

そよかせ



CONTENTS

- 新任のご挨拶・看護部新スタッフの紹介2
- 薬剤部でのDOTSへの取り組みについて3
- 岡山アレルギー疾患講演会を開催して4
- 「神経・筋疾患」政策医療ネットワーク協議会
-中国四国ブロック研究発表会-5
- 「活き息さわやかに過ごす会」で「人生会議ってなあに」
というテーマで研修をしました5
- 骨粗しょう症検診受けてみませんか?6・7
- 栄養管理室 非常食について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

看護部長 西前 真里



4月1日付で四国こどもとおとなの医療センターより転任してまいりました西前真里（にしまえ まり）と申します。

当センターでの勤務は初めてでございますが、職員の皆様にご挨拶を温かく迎えていただき、皆様のやさしさと、また眼下に広がる素晴らしい景色に魅了されております。

当院の理念であります「ゆるぎない信頼、心からの満足」のもと、看護部として果たすべき役割を考え実践していきたいと思っております。「患者中心の看護を考え、責任を持った看護を実践する」ことを意識し、看護職員一人ひとりがより丁寧でやさしい看護を提供できることを目指し、地域の皆様と信頼関係が構築できるよう努めてまいります。

微力ではありますが、皆様のご指導・ご助言を賜りながら、誠心誠意取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

療育指導室長 下茶谷 晃



4月1日付で広島西医療センターより転任してまいりました下茶谷 晃（しもちゃや あきら）と申します。

これまで岡山県以外での勤務経験（中国地方では）はありましたが、このたび岡山デビューを果たすことになりました！！

まだまだ慣れないことばかりではありますが、つくし病棟・つくし園、そして病院が利用者・患者さんにとってより良い療養環境・活動の場となるよう尽力してまいりますので、何卒よろしくお願い致します。

看護部 新スタッフの紹介

4階病棟 看護師 清水 夏美



令和6年1月から4階病棟で勤務させていただいております清水夏美（しみず なつみ）と申します。学生時代には当センターで実習をさせていただいたこともあり、懐かしさも感じています。私は整形外科で約8年、地域包括ケア病棟で約5年勤務し、今年で14年目になります。新しい職場・今までに携わったことのない診療科で自身の経験が活かせるのか、環境に馴染んでうまくやっていけるのかなど不安がありました。しかし、3か月を振り返ると、看護師長さんをはじめスタッフの方々の温かいご指導・ご助言もあり、大変なことがありながらも楽しく働かせていただいております。まだまだ未熟であり、子育て中ということもあり皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、南岡山医療センターの一員として笑顔で常に心がけ、コミュニケーションを大切にして頑張っていきたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

つくし1病棟 看護師 岡崎 萌々



4月からつくし1病棟で勤務をさせていただいております岡崎萌々（おかざき もも）と申します。出身は高知県でこの春、国立病院機構高知病院附属看護学校を卒業しました。実習で関わらせていただいた重症心身障害児（者）の方との出会いをきっかけに重心看護に興味を持ち、「生活を支える看護」を学べる環境で働いていることを大変嬉しく思います。

慣れないことばかりで緊張の毎日ですが、病棟の先輩方に丁寧にご指導していただき、日々多くのことを学ばせていただいております。まだまだ知識も技術も未熟ではありますが、病棟に関わる全ての患者様の生活に寄り添っていけるような看護師になれるよう頑張っていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願い致します。

薬剤部でのDOTSへの取り組みについて

薬剤部 調剤主任 山根 有美子

私たち薬剤部は「患者に寄り添い、適正かつ安全な薬物療法の支援を実施し、良質な医療の提供に貢献する」という理念のもと、医療チームの一員として日々診療に携わっています。安心・安全な医療を届けるために、各職種へ薬剤に関する情報を提供できるよう日々努力しています。病院薬剤師の仕事は調剤業務・無菌調製・病棟薬剤業務・チーム医療・治験業務・薬品管理など様々あります。今回は、結核診療拠点病院である当院薬剤部の結核医療への取り組みについて紹介させていただきます。

結核は、感染症法における二類感染症であり、治療の基本は化学療法となります。3～4種類の薬を併用して服用し（多剤併用療法）、期間は6ヶ月～9ヶ月、場合によってはそれ以上にわたって長期間服用しなければなりません。また、再発や薬剤耐性菌の出現を防止するため、治療の完了を徹底する必要があります。そのツールとして、直接服薬確認療法（Directly Observed Therapy, Short-course : DOTS）があります。当院での結核治療における薬剤師の関わりとして、院内・地域DOTSの実施、DOTSカンファレンスの参加、コホート検討会の参加などがあげられます。



(院内DOTSの様子)



(院内DOTSの様子)



(カンファレンスの様子)

院内・地域DOTSでは、患者さんやご家族に対して面談をおこないます。面談のなかで、服薬の状況、副作用出現の有無、他の医療機関での処方薬など多くのことを確認していきます。また、岡山県では2013年より「岡山晴れ晴れDOTS手帳」を利用することで、患者さんと支援者の間で情報の共有と見える化を図り、より一層の治療継続を目指しています。近年、外国出生の結核患者さんの割合は増加傾向となっています。円滑なコミュニケーションがとれるよう翻訳機を利用してDOTSをおこなうこともあります。



これからも、薬剤師の職能を最大限に発揮し身近な存在となれるよう日々努力していきたいと思っています。

岡山アレルギー疾患講演会を開催して

アレルギー疾患対策ケアチーム

2024年2月4日にアレルギー疾患対策推進事業として岡山アレルギー疾患講演会を開催しました。昨年まで新型コロナウイルス感染症対策としてWEB配信で行っていましたが、5年ぶりに会場でご聴講いただく形式で開催し80名を超える参加がありました。

講演1では国立成育医療研究センターアレルギーセンター長の**大矢幸弘**先生から「子どものアトピー性皮膚炎と食物アレルギー ～予防と治療に役立つ最新情報～」をテーマに、様々な研究結果をふまえたアレルギー疾患における発症予防の可能性や適切な治療の必要性を具体的にお話しいただきました。

講演2では岡山大学学術研究院医歯薬学域小児急性疾患学准教授の**津下充**先生から「食物アレルギーにおけるアナフィラキシーへの対応」をテーマに、食物アレルギーの基礎知識やアナフィラキシー症状における緊急時対応について動画を交えお話しいただきました。

講演会について、「最新の情報を得られて勉強になった」「とてもいい学びになり今後に活かせる」等好評なご意見が多くありました。

講演会後には、食物アレルギーにおける緊急時対応について実践型の研修を行いました。エピペン®トレーナーを用いた使用方法の説明やアナフィラキシーが起こったと想定してロールプレイを行いました。ロールプレイ後は各グループでグループワークを行い、活発な意見交換ができました。実践型研修に参加された方からは「有意義な研修だった」「明日から活かせる情報が得られた」等のご意見をいただきました。

講演会については2月16日からWEB配信し、「都合に合わせて視聴でき良かった」「聞き逃しても聞き返せていい」等のお声があり、アンケート結果では今後もWEB配信による講演会の開催を希望との回答が8割を超えていました。

今年度もWEBを利用した講演会を継続しつつ、実際に皆様とお会いして学ぶ機会を増やしていきたいと考えています。アレルギー疾患に関する正しい情報をお届けできるよう取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。



「神経・筋疾患」政策医療ネットワーク協議会 -中国四国ブロック研究発表会-

2階西病棟 看護師 有元 一佐

今回、「神経・筋疾患」政策医療ネットワーク協議会-中国四国ブロック研究発表会-に参加しました。昨年度まではコロナ禍による影響で、オンラインでの開催でしたが、今年度は現地開催となり初めて学会に参加しました。他の施設におけるさまざまな職種の方々の日頃の実践や成果に関する発表を聴くことができ、大変学びが多かったです。

私は「コロナ禍における人工呼吸器を装着している筋萎縮性側索硬化症患者の一時退院を振り返って-還暦の祝いを家族とするために-」をテーマに、面会制限により患者と家族が会えない状況が続く中で、双方の思いを聞き、その思いの実現に向けて家族への退院指導や、他職種との連携を行い、在宅環境を整えることで、一時退院支援を行えたことを口頭発表しました。また、他施設の発表で「ALS患者の侵襲的人工呼吸器装着後の思いに関する考察」では、人工呼吸器装着の選択に対して、単なる医療処置としての選択ではなく、これからの人生に自らがどう向き合い、どんな暮らしをしていくのかという人生の選択に対して、患者自身が向き合えるように伴走者としての役割が大切であるということ学びました。

これらのことから、看護師として、日々の関わりの中から、患者・家族のニーズを把握し、実現に向けた支援を行うことの重要性を再確認しました。現在はコロナ禍による制限も緩和され、外出や外泊を希望する患者も多く見受けられます。そのため、今回の経験を生かし、患者や家族の希望に沿った一時退院支援ができるよう積極的に努めていきたいと思えます。



神経・筋ネットワーク協議会の発表の様子

「生き息さわやかに過ごす会」で「人生会議ってなあに」 というテーマで研修をしました。

3階病棟 副看護師長 豊田 真也

私たち呼吸ケアチーム会は、慢性呼吸器疾患をもつ患者さんとそのご家族を支える地域医療チームの一員として、呼吸ケア教室などの勉強会を年に5回開催しています。昨年度は「栄養」「社会サービス」「ワクチン」「急性増悪」をテーマに呼吸ケア教室を開催し、たくさんの患者さんやそのご家族に参加して頂きました。その呼吸ケア教室の総仕上げともいえる「生き息さわやかに過ごす会」を、慢性呼吸器疾患をもつ方とご家族に、自分らしく前向きに生活していただきたいという思いから「人生会議ってなあに」をテーマに3月2日（土）に開催いたしましたので報告します。

この研修では当院の緩和ケア認定看護師の佐藤知枝さんに講義をしてもらい、寸劇やカードゲームを用いつつ、グループワークの中で、ご自身が大事にしたいものや、どうしても譲れないものなどを語って頂きました。人生の最終段階でどう生きたいかを問いかける重いテーマでもあり、参加者のみなさんに語って頂けるだろうかと危惧もいたしましたが、私たちの心配をよそに患者、家族、ケアマネジャーという、それぞれの立場から、普段病棟、外来では聞くことがあまりできない本音とも言える話をお聞きすることができました。私自身も医療者としてだけでなく、日頃から大切な人たちとお互いに自分たちの気持ちを伝え合うこと、相手の思いを知ろうとする大切さを今一度感じました。参加者からは、「今回語り合ったことを通じて相方（配偶者）の気持ちと自分の気持ちを話し合うきっかけができた」「他の方の思いを知れて良かった」「これからもこういう内容の研修をしてほしい」などの意見を頂き、充実した研修になったと考えます。

これからも、地域医療チームの一員として、患者さんとそのご家族に寄り添うことのできる存在になれるようにチーム一同頑張っていく所存です。これからもどうぞよろしく願いいたします。

骨粗しょう症検診受けてみませんか？

放射線科 撮影透視主任 伊月将人

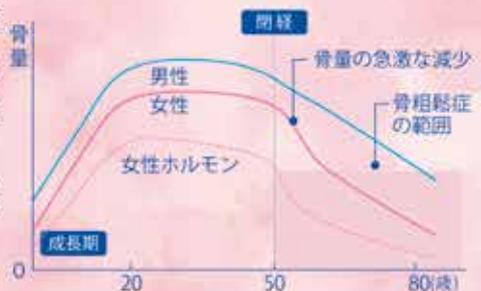


骨粗しょう症検診って必要なの？

骨粗しょう症は骨量（骨密度）が少なくなるなどして骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に高齢の方が背骨や足の付け根を骨折してしまうと、日常生活に支障が出る、介護が必要になるなどの可能性があります。特に女性の場合、男性と比べて40歳を境に閉経を経て急激に骨量が減少していきます。しかしながら、無症状の人も多く知らないうちに骨折する事があります。

健康な生活を送るには、骨粗しょう症予防が大切！骨粗しょう症を予防するためには、骨量の減少を早期に発見する必要があります。まずは骨粗しょう症検診を受けてみませんか？

年齢と閉経に伴う骨量の変化



骨粗しょう症検診ってどんなことするの？

STEP ① 問診



問診では月経や病歴、食事や運動など生活習慣をたずねます。

下記のひとつでも当てはまる方は骨粗しょう症の予備軍かも！？とくに、40歳以上の女性は★**要注意**★

- 牛乳・乳製品をほとんどとらない
- 小魚、豆腐をほとんど食べない
- 極端なダイエット経験がある
- 高齢の親の背中が丸くなっている
- 日光にあまりあたらない
- 普段から体を動かすのがキライ



STEP ② 骨密度の測定 10分～15分

当院の骨密度測定には、日本骨粗鬆学会ガイドラインで定められている DEXA 装置を使用しています。

DEXA 装置は、微量な2種類の X 線を照射して骨密度を測定する検査で、従来の骨密度検査（超音波法・MD 法・CT 法など）と比べてより精度の高い方法とされています。

測定部位は骨粗鬆症による骨折が起こりやすい腰椎（背骨の下部）と股関節（足の付け根の骨）の2ヶ所です。

機器の上に仰向けになり、足の下に台を入れた体勢になります。測定自体にかかる時間はどちらの部位も30秒ほどです。



STEP ③ 結果のお知らせ



同年代や若い人の平均値と比較して骨密度がどの程度なのか、骨粗しょう症に該当するのか、骨折はしやすいのかなどについて説明があります。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。



異常なし

(YAMの90%以上)
とりあえず今は異常なし。
骨量の減少を少しでも食
い止める生活をしまし
よう。



要指導

(YAMの80~90%)
やや低下しています。生活
習慣の改善を意識しまし
よう。これ以上骨量が減ら
ないように、食生活を見直
し、日常生活に運動を取り
入れましょう。



要精検

(YAMの80%未満)
詳しい検査が必要です。
早めに医療機関を受診し
ましょう。骨粗しょう症
と診断された場合には、
治療を始めてください。

※骨粗しょう症は骨密度の検査結果のみでは診断できません。専門医に必ず相談しましょう。

今から始めよう骨粗しょう症対策



バランスの取れた食事

骨の主成分となる
カルシウム



カルシウムの吸収を促進
する。



ビタミンD ビタミンK
をしっかりとって。

適度な運動

運動をすると重力が刺激
となって骨形成を高めま
す。



日光浴

ビタミンDは、日光中の
紫外線によって皮膚で作
られます。



NEW



早島町在住の皆様へ

令和6年度より、早島町在住の対象の方はDEXA法での骨粗しょう症検診について、補助を受けられるようになりました。令和6年度早島町保険ガイドを今すぐ**CHECK!**

※詳細は6月更新の早島町HPをご確認ください。⇒



非常食について

栄養管理室 管理栄養士 群高松 朋希

日本は地震、大雨、土砂災害など自然災害が発生しやすい国と言われています。今年の元日にも能登半島地震が発生し、防災への関心は一層高まっています。災害は突如起こることから、事前に備えていくことが大切です。本日は非常食についてお話していきます。

●非常食ってどれくらい用意したらいいの？

災害が発生してからライフラインが復旧するまで1週間以上を必要とするケースが多く見られます。また、支援物資などが届くまでに約3日かかるため、水・食糧ともに3～7日分の用意が望ましいと言われています。なかなか1週間分の用意をすることは難しいかと思しますので、まずは3日分の用意をしてみてもいいでしょうか。

生活用水も含めて、水は1人当たり3L /日必要です!

農林水産省 食品ストックガイドより



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

農林水産省 食品ストックガイドより

●非常食の選び方のコツ

① 保存期間が長い

賞味期限は3年以上あると、度々購入をする手間を減らすことができます。期限が短いものは「ローリングストック」を活用し、日常に使用をしていくのもおすすめです。

② 調理の少ないもの

災害時はガス、水道、電気が止まることが多いため、調理不要で食べられるものや、水を注ぐだけで食べられるものを選びましょう。

③ 栄養のバランスはとれるか

配給される支援物資はどうしても炭水化物が中心となるため、たんぱく質や野菜類は不足気味になります。そのため、缶詰(鯖缶やツナ缶、焼き鳥缶など)や野菜ジュース(野菜のみのものなど)、乾物(ひじきや切り干し大根、わかめなど)を活用するのも良いでしょう。

④ おいしさや硬さ

購入した非常食が口に合わず食べにくかったり、入れ歯がなく食べられなかったりなど、準備をしていたのに食べられないなんてこともあります。非常食を買って満足せず、実際に購入して一度食べてみるのがおすすめです。特に、乾パンなどの固い食べ物には注意が必要です。

⑤ 手軽でスペースをとらない

水などは備えていても重くて運べないこともあります。バック式など持ち運びに便利なものを選ぶのがコツです。また、保管時や災害時にスペースをとらないような製品を選びましょう。

●当院の非常食は…

当院では3日分（9食）の非常食を保管している他、アレルギー対応の非常食、使い捨て食器も準備しています。

当院で実際に使用している非常食の種類や特徴を簡単に紹介します。
ぜひ参考にしてみてください。



【アルファ米】

水やお湯を注ぐだけで調理可能なご飯です。水の入れる量を増やすとお粥にすることも出来ます。

わかめご飯やピラフなど様々な種類があり、当院で使用しているものは最長5年間保存が可能です。



【防災食用の主菜】

ハンバーグや魚の煮付けなど、温めずに食べられるものを使用しています。また、スペースをとらないレトルトパウチ食品で最長5年間保存が可能です。



【野菜ジュース】

最長5.5年保存可能な長期保存用のものを使用しています。1日に必要な野菜350g分を濃縮してあるもので、野菜不足になりがちな災害時にピッタリです。

(※野菜飲料は原料野菜の全成分を含むものではないため、野菜の確保が難しい場合に活用しましょう)



【おいしくミキサー白がゆ】

かむ力や飲み込む力が弱い方向けのお粥や茶わん蒸しを使用しています。調理水は不要で、常温でも摂取できるレトルトパウチ食品です。

保存期間は1～2年ですが、ローリングストック法を用いて保管しています。

イラストはイメージです。

※疾患をお持ちの方、飲み込みに配慮が必要な方、乳幼児、食物アレルギーがある方は、その方にあった食品・食事の形・やわらかさなどがあります。ご自身でどの商品がいいのかわからない場合は、かかりつけの医師や管理栄養士などにご相談ください。



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	犬塚 優
	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 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	-	犬塚 優	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	8:45~12:00	-	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	-	-	-	-	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・5週 16:00~) (4週 15:30~)	-	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	-	-	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	-
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	小野 瀬里奈
	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/>

