



2022年7月 Vol.42 夏号

〒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

そよかせ

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

小児科・小児神経科のご紹介	2
新型コロナウイルスPCR検査について	2
外来心臓リハビリテーションのご紹介	3
アレルギー性鼻炎・花粉症の免疫療法	4
2階西病棟の紹介	5
3階病棟の紹介	5
栄養相談室から「おいしく食べてフレイル予防」	6・7
令和4年度「糖尿病教室」「呼吸ケア教室」のお知らせ	8
おかやまカメラ紀行	9
外来診療担当医師一覧表	10

小児科・小児神経科のご紹介

小児診療部長 井上 美智子

南岡山医療センター 小児科・小児神経科はアレルギーやてんかんなどの長期的な管理を必要とする慢性疾患の診療を行っています。

アレルギーについては岡山県におけるアレルギー拠点病院としての役割を担い、アレルギー専門医と小児アレルギーエドゥケーターを中心に、多職種で構成されたチームにより、より良い医療を提供するように努めています。

次に、てんかんについても全国的に少ないてんかん専門医が小児のてんかん診療を行い、県外からの相談にも対応する専門性の高さを誇っています。また、小児神経分野で必要度の高い発達障害の診療にも対応し、子どもたちの健全な成長に寄与すべく、心理検査等を踏まえた指導を行っています。なお、院内では療育は行っていないため、必要に応じ地域の療育への参加を勧奨しています。

この他、平日の午前中には発熱患者などの一般診療を行い、早鳥町の乳児及び幼児健診を行うなど、地域の子どもの健康や発育、発達を支えています。



最後に、当院は120床の重症心身障害児・者の病棟を有しています。近年医療に進歩に伴い、人工呼吸器などの医療的ケアを必要とする子供たちが増えており、当院に入所している重症心身障害児・者も人工呼吸器などの医療依存度の高い状況になっています。このような状況の中、安心して心地よい日常生活が送れるように多職種のスタッフとともに日々支援しています。

以上のように、慢性疾患の医療的管理を行う医療機関としての特性を軸に診療活動を行っていますので、診療の希望がありましたら、病診連携室で予約をとりご来院いただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス PCR検査について

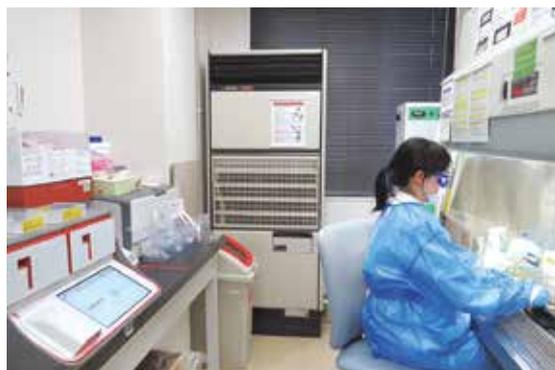
臨床検査科 篠原 ゆかり



皆さまもご存じのとおり、新型コロナウイルスの検査は主に抗原検査とPCR検査があります。抗原検査は約15分で結果がでます。当院のPCR検査はバイオメリュー社のフィルムアレイという機器を採用しており、約1時間で結果が判明し、精度的にも優れています。さらに、1回の検体採取で、新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）はもちろんアデノ、コロナ229E、コロナHKU1、コロナNL63、コロナOC43、ヒトメタニューモ、ヒトライノ/エンテロ、インフルエンザA・B、パラインフルエンザ1・2・3・4、RSなどのウィルスや、パラ百日咳菌、百日咳菌、クラミジアニューモニア、マイコプラズマなど約20種類の主要な呼吸器感染症を引き起こす微生物を検出することが可能です。1本の綿棒で多くの結果が得られるなかなかの優れたものです。

「コロナではない」だけではなく、今の症状の原因がわかれば患者さんも納得・安心ができてと思います。

この先コロナが収束しても、患者さんや診療のために是非お役に立ててください。



外来心臓リハビリテーションのご紹介

外来心臓リハビリテーションが開設され4年目となりました。
リハビリの流れとリハビリテーション科で行っている工夫・取り組みを紹介します。

概要

<実施日時>

月・木・金曜日の午前中、2セッション行っています。（1セッション60分程度）

* 無料巡回バスで来院される方は、金曜日の第2セッションの参加をおすすめしています。

<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

リハビリの流れ

工夫・取り組み

問診
10分

血圧等の確認、
心電図モニター
の準備をします。

皆様の体の状態、生活スタイルは様々です。患者さんそれぞれの状態にあわせてのリハビリを考えるために、最近の様子や気になっていることを教えてください。患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。

準備体操
5分

DVDに合わせて
軽めの体操

広いスペースで安全に体操をおこなって
いただけるよう、テレビを2台用意しました。
テレビが見やすく、手足を動かしやすい
位置、向きで椅子を配置しています。



体操
20分

少し強い
負荷の体操

体のどこかが動かしにくい方や座って体操
を行う方もおられますので、いろんな種類の
DVDを用意しました。
体操中、心電図モニターで脈拍の様子を
確認します。



自転車
20分

自転車こぎ、
歩行練習

患者さんによって自転車の重さの設定を変更
し、適切な負荷量でのプログラムを実施します。
椅子の高さや、ハンドルの位置も調整します。
自転車が安全に使用できるか、毎朝点検して
います。



整理体操
5分

整理体操、
血圧等の確認
をして終了です。

その日のリハビリの様子はどうか、
次回のリハビリはどのような内容にするか、
毎週、話し合いを行っています。



私たちが、外来心臓リハビリ
を担当させていただいています。
皆様の参加を
お待ちしております！！



【外来心臓リハビリチーム】
理学療法士4名
作業療法士2名
(うち、心不全療養指導士2名、
心臓リハビリテーション指導士1名)

南岡山医療センターでは アレルギー性鼻炎・花粉症の免疫療法 を行っています

アレルギーチーム



アレルギー性鼻炎や花粉症はアレルギー（または抗原）と呼ばれる原因物質（ダニやスギ花粉など）によって引き起こされ、クシャミ、鼻汁、鼻づまり、目のかゆみなどの症状があるアレルギーの病気です。

当院では、アレルギー性鼻炎と花粉症の治療であるアレルギー免疫療法を行っています。

アレルギー免疫療法について

アレルギー免疫療法はアレルギー性鼻炎や花粉症の症状を起こす原因（アレルギー）を徐々に投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。アレルギーを含む治療薬を皮下注射する皮下免疫療法と、治療薬を舌の下に投与する舌下免疫療法がありますが、当院はどちらにも対応しています。

患者さんにとって、アレルギーの原因となっているアレルギーを体に入れることへの不安は大きいと思います。そのため、当院では初回投与時は医師の指示のもと十分な観察時間を設け、看護師が寄り添っています。また、舌下免疫療法の場合はその観察時間を利用して薬剤師が服薬指導を行っています。アレルギー免疫療法は3～5年の長い治療期間が必要ですが、効果も期待できる治療法です。

アレルギー免疫療法を希望される患者さんがおられましたら、ぜひご相談ください。



参考文献：日本アレルギー学会「スギ花粉症におけるアレルギー免疫療法の手引き」

成人の方はアレルギー専門外来、小児の方は小児科で対応しています。
ご希望の患者さんがおられましたら、ぜひご相談ください。

独立行政法人 国立病院機構

南岡山医療センター 病診医療連携室 電話：086-482-3031

2F

西病棟紹介

当病棟は、「患者さんを中心に、その人らしく生きるを支える神経・筋難病看護～お互いを思いやり、豊かな人間性を養い、やりがいのある看護～」を目標に日々看護を行っています。

また、入院患者さんには長期療養をされている方もおられ、治療だけでなく、『その人らしく生きる』療養生活を送るための様々な支援を行っています。



病室で七夕祭り

3F

病棟紹介

3階病棟は、一般内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、脳神経内科、整形外科、小児科、小児神経内科の混合病棟で、急性期から回復期の患者様が入院されています。急性期治療から合併症の治療・ケア、回復期におけるリハビリ、心不全・糖尿病・呼吸ケア退院指導、在宅療養や施設への退院調整を行っています。

患者さんに応じた安心・安全で、心のこもった看護が提供できるよう取り組んでいます。



短期入所のお部屋です。
季節に応じた掲示を行っています。

おいしく食べてフレイル予防

栄養管理室

最近こんなことはありませんか？

おいしくものが食べられなくなったり、疲れやすくて何をするのも面倒だったり。また体重が急に減ってきていたなど、夏バテかな、と思っている方もいるかもしれませんが、もしかしてそれはフレイルかもしれません。

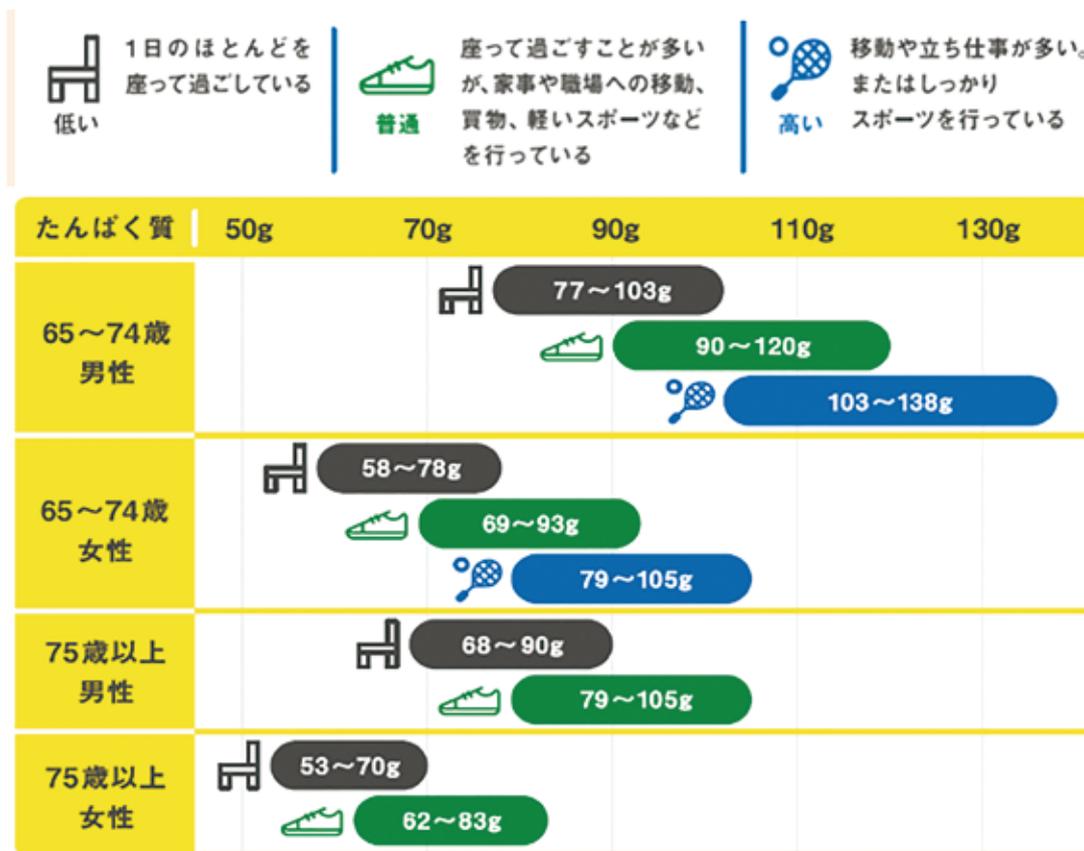
フレイルとは？

フレイルとは年齢を重ねて体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。健康な状態と、介護が必要な状態の間と言えます。大切なのは早く気づいて対処することです。そうすることでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態を維持できます。フレイルを予防し、充実した生活を送りましょう。

フレイル予防の食事

たんぱく質の摂取量が減ると筋肉の量も減少します。また、加齢とともに筋たんぱく質の合成も遅くなります。3食バランスよく食べることに加えて、たんぱく質をしっかり摂るように意識してみましょう。表1を参考に、自分に1日あたりどのくらいの量のたんぱく質が必要か知っておくと良いでしょう。

表1 たんぱく質の必要



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者フレイル予防事業
『食べて元気にフレイル予防』パンフレットより抜粋

たんぱく質はどのくらいとればいいの？

自分に必要なたんぱく質の量がわかっていても実際にどんなものをどのくらい食べればいいのか選ぶのは難しいですね。お肉やお魚に多く含まれているイメージが強いたんぱく質ですが、実はご飯やパン、牛乳・乳製品などにもたくさん含まれています。表2を参考に食品中のたんぱく質の量を知りましょう。



たんぱく質をとるための工夫

たんぱく質を構成するアミノ酸は体内にためておけないため、できるだけ3食均等に摂取することが大切です。表3を参考にして日々の食事の中からたんぱく質を多くとるためのコツを知り、実践してみましょう。何事も続けていくことが大切です。たんぱく質を手軽に摂取し、フレイルの予防をしていきましょう。

表2 食品に含まれているたんぱく質量

ご飯普通盛り (150g) 3.8g	食パン1枚 (6枚切り) 5.6g	あんぱん1個 (100g) 8.7g	納豆1パック (45g) 7.4g	木綿豆腐1/3丁 (100g) 7.0g
豆乳コップ1杯 (200mL) 7.0g	枝豆10個 (35g) 4.0g	鮭の切り身 (70g) 15.2g	魚肉ソーセージ1本 (70g) 6.3g	豚バラ肉 (30g) 4.0g
ロースハム1枚 (10g) 1.9g	たまご1個 (50g) 7.4g	牛乳コップ1杯 (200mL) 6.6g	ヨーグルト1個 (70g) 3.0g	チーズ1個 (18g) 3.2g
プリン1個 (67g) 1.1g	チーズケーキ1個 (g) 3.8g	カステラ1切 (40g) 2.9g	プロテインバー1本 (33g) 10.8g	ポップコーン1袋 (50g) 4.3g

表3 たんぱく質をとるための工夫

朝食	トースト ・目玉焼き ・野菜サラダ	➔ +ハム・チーズ ➔ +ヨーグルト	・ハムチーズトースト(+5g) ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ヨーグルト(+3g)	 E:450kcal P:21g
昼食	ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・果物	➔ +えだまめ	・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・えだまめ(+2g) ・果物	 E:550kcal P:26g
夕食	ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・みそ汁	➔ +納豆 ➔ +豚肉	・納豆ごはん(+8g) ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・豚汁(+4g)	 E:600kcal P:34g
間食	ようかん ・お茶	➔ チーズケーキ ➔ 豆乳	・チーズケーキ(+5g) ・豆乳ラテ(+3g)	 E:250kcal P:9g

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者フレイル予防事業『食べて元気にフレイル予防』パンフレットより抜粋

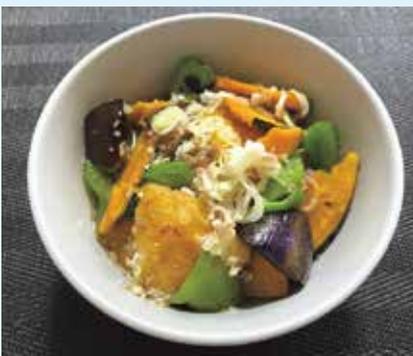
食事だけじゃないフレイル予防

フレイル予防の3つのポイントは、「栄養、身体活動、社会参加」といわれています。コロナ禍ではありますが、自宅で行える運動をしたり、家族や友人とオンラインで交流をしたりしましょう。また、お口の状態を定期的に確認しましょう。健康は口からというようにお口を良い状態に保つことも非常に大切です。楽しく食事をするためにも歯の健康をしっかりと守りましょう。

疾患や治療によってはたんぱく質量を制限する場合があります。詳しく知りたい方はご相談ください。

COOKING RECIPE

たんぱく質を上手に摂れるレシピを紹介します



材料(2人分)

- 鶏むね肉 150g
- 料理酒 大さじ1杯
- 醤油 大さじ1杯
- おろししょうが 1/2かけ分
- 片栗粉 大さじ2杯
- なす 1本(100g)
- ピーマン 2個(60g)
- かぼちゃ 1/8個(150g)
- サラダ油 小さじ2杯

漬けダレ

- めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 20ml
- だし汁 20ml
- 水 160ml
- みょうが 1個(20g)
- ねぎ 少々

鶏むね肉と夏野菜の焼浸し

手順

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、下味の材料と一緒に15分程度漬けておく。
- なすは一口大の乱切り、ピーマンは種を除いて一口大の乱切りに、かぼちゃは5mm程度の薄切りにする。
- 漬けダレのみょうがはみじん切り、ネギは小口切りにし、めんつゆ+水、だし汁と混ぜておく。
- フライパンに火をつけ油をひいたら、①の鶏肉に片栗粉をつけて両面をこんがり焼く。
- 野菜もかぼちゃ、なす、ピーマンの順に入れて焼き目が付く程度しっかり焼く。
- 熱いうちに漬けダレに漬け込む。(少し冷めるまで漬けておくとも味が馴染んでおいしい)
- お皿に盛り付けて完成。

一人分の栄養量 エネルギー: 310 kcal
たんぱく質: 21.7g
食塩相当量: 1.6g

令和4年度「糖尿病教室」「呼吸ケア教室」のお知らせ

糖尿病教室



当院では糖尿病患者さんを対象に糖尿病教室を開催しています。
ご家族様もぜひ、この機会にご参加下さい。

【開催日時】
第3金曜日 13時30分
講義20分
運動10分

上記内容は変更する場合がございます。
糖尿病ケアチーム会

開催日	講義内容	担当職種
7月15日	糖尿病の合併症について 糖尿病手帳の見方	看護師 /理学療法士
9月16日	検査値の見方	臨床検査技師 /理学療法士
12月16日	食事療法について お正月の過ごし方	管理栄養士/理学療法士
2月17日	糖尿病のお薬について	薬剤師/理学療法士

呼吸ケア教室

ご自分の病気との付き合い方を一緒に勉強しましょう。

【対象者】
外来通院患者さんと
そのご家族の方

事前の参加予約をお願いしています
ので外来看護師に声をかけてください。
内容は変更する場合がございます。
院内のポスターでご確認ください。
呼吸ケアチーム会

開催日	講義内容	担当職種
6月23日(木) 13:30~14:00	呼吸機能検査を受けるコツ	臨床検査技師
7月28日(木) 13:30~14:00	在宅酸素療法について ～コロナ禍を経験して～	臨床工学技士
9月22日(木) 13:30~14:00	ワクチンについて (コロナ・インフルエンザ・肺炎球菌・带状疱疹)	薬剤師
11月24日(木) 13:30~14:00	摂食嚥下機能について	言語聴覚士

令和4年度も「生き息さわやかに過ごす会」を10月29日(土)に計画しています。
詳細が決まりましたらお知らせします。

お楽しみに

【場所】 南岡山医療センター
3階大会議室

3階大会議室案内図





おかやま カメラ紀行



事務部管理課 田中 貴大

私事ですが今年初めごろに50倍ズームができるデジタルカメラを買いました。その性能を試すために、当院から南に約10キロ離れた岡山市南区灘崎にあります岡山市サウスビレッジの展望塔から当院を撮ってみました。

左手に見えるのが当院の病棟です。王山の小高い丘の上であり、自然に囲まれているのがよくわかります。手前にはかつて海だった児島湾干拓地が、バックには吉備高原に続く山々が広がっております。のどかながらも変化に富んだ岡山の景色がうまく表現できているのではないのでしょうか(手前味噌ですが…)。



赤丸が当院です



ズームアップしてみました

今でこそ住宅も多く道路も整備されている児島湾干拓地ですが、早島町に昔から住まれている方曰く、今ほど整備されていなかった頃に四国から早島に帰る際は宇野港のある玉野方面から平野の中当院（当時は南岡山病院）の方向を目指して帰っていたそうです。これからも「早島といえば南岡山医療センター」と思われるような、親しみのある病院になり続けたいものです。



当院からサウスビレッジを撮影（赤丸）
かつてはこの平野一帯が海でした



すぐ近くの早島公園から
看板もはっきり見えます





外来診療担当医師一覧表

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	藤井 誠	下西 惇
	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	-	下西 惇	藤井 誠
			石賀 充典	石賀 充典	板野 純子	-	-
			板野 純子	板野 純子	-	-	-
	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		的場 結香	-	-	-	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	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	林 知子	産賀 温恵	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(皮膚科)	8:45~12:00	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	林 知子 (2・4週)	林 知子	水内 秀次	-
	再診(小児科)	15:30~17:00					水内 秀次
	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	-	-	-	河田 典子	
		13:30~15:00	-	-	-		
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	
	再診	15:30~17:00	水内 秀次	-	-		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			-		
乳幼児健診 予防接種	乳幼児健診	14:30~15:00	-	-	担当医	-	-
	予防接種	15:00~15:30	-	-	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/>

