



独立行政法人国立病院機構  
南岡山医療センター 広報誌

# そよかぜ

2022年5月 Vol.41 春号

〒701-0304 岡山県都窪郡早島町早島4066  
TEL.086-482-1121

発行日/令和4年5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



## 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

新任のご挨拶	2
南岡山医療センターにおける 小児新型コロナワクチン接種について	2
オーラルフレイルについて	3
認知症ケアチームを紹介します	4
令和4年度臨床検査科スタッフの取得資格を紹介します	5
こどもの食物アレルギー2022を開催して	5
つくし病棟 保育修了おめでとう会	6
栄養相談室から 「果物に含まれる栄養素と日分量について」	7
外来診療担当医師一覧表	8

## 新任のご挨拶



### 小児科医師 林 知子

このたび令和4年4月1日付けで、南岡山医療センター小児科に勤務することになりました林知子と申します。

当センターには10年以上前に勤務させていただいていたこともあり、懐かしいふるさとに戻ってきたような感慨深い気持ちでおります。診療は、専門としていますアレルギー疾患とともに、つくし病棟・通園・短期入所の診療に携わらせていただいています。また、子どもさんの心と身体の間にも興味をもっております。

今後は当センターの一員として、微力ではありますが、皆様にご指導・ご助言をいただきながら精励する所存でございます。

どうぞよろしくお願いいたします。



### 脳神経内科医師 的場 結香

この度4月1日より脳神経内科医師として勤務させていただくことになりました的場結香です。一昨年度に半年間、内科専門医制度の研修で南岡山医療センターにお世話になり、その後倉敷中央病院での研修を修了し、再び戻ってまいりました。

これまでは主に急性期や発症初期の神経筋疾患の診療にあたり、状態が落ち着いたらこちらに転院をお願いする、という立場でしたが、今後はそれらを受け入れる側の一員として、慢性期疾患の全身管理を含めしっかりと学んでいきたいと考えております。

まだまだ医師としても若輩者ではありますが、どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

## 南岡山医療センターにおける小児新型コロナワクチン接種について

小児診療部長 井上美智子

今年3月中旬から、当院においても5歳から11歳までの小児に対する新型コロナワクチン接種を開始しました。5歳から11歳の小児が新型コロナウイルスに感染した場合、大多数は軽症のため、このワクチン接種については様々な意見があります。日本小児科学会からは、2022年1月以降の小児感染者数の増加に伴い、クルーズ症候群、肺炎、痙攣、嘔吐、脱水などの中等症や重症例が増加しており、熱性けいれんの報告数も多いこと、さらに2歳未満と基礎疾患を有する小児において重症化リスクの増加が報告されていることを発信しています。当院は隣接する早島支援学校の子供たちとの関わりが深く、自宅で医療的ケアを受けながら生活する子供たちに通園や短期入所等を通じて地域生活をサポートしてきました。このことから、まずは基礎疾患のある子供たちの重症化予防を目的に新型コロナワクチンの接種を考えました。また、行政の要請もあり基礎疾患のない子供たちが接種を希望した際も対応できる体制も整えました。

当院では、小児のワクチン接種を実施する際に個別的な診察を行い、安心できる環境で接種できるように準備を行いました。現在2日の接種が終了しましたが、子供たちやご家族の協力のおかげでスムーズに接種することができ、接種後の観察時にも不調を訴えることなく帰宅されました。中には、慣れている医療機関で接種できて安心です、といったお声を聞くこともでき、接種後の子供たちもほっとした表情で帰って行かれました。

現在、新型コロナ感染が終息の兆しがないまま再び増加に転じてきています。そして流行の主体は小児が多く占めています。これまでの予防医学の歩みと同様、上手にワクチン接種を利用し、重症化や大規模な流行を抑えつつ、子供たちがさらに健康的に過ごせる日々を期待したいと思います。



令和4年4月6日

# オーラルフレイルについて

## ■オーラルフレイルとは

老年期に起こる、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能の衰えのことです。

こういった症状に心当たりはありませんか？



- ☑食べこぼすことが増えた
- ☑食事中むせるようになった
- ☑かたいものが嚙めなくなった
- ☑滑舌が悪くなった

放置すると

食べる機能が障害され

## 誤嚥性肺炎 栄養障害

などを引き起こす可能性があります。

## ■コロナ禍でオーラルフレイルのリスク上昇中

口腔機能は、人と会話することや、よく嚙んで食べることで保たれています。しかし日本歯科医師会の調査（2020）によると、コロナの影響で「人と話すことが減った」という方が約6割、「口元を見せることが減った」という方が約8割でした。他の機能と同様、口や舌も動かさないと廃用が進行していきます。また長時間マスクを着用することで息苦しさが増え、口呼吸になってしまいう方もいらっしゃいます。口呼吸は、口や喉が常に空気にさらされた状態になるため乾燥しやすくなり、唾液量が減少します。唾液量が減少すると、自浄作用・殺菌作用も低下してしまいますので、虫歯のリスクも上昇します。

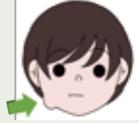


## ■オーラルフレイル予防

コロナ禍でマスクをすることが常態化した昨今、オーラルフレイルのリスクが上昇しています。オーラルフレイルを予防するために、十分な感染対策を行いながら以下のような口腔体操を行っていきましょう。

### 口と舌の動きをスムーズにする運動

【効果】唇や頬、口周りや舌の筋力をアップすることで、口の機能が高まり、唾液の分泌を促進。唾液がよく出ることによって、舌がスムーズに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

	1.口の体操	2.頬の体操	3.舌の体操	4.パタカラ体操
回数	1日3セット (1セット：10回)	1日3セット (1セット：10回)	1日1セット (右10回、左10回)	1日3セット
方法	①口をすぼめる ②「いー」と横に開く	①頬を膨らませる。 ②頬をすぼめる	①舌を左の頬の内側に強く押し付ける。 ②自分の指で、口の中の舌の先を頬の上から押さえる。 ③指に抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける。 ④右の頬でも同じことを繰り返す。	パパパパパ、タタタタ、カカカカカ、ララララと3回発音する。 「パ」唇をはじくように発音。 「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように発音。 「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように発音。 「ラ」舌をまるめるように発音。
				

## ■気になる方は当院までご相談ください

当院では摂食嚥下専門外来・摂食嚥下教育入院を行っています。誤嚥性肺炎や栄養障害等の予防にご利用ください。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】 毎週火曜日13時～（予約制）

【問い合わせ先】 地域医療連携室：086-482-3031（受付時間8時30分～17時15分）

# 認知症ケアチームを紹介します

現在、岡山県の人口の約3人に1人は65歳以上の高齢者であり、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人は認知症といわれ、今後も増加するといわれています。

認知症の方・ご家族が安心して入院生活を過ごしていただけるよう療養環境を整え、認知症の方の意思を尊重し、その方に合ったケアが提供できるよう病棟スタッフと共に認知症ケアチームで取り組んでいます。入院時から多職種で連携し、療養生活をサポートさせていただきます。

## 活動目的

多職種がチームとなりそれぞれの専門性を活かした医療を提供することで、認知症の方が安心して入院生活や治療を受けることができるように支援・調整していくことを目的として活動しています。

## 構成メンバー

医師(脳神経内科)1名、薬剤師1名、作業療法士1名、臨床心理士1名、管理栄養士1名、社会福祉士1名、医事事務1名、看護師長2名、認知症看護認定看護師1名の多職種メンバーで構成されています。

## 活動内容・活動報告

本チームは平成28年4月より活動を開始しています。

### 病棟回診・カンファレンス

- 対象患者様の回診・カンファレンス(毎週水曜日)
- 回診日以外はチームメンバー2~3名で病棟ラウンドを実施

### 研修会の開催

- 病院スタッフへ認知症の知識の向上、対応力向上を目的とした研修を医師、認知症看護認定看護師が実施
- 認知症の理解を深めるための研修会を地域で実施



認知症ケアチームによるカンファレンス



認知症ケアチームによる病棟回診

認知症は早期診断・早期対応が大切です。認知症になっても本人の意思が尊重され、できるだけ住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けられるよう、認知症の人やその家族に早期に関わり支援を行う、「認知症初期集中支援チーム」を早島町地域包括支援センターと共同して活動しています。まずは、早島町地域包括支援センターにご相談ください。

# 令和4年度臨床検査科スタッフの取得資格を紹介します

臨床検査技師長 久本 輝美

## 超音波検査技士 腹部（1名 11年目）

腹部超音波では肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓など、腹部領域の検査を行っています。異常や疾患の早期発見につながるよう、丁寧な検査を心掛けています。

## 超音波検査技士 心臓（2名 7年目と今年合格しました！）

目的にあった画像や動画の描出・レポートを心がけ、検査に日々取り組んでいます。（7年目）  
超音波を用いて心臓の形態や機能を調べます。じっくりと観察するよう心がけています。（1年目）

## 認定血液検査技師（1名 10年目）

血液細胞を顕微鏡で診て、異常細胞がないか確認します。血液疾患の鑑別をしたり、貧血から凝固異常・骨髓検査など、血液検査に関することはお任せください！

## NST認定検査技師（1名 8年目）

栄養評価のベースとなる検査データ（ALB・TP）を入院患者分とりまとめてNST委員会へ提供しています。

## 日本糖尿病療養指導士（1名 21年目）

糖尿病に関する検査項目やSMBGなど、患者さんに分かりやすく説明しています。院内糖尿病教室では「検査値の見方」で講義しています。

## 医療安全管理主任者（1名 5年目）

臨床検査科のリスクマネージャーとして、院内のリスクマネジメント委員会に参加し、患者様に安全な医療を提供できるよう活動しています。

臨床検査技師免許（臨床検査科全員取得）の他に、自分の得意分野でのスペシャリストとなるために上記の各種認定試験に合格し、さらにスキルアップを目指しています。資格を生かし、日々臨床現場で活躍しています。



## こどもの食物アレルギー2022を開催して

アレルギー疾患医療拠点病院対策室  
アレルギー疾患療養指導士/小児アレルギーエドゥケーター  
外来看護師 黒岡 昌代

当院は岡山県アレルギー疾患医療拠点病院として様々な取り組みを行っています。今回、2019年度に行った「岡山県におけるアレルギー疾患医療実態調査」から明らかとなった課題の解決へ向けた取り組みについて岡山大学病院小児科の先生方を講師にお迎えして岡山アレルギー疾患講演会を行いました。

「食物アレルギー負荷試験の病診連携」について斎藤有希恵先生より、「学校生活管理指導表の現状と課題」については八代将登先生より、「アナフィラキシー時の対応と搬送」については津下充先生よりお話をさせていただきました。

医療従事者や学校・保育関係者など673名の方から参加申込みがあり、アレルギー疾患に関する関心の高さを感じました。視聴後アンケートでは、高い満足度が示され「今後もアレルギー疾患に関する講演会を続けて欲しい」「最新の情報を知ることができてよかつ

た」等の声をいただくことができました。

新型コロナウイルス感染症の現状を考慮し、昨年同様WEBによるオンデマンド配信の形で講演会を行いました。また、「遠方でも参加できる」「時間を気にせず視聴できる」と好評な声がある一方、「インターネットに不慣れで申込みや視聴が難しかった」等の声もいただきました。アレルギー疾患に関する知識をわかりやすく、参加しやすい講演会の開催を目指し、これからも行っていきますのでぜひご参加ください。

また、今回の講演会では食物経口負荷試験実施施設の連携のための体制整備や学校生活管理指導表の記載方法の標準化、食物アレルギーにおける緊急時対応に関する知識の啓蒙など多くの提言をいただきました。もう一つのアレルギー疾患医療拠点病院である岡山大学病院と協力しこれらの課題解決へ向け取り組んでいきたいと思っています。

# つくし病棟 保育修了おめでとう会

療育指導室 保育士 三宅倫江 中嶋智美 矢崎理奈 二階堂紀美

つくし病棟では、就学前の児童を対象に発達年齢に応じた内容の保育活動を行っており、歌やお話はもちろん、感触刺激に繋がる制作活動や触れ合い活動をしています。こういった中、この度、女の子お二人が4月から小学部に入学ということで、暖かく春らしい陽気のお天気となった3月16日に「保育修了おめでとう会」をしました。ご家族をお招きして、利用者代表と病棟スタッフと一緒に祝いしました。

当日は、ご家族がこの日のためにと選んで下さったかわいい洋服を身に付け、ヘアスタイルも看護師がお二人それぞれに似合うよう



に仕上げました。準備が整った姿に病棟スタッフからは、「わぁ〜♥かわいい♥」と感嘆の声が上がりました。

つくし病棟のプレイルームは、同じ病棟の利用者さんがお祝いの気持ちをこめて制作したお花も飾り、女の子らしい会場となりました。

会の中では、病棟師長からのお祝いのメッセージや、「思い出のアルバム」の歌を歌ったり、スライドを使って今までの保育活動の様子を見ながら、お二人の成長を振り返りました。身体の成長はもちろんですが、表情もちょっぴりお姉さんになってきていることがよくわかります。

そして、4月からお世話になる早島支援学校の先生方からは、授業が楽しみになるようなビデオコメントをいただき、実際に授業で制作したものや使用したものを見せてお話して下さいました。また授業でいつも歌う歌も披露して下さい、一年生になる期待も膨らみました。

最後に病院から花束とアルバムのプレゼントを贈り、普段なかなか見られない保育活動の様

子をゆっくり写真で見させていただきました。

今までの成長を振り返りながらの会に、会場は和やかな雰囲気になりました。4月からも楽しいこと、うれしいことを沢山経験しながら成長していく姿をご家族と共に見守っていきたく思います。



# 果物に含まれる栄養素と目安量について

栄養管理室

## 〈果物って1日にどれくらい食べてもいいの?〉

岡山県はフルーツ王国ともいわれており、白桃、シャインマスカット、ピオーネなど様々な果物が盛んに生産されています。

そこで、今回は果物に含まれる栄養素や目安量についてのお話をしていきます。



### ●果物に含まれる栄養素について

果物には、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれています。

- 【糖 質】** 果物には、果糖(フルクトース)という糖が多く含まれています。果糖はブドウ糖や砂糖(ショ糖)に比べて吸収速度が遅いため、血糖値を上げにくい糖だと言われています。しかし、果糖は吸収されると血糖値を上昇させるブドウ糖に作り変えられます。そのため、食べ過ぎには注意が必要です。
- 【食物繊維】** 熟した果物にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収抑制効果があります。
- 【ビタミン】** 果物には、特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがんを予防する働きや、体内のコラーゲン生成を助ける働きなどがあります。
- 【ミネラル】** 果物には、特にミネラルの一種であるカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。しかし、腎臓の機能が低下している人はカリウムが上昇しやすいため注意が必要です。そのような方は医師や管理栄養士に相談してください。

### ●フルーツジュースは果物の代わりにしてもいいの?

フルーツジュースなどの清涼飲料水には、500mlのペットボトル1本あたり砂糖が約50g(スティックシュガー約17本)も含まれています。そのため、果物の代わりとして摂取すると大量の糖質を摂取してしまいます。

また、果物をジュースに加工する過程で、食物繊維やビタミンCなどの成分が減少してしまいます。100%ジュースであっても果物の代わりとして摂取するのは控えたほうが良いでしょう。

### ●果物の目安量

#### 1日あたりの果物の目安量

果物をついつい食べすぎてしまうと、糖質の過剰摂取により中性脂肪が増加し肥満につながる可能性があります。その一方で、果物を活用することで砂糖を使ったお菓子の食べすぎを抑えることもできます。そのため、目安量を守り、上手に摂取することが大切です。

食品名	重量 (g)	1日あたりの目安量 (80kcal程度)	食品名	重量 (g)	1日あたりの目安量 (80kcal程度)
いちご	250	15~20粒 	柿	150	中1個 
メロン	200	中1/2個 	キウイフルーツ	150	中1個半 
すいか	200	小1/8玉 	パイナップル	150	1/6個 
梨	200	中1/2個 	マスカット・巨峰	150	10~15粒 
もも	200	大1個 	りんご	150	中1/2個 
グレープフルーツ	200	小1個 	バナナ	100	中1本 
みかん	200	中2個 			

## COOKING RECIPE

今回は、いちごを使った簡単スイーツをご紹介します。



- 材料(2人分)**
- いちご 80g (約6個)
  - 無糖ヨーグルト 50g
  - 牛乳 50ml
  - マシュマロ 40g (約13個)
- トッピング**
- いちご 薄切り6枚
  - マシュマロ 2個

**栄養成分(1人分)** エネルギー118kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.7g、炭水化物24.5g

## いちごムース

### 作り方

- ①ボウルにいちごを入れ、フォークで潰し、無糖ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前でマシュマロを入れ、弱火でよく溶かす。
- ③火を止め、②に①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④グラスに注ぎ粗熱をとったら、冷蔵庫で2~3時間以上冷やし固める。
- ⑤トッピング用のいちごは薄切りにし、6枚用意する。
- ⑥冷やし固めた④にマシュマロを1個ずつのせ、⑤のいちごをマシュマロに3枚ずつ立てかける。



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 五郎	藤原 努	石賀 充典	下西 惇	藤井 誠
	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	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	-	藤井 誠	下西 惇
			石賀 充典	石賀 充典	板野 純子	-	-
			板野 純子	板野 純子	-	-	河田 典子
再診	13:30~17:00	-	-	木村 五郎	-	-	
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		的場 結香	-	-	-	井原 雄悦
再診	-	-	田邊 康之	-	坂井 研一	-	
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	第1・3月曜 15:30~16:30	藤原 倫高 (受付16:15まで)	-	-	-	-
		第2・4・5月曜 15:30~17:00	藤原 倫高 (受付16:30まで)	-	-	-	-
再診(予約)	16:00~17:00	-	-	-	藤原 倫高	-	
耳鼻咽喉科	初診・再診	8:45~12:00	-	-	-	-	村井 綾/清水 藍子
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	13:00~14:00	-	谷本 安 (予約のみ)	-	-	-
小児科	初診・再診	8:45~12:00	遠藤 文香	産賀 温恵	井上 美智子	吉永 治美	水内 秀次
小児神経科	初診(予約) 再診	8:45~12:00	吉永 治美	吉永 治美	-	井上 美智子	遠藤 文香
		13:30~15:30	-	吉永 治美	遠藤 文香 (14:00~)	吉永 治美	-
		15:30~17:00	井上 美智子 (2・4・5週)	-	遠藤 文香 (~16:00)	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	-	産賀 温恵	-	-	-
	再診(皮膚科)		藤原 倫高	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	水内 秀次 (産賀 温恵 (奇数週15:30~)/ 林 知子(偶数週))	-	-	水内 秀次	-
	再診(小児科)	15:30~17:00		-	-	水内 秀次 (産賀 温恵(16:00~))	水内 秀次・ 産賀 温恵(16:00~)
再診(皮膚科)	15:30~17:00	藤原 倫高	-	-	藤原 倫高 (16:00~)	-	
喘息外来	再診	14:00~16:00	-	-	-	谷本 安	
呼吸不全専門 外来	初診・再診	10:00~11:00	-	-	-	-	
		13:30~15:00	-	-	-	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	-	-	-	藤井 誠	
間質性肺炎外来	初診	10:00~11:00	-	-	-	谷本 安・板野 純子	
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	-	-	水内 秀次	-
	再診	15:30~17:00		-	-	-	水内 秀次
歯科	初診・再診	8:45~12:00	小野 瀬里奈	山路 公造	-	大原 直子	吉山 昌宏
	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/>

