



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

呼吸器疾患を有する方へ日常生活の工夫について ……2	作業療法士からの入浴動作におけるアドバイス
当院で行なっている肺機能検査 ……3	
アレルギーチームからのお知らせ ……4	
当院の嚥下食を紹介します ……5	
低線量CT肺がん検診のお知らせ ……6・7	
職場紹介 4F病棟紹介 ……8	
外来・内視鏡・手術室紹介 ……8	
第18回 中国四国地区国立病院機構・国立療養所 ……9	
看護研究会に参加して	
栄養相談室から「寒い季節に気を付けたい食中毒」 ……10・11	
外来診療担当医師一覧表 ……12	

呼吸器疾患を有する方へ日常生活の工夫について 作業療法士からの入浴動作におけるアドバイス

呼吸器疾患を有する患者さんは**息切れ**により入浴動作が制限されることがあります。
また、入浴動作を**低酸素の状態**で続けていると、肺や心臓に負担がかかり、もともとの病気を悪くしたり、合併症を発症することがあります。

息切れしやすい動作

腕を挙げる動作

腕を肩より上に挙げると胸の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。



腕を使って繰り返す動作

繰り返す動作ではリズムがついてスピードが速くなり力も入れ続けているため、息苦しくなります。



息を止める動作

息を止めると呼吸のリズムが乱れるため、息苦しくなります。



お腹や胸を圧迫する動作

前かがみになると、横隔膜の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。



入浴動作における工夫

着替え動作

上着の着替え

肌着と上着の着脱を一緒に行うと、着脱の回数を減らすことができます



靴下・ズボンの着替え

- ・椅子に座って足を組んで着脱を行うとかがみ込まず、楽に行えます
- ・着やすいように事前に靴下や裾をまくると着やすいです
- ・息を吐く時に合わせて足を片方ずつ通したり、脱いだりしましょう
- ・下着とズボンの着脱を一緒に行うと、着脱の回数を減らすことができます

髪を洗う

- ・片手で交互に髪を洗いましょう
- ・シャンプーハットを使用すると、顔にお湯がかからないよう工夫ができます



体を洗う・拭く

背中

- ・手を挙げ過ぎないように長めのタオルを使いましょう
- ・息を吐く時に合わせて洗いましょう



足

- ・足を組んで洗いましょう
(片足ずつ膝にのせて洗います)



ご自身の症状に応じて、動作方法の工夫や環境調整を行い、息切れや低酸素状態を軽減する方法を身に付けることで、より快適な生活を続けることができます。

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/index.html> 一部改変

出典：独立行政法人環境再生保全機構

当院で行なっている肺機能検査

臨床検査科 小坂 弓恵

当院で行っている肺機能検査をご紹介します。

肺機能検査は換気機能障害の有無や程度、鑑別など客観的評価や診断を目的として行われています。

肺機能検査は患者さんの協力が必要不可欠な検査です。

患者様さんの最大限の力が発揮できるよう私たち臨床検査技師もお手伝いいたします！



COVID-19対策として陰圧ブース内で検査を行っています

当院で行っている検査項目

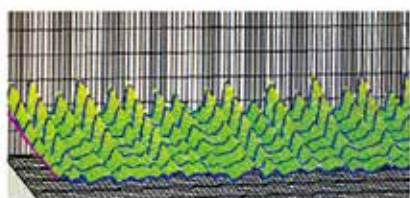
- ・肺活量(VC)
- ・努力性肺活量(FVC)
- ・機能的残気量(FRC)
- ・肺拡散能(DLco)
- ・クロージングボリューム(CV)
- ・呼気一酸化窒素濃度(FeNO)
- ・呼吸抵抗(FOT)
- ・気道可逆性試験

呼気一酸化窒素濃度 (FeNO)

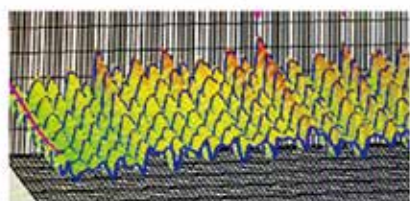


気管支喘息の検査で、好酸球性気道炎症のモニタリングとして有用とされています。検査はお子様でもゲーム感覚で行うことができます。

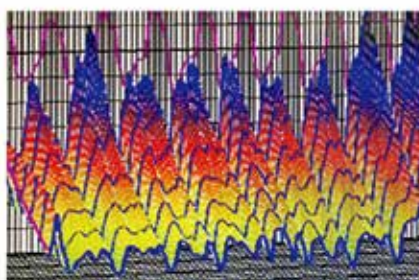
呼吸抵抗 (FOT) ●●● 1分間安静呼吸をする



正常



喘息



COPD



安静換気・短時間で行うことができ、周波数依存性の有無をみることもできます。

当院では 食物経口負荷試験を行っています

食物経口負荷試験とは、目的とする食物を医師の管理下で摂取し、アレルギー症状が誘発されるかどうか確認する検査です。

強いアレルギー症状が起こることがあるため、試験方法は慎重に計画し、症状誘発時には速やかに対応できる体制で検査を実施しています。

食物アレルギーの診断の流れ

STEP1 問診 アレルギー症状が出た時の様子を詳しく説明します

- 何を食べていたら ●どのくらいで何が起こったか
- 場合によっては「食物日誌」が役立ちます



STEP2 検査 原因食物を調べる検査

- A** IgE抗体を証明するための検査
- 血液検査 ●皮膚試験
- B** 食事との関連性をみるための試験
- 除去試験

STEP3 食物経口負荷試験 確定診断のための検査

実際に食べてみてアレルギー症状が出るか否かを調べる検査



STEP4 診断確定 除去する食品と程度が決まります

出典：（公財）ニッポンハム食の未来財団ホームページ
<https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>

食物経口負荷試験を行うことで、食物アレルギーの確定診断だけでなく、安全に食べられる量を確認することができます。食物アレルギーがあっても、完全に除去するのではなく、安全に食べられる量を正しく知り、食事を楽しむことはとても大切です。

当院では、外来もしくは入院で検査を行っています。

また、検査の時間を活用し管理栄養士による栄養指導を実施しています。



食物経口負荷試験をご希望の方は、
小児アレルギー外来をご予約の上、受診をお願いします。

独立行政法人 国立病院機構

南岡山医療センター 病診連携室 電話:086-482-3031

当院の嚥下食を紹介します

栄養管理室 植田 麻子

当院では、個人の食べにくさの度合いに合わせて、いろいろなお食事を準備しています。自身にあった食事を食べていただくことで、誤嚥を防ぎ、体力を維持して、治療を受けていただきます。

嚥下食とは？

飲み込みや噛むことの低下がみられる時に、飲み込みやすい形態やとろみ、まとまりやすさを調整したお食事の事です。（日本摂食嚥下リハビリテーション学会の嚥下調整食分類2021のコード分類に対応しています。） その他、水分の調整が必要な場合もあります。

主な嚥下食

	魚の照り焼き	ほうれん草と卵の和え物
やわらか食（嚥下調整食4） 見た目は通常の食事と変わりませんが、箸でできるくらいやわらかく調理をしています		
ソフト食（嚥下調整食3） 歯や入れ歯がなくても食べられる程度の形に調理しています		
ミンチ食（嚥下調整食2-2） 少し食感が残る程度に細かく調整しています		
ミキサー食（嚥下調整食2-1） なめらかなペースト状に調整しています		

退院時には、管理栄養士より自宅での調理方法や商品の選び方など、お話をさせていただいています。また、他のスタッフと共同で、食べ方や姿勢、お口のお手入れなど、安全に美味しくお食事が食べられるようにサポートしています。

当院では、「摂食・嚥下専門外来」を行っています。

気になる症状がある方は、ご相談下さい。

摂食嚥下専門外来：毎週火曜日13時～（完全予約制）

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

低線量CT肺がん検診のおしらせ

放射線科 伊月 将人

低線量CT肺がん検診のすすめ

国立がん研究センターの統計によれば、肺がんの罹患数は全がんのうち第2位となっており、がんの死亡数は第1位となっております。低線量CT肺がん検診の目的は、肺がんを早期発見することにより、早期に適切な治療を行うことで死亡率を低下させるのが目的となります。

がん罹患数の順位（2019年）

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

がん死亡数の順位（2020年）

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位

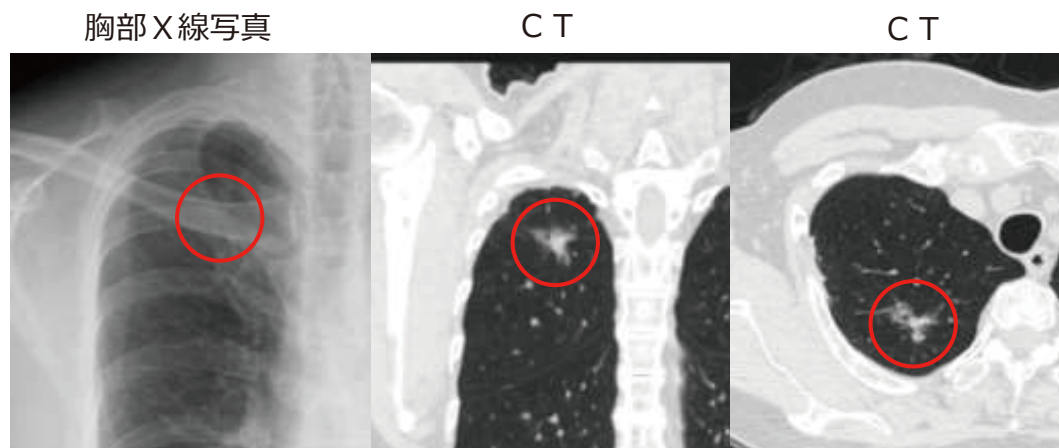
国立がん研究センターがん統計データベースより

低線量CT肺がん検診の特徴

胸部X線写真より小さな肺がんを発見できる

胸部X線写真では小さな肺がんが心臓や大きな血管のうらに重なると発見する事が困難な場合があります。

CT画像では、人体を輪切りにする写真であるため重なりがなく、胸部X線写真より小さくて淡い病変(早期肺がん)を発見する事が可能となります。(小さな2 cm以下の肺がんはCTでのみ発見する事ができます。)



CT検査にて肺がんが見つかった患者様の画像。CT画像(真ん中、右)では赤丸部に肺がんが確認できるが胸部X線写真では(左)骨と重なって確認できない。

低線量CT肺がん検診の方法

CTの寝台へ仰向けで寝た姿勢の状態アナウンスにあわせて2回ほど10秒程度の息を止めていただきます。(検査時間は10分程度です。)

被ばく低減技術により、実効線量で1 mSv以下(通常CT検査の被ばく量の10分の1程度)での検査が可能となっており、胸部X線写真2方向撮影と同程度となります。この検診による健康被害はありません。



下記に該当する方は低線量CT肺がん検診をお勧めします

- ・ 50才以上の方
- ・ 喫煙されている方または過去に喫煙されていた方
- ・ ご親族に肺がんにかかれた方がおられる方

費用

低線量CT肺がん検診(検診結果郵送費は含む) ￥9,900円(税込み)

実施日

毎週月曜日～金曜日 午前・午後どちらも受診していただけます(休日、祭日は除く)

人間ドックのオプションだけでなく、低線量CT肺がん検診のみを受診していただくことも可能です。(低線量CT肺がん検診のみ受診の場合、検査時間は10分程度ですのでお気軽に受診して頂けます。)

予約制(受診希望日当日でもお申込み可能です。)

※当日ご予約の方は希望時間とは前後する可能性がございますのでご了承ください。

予約受付方法

お申し込み
お問い合わせ

TEL086-482-3031 (病診連携室)
月曜日～金曜日(休日、祭日は除く)
8:30～17:00

予約される時は、『低線量CT肺がん検診を受診希望』とお伝えの上、氏名、生年月日、住所、連絡先、希望日をご連絡ください。

詳細につきましてはHPをご覧ください→



職場紹介

4F 病棟紹介

4階病棟は、急性期病棟として、緊急入院の受け入れを積極的に担っている病床数58床（一般33床でそのうち陰圧病床4床、結核ユニット25床）の病棟です。現在は結核ユニットを新型コロナ病床として10床稼働し、徹底した感染対策を行い、日々看護に当たっています。

患者さんご家族の気持ちに寄り添う看護を病棟全体で考え、実践することで、入院生活を送る患者さんへ安全で安楽な看護を提供できるよう、スタッフ一同毎日笑顔でパワフルに活躍しています。



外来・内視鏡・手術室紹介

私たちは外来・内視鏡・手術部門を1部署として活動しています。

外来では、主にアレルギーや小児科、糖尿病、循環器、呼吸器疾患の患者さんが在宅で安心して過ごせるように生活指導をわかりやすく行うように心がけています。

内視鏡・手術においては、声掛けやタッチングを大切に、検査や手術を受けられる患者さんの不安が最小限になるように心がけています。



第18回 中国四国地区国立病院機構・国立療養所 看護研究学会に参加して

2階西病棟 田中 舞



中国四国地区国立病院機構・国立療養所 看護研究学会に参加し、自己の看護を改めて振り返る良い機会となりました。また、他病院での取り組みを知り自身の看護でも生かせる事がたくさんあり、とても良い刺激を受けました。

これからも患者さん・ご家族により質の高い、より良い看護を提供していきたいと思えます。また、今回のポスター発表では、ポスター賞をいただきました。記念品でいただいたお茶碗は、大切にに使わせていただきたいと思います。



初めて学会に参加させていただき、重心看護だけでなく、幅広い分野の各施設の取り組みを知ることができ、広い視点で看護について学ぶ機会となった。

特別公演では、能力開発の唯一の方法は繰り返しが大切であると学んだ。そのためには学びの方法を習得するまでに時間を要することも理解したうえで、早めにコツコツと取り組み、学びを確実に自分のものに出来るように努力したいと改めて思うことができた。

たくさんの口演、ポスター発表の中ではコロナ禍における生活様式の変化に伴って、患者や家族に及ぼす影響についての発表がとても印象に残った。目の前の患者だけでなく、患者を支える家族に寄り添うことも看護師の役割であり、大切な看護の提供のひとつだと、改めて感じた。まだ終わりの見えないコロナ禍で限られた入院生活を強いられる中、患者と家族にとって安心・満足してもらえる看護が提供できるよう、私自身の日々の課題とし、今後も模索しながら取り組んでいきたい。

つくし2病棟 松本 真由



つくし2病棟 梶谷 奨



今回の学会に参加させて頂き、特別講演の中で、なりたいた自分やこれから目指すべき看護師の形を明確に定義することは難しいですが、この期間までにはこれが出るようになる、このことに取り組んでみるなど、これからの志を高く持つ方法を学ぶことができました。ポスター発表では、特に「重心障がい児（者）の舌苔除去効果-口腔ケア用ジェルを用いた舌ケア-」と「ALSレスパイト患者が経口摂取を継続するための取り組み ~関係者との情報共有ツールを用いて~」の2つがとても勉強になりました。1つ目の発表では病棟全体で取り組んでおり、周りを巻き込んで看護の質を向上しようという姿勢がとても良いと思えました。この研究から、受け持ち患者の看護だけでなく、病棟の看護の質を向上できる看護を提供できるように取り組む姿勢と、誰から見てもわかりやすく、目を引くポスターの発表方法を学びました。2つ目の発表では、病状が進行していく中でも、美味しく楽しく経口摂取が

したいという思いを汲み取るために、関係者間で情報共有できる方法を検討した研究でした。情報共有ツールはとてもわかりやすく、多職種と該当患者さんの嚥下機能に該当する項目を抽出して作成しており、同じような症例でも有用であると思えました。ツールを利用して有用だったと終わるだけでなく、経口摂取の動向から食事形態を変えたり、患者様の嚥下状態の変化から介助の方法を変えたりしている動向も記されていることで、タイムリーに計画の修正を行い、継続看護をしていく大切さを学びました。その他の様々なポスターからも、自部署の看護にも応用できる知識やまだ経験したことない看護を勉強させてもらうことができ、今回の学会に参加できたことはこれからの看護のモチベーションの向上になりました。より良い看護を提供できるよう日々努力したいと思います。

寒い季節に気を付けたい食中毒

栄養管理室

暑い夏も終わり肌寒い日も多くなってきました。食中毒は夏に危険なイメージがあるかもしれませんが、秋から冬にかけては「ノロウイルス」に注意が必要です。

今回はノロウイルスについてお話していきます。

ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生しますが、主に11月から2月にかけて流行します。感染力が強く、少量のウイルスでも発症します。潜伏期間は1～2日、症状は嘔気や嘔吐、下痢や腹痛、発熱(37度～38度)などが見られます。通常であれば1～2日程度で症状は治まると言われています。

どうやって感染するの？

手指や食品などを介して経口で感染します。

① 人からの感染

- ・感染した人の便や嘔吐物から人の手などを介して感染
- ・飛沫感染

② 食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を摂取した場合
- ・加熱不十分な二枚貝などを摂取した場合

ノロウイルス食中毒の調査結果では、約7割は原因食品が特定できていません。これは、ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっていることが多いからです。

また、牡蠣などの二枚貝による食中毒は、生や加熱不足のもので発生しています。

予防するにはどうしたらいいの？

① 手洗い

寒い時期に冷たい水で洗うのがおっくうになるかもしれませんが、食中毒を予防するためには手洗いが大切です。

図1の手洗いの手順を参考に、トイレに行った後や調理や食事をする前などはお湯などを活用しながらしっかり手を洗いましょう。

手洗い手順（泡石けん液）

SARAYA

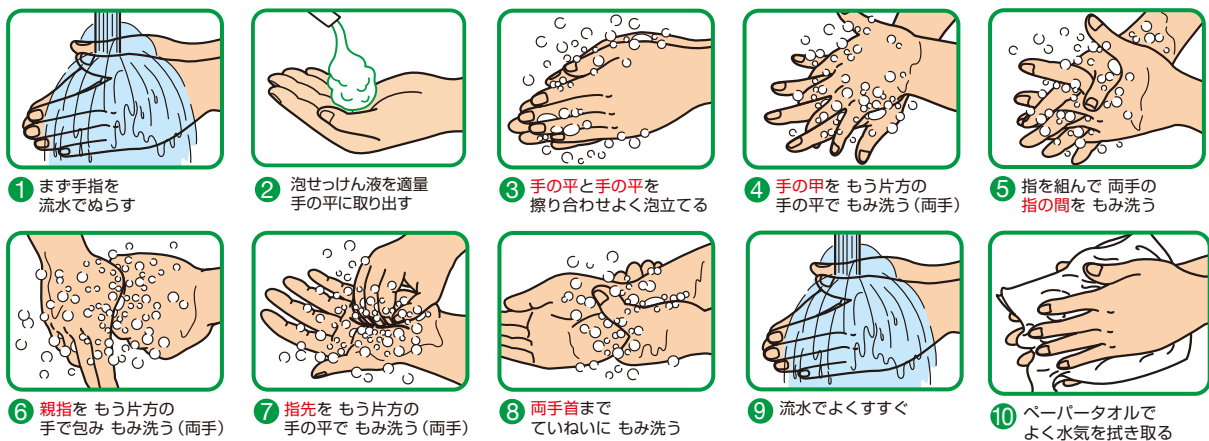


図1. 手洗いの手順

※サラヤ株式会社 石けん手洗いPDFより



② 十分な加熱

ノロウイルスは十分に加熱することでウイルスをやっつけることができます。特に二枚貝では、中心温度85～90度以上で1分半以上加熱するようにしましょう。

③ 十分な消毒

嘔吐などがあった場合感染が広がらないよう消毒をすることが大切です。ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。表1を参考に適切な濃度の塩素消毒液で消毒を行いましょう。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

>製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
 >次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
 >おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

表1. 塩素消毒液の濃度

※厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレットPDFより

COOKING RECIPE

きのこの炊き込みご飯

1食に必要な食物繊維の約1/3が取れる、秋が旬のきのこを利用したレシピを紹介します。食物繊維をとり、腸内環境を整えることで、免疫力もアップします。元気に寒い冬を乗り越えましょう。

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・しめじ 100g(1パック)
- ・しいたけ 35g(3個)
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 20g(1/2枚)
- ・だし用昆布 5g
- ・水 250ml
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・しょうがチューブ 2g

手順

- ① だし用昆布と水をボウルに入れ戻しておく。
- ② しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。しいたけは軸を落とし、薄切りにする。にんじんは4cm程度の千切り、油揚げは、縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ といだ米とAと①のだしを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水をそそぐ。軽く混ぜ、①の昆布と②の具材を入れ、炊飯する。昆布を取り出し、軽く混ぜ茶わんに盛り付ける。



栄養成分(1人前)

- エネルギー 320kcal
- タンパク質 7.2g
- 食物繊維 2.0g
- 食塩相当量 1.2g



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 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高
	再診	第1・3月曜 15:30～16:30	藤原 愉高 (受付16:15まで)	-	-	-	-
		第2・4・5月曜 15:30～17:00	藤原 愉高 (受付16:30まで)	-	-	-	-
再診(予約)	16:00～17:00	-	-	-	藤原 愉高	-	
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 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高	藤原 愉高
	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	水内 秀次
	再診(皮膚科)	15:30～17:00	藤原 愉高	-	-	藤原 愉高 (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	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/>

