



# そよかせ



備中国分寺五重の塔と赤米の田んぼ

## CONTENTS

新任のご挨拶	2
「岡山医学会賞胸部・循環研究奨励賞 (砂田賞)」を受賞して	3
院内研修について	3
認定看護師の紹介	4
つくし病棟「つくしキャンプ」	5
ADL室の紹介:入浴時の環境作りと 福祉用具の紹介について	6・7
発熱外来の検体採取について	7
栄養管理室 なぜ減塩は必要なの? 当院の季節の行事食を紹介します	8 9
外来診療担当医師一覧表	10

## 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。

## 新任のご挨拶

副院長 井上 美智子

今年8月に副院長に就任しました井上です。私は、平成19年（2007年）9月に当院に着任し、重症心身障害（重い知的障害と肢体不自由を合併する）を持ち、当院に入所や通所されている方や外来に通院されている方の診療を行ってきました。

着任から今に至る約15年は、このような医療を必要とする重症心身障害児・者を含めた慢性疾患や障害を持つ人々の地域生活を支える在宅医療が急速に拡大した時期でした。そして現在では、疾患や障害を持ちながら地域で生活する人が増加しており、特に医療的ケアを行いながら地域で生活している子ども（医療的ケア児と呼ばれるようになりました）が注目されています。



上記マップは、2019年に私が代表世話人をしている倉敷地区重症児の在宅医療を考える会が医療的ケア児・者の家族とともに作成したものです

このような子どもの地域生活は、訪問診療、訪問看護などの医療分野をはじめとして、生活を支援する訪問介護や通所事業などの福祉分野、学校での医療的ケアを支える学校看護師が配置される教育分野など、様々な分野から支援を受けられるようになりました。しかし医療的ケア児数の増加とその医療的ケアの高度化により、支援がまだ行き届かない状況です。このような中、2021年に通称医療的ケア児支援法(医療的ケア児及びその家族に対する支援に関する法律)が成立し、医療的ケア児とその家族の支援を充実させることが国や地方公共団体などの責務になりました。さらに支援が進み、多様な子どもたちが生活しやすい社会になることを心から願っています。

一方で当院は以前から重症心身障害をはじめ、結核やアレルギー、神経疾患などの慢性疾患をもつ人たちの診療を行ってきた病院です。特に入院部門ではその伝統を受け継いできた看護、療育が実践されています。このため、当院は変革期にある在宅医療を取り入れることにより、これまで以上に広く社会に貢献できるポテンシャルを持つ病院と感じています。

疾患や障害を持つ人々が今日を生き、明日に向かって歩き出せる希望がもてるように、谷本院長のもと、病院のスタッフと共に頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



# 「岡山医学会賞胸部・循環研究奨励賞(砂田賞)」を受賞して

呼吸器・アレルギー内科医師 板野 純子

この度、岡山大学血液・腫瘍・呼吸器内科学でご指導頂きました特発性肺線維症（間質性肺炎）の基礎研究で岡山医学会賞胸部・循環研究奨励賞（砂田賞）を受賞しました。名誉ある賞の受賞にただただ恐縮しております。私は良性呼吸器グループでNeuropeptide Yという物質が特発性肺線維症（間質性肺炎）へ及ぼす影響についての研究を行いました。良性呼吸器グループをはじめとする多くの先生方、大学院生の先輩、仲間に助けて頂いた結果、研究成果が米国胸部疾患学会雑誌「American Journal of Respiratory Cell and Molecular Biology」に掲載され雑誌の巻頭辞でも紹介されました。



医員として岡山大学の病棟で勤務し大学院に進学後、本当に多くの先生方にご指導頂き研究を行いました。医局では「自ら考えてどんどん研究する」ことを大事にしてくださいと、私自身日々研究のことばかり考えて過ごし昼夜を問わず実験に明け暮れました。一方で関節の不具合と疼痛に悩まされ、痛み止めの注射を打ちながら研究室に通っていました。当時の状況を知る方からは無理をして研究する必要はないのではないかとご心配頂きましたが、私の我儘で最後まで研究を続けさせて頂きました。

現在私は当院の呼吸器・アレルギー内科で勤務し多くの先生方・スタッフの方に助けて頂きながら日々の診療に加え研究も行わせて頂いております。今後は裏方として自分のペースで少しずつ当院の研究成果も公表できればと考えています。最後になりましたが岡山大学でご指導くださった先生方、病棟医の先生方、大学院の先生方、いつも大変お世話になっている当院の先生方、スタッフの方々に深く御礼申し上げます。

## 院内研修について

教育担当看護師長 難波 美香

当院は看護職員能力開発プログラムVer.2に沿って、看護実践能力の向上とキャリア形成を行っています。国立病院機構の理念に沿った看護を実践できる看護師をACTyナースと称しています。

ACTyナースのもつ6つの看護実践能力①高度な専門的知識・技術を有し、主体的に実践できる。②高い倫理観に基づいた、質の高い看護の提供ができる。③多職種と協働し、看護の役割を發揮する。④病院経営に参画でき、看護におけるマネジメントができる。⑤後輩と共に学び、自律した看護職になる。⑥臨床看護研究ができる能力を有し、看護を創造する、これらの能力を、段階的に習得できるように体系化し、キャリアラダー5段階としています。キャリアラダーのレベル別に院内研修を行い、座学や演習、グループワークを通して基本的な知識・技術の習得と自己の能力を自覚し、課題を明らかにしていきます。院内研修は、他部署の看護師との交流もあるため、情報交換やディスカッションをする中でお互いの視野を広げることができ、問題解決に繋がる方法を導くよい機会となっています。また、久しぶりの同期の姿を見て、悩みを共有し、励まし合う姿もみられています。

研修終了後は、院内教育で学んだことを部署で実践し、能力の習得を目指していきます。日々の看護に追われる中で、研修で学んだことを意図的に実践していくことは難しいこともありますが、自己のキャリア形成に繋がるよう取り組んでいます。

### 研修風景



講義中  
集中しています!!

グループワーク後の  
発表!!  
ドキドキ...



## 認定看護師の紹介

感染管理認定看護師 吉田 美香  
(感染管理係長)



私は感染管理認定看護師として、患者さんやそのご家族、面会者、そして病院で働く職員を感染症から守るため、組織横断的に活動しています。

感染対策としての基本である手指衛生については、地域のみならず感染対策について知っていただくための研修や出前講座の中でもお伝えしていますが、医療現場の中でも最も大切なこととして継続的な働きかけをしています。



“正しい方法”と“タイミング”を理解し実践していくことは感染対策においてとても重要なこととなります。今後も感染対策についてみなさまに有益な情報をお伝えすることができるよう活動していきたいと思えます。

緩和ケア認定看護師 佐藤 知枝



慢性疾患患者さんの多くは、痛みや呼吸困難感、今後の不安など様々なつらさを抱えながら生活をしていると思います。そして患者さんを支えているご家族の方も同様に不安などの精神的なつらさがあります。緩和ケア認定看護師の役割は、体やこころのつらさを抱えている患者さんや家族へ、つらさが軽減できるケアを多職種と協力してアドバイスし、患者さんや家族がその人らしく過ごすことを支援することです。

ステップ1. つらい症状や気持ちを聴かせていただきます。

ステップ2. つらい症状の原因を探ります

ステップ3. 原因によってお薬の調整や日常生活での注意点を医師・薬剤師・リハビリなどの多職種とともに考えていきます。

現在は病棟勤務をしながら、院内医療スタッフの相談に対し、緩和ケアチームと意思決定支援チーム活動で支援を行い、患者さんの症状緩和に尽力しています。

認知症看護認定看護師 関場 尚美



私は認知症ケアチーム専任看護師として、認知症の方や認知機能の低下した方を対象にカンファレンス・回診を行っています。

認知症の方にとって入院という環境の変化は、不安や混乱が起こりやすくなります。そうした認知症の方へ個別性のある看護をスタッフとともに検討し実践しています。また、スタッフへ認知症に対する、正しい知識や技術を伝え、患者さんとそのご家族が安心した入院生活を送ることができるように取り組んでいます。



院外活動としては、認知症に関する知識をお伝えし、認知症予防についての研修会を地域で実施しています。

地域の皆様方が住み慣れた地域で暮らし続けることができるようお手伝いできればと思っています。



# つくし病棟 「つくしキャンプ」

療育指導室 保育士：安原 優子・矢崎 理奈

今年のつくし病棟夏行事は、新型コロナウイルス感染症対策の影響から病棟ごとに少人数での開催になりました。これにより、つくし1病棟が7月上旬から8月上旬まで、つくし2病棟は8月中旬から9月中旬のロングランで行いました。

行事開催までの療育活動では、行事に向けて期待感や興味を持てるように「キャンプではどんなことするのか？」とキャンプについての話をしたりキャンプソングを聞いたり、バーベキューの具材を紙や段ボールなどを使って制作したりしました。また、大きな模造紙に絵の具で山並みを描き、森の雰囲気が出せるような準備をしました。

さて、つくし1病棟では、参加者とスタッフ全員で描いた山並みに向かって「ヤッホー」と大きな声を出してキャンプがスタートしました。テントに見立てたパラシュートでテントの中に入る雰囲気を演出すると、「うわあー」と思わず驚く利用者さんの様子が見られました。

バーベキューの模擬体験では、事前に制作した肉や野菜を大きなコンロに並べて焼きながら「焼けたかな？」「美味しそうだね」など声かけをして本当に体験しているような雰囲気になりました。キャンプファイヤーでは、段ボールで制作したキャンプファイヤーやタイマツで、炎がパッと燃え上がる様子や、プロジェクターの映像を使ってパチパチと薪が燃える音を聞いたりしました。最後は「遠き山に日は落ちて」を歌って静かな雰囲気も楽しみました。

つくし2病棟では、事前に制作した串焼きやトウモロコシ、フランクフルトを焼き、バーベキューを楽しみました。色々な大きさの食材を見ながら「どれがいいかな？」と声をかけると、視線を動かしながら選んでいるような利用者さんの様子や、手を伸ばして触れてみようとする様子がありました。また、キャンプファイヤーでは参加者全員が段ボールで作ったキャンプファイヤーを囲み、「燃えろよ 燃えろ」の歌を歌ったり聞いたりしてゆったりと過ごしました。行事の最後には、ジェンカの曲に合わせてスタッフとダンスや歌を楽しみました。



色々な大きさの食材を見ながら「どれがいいかな？」と声をかけると、視線を動かしながら選んでいるような利用者さんの様子や、手を伸ばして触れてみようとする様子がありました。

また、キャンプファイヤーでは参加者全員が段ボールで作ったキャンプファイヤーを囲み、「燃えろよ 燃えろ」の歌を歌ったり聞いたりしてゆったりと過ごしました。

病棟ごとに工夫しながら、キャンプをテーマに普段の療育活動とは違った雰囲気での行事を行いました。利用者さんはキャンプを楽しむ嬉しそうな表情を多く見せて下さいました。感染症対策により、今回もご家族の参加が難しく残念ではありましたが、楽しかった夏行事の思い出は、きっと皆さんの心に残っていることと思います。

来年こそはご家族の皆様が集まって出来ることを願っています。

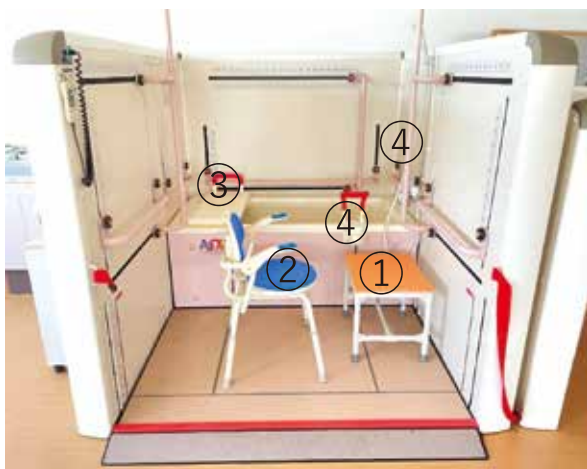


## ADL室の紹介 入浴時の環境作りと福祉用具の紹介について

作業療法士長 小林 理英

入浴は清潔を保つための欠かせない動作です。しかし、浴室は滑りやすく転倒等の事故の可能性が高い危険な場所でもあります。当院で取り組んでいる環境づくりや福祉用具について紹介します。

### I：ADLシュミレーターを紹介



当院ではADLシュミレーターを使用し、自宅での入浴環境を想定し、手すりの位置調整や浴槽の高さ昇降ができる装置を使用し、浴槽のまたぎ動作や、手すりの位置や椅子の高さを検討し、最適な入浴環境について提案させていただいています。

#### <アドバイスB：浴室の環境>

- ・洗面器や石鹸などを置く台を設置すると前かがみになりにくく、楽に行えます。(①)
- ・すぐに顔が拭けるように近くにタオルを置いておくと便利です。
- ・シャワーヘッドの位置を調整しましょう。(シャワーフックを設置すると便利です)
- ・浴室の室温を適温に調整しましょう。

### II：入浴環境づくり

#### <アドバイスA：着替えの準備>



- ・衣服を着る順番に並べて準備をしておきましょう。
- ・衣服は椅子に座って、取りやすい位置に置きます。
- ・室温を適温に調整してから着替えましょう。
- ・入浴後の場合椅子の上にタオルを敷いておくと便利です。

### III：福祉用具の紹介 (用具の番号は上図の番号をご参照ください。)

#### ②シャワーチェア

立ち座りや姿勢保持の改善により転倒を防止し、安全を確保します。ひじ掛けは座った姿勢に不安のある方、立ち座りの際に支えが必要な方にお勧めです。

#### ③バスボード



浴槽の縁に跨がせて、座った姿勢で浴槽の出入りをサポートするボードです。

## 滑り止めマット



浴槽内に敷くことで立ち上がる時の滑り止め及び入浴時の着座姿勢を安定させることができます。

## ④浴槽用手すり



壁や浴槽の縁に取り付け姿勢を安定させて浴槽跨ぎの動作を補助します。また、浴槽内でも身体を安定させることができます。

## 浴槽台(浴槽内椅子)



立ち上がりしやすくなり、跨ぎやすくなります。心疾患や肺疾患等の方の半身浴にもお勧めです。  
また、浴槽内の跨ぎの高さを少なくして浴槽の出入りや姿勢を楽にします。

\* 1 ADL : activities of Daily Livingの略。

日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作で「起居動作・移乗・食事・更衣・排泄・入浴・整容」動作のこと。

## 発熱外来の検体採取について ～臨床検査技師も活躍しています～

臨床検査技師 金本 優  
(生理学主任)

2015年に臨床検査技師等に関する法律が一部改正され、採血以外の検体採取も臨床検査技師が行うことができるようになりました。

南岡山医療センターでは、臨床からの要望もあり、外来の発熱患者を対象としたぬぐい検体の採取を医師とともに臨床検査技師も実施しています。

新型コロナウイルス抗原検査では、通常の抗原キット（イムノエースSARS-CoV-2 II（タウンズ））をはじめ、高感度の検査キット（クイックチェイサーAuto SARS-CoV-2（ミズホメディー））、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に検査できるキット（クイックチェイサーSARS-CoV-2/Ful（ミズホメディー））など3種類、PCR検査は新型コロナウイルスのみならず23種類のウイルスが同時に検査可能なフィルムアレイの呼吸器パネル2.1（ピオメリュウ）を採用しています。

看護師と協力し、医師の負担軽減や、患者さんの待ち時間が少しでも短くなるよう尽力いたします。





# なぜ減塩は必要なの？

栄養管理室 管理栄養士 群高松 朋希

## 食事の際に塩分を気にしたことがありますか？

近年、テレビやインターネットで減塩についての記事を見ることが多くなってきています。外食や市販品は塩分が高いことや麺類の汁は残した方がいいなど、「塩分をとりすぎないように」と色々な記事で紹介されているのを見かけますが、塩分はなぜ控えないといけないのでしょうか。今回はそんな塩分についてお話しします。

## そもそも塩分って？

塩分は食品中の食塩を塩化ナトリウム換算した「食塩相当量」の事です。成人における1日の摂取量の目標は男性7.5g、女性6.5g未満です。また、高血圧症や糖尿病性腎症などの疾患がある方は1日に6g未満となっています。塩分は調味料だけではなく、卵や魚、肉、牛乳など、食品そのものにも含まれています。また、和食は塩分が高く、日本人の1日の平均塩分摂取量は男性約10.9g、女性約9.3gと高い事が判明しているため注意が必要です。

## 塩分は何がいけないの？

塩分をとると血液中のナトリウムの濃度が高くなります。人は体温や体の浸透圧などを一定に保とうとする機能があるため、血液中のナトリウム濃度が高くなると、体はナトリウムの濃度を元に戻そうとして血液中の水分を増やしてナトリウムの濃度を薄くします。その結果、血液の量が増えてしまいます。血液量が増えると心臓はより強い力で体に血液を送る必要があり、これが高血圧となってしまいます。(図1)

図1. 血圧上昇のメカニズム



栄養と料理 2022. 2月 P. 7, 8 女子栄養大学出版部

## 減塩の工夫

前述のように、塩分はとりすぎると血圧が上がってしまうため注意が必要です。ここでは、手軽に、おいしく、続けやすい減塩の工夫を4つ紹介します。減塩の工夫は数多くの書籍やテレビでも紹介されています。自分に合った方法で、無理なく続けていきましょう。

1. 麺類はスープを残す。汁物は具の量を増やして。
2. 調味料は「かける」から「つける」に。
3. だしやお酢、柑橘類、香辛料を使って調味料を少なめに。
4. 減塩食品を活用する。

ちょっと気を付けるだけでこんなに塩分を減らせます！

ラーメンなどの麺類はスープを残す 塩分 -3.5g

ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」 塩分 -0.4g

塩分の少ない調味料や減塩商品を活用

いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩！

例：目玉焼きに「醤油」→「ソース」にチェンジ

小さじ1(5ml)の食塩相当量

マヨネーズ	トマトケチャップ	中華ソース	淡色あみそ	濃口しょうゆ
塩分 0.1g	0.2g	0.4g	0.7g	0.9g

減塩商品 (通常の約半分の食塩量です！)

減塩みそ 0.3g

減塩しょうゆ 0.4g

ヘルシーネットワーク資料「減塩のコツ」より一部抜粋

加工食品や既製品には栄養成分表示がされています。普段食べているものにはどのくらいの塩分が入っているのか一度確認してみてもいいですね。



# 当院の季節の行事食を紹介します

栄養管理室 管理栄養士 植田 麻子

当院では、季節の食材を使用した「季節の御膳」や伝統行事にあわせた「行事食」を年間約40回程度、提供しています。メッセージカードを添えて、旬を味わう時間をお届けしています。今年度、実際に提供した食事をご紹介します。

## 桜御膳（4月3日）

※当院の桜も満開でした



- ・桜ご飯
- ・鯛の西京焼き、えびしんじょう
- ・若竹煮
- ・ごまあえ
- ・桜餅

## 旬を食す「鮎」 （6月3日）

※御礼のお手紙をいただきました



- ・鮎の姿焼き
- ・揚げ茄子の煮浸し
- ・ほうれん草白和え
- ・マンゴー

## あさがお御膳 （7月3日）



- ・天ぶら（きす、南瓜、椎茸、大葉）
- ・ごぼうサラダ
- ・焼き茄子と蛇腹きゅうりの  
酢味噌あえ
- ・すいか

## 七夕（7月7日）

※嚙下食もソーメン風でお出ししました



- ・冷やしソーメン
- ・ゴーヤチャンプル
- ・七夕ゼリー

## 土用の丑の日 （7月30日）

※国産うなぎを使用しました



- ・うなぎの蒲焼
- ・煮つけ
- ・あえもの
- ・すいか



# 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	藤原(努)	石賀	藤井	下西
	再診		-	-	藤原(努)	-	-
循環器内科 (生活習慣病外来)	初診(予約)・再診	8:45~12:00	富田	-	-	富田	富田
呼吸器内科	初診・再診	8:45~12:00	谷本	谷本	-	谷本	木村
			藤井	木村	-	下西	藤井
			石賀	石賀	板野	-	-
			板野	板野	-	-	-
	再診	13:30~17:00	-	-	河田	河田	-
脳神経内科	初診・再診	8:45~12:00	田邊	坂井 (もの忘れ)	麓	原口	逸見
		9:30~12:30	的場	-	-	-	的場
	再診	8:45~12:00	-	田邊	-	坂井	-
消化器内科	初診・再診	8:45~12:00	-	-	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)	藤原(愉)
	再診	第1・3月曜 15:30~16:30 (受付16:15まで)	藤原(愉)	-	-	-	-
		第2・4・5月曜 15:30~17:00 (受付16:30まで)	藤原(愉)	-	-	-	-
再診(予約)	16:00~17:00	-	-	-	藤原(愉)	-	
耳鼻咽喉科	初診・再診	8:45~12:00	-	-	-	-	村井/清水
整形外科	初診・再診	8:45~12:00	藤田	藤田	-	藤田	藤田 (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 (予約のみ)	-	-	-
小児科	初診・再診	8:45~12:00	遠藤	産賀	井上	吉永	水内
小児神経科	初診(予約) ・ 再診	8:45~12:00	吉永	吉永	-	井上	遠藤
		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	遠藤
アレルギー 外来	初診(内科)	10:00~11:00	-	-	-	-	-
	再診(皮膚科)	8:45~12:00	藤原(愉)	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	水内	-	-	水内	-
	再診(小児科)	15:30~17:00		-	-	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	-
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	-	-	-	藤井	-
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	-	-	水内	-
	再診	15:30~17:00		-	-	水内	
歯科	初診・再診	8:45~12:00	小野	山路	-	大原	小野
	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)  
 F A X(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/>