床試験についても学びました。大学院では間質性肺炎（特発性肺線維

症）の基礎研究を行いました。

呼吸器疾患は肺癌、気管支喘息、COPD、間質性肺炎と多岐にわたりますが、いずれの疾患でも全身管理が必要となることが多く、患者さんのQOLに大きく影響する場合もあります。今後も様々な呼吸器疾患を抱える患者さんと真摯に向き合っていきたいと思っております。

まだまだ若輩者ではございますが、今後ともどうぞご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

脳神経内科の紹介

脳神経内科医長 原口 俊



入院では神経難病を主に診ていますが、外来では頭痛、手足のふるえ、しびれ、めまいや物忘れなどの一般脳神経内科領域の診察も多いです。

近年、片頭痛治療薬が進歩し、数種類のトリプタン系薬が存在します。口腔内速溶錠、点鼻液、皮下注など剤形も増えており、当院でも患者さんに合った薬剤調整や生活指導を行っています。一見、片頭痛と思われても他の頭蓋内疾患が原因のこともあり注意が必要です。できるだけ外来受診日当日に頭部MRIか頭部CTを実施できる体制にしています。

手足のふるえは、パーキンソン症候群などでみられます。振戦、動作緩慢などの運動症状を呈し、原因としてはパーキンソン病が代表的です。その他にも、薬剤性、脳血管性や多系統萎縮症などの神経変性疾患が挙げられます。パーキンソン病では不足しているドパミンの補充で症状の改善がみられますが、パーキンソン症候群では十分な効果が期待できません。症状の様式や進み方もそれぞれ異なりますので、確実に診断することが治療効果を得る上で重要になります。

認知症は高齢化が進むにつれて社会問題になっています。物忘れ、見当識障害、性格変化、意欲の低下などの症状があっても、本人の自覚が乏しく、病院の受診につながらないケースもあります。まずは家族からの相談を受け付ける場合もありま

す。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、大脳皮質基底核症候群など原因は多岐にわたります。正常圧水頭症やビタミンB1欠乏症など治療可能な病態が隠れていることもあり、鑑別診断が重要です。アルツハイマー型認知症に有効な抗認知症薬も数種類存在します。これらは主に認知症の中核症状の悪化の遅延が目的ですが、精神症状や心理行動異常などの周辺症状に対する薬物療法も重要です。家族の介護負担はこの周辺症状の重症度に依存することが多いのでその治療的意義は大きいとされています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病がアルツハイマー型認知症の危険因子となっており、これらの基礎疾患に対する適切な治療はかかりつけの先生に依頼しています。認知症では介護など社会的な対応が重要であるものの、受診への誘導困難例もあり、当院では早島町と連携し認知症初期支援チームを結成して対応しております。

当院脳神経内科外来では、月曜日から金曜日まで毎日、認知症学会専門医による外来対応ができるようにしております。水曜日にはてんかんの専門医、金曜日には筋電図の専門医による診療も行っております。脳神経内科の常勤医師4名、非常勤医師2名を中心に、地域医療の皆様と協力しながら神経筋疾患の診療を支えていければ幸いです。

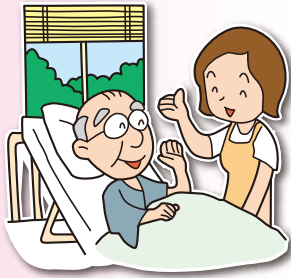


呼吸器内科の紹介

統括診療部長 木村 五郎

- ① 呼吸器内科では、検診等で発見された胸部異常陰影について、CT、MRI、気管支鏡検査、PCR法、質量分析法を用いた細菌検査、などを駆使し、肺炎、結核、非結核性抗酸菌症、肺癌、真菌症などの鑑別診断、治療を行っています。
- ② 間質性肺炎については、診断、必要に応じ、難病申請、抗線維化薬による治療を行っています。
- ③ 気管支喘息、難治性の咳嗽について、原因を精査し、重症例への生物製剤を含め、適切な治療を行います。
- ④ COPD（肺気腫など）の慢性呼吸不全の方に対しては、呼吸リハビリチーム（医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士等）として包括的呼吸リハビリテーションを行い、一人一人の疾患、呼吸機能などに対応したオーダーメイドのリハビリプログラムを組んで実施しています。
- ⑤ 肺癌の内科的診断、治療、緩和ケアまで一貫した診療を行い、各人に合わせた最適の医療を提供しています。
- ⑥ 睡眠時、無呼吸症候群では、睡眠ポリグラフ検査を行い、耳鼻咽喉科、循環器科、脳神経内科と協力し総合的に診断・治療を行います。
- ⑦ 各種呼吸器難病の申請、呼吸機能障がい、身体障がい者申請に対応しています。





高齢者の入院環境について ～転倒転落予防・せん妄予防について～

3階病棟 看護師長 香川 秀子

当病棟では、入院生活を安全で快適にお過ごしいただけるように努めております。

入院により生活環境が大きく変化することや、病気による体力・運動機能の低下などから思いがけない転倒をしてしまうことがあります。転倒は骨折や頭部外傷など重大なことに繋がりがねません。そのため、転倒防止の対策として、入院時には患者さんの入院前の生活についての状況や入院に関する不安などをお聞きし、安全な入院生活が送れるように、転倒転落防止対策パンフレットを用いて患者さんに合った転倒防止についての説明をさせていただいています。そして、ベッドの高さやベッド周囲の環境、服装や履物、移手段などを一緒に考えて患者さんと共に転倒防止に向けての取り組みを行っています。

入院に伴い認知機能の低下や新たに認知症症状を呈することがあります。また、幻覚、不安、錯覚、注意力や思考力の低下、見当識障害、覚醒レベルの変動などが突然あらわれる「せん妄」を引き起こすこともあります。ご家族の方にも協力をいただき、入院時には、カレンダー、使い慣れた時計、ラジオなどの準備をお願いし、環境の変化への対応・不安の軽減・睡眠のリズムを整える・苦痛の緩和などを行い、「せん妄の予防」にも取り組んでいます。

患者さんが安全に、安心して入院生活が送れるよう多職種チーム（医師・認知症看護認定看護師・看護師・薬剤師・栄養士・作業療法士・心理療法士・医療ソーシャルワーカー）の認知症ケアチームが早期に介入し、サポートさせていただいています。

人工呼吸器装着患者のミスト浴

～患者さんを笑顔にするケア～

1階病棟 看護師長 山口 理世

1階病棟は、病床数は60床で神経筋疾患の患者さんが多く入院されている病棟です。

病棟では『患者さんの思いや希望に寄り添い満足感のあるケア』を目標に看護を実践しています。その一つとして入浴があります。入浴は、皮膚の清潔だけでなく温熱刺激によりリラックス効果や疲労回復の促進、楽しみとなります。入院されている患者さんは、気管切開し人工呼吸器を装着されているため、制限されることも多いですが当病棟では、患者さんには少しでも入浴気分を感じて欲しいと思い、入浴用の人工呼吸器を用いて呼吸状態を観察しながらストレッチャーに乗りミスト浴を実施しています。

入浴後の患者さんの「気持ちよかった」「すっきりした」の言葉やリラックスした表情を見ることができるとは私たち看護者にとっても喜びにつながっています。

今後も患者さんを笑顔にできるケアを考えて安全に実践していきたいと思えます。



臨床検査科 微生物検査室 主任 藤田 裕子

臨床検査科 お知らせ

当院の微生物検査室では、各種感染症の原因微生物を検出し適切な抗微生物薬による治療の為に検査を実施しています。

具体的には、一般細菌塗抹培養・同定・感受性検査、抗酸菌塗抹培養・同定・感受性検査、その他、各種ウイルス等の抗原検査・PCR検査等を行っています。

当微生物検査室の特色は二つあります。

一つ目は、全国の国立病院機構では初の質量分析器を導入し、迅速な菌の同定報告が可能になりました。従来法では菌の同定結果は、翌々日にならないと報告できませんでしたが、質量分析器を使用することで翌日に菌名を報告する事が出来ます。

また血液培養に関しては、陽性になった当日に菌名を報告する事が可能となり、適切な抗菌薬へ迅速に変更することにより予後の改善に繋がっています。

もう一つの特色は結核診断のための抗酸菌検査です。

結核の早期発見に重要な塗抹検査は、蛍光染色法を使用し、従来のチールネルセン法に比べて高感度に抗酸菌を検出する事が出来ます。

また、塗抹陽性や画像診断で結核の疑いがある場合には、LAMP法と呼ばれる核酸増幅法を実施しており、当日中に結核か否かの報告が可能となっています。



摂食嚥下専門外来・摂食嚥下教育入院のご案内

当院では摂食嚥下障害の方を対象に、**摂食嚥下専門外来・摂食嚥下教育入院**を行っています。一般の方々にとって、食事でむせることは「摂食嚥下障害」ではなく、日常よくある些細なものと認識されていることが多いようです。しかし、それを放っておくと、誤嚥性肺炎や脱水症、栄養障害を引き起こす可能性があります。肺炎は高齢者の死因の中でも上位に位置しており、侮れません。そこで当院では、摂食嚥下専門外来・摂食嚥下教育入院による早期発見・早期対応に努めています。

1) 摂食嚥下専門外来

医師による診察だけでなく、検査担当医が嚥下内視鏡検査で他覚的に嚥下障害の問題点を調べ、言語聴覚士が摂食嚥下機能について評価・指導を行い、管理栄養士が栄養状態の評価・指導を行っています。

摂食嚥下専門外来の流れ

<診察>



<嚥下内視鏡検査><言語聴覚士の評価・指導>



<栄養指導>



また必要に応じて、ご家庭での自主訓練指導を中心とした嚥下リハビリを1か月間（週1回で計4回）実施しています。

2) 摂食嚥下教育入院

より日常生活に即した指導や助言が必要な方に対しては、3泊4日で摂食嚥下教育入院を行っています。嚥下造影検査、食事評価、歯科の診察等を行い、適切な食事形態や食べ方の指導、食事の作り方、栄養状態についての助言、機能維持のための訓練等、多面的で詳細な検査・指導を実施しています。入院については、摂食嚥下専門外来にて医師が必要に応じてお勧めしています。

まずは、摂食嚥下専門外来を健康診断の一つと考えて定期的にチェックしていただき、誤嚥性肺炎や栄養障害等の予防にご利用ください。

摂食嚥下専門外来：毎週火曜日 13:00～（予約制）

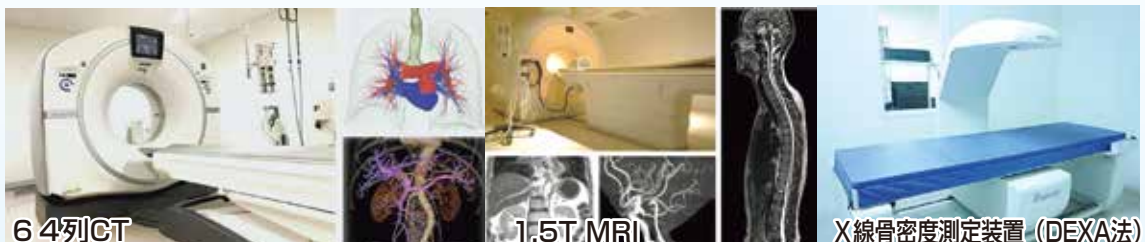
問い合わせ先：病診連携室 086-482-3031（受付時間 8:30～17:15）

医療機器（CT・MRI）共同利用による検査依頼のご提案

医療機器共同利用とは、各医療機関の先生方から、『検査のみ』を必要とする患者さんをご紹介いただき、画像データや骨密度測定結果を提供するシステムです。事前に契約が必要です。詳細は電話にてお問い合わせください。

TEL：086-482-3031 病診連携室

南岡山医療センターでは、次の医療機器の共同利用を行っております



64列CT

1.5T MRI

X線骨密度測定装置（DEXA法）

CT・MRIともに、単純検査のみで、造影剤の使用はできません

読影レポートが必要な場合の検査予約は、病診連携室へお問い合わせ下さい。

検査依頼の流れ





つくし病棟

夏行事



療育指導室 保育士 松本 あかり 安原 優子 二階堂 紀美 中嶋 智美

つくし1・2病棟合同の夏行事「海の中の大冒険」を7月28日から約2か月をかけて行いました。今回の行事は感染症対策として各病棟8名ずつ、計16名の参加人数を上限として実施しました。

内容は絵本を題材にムーブメント（感覚運動）を中心に寸劇あり、歌ありの「夏」を感じられる行事をと企画しました。

つくし病棟の利用者さん達は黒い魚や赤い魚達の衣装を身に付け、様々な海の生き物達と触れあいながら冒険の旅をしました。物語の前半では利用者さんは大きなマグロのパラシュートの登場に驚き、マグロに食べられる場面では、パラシュートの中に入り風を体感しました。海の中を泳ぐ場面では、楽器オーシャンドラムによる波の音や、スズランテープの波を身体に感じました。暗い海の中の場面では、電飾やミラーボール、プロジェクターで光を映し出すと、ゆっくりと光るライトや水面のように動く光の様子を眺めていました。

海の生き物と触れ合う場面では、利用者さんと一緒に作ったふわふわと動くクラゲの様子を見ました。風船で作ったカラフルな魚を使って利用者さんの頭や身体、いろいろなところにくっつく手遊び「魚がはねて」をしました。くっついた魚が、みんなが考えた帽子やメガネ等になるという想像を職員と一緒に楽しみました。

ワカメの林や昆布の森の場面では、冷たいぶによ玉（ゼリー状の玉）に触れたり、冷やしたタオルであおいだ風を身体で感じたりして、涼しい体験に気持ち良さそうな表情が見られました。

後半では、利用者さんと一緒に黒い魚役と赤い魚役に扮して寸劇を行いました。みんなで協力して大きなマグロを追い払う場面では、利用者さんの手型、足型を貼り合わせて作った赤い大きな魚が登場！！見事大きなマグロを追い払い、海の中で楽しく泳ぐことができるようになって、無事フィナーレを迎えました。

利用者さんは海の雰囲気を感じながら色々な体験をする中で、たくさん笑顔が見られ楽しく過ごされていました。

来年度の行事では、つくし病棟の利用者さんみんなで集まり、更に賑やかで楽しい行事を実施できるように願っています。



栄養相談・指導のご案内



南岡山医療センターでは、外来で管理栄養士による栄養食事指導を行っています。それぞれの方の生活スタイル、状況に合わせた方法を一緒に考え、患者さんご本人だけでなく、ご家族が安心して食事療法を継続できるようにサポートさせていただきます。当院の外来に通院されていない方も受け付けています。

【指導内容・例】

- ・ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、肥満等、治療中の方
- ・ 食欲不振等で食事量、体重が低下している方
- ・ 食事中にむせる、飲み込みにくい等、食事の調整が必要な方

【実施日】

月曜日～金曜日（外来診療日 8:45～11:30）
30分～1時間程度

【指導を受けるには】

- ・ 当院を受診中の方は、受診の際、栄養食事指導の希望をお伝えください。
- ・ 地域の開業医さんに受診中の方もお話をすることができます。
※地域医療連携室へ予約申し込みが必要です。指導後は「指導記録書」を郵送いたします。



お問い合わせ先 病診連携室

電話086-482-3031(8:30～17:15) FAX086-482-3051

体験食のご案内

栄養食事指導の際に、実際の病院食を食べながら、実際の量や味付けを確認してみませんか。ご家族の方も一緒に体験していただけます。

栄養食事指導をお申し込みの際に、体験食の希望もお伝えください。

※1食あたり500円（税込）のご負担をいただきます。



骨は適度な運動によって強くなるといわれています。しかし、長い自粛生活や、真夏の猛暑、大雨が続いたことで自宅にいることが多くなった今、骨粗しょう症のリスクが高まっています。特に高齢になると、転倒などにより骨折をすることで、寝たきりになる可能性もあります。そこで、今回は骨を強くする食事についてお伝えしたいと思います。



骨を強くするためにはカルシウムはもちろんですが、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンC群などの多くの栄養素が関わるため、バランスよく摂取することが大切です。

骨の健康に関わる主な栄養素と働きについて

○カルシウム カルシウムは骨の主成分であるため、骨を強くするために重要です。

表1 2020年版食事摂取基準記載の推奨されるカルシウム量

男性		女性	
年齢(歳)	推奨される量(mg/日)	年齢(歳)	推奨される量(mg/日)
18~29	800	18~29	650
30~49	750	30~49	650
50~64	750	50~64	650
65~74	750	65~74	650
75以上	700	75以上	600

しかし、この推奨量を摂取できている方は少ないのが現状です。まずは、いつもの食事にプラス200mgを目標に、カルシウムを摂取してみてもいいでしょうか。また、1日にまとめて摂取するよりも、継続してカルシウムを多く含む食品を摂取すると、より効果的です。

表2 カルシウムを多く含む食品の例

牛乳1杯 (200ml) 220mg	プレーンヨーグルト (100g) 120mg	プロセスチーズ1個 (18g) 113mg
木綿豆腐1/2丁 (150g) 140mg	納豆1パック (40g) 36mg	ワカサギ8尾 (50g) 225mg
シシャモ3尾 (50g) 175mg	ちりめんじゃこ (10g) 52mg	小松菜 (70g) 119mg

カルシウムは、炭水化物やたんぱく質などに比べて吸収されにくい栄養素です。各食品に含まれるカルシウム量だけでなく、どれだけ体内で吸収しやすいかもポイントになります。

特に、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムの吸収率は、小魚や野菜に比べて高いといわれています。

○その他の栄養素の働きについて

表3 骨の健康に関わるその他の栄養素の働きについて

骨を強くするために必要な栄養素と働き	食品の例
<ビタミンD> 腸管からのカルシウム吸収を促進。 カルシウムの骨への沈着をサポートする。	鮭、サンマ、いわしなどの魚介類、きのこなど
<ビタミンK> カルシウムの骨への沈着を促進	納豆、青菜など
<たんぱく質> 骨量の維持に重要。 筋力を保ち、転倒、骨折予防に関与。	肉類、魚介類、卵、牛乳、乳製品、豆類など
<ビタミンC> コラーゲンの生成に関与して骨を丈夫にする。	野菜やいも類、果物など

ビタミンDは紫外線に当たることで生成されます。日々の生活に日光浴などを取り入れてみてはいかがでしょうか。バランスのよい食事を心がけ、丈夫な骨を維持していきましょう。

COOKING RECIPE

今回は、カルシウムの吸収率が良い牛乳とビタミンDが豊富に含まれているキノコを使用した1品を紹介します。



- 材料(2人分)
- たまねぎ 40g
 - しめじ 50g
 - まいたけ 50g
 - ベーコン 20g
 - バター 10g
 - 小麦粉 大さじ1と1/2
 - 牛乳 400ml
 - コンソメ顆粒 小さじ1
 - パセリ 少々
 - 塩コショウ 少々

- 作り方
- ① たまねぎは薄切りにし、しめじとまいたけは石づきを落としてほぐす。ベーコンは短冊状になるように切る。
 - ② 鍋にバターを入れ、①の具材を炒める。
 - ③ 火が通ったら、小麦粉を入れ全体を混ぜ合わせる。
 - ④ 牛乳を加えて弱火で煮る。
 - ⑤ コンソメを入れて味を調える。
 - ⑥ 器に盛りつけてパセリを散らす。
 - ⑦ 塩コショウで味を調える。

栄養成分(1人分) : エネルギー245kcal、たんぱく質10.0g、塩分1.1g、カルシウム227mg



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	木村	藤原(努)	石賀	下西	藤井
	再診	-	-	藤原(努)	-	-
生活習慣病外来 循環器内科	初診・再診	富田	-	-	富田	富田
呼吸器内科	初診・再診	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	田邊	坂井 (もの忘れ)	麓	原口	逸見
	再診	-	田邊	-	坂井	井原
消化器内科	初診・再診	-	-	平野	平野	-
皮膚科	初診・再診	8:45~12:00	藤原(愉)	藤原(愉)	藤原(愉)	藤原(愉)
	再診	第1・3月曜 15:30~16:30	藤原(愉) (受付16:15まで)	-	-	-
		第2・4・5月曜 15:30~17:00	藤原(愉) (受付16:30まで)	-	-	-
	再診(予約)	16:00~17:00	-	-	藤原(愉)	-
耳鼻咽喉科	初診・再診	-	-	-	-	村井/清水
整形外科	初診・再診	藤田	藤田	-	藤田	藤田 (内診予約のみ)
リハビリテーション科 (摂食嚥下専門)	初診・再診	-	谷本 (予約のみ)	-	-	-
小児科	初診・再診	遠藤	産賀	井上	吉永	水内
小児神経科	初診(予約)	8:45~12:00	吉永	吉永	-	井上
	再診	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
アレルギー 外来	初診(内科)	10:00~11:00	-	-	谷本・板野	-
	再診(小児科)	8:45~12:00	水内 (~11:00)	産賀	-	-
	再診(皮膚科)		藤原(愉)	藤原(愉)	藤原(愉)	藤原(愉)
	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	産賀 (奇数週15:30~) /林(偶数週)	-	水内
再診(皮膚科)	15:30~17:00	藤原(愉)	-	-	藤原(愉) (16:00~)	-
喘息外来	再診	14:00~16:00	-	-	谷本・板野	-
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	-	-
	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・板野
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	-	-	-
	再診	15:30~17:00	-	-	水内	水内
歯科	初診・再診	8:45~12:00	小野	山路	-	大原
	再診	13:30~17:00	-	-	大原	吉山
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	-	-	-	-

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

病診連携室 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/>

