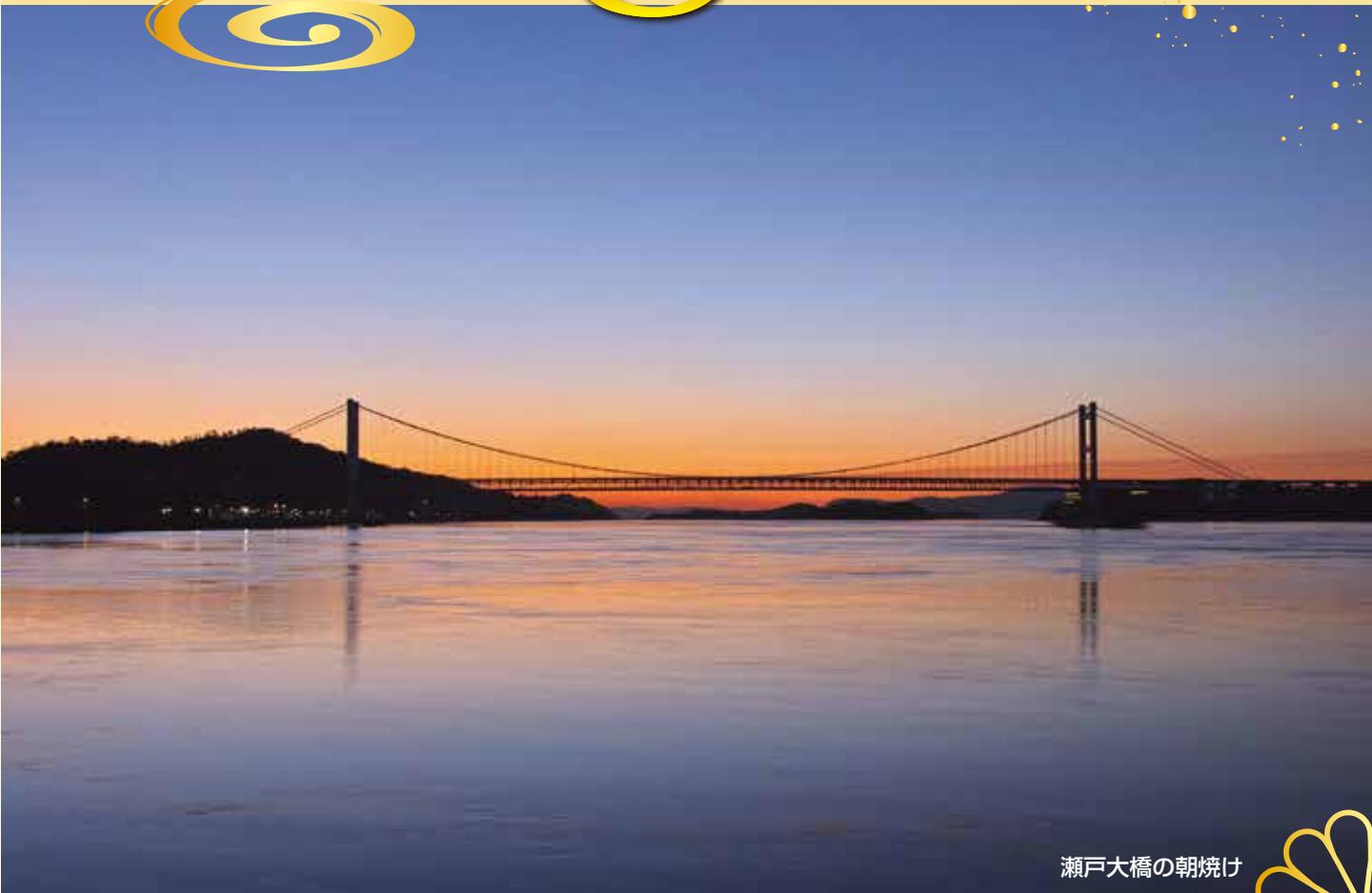




そよかぜ



瀬戸大橋の朝焼け

CONTENTS

新年のご挨拶	2
アレルギーチームからのお知らせ	3
アレルギー疾患対策推進事業 岡山アレルギー疾患講演会の開催について	
第73回日本結核・非結核性抗酸菌症学会 中国四国支部会開催のご報告	4
令和4年度岡山県備中保健所 保健功労者表彰を受賞して	4
職場紹介 1F病棟	5
つくし園 つくし病棟 短期入所 合同作品展	6・7
つくし病棟 つくしまつり	8
七五三のお祝い行事を実施して	9
食物繊維のあれこれ 栄養管理室	10・11
外来診療担当医師一覧表	12

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。



新年のご挨拶

院長 谷本 安



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和5年を迎えるにあたり、当院の運営につきましては平素より皆様の格別のご理解とご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行し始めてから3年が経ちました。来年こそは終息を願いながらも令和5年のスタートも第8波の真っ只中となりました。当院ではこれまで以上に救急搬送のCOVID-19入院が多く、大半が平日の夕方や休日の入院です。高齢者でCOVID-19

自体は重症ではないものの心疾患等の基礎疾患の増悪や誤嚥性肺炎等の合併症で亡くられる方が増えました。また、発症から11日目の療養解除日に自宅あるいは施設退院できず、一般病床へ転室しリハビリを行うケースも増えました。これには、かかりつけの病院が院内感染で入院受入れを制限している事情もございます。一方、ワクチン未接種者の中にはCOVID-19肺炎でネーザルハイフロー管理となる方もいらっしゃいます。当院に限らず多くの病院で入院患者や職員の感染も起こっており、また、発熱の救急搬送患者がたらい回しになるなど、医療の逼迫を実感しているところです。引き続き病院をあげて地域の皆様とともにこの難局に立ち向かう所存です。

この第8波がピークアウトした先には、COVID-19も2類相当から季節性インフルエンザと同等の5類感染症への引き下げが進むようです。これまで感染者の外出規制や病床確保など、国や行政機関が要請する形で感染対策が行われてきましたが、さまざまな措置が縮小や廃止に、医療費の公費負担は段階的に縮小するとみられています。5類になっても感染力が弱くなるわけではなく、対策緩和による感染爆発も危惧されます。今後、COVID-19診療のインセンティブがなくなってくる状況下で、これまで発熱外来やCOVID-19入院診療を行っていなかった医療機関が感染対策を行って受け入れていただけなのか、また、これまで積極的にCOVID-19診療を行ってきた医療機関がその診療を縮小するのではないかと、5類への移行が感染拡大や死者の増加、医療の逼迫につながらないことを願うばかりです。

当院は引き続きCOVID-19に立ち向かうとともに、地域の病院として果たすべき急性期・回復期の医療、国立病院機構がこれまで担ってきた障害者医療（重症心身障害、神経・筋難病）を安心・安全に維持していきたいと考えています。

「患者さんに寄り添い支える」病院として地域の皆様や患者さんから信頼と満足をいただけるよう引き続き取り組んでまいりますので、本年もご指導ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。



アレルギー疾患対策推進事業 岡山アレルギー疾患講演会の開催について

当院は岡山県アレルギー疾患医療拠点病院としてアレルギー疾患講演会を開催してきました。2020年度からは、新型コロナウイルス感染症への対策としてインターネットを利用したオンデマンド配信による講演会へと形式を変え開催しています。

今年度は、第一部のテーマを「アレルギー診療における治療の進歩」として、岡山大学病院耳鼻咽喉科の村井綾先生と、同じく岡山大学病院呼吸器・アレルギー内科の肥後寿夫先生、当院皮膚科の藤原愉高先生を講師に迎え、各診療科における最新の知見や新しい治療法を中心にお話しいたします。

第二部は「岡山県におけるアレルギーへの取り組み」をテーマに、岡山県における小児の食物アレルギーに対する取り組みを、岡山大学病院小児科の八代将登先生にお話しいたします。また、岡山県食物アレルギー対応委員会の取組を岡山県教育庁の片岡敏行先生よりお話しいたします。

本講演会は、アレルギー疾患に関わりのある方や関心のある方を対象に開催いたします。5つの講演がありますが、ご興味を持たれた1講演からご視聴が可能です。

オンデマンド配信はいつでも・どこでも・なんどでもご視聴いただけますので、ぜひご参加ください。



アレルギー疾患対策推進事業 岡山アレルギー疾患講演会

WEB
配信

視聴期間 2023年2月17日(金)～3月17日(金)
参加方法 WEB開催、事前登録制(申込方法は裏面を参照)
対象 医療従事者、教育・保育関係者等アレルギー疾患に関わる専門職種およびアレルギー疾患に関心のある方

第一部：アレルギー診療における治療の進歩

- 講演1 「アレルギー性鼻炎の最新の話題」
講師：岡山大学病院 耳鼻咽喉科 村井 綾 先生
- 講演2 「喘息治療の進歩 生物学的製剤を中心に」
講師：岡山大学病院 呼吸器・アレルギー内科 肥後 寿夫 先生
- 講演3 「アトピー性皮膚炎の新しい治療」
講師：国立病院機構南岡山医療センター 皮膚科 藤原 愉高 先生

第二部：岡山県におけるアレルギーへの取り組み

- 講演1 「岡山県における小児食物アレルギーへの取り組みの現状」
講師：岡山大学病院 小児科 八代 将登 先生
- 講演2 「岡山県食物アレルギー対応委員会での取組」
講師：岡山県教育庁保健体育課 片岡 敏行 先生

お問い合わせ先 (株) 国立病院機構南岡山医療センター アレルギー疾患医療拠点病院対策室
〒701-0304 岡山県東区早島町早島4006
電話：086-482-1121 FAX：086-482-3883 E-mail：505-minami-arengi@mail.hosp.go.jp

主催：(株) 国立病院機構南岡山医療センター、岡山大学病院、岡山県
共催：(公財) 日本アレルギー協会中国支部
後援：厚生労働省、(公社) 日本医師会、(一社) 日本アレルギー学会、岡山県教育委員会、岡山市、倉敷市、早島町、(公社) 岡山県医師会、(公社) 岡山県看護協会、(一社) 岡山県薬剤師会、岡山県商薬師会、(公社) 岡山県栄養士会、山陽新聞社、RSK山陽放送

アレルギー疾患対策推進事業 岡山アレルギー疾患講演会 参加申し込み

参加ご希望の方は、下記のURLか二次元コードでアクセスし
ホームページよりお申し込みください

<https://okayama-allergy.jp/>



申込時送信必要内容

名前、住所、所属機関名、職業、参加について、メールアドレス

上記必要内容を入力の上お申込みください。

後日、返信メールが届きます。

ID、パスワードを設定し、ご視聴ください。

申込締切日 令和5年2月8日(水)

お申し込み方法等よくあるご質問については
こちらのQ&Aページをご参照ください

<https://okayama-allergy.jp/qa>



2月13日(月)を過ぎても講演会視聴案内が届かない場合は、下記までお問い合わせください

お問い合わせ先 岡山アレルギー疾患講演会サイト
お問い合わせアドレス
E-mail：support@okayama-allergy.jp

第73回 日本結核・非結核性抗酸菌症学会 中国四国支部会開催のご報告

院長 谷本 安

昨年12月16日（金）17日（土）に、第73回日本結核・非結核性抗酸菌症学会中国四国支部会を岡山コンベンションセンターにおいて開催させていただきました。本学会は日本呼吸器学会地方会（倉敷中央病院 石田 直会長）、日本呼吸器内視鏡学会支部会（国立病院機構岡山医療センター 柴山卓夫 会長）と合同で、全体のテーマを「Make advances in respiratory medicine beyond COVID-19」とし、ハイブリッドで行いました。

天候にも恵まれ、またCOVID-19の感染拡大（第8波）前で、多くの方（現地参加353名、WEB参加209名）に参加していただき、盛会裡に終えることができました。

結核・非結核性抗酸菌症に関する一般演題やスポンサーセミナー（肺MAC症診療をアップデートする！）



のほか、結核セミナーでは岡山県健康づくり財団附属病院 西井研治先生に「結核を見逃さないための診療のポイント」、当院呼吸器・アレルギー内科 河田典子先生に「結核医療の基準の改正から見た結核診療の現在」と題してご講演いただきました。結核・非結核性抗酸菌症の学術的成果の発表の場であると同時に、若手医師やメディカルスタッフの方々への学びの場、情報共有の場になったのではないかと考えております。

ご支援、ご協力ありがとうございました。

令和4年度 岡山県備中保健所 保健功労者表彰を受賞して

臨床検査技師長 久本 輝美

この度、岡山県備中保健所より、長年、保健衛生事業の発展のために献身的な活動を続け、その功績が特に顕著で優秀な者をたたえらるゝとして、保健功労者表彰を受賞させていただきました。非常に有難く光栄なことです、ただただ恐縮しております。

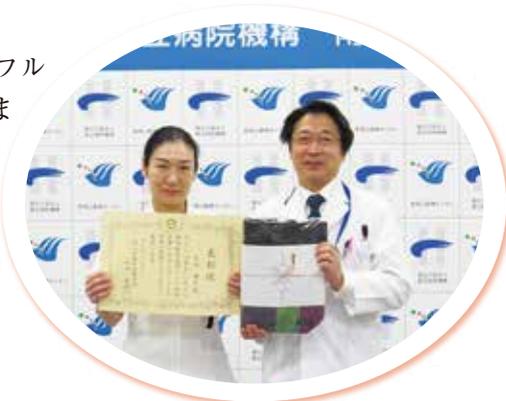
昨年5月に、岡山県臨床検査技師会より推薦書が届き、「え？なぜに私？何かの間違いでは？？」とかなり抵抗して見ましたが、振り返りますと、この3年間、新型コロナウイルスとの戦いの中で、朝から夕方、時には夜遅くまでPCRやコロナ入院時血液検査を実施したこと、当院が休日の発熱外来の当番を受けた際は、自ら進んで勤務を希望し、PCRや検体採取に対応したことなど、僭越ながら、そんな姿勢を評価して頂いたのかなと思っています。

何より今回の受賞は、私個人の受賞ではなく、当院の臨床業務を支えていただいた職場の皆さまのご理解とご協力、及び全職員が一丸となって取り組んだ成果があつての賜物であることは間違いございません。

現在、医療現場はどこも大変かと思えます。ですが、いつかは共存、Withコロナとなる日が来るのを信じて、今日も朝からPCRに臨みます。

あいにく、表彰式が行われる2週間前に岡山県内において鳥インフルエンザが発生し、その対応のため、保健所での表彰式は中止となりました。受賞に際し、保健所をはじめとする関係者の皆さまには謝意を表したいと存じます。また、保健所の代わりに院内で表彰をして頂いた、当院谷本院長、齊藤事務部長、河本管理課長、濱田庶務班長のご厚意にも感謝申し上げます。

今後とも微力ながら保健衛生分野において尽力していきますので、何卒宜しくお願い致します。



職場紹介

1F

病棟

～療養介護病床での行事にふれて～

1階病棟

看護師長 長光 淑恵

1階病棟では「その人らしさ」を支える看護を大切にしています。病床数は60床で、そのうち19床は療養介護病床です。コロナ禍となり3年、可能な限りWeb面会等を行ってきていますが、ご家族との直接面会やともに過ごす時間への制限が続いています。また、気分転換活動も十分に提供できない状況が残念ながら続いています。このような状況の中でも、1階病棟では患者さんの生活の質の向上を目的に療養介助員と看護師が協力し定期的に余暇活動を実施しています。

9月30日には秋の行事を開催しました。行事テーマは【旅行気分をあげよう！】です。プロジェクターを使用し、世界各国・日本の各所の風景を天井に映し出し、音楽とともに患者さんに提供し時間を共有しました。患者さんをご自分で希望する国を選び、映像や音楽に触れ、普段の様子とは違う表情や笑顔があり、目で映像を追う方の姿もありました。病院という限られた空間で気分転換をはかる活動は『患者さんの楽しいやうれしいといった感情表出につながっている』と感じ、とてもよい時間を一緒に過ごさせていただきました。今後も病棟スタッフ一丸となり、患者さんの生活の質をより良くできるように支え、その人らしさを支援していけるよう努めていきたいと思っております。





つくし園 つくし病棟 短期入所 合同作品展



つくし園 保育士 難波 貴志

南岡山医療センターでは、重症心身障害児者の支援として通所・入所・短期入所の福祉サービスを提供しています。重症心身障害とは、重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方を言い、現在子どもから大人まで200名以上の方が、当院のいずれかのサービスをご利用されています。

それら3つのサービスを利用されている皆さんによる合同作品展が、今年11月5日、6日に当院大会議室にて開催されました。昨年度は新型コロナウイルスの流行があり実現できませんでしたが、今回1年越しに展示をすることができました。利用者・家族・職員と様々な方が2日間で来場され、作品に親しまれていきました。利用者の方々がその手で、その足で、身体の色々な個所を使いながら一生懸命作られた数々の作品に、多くの方があたたかい気持ちに包まれたようでした。

今回の展示品は全部で24作品。その中から一部の作品を抜粋してご紹介したいと思います。

①つくし園【通所施設】

つくし園からは作品『日本地図』を紹介します。

日本にある47の都道府県。それぞれの名産品や名物とは何なんだろう？との疑問から生まれた作品です。利用者さんによってはいろいろな県のイベントや体験施設を利用されたことがあります。それを思い出すかのように、「この県はこれが有名だったね」「こんなのがあったんだ」と職員と一緒に楽しんで作っていきました。各県の紹介文の文字を書いてももらったり、折り紙をがんばって折ったり、それぞれの利用者さんによって一つ一つ手が加えられた作品です。職員もとっても勉強になりました。



②つくし病棟【入所施設】

つくし病棟からは計12作品がエントリーしました。その中から2作品をご紹介します。

つくし1病棟は『色づく野山』を作りました。大きな透明シートに秋の野山をイメージした山や葉を配置しました。山はカラーポリ袋を重ねて表現、葉は利用者さんが一生懸命塗ってくれたものを切り抜いて作りました。パラシュートとして風を感じるのもあり、秋の時期に窓ガラスなどに貼ると時間によって何とも言えない綺麗な秋色が差し込むようにもなり、とても味わい深い作品です。

つくし2病棟からは『それぞれの軌跡』をご紹介します。

この作品は一枚の紙に絵の具を垂らし、それを左右対称に挟んで広げ、出来上がった模様を楽しむ「デカルコマニー」という技法を使っています。各色の画用紙の四隅に出来上がったそれぞれの紙を配置することで、市松模様のような和の彩を楽しむことができます。画用紙にして11枚、計44枚の大作です。



③短期入所

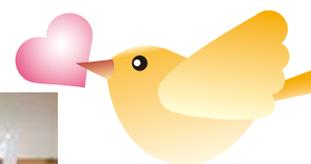
短期入所を利用されている間に壁面などを制作し、それをエントリーしました。短期入所からは『世界に一つだけの本』をご紹介します。

『世界に一つだけの本』は全3冊作られました。それぞれは続き物ではなく1冊1冊で完結

する作品ですが、そのどれもが作・絵ともにすばらしい内容になっています。短期入所を利用する期間は長くても月に1週間弱、短ければ1泊2日や当日のみの利用である場合もあります。その僅かな利用の間に、活動の時間を利用して作品づくりを進めてきました。直接会うことは少なくても、いろいろなタイミングで巡り合った利用者さんによって作られた3冊は、不思議といろいろな縁を感じさせてくれます。

以上今回は4点を紹介させていただきました。つくし園、つくし病棟、短期入所とも、日頃から一生懸命取り組んでいるものを展示できるのは、利用者さんにとってとても喜ばしい事です。期間は限られていましたが、このような機会が得られご家族の方にも満足していただきました。ありがとうございました。

第2回の作品展も、ぜひ楽しみにお待ちしております。



つくし病棟 つくしまつり

療育指導室 保育士 三宅 倫江

今年のつくし1・2病棟合同夏行事は「つくしまつり」の看板を掲げ、屋台やゲーム、踊りを取り入れ、“町内会のお祭り”をイメージして行いました。

行事に向けての療育活動では和紙やお花紙、スズランテープの感触を楽しみながら、屋台に登場するかき氷やジュース、アイスクリームを作りました。いろいろな素材の色選びから利用者さんの真剣な顔が見られ、お祭りへの期待が膨らむように取り組んできました。

会場は、ちょうちん、屋台の看板や法被やヨーヨー、色鮮やかな花火が装飾され、賑やかな音楽が流れており、始まる前からワクワクする楽しそうな祭りの雰囲気に包まれていました。



さて、各病棟から集合！いざ、おまつりが始まると、急に大きなタコが現れて「わー！！」っとみんなが驚きました。タコの足を持ったり、触れたり引っ張っていると、タコの足が取れてしまい、取ったタコの足を見ながら、職員と一緒に『タコを使った美味しい食べ物』を考えてもらいました。「タコ天！」「タコの刺身！」「タコ焼き！」等の美味しい物がたくさん出てきて、次のゲームへと期待をふくらませました。次は『タコ焼きゲーム』です。巨大タコ焼きを病棟ごとに焼いて、きれいに舟に並べるゲームです。速さを競うのではないと伝えても、いざゲームが始まると「早く！」「がんばれ！」「負けるな～」などの応援が聞こえていました。みんなで白熱し…さて勝敗はどちらの病棟になったのでしょうか…。



白熱した後は、冷たいものでも…という事で、ここに登場するのが、みんなが作ったかき氷やジュース、アイスクリーム！屋台係りの職員と引換券で交換し、お店のやりとりを体験してもらいました。ジュースにストローが挿してあるので、飲もうと口を近づける利用者さんもおられました。美味しそうに見えたようですね？

かき氷は利用者さんの前で蜜をかけました。白い氷に自分が選んだ色の蜜がトロツとかかる所をじっと皆で見ていると思ったら、食べたかったのか手を伸ばしたり、食べれないと分かると残念そうに悲しそうな声が出たりしていました。

最後は「踊るポンポコリン」の曲に合わせて、鈴を鳴らしながら、自由に身体を動かして、踊りました。歌を口ずさむ方や、マイクを持って歌う方もいました。元気いっぱい曲を聞きながら会場は熱気に包まれ無事フィナーレを迎えました。

利用者さんは祭りの雰囲気を感しながらゲームや模擬屋台体験、踊り等の様々な体験ができました。たくさんの笑顔や悔しそうな顔など色々な表情が見られ、楽しく過ごされていました。今年も、保護者の皆様や大人数での開催にはならず…来年こそは、つくし病棟のみなで集まり、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。



七五三のお祝い行事を実施して

つくし1病棟 看護師長 鮫島 志善

つくし1病棟では季節に応じた行事や散歩を行い、患者さん一人ひとりが笑顔で生きがいを持って入院生活が送れるよう、思いに寄り添った看護を目指しています。

コロナ禍となり3年が過ぎました。患者さんはご家族となかなか会えない日が続いていますが、日々の行事や散歩を行って毎日を楽しく過ごせるようかかわっています。



今回、つくし1病棟では感染対策をおこなったうえで特別面会として七五三のお祝いを行いました。つくし病棟ダイルームに鳥居やお賽銭箱をセッティングし、壁にも飾りつけをして、つくし神社の完成です。3歳の誕生日を迎えた患者さんは、ご家族の用意された晴れ着を着て、かわいい髪飾りを使い髪の毛もキレイにセットしました。つくし神社へみんなでお参りし、お母様に手伝ってもらってお賽銭。ご家族みなさまの思いを込めた絵馬も奉納しました。

晴れ着も髪型もとってもかわいらしく似合っており、たくさんの笑顔に囲まれ、成長をお祝いすることができました。これからの成長を私たちも一緒に見守っていきます。また、このような成長の節目の行事にかかわれたことをつくし1病棟職員一同、とても嬉しく思っています。

『これからも患者さん一人ひとりとのかかわりを大切にする看護の提供を目指します。』



お母様に手伝ってもらって
お賽銭です



つくし神社へ絵馬を
奉納しました



ご家族みんなの笑顔に囲まれて、素敵なひと時を過ごせました
晴れ着も髪飾りもとっても似合っています

食物繊維のあれこれ

栄養管理室

管理栄養士 群高松 朋希

「腸活」という言葉をご存知ですか？腸の環境を整えて働きを良くすることです。腸の環境が整うと免疫力が上がり、風邪をひきにくくなります。そこで、今回は腸内の健康を保つために積極的な摂取が推奨される「食物繊維」についてお話しします。

そもそも食物繊維って？

人の消化酵素で消化されない食品中の成分の総称とされています。食物繊維は大きく分けて不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、それぞれ異なる働きがあります。表1見て食物繊維の働きについて知りましょう。

表1. 食物繊維の種類と働き

	例	特徴	働き
不溶性食物繊維	セルロース ヘミセルロース 難消化性でんぷん 等	・膨張してかさが増す ・エネルギーは1g当たり1kcal	・大腸運動の活性化 ・排便回数、便量の増加 ・有害物質排泄促進 等
水溶性食物繊維	ペクチン こんにゃくマンナン フラクタン グアーガム カラギーナン 難消化性デキストリン アルギン酸 等	・高保水性・高粘性 ・腸内細菌叢を改善させる ・エネルギーは1g当たり2kcal	・小腸における糖質、コレステロールの吸収抑制 ・排便回数、便量の増加 ・有害物質排泄促進 ・血圧上昇の抑制 (ナトリウムイオンの吸着による) 等

なぜ食物繊維はとった方がいいの？

食物繊維は腸内細菌のご飯となります。体にいい働きをする腸内細菌が増え、腸の環境が整うと免疫力を上げるだけでなく、生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防、更年期障害の軽減、がんの予防、アンチエイジングなど様々な効果があります。

食物繊維が豊富な食品

食物繊維はどんな食品にどのくらいの量が含まれているのでしょうか。表2を参考に食物繊維が多く含まれている食品を見てみましょう。

表2. 食品に含まれる食物繊維量

食品	目安			種類別食物繊維量(g)	
	単位	重量(g)	食物繊維量(g)	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
ライ麦パン	1個	72	4	1.4	2.6
そば(干)	1人前	100	3.7	1.6	2.1
中華めん(干)	1人前	73	2.1	1.2	1
うどん(干)	1人前	100	2.4	0.6	1.8
切り干し大根(乾)	1人前	5	1.1	0.3	0.8
ごぼう(生)	1人前	45	2.6	1	1.5
かぼちゃ(生)	1人前	100	2.8	0.7	2.1
にんじん(生)	1人前	30	0.8	0.2	0.5
モロヘイヤ	1人前	50	3	0.7	2.3
ほうれんそう(生)	1人前	55	1.5	0.4	1.2
きくらげ(乾)	1人前	1	0.6	0	0.6
干しいたけ(乾)	大1個	5	2.3	0.1	2.2
なめこ	1人前	30	0.8	0.1	0.7
干しプルーン	1個	10	0.7	0.3	0.4
アボカド	1個	230	12.9	3.9	9
いんげん豆(乾)	1人前	25	4.9	0.8	4.1
あずき(ゆで)	1人前	20	1.7	0.2	2.3
大豆(国産、乾)	1人前	25	4.5	0.4	4.1
挽きわり納豆	1パック	50	3	1	2
くり(ゆで)	1個	20	1.3	0.1	1.3
ごま(いり)	大さじ1	10	1.3	0.3	1



1日の目標量はどのくらい？

日本人の食事摂取基準（2020版）における食物繊維の1日の目標量はおよそ20g以上となっています。しかし、国民健康・栄養調査では日本人の平均摂取量は約14gと目標量を約6g摂取することができていません。下記の「手軽に食物繊維量UP!」を参考に目標量以上の摂取を目指しましょう。

手軽に食物繊維量UP!

食物繊維をたくさん摂取するのはなかなか難しいかもしれません。ここでは手軽に食物繊維の摂取量を上げるための工夫を2つご紹介します。

①主食からの食物繊維量アップ!

同じ量でも全粒粉のものに変えるだけで簡単に食物繊維の量を上げられます。

②汁物は具材を多く!

スープやお味噌汁を作る時は具材を多くしましょう。表2を参考に食物繊維が豊富な食品を加えることが食物繊維の摂取量を上げるポイントです。



控えた方がいい時も!?

下痢をしている時は腸への負担を少なくするために食物繊維を多く含む食品は控えましょう。また、疾患によっては食物繊維の摂取を控えた方が良い場合があります。自己判断はせず、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

いかがだったでしょうか。何事も継続することが大切です。自分の目標量を知り、無理なく腸活をしていきましょう。

COOKING RECIPE

食物繊維を多くとれる冬にぴったりのレシピをご紹介します。

韓国風すき焼き鍋



栄養成分 (1人前)

エネルギー	380kcal
たんぱく質	28.5g
食塩相当量	2.6g
食物繊維	7.9g

材料(2人分)

・牛切り落とし肉	200g	
A	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	大さじ1/2
	・ごま油	大さじ1/2
	・すりおろしにんにく	小さじ1
・にんじん	1/2本(90g)	
・にら	1/2袋(50g)	
・えのきたけ	1袋(100g)	
・しらたき	1袋(180g)	
・卵	1個	
・ほししいたけ	3個(乾15g)	
・ほししいたけの戻し汁	50ml	
B	・しょうゆ	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・砂糖	小さじ2
	・水	100ml

手順

- ① 牛肉をAを加えてもみ込む。干しシイタケは水につけて戻しておく。
- ② 人参は5cm細切りに、にらは5cmに切る。えのきは石づきを除いて半分に切り、ほぐす。しらたきは食べやすい大きさに、干しシイタケは薄切りにする。
- ③ 鍋に牛肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら②、B、干しシイタケの戻し汁を加えて中火で煮込む。
- ④ 火が通ったら卵を割り入れて蓋をし、さらに1~2分加熱する。



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	-	-
循環器内科 (生活習慣病外来)	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	-	-	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		-	-	-	-	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	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	-	-	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			-	-	-
乳幼児健診種 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/>