



そよかぜ



ベイファームのひまわり畑

CONTENTS

骨粗しょう症は「骨質」に注目！	2
嚥下機能のチェックをしてみませんか？	3
就任祝賀会及び地域医療連携懇親会開催について	4
防犯研修を行いました！	5
「看護の日」の取り組みを行って	6
5月12日は看護の日	7
新人看護師の成長と育成	8
つくし病棟院外行事（山田グリーンパーク）	9
栄養相談室「夏こそ血液サラサラに！」	10
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。

骨粗しょう症は「骨質」に注目！



撮影透視主任 伊月 将人



骨の強度 = 骨密度 + 骨質（構造、材質）

日本における骨粗しょう症の患者さんは1300万人と推定されています。骨の健康状態を知る指標として骨密度はよく知られていますが、骨の強さは骨密度が70%と骨質が30%によって決まります。

骨粗しょう症の予防には、カルシウムなどを多く摂って骨密度を上げることがよいとされていますが、骨密度が高くても骨折を起こす人もいます。

NIH（米国国立衛生研究所）のコンセンサス会議において、骨強度、つまり骨の強さは骨密度だけではなく、骨質も関与していることが示されました。骨質とは、骨の質や構造、骨の代謝の状態を示し、これらに問題があると、骨が弱くもろくなってしまいます。



骨密度 + 骨質を評価可能に！

当院では、4月より骨質（骨微細構造）を評価するTBS（Trabecular bone score）解析のできるGE社製の骨密度装置を導入し、骨粗しょう症の臨床診断に役立てています。TBSは骨強度の決定要因の一つである海面骨微細構造の簡便な評価法として期待されているものです。

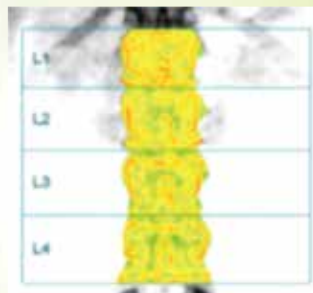
骨塩定量ではカルシウムやリンなどのミネラル成分が骨の中にどのくらい含まれるかを測定し骨密度として出しますが、TBS解析では骨の内部にある海綿骨の微細構造（骨梁）の数・間隔・密度を骨質として評価し、色で表現します。

海綿骨は骨の内部にあり、スポンジのような網目状の構造をしています。このスポンジが骨粗しょう症によりスカスカになることで骨がもろくなり骨折しやすくなるため、海綿骨の状態を評価できるTBS解析を骨密度と併用することで骨折のリスクをより正確に評価することができます。これまでは骨密度が高い方に起きる脆弱性骨折の評価は難しいものでしたが、今後はTBSを組み合わせることで骨密度と骨質の両方から評価することが可能となり、より正確な骨粗しょう症診断を提供します。

骨の丈夫さを知るために、 ぜひ、骨密度 + 骨質検査を！



【TBS 解析の一例】



左：骨密度が正常な方

右：骨粗しょう症の方

嚥下機能のチェックをしてみませんか？

リハビリテーション科

嚥下機能について

嚥下機能とは、嚙んだり、飲み込んだりするための運動機能のことです。

こういった症状に心当たりはありませんか？

放置すると、食べる機能が障害され



- ☒ 食べこぼすことが増えた
- ☒ 食事中むせるようになった
- ☒ かたいものが嚙めなくなった
- ☒ のどに残る

など

誤嚥性肺炎
栄養障害

を引き起こす可能性があります。

嚥下機能のセルフチェック (EAT-10)

「EAT-10」とは嚥下機能を検出する質問紙です。この質問紙は近年、嚥下機能を評価する簡単な検査として多く用いられています。10項目の質問合計40点満点中、3点以上となった方を「嚥下障害疑いあり」と判定しています。当院では、入院患者さんに対して、EAT-10を用い、摂食嚥下障害のある方にもれなく介入・対応ができるような体制をとっています。このEAT-10で3点以上となった方には、言語聴覚士による評価・指導・トレーニングを行っています。

Let's try!

質問1 飲み込みの問題が原因で、ここ3か月の間に体重が減少した	0:減少していない 1:わからない 2:0~1kg減少した 3:1~3kg減少した 4:3kg以上減少した
以下の質問は 0:全く感じない 1:めったに感じない 2:時々感じる 3:頻繁に感じる 4:常に感じる にあてはまる点数に丸をつけてください。	
質問2 飲み込みの問題が外出に行くための障害になっている	0 1 2 3 4
質問3 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0 1 2 3 4
質問4 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0 1 2 3 4
質問5 錠剤をのみ込む時に、余分な努力が必要だ	0 1 2 3 4
質問6 飲み込むことが苦痛だ	0 1 2 3 4
質問7 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている	0 1 2 3 4
質問8 飲み込む時に食べ物のがどに引っかかる	0 1 2 3 4
質問9 食べるときに咳が出る	0 1 2 3 4
質問10 飲み込むことはストレスが多い	0 1 2 3 4

参考:ネスレ日本株式会社 EAT-10

合計点(最大40点)

言語聴覚士による介入



とろみの検討

食べ物の形の検討

食べるときの姿勢の検討

…など



自分らしく、安全に

「食べる」楽しみを

サポートします!



就任祝賀会及び地域医療連携懇親会開催について

庶務係長 曾我部 友美

当院では、昨年度末に、長年にわたり当院の発展にご尽力いただいた谷本 安 先生が院長をご退任され、この春より名誉院長に就任されました。また、4月1日より、井上 美智子 先生が新院長としてご就任され、新体制のもと、新たなスタートを切りました。

つきまして、谷本名誉院長並びに井上院長のご就任をお祝いするとともに、日頃からお世話になっている岡山大学、都窪医師会、岡山県医師会の先生方をお招きし、当院職員や病院OBを交え、地域間の親睦を深めることを目的として、令和7年6月28日（土）11時30分より、ホテルグランヴィア岡山において、就任祝賀会及び地域医療連携懇親会を執り行いました。

祝賀会では、初めに岡山県保健医療部保健医療統括監兼備中保健所所長 則安 俊明 先生から地域医療構想とこれからの医療のあり方についてご講演を頂きました。続いて、来賓を代表して岡山県医師会会長 松山 正春先生、都窪医師会会長 前田 典子 先生及び岡山大学学術研究院医歯薬学域小児発達病因病態学分野教授 武内 俊樹 先生から、谷本・井上両先生との思い出などを交えた心温まるご祝辞を頂戴いたしました。

祝宴は、終始和やかな雰囲気になまれ、出席された先生方同士でご歓談されるされる場面や現役職員と病院OBの方々が旧交を温める場面も見られました。

当院の医療は多くの皆様に支えられて成り立っています。今後も感謝を忘れず、また皆様のご期待に応えられるよう、新たな体制のもと職員一丸となってより良い医療の実現に努めてまいります。

ご出席頂きました皆さまに、心より感謝申し上げます。



防犯研修を行いました！

職員係 東 直紀

令和7年7月31日（木）に大会議室で防犯研修が実施されました。講師として、岡山県倉敷警察署生活安全課様をお呼びし、病院に不審者が侵入した際の対応について、お話しいただきました。

研修では、さすまた（刺股）の正しい使い方や不審者に刃物を振りかざされた時の対処法などお話しいただきました。2人1組となり、簡易的な体術をご指導いただきました。私自身、初めて防犯研修に参加いたしましたので学んだことが多く、大変有意義な時間となりました。

院内に不審者が現れた際には、職員一同患者様の安全を最優先し、不審者からお守りできるよう、取り組んでまいります。

さすまた（刺股）の使い方

- 基本は2人以上で対応します。1人では不審者に逃げ道を与えてしまいます。
- 正面から1人が胸部をめがけてさすまたで押し、もう1人は膝裏を突いて体勢を崩します。
- 倒れた後は、膝裏にまたがり、ふくらはぎを押さえます。
- もう1人は、肩などをさすまたで強く抑えて、武器を捨てさせます。

使用時の注意点

- さすまたは複数人・複数本での使用が原則です。
- できるだけ長く持って使います。短く持つと不審者から攻撃を受ける危険があります。



さすまたがない場合

- まずは、不審者から距離を取ることが最優先です。
- 逃げられない場合は、顔や首を刺されないよう手で刃物を持つ手を払います。
- 対応例：
 - 刃物を持っている側に手の甲を向けて払う
 - 下から刺してきた場合は、手で払うと同時に後ろに足を引く

まとめ

このような研修を通じて、いざというときに慌てず、職員一人ひとりが冷静に行動できるよう備えてまいります。

地域の皆さまにも、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。



さすまた訓練の様子



360°ディフェンス訓練の様子



看護の日

看護の心をみんなの心に

「看護の日」の取り組みを行って

医療相談係長 鮫島 志善

「看護の日」という記念日をご存じでしょうか。この日は1990年に厚生省（現：厚生労働省）によって制定されました。

「看護の日」は看護する心や助け合う心を広く知ってもらうために看護の礎を築いた、イギリスの偉大な看護師フローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日に設けられました。

南岡山医療センター看護部は病院の理念である「ゆるぎない信頼 心からの満足」を目指し、毎年看護の日に当院の看護の紹介を行っています。今年度は正面玄関へ各病棟の看護を紹介したポスターの展示と飾りつけを行い、当院のロゴが入ったポケットティッシュを配布しました。

院内だけでなく早島町にお願いして「ゆるびの舎」へもポスター展示をさせていただき、地域の方々に当院の看護を知っていただく機会になったと思います。

病棟では患者さんとのふれあいを中心としたイベントを企画しました。シャボンラッピングやアロマオイルを使用した足浴、シャボン玉を使ったレクリエーションなど各病棟スタッフが心を込め、ケアを行ないました。

私たちは「看護の日」の取り組みを通して、看護の魅力を再確認し、患者さん一人一人に向き合う看護について考えることができました。これからも患者さんに寄り添った看護の提供ができるよう、看護部全体で取り組んでまいります。



シャボンラッピング
たっぷりの泡と
いい香りでリラックス



足浴・手浴
患者さんとゆっくりお話しすることができました



ベビーオイルでマッサージ
ほっとできるふれあいの
時間を過ごせました



保清をしつつリラックス
「さっぱりした」
「気持ちいい」
と仰っていただきました



ランチ会のお後の散歩
シャボン玉を飛ばしながら
楽しい時間を過ごせました





南岡山医療センター看護部は病院の理念である

「ゆるぎない信頼 心からの満足」を目指し、毎年看護の日に当院の看護の紹介を行っています

1 階・2 階西病棟

季節ごとにレクリエーション開催中



サンルームからのお花見

ベッドでお花見お散歩

つくし1・2病棟

つくし病棟は、重症心身障害児（者）病棟です。
患者さんは、重度の障害をもたれており、ひとりひとりの
障害に合わせて看護ケアを実践しています。病棟では
様々なイベントがあり、患者さんやご家族と一緒に楽し
い思い出を作っています



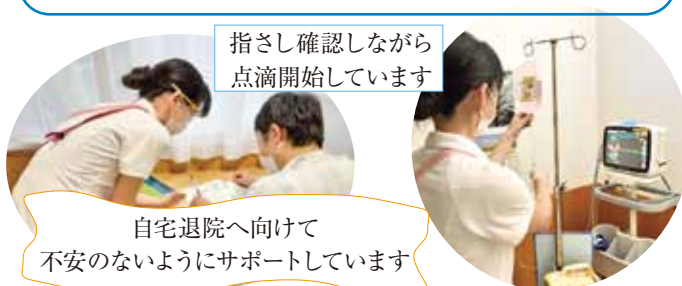
季節に合わせ
飾りつけ♥

車いすに乗って活動中です!!

新人看護師も先輩に教えてもらいながら一緒にケアをしています

3 階病棟

3階病棟は、内科、整形外科、小児科・小児神経科の混合病棟です。急性期から回復期の患者さんが入院されています。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。

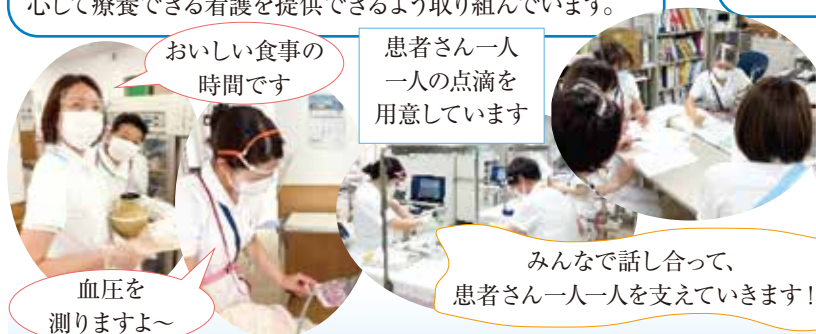


指さし確認しながら
点滴開始しています

自宅退院へ向けて
不安のないようにサポートしています

4 階病棟

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行っています。昨年度から結核患者さんの受け入れを再開しています。患者さんとご家族の気持ちに寄り添う看護、安心して療養できる看護を提供できるよう取り組んでいます。



おいしい食事の
時間です

患者さん一人
一人の点滴を
用意しています

血圧を
測りますよ～

みんなで話し合っ
て、患者さん一人一人を支えています！

外来・内視鏡・手術室

外来では患者さんが在宅で安心して過ごせるように援助しています。内視鏡・手術においては、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外来や入院病棟との連携を心がけています。



ストレッチャーで移動
安全に配慮しています

内視鏡の準備中

獨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

TEL. (86) 482-1121 (代表)



許可を得て撮影しています



新人看護師の成長と育成

教育研修室 難波 美香

当院に咲く桜が満開の中、今年度、新たに14名の看護師が入職しました。そのうち、新人看護師は7名です。

4月1日・2日は病院全体の新採用者研修を受講し、4月3日は薬剤の危険性と内服与薬の方法、電子カルテの操作等の研修を行いました。そして、これからどんな看護師になりたいのか、自分が目指す看護師像を描きました。研修中は緊張している様子でしたが、7人全員が真剣に取り組み、時には同期同士で笑顔で話している姿もありました。そして、いよいよ4月4日からは配属部署に行き、看護師デビューです。部署では、実地指導者と日々の指導看護師が看護に必要な知識・技術・態度の指導を行い、プリセプターが新人看護師の精神的なフォローを行います。まずは指導看護師と一緒に患者を受け持ち、必要な看護を学びます。始めのうちは、何をしたら良いのか分からず、研修の時以上に緊張している様子でした。しかし、新人看護師は指導看護師のあとを必死についていき、説明はメモを取り、少しでも早く覚えようとしている姿をみて、とても逞しく感じました。

1か月後、部署のラウンドに行ったとき、指導看護師はついていますが、一人で複数の患者を受け持ち、頑張っている新人看護師の姿がありました。患者に声をかけ、反応を見ながら丁寧にケアを行っていました。1か月前のような緊張した表情ではなく、少し笑顔もみられ、自信を持って患者に看護を提供していました。1か月の間でできるようになった看護技術も増え、「看護師に近づいている気がする」や

「患者さんのことを覚えるのに必死だけど楽しい」という声が聞かれ、新人看護師自身が日々成長を感じながら、看護実践を行っていることをうれしく感じました。

新人看護師は、これから色々な困難なことが待ち受けているかもしれませんが、どんな時でも成長の機会と捉え、真摯に向き合っていってほしいです。私たち先輩看護師も、看護師が不足している世の中で、新人看護師に知識・技術を継承し育成しなければならないことを改めて実感しました。



令和8年度 看護部新採用者





つくし病院外行事 (山田グリーンパーク)

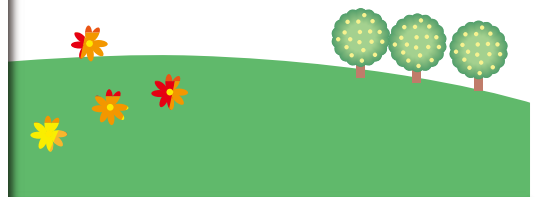
保育士 河村 一弘

5月15日につくし2病棟の利用者2名と「山田グリーンパーク」に行ってきました。当日は天候に恵まれ、とても過ごしやすい気候でした。まずは公園までのドライブを楽しみます。福祉タクシーに乗ると、病院から公園までの道中はとても近くて、あっという間に到着しました。

公園に着くと、挨拶や自己紹介をしてさっそく散策を開始。とても広い公園を声掛けや会話を皆で楽しみながら、ふと周りを見ると、公園には様々な方が活動をしていることに気づきました。広いグラウンドで野球をする少年達、広い敷地内をジョギングする人、犬と散歩をする人、さらに公園内には様々な音があふれていました。白球を追いかける少年達の足音、犬の息づかいや足音など、様々な音に包み込まれながらゆったりと散歩をすることができました。しばらく皆で野球の観戦をしたり、そこで聞こえる音に耳をすまして聞いたりして楽しみました。

そして、グラウンドやコートを通り過ぎると、さきほどまでは賑やかな音に包まれていましたが、今度は風や葉が舞う音に包まれながら散歩をしていきます。とても静かな道で自然の優しい音を聞きながら、皆さん穏やかな表情で散歩をすることができました。

とても広い公園をゆっくりと散歩することができ、普段は病棟内で過ごすことが多いので、2名ともいつも以上に開放感を感じているようでした。また、公園内の様々な様子を集中して見たり聞いたり、職員とふれあい、たくさんの笑顔を見ることもできました。様々な自然と、様々な音に包まれながらの散歩を楽しめた一日でした。



夏こそ血液サラサラに！ ～夏野菜で栄養価UP～

栄養管理室 管理栄養士 川向 恭子

日射しが強くて気温が高い夏は、特に汗をかきます。身体の中から出ていく汗には、水分だけではなくカリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などミネラルも一緒に出ていきます。

また、血液が濃くなり血液ドロドロの状態に陥り、ミネラル不足や血液ドロドロの状態が続くと、

夏バテ 不眠

熱中症 糖尿病

脳卒中 心筋梗塞 につながるおそれがあります。

※血液をサラサラにする作用のある食品の頭文字を並べた健康ワードです

「お・さ・か・な・す・き・や・ね」※
を毎日の食事に上手に取り入れましょう！

お お茶



お茶に含まれるカテキンにはコレステロールや中性脂肪、血糖値を改善する働きがあります。抗酸化作用により血管の老化も防ぎます。

さ 魚



鰯（いわし）、鰹（あじ）、鯖（さば）、秋刀魚（さんま）などの青魚に多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らしコレステロールの合成を抑制する働きがあります。また脂肪の燃焼を促進し肥満を防ぐ効果もあります。

か 海藻



海藻に含まれる水溶性食物繊維にはコレステロールを吸着して体外排出する働きや食後の血糖値上昇を抑える効果もあります。代謝を促すミネラルも豊富に含まれます。

な 納豆



成分のナットウキナーゼには血栓を溶かして血液をサラサラにする働きがあります。脂肪代謝を促進するビタミンB群も豊富です。

す 酢



酢酸やクエン酸などは赤血球の膜を柔軟にする働きがあるため、血流をよくします。糖質の燃焼を促進して肥満を防ぐ作用もあります。

き きのこ



豊富に含まれるβグルカンにはコレステロール改善効果があります。免疫力を高める作用もありガン予防にもなります。

や 野菜



野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれます。また、塩分を排出して血圧を下げる効果や抗酸化作用もあります。

ね ねぎ類
〔玉葱・長葱
にんにく〕



ねぎ類のにおい成分・アリシンには血小板凝集の抑制や血栓予防の作用があります。

参照) 全国健康保険協会HP 鳥取支部 健康コラムより一部抜粋

トマトとオクラの豚汁

【材料】 2人分

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・しめじ 1/4袋
- ・ミニトマト 6個
- ・オクラ 2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 2カップ
- ・味噌 大さじ1



【作り方】

- ①ミニトマトは半分、たまねぎは薄切り、オクラは1cmの輪切りにする。
しめじは石づきを落とし手でさいておく。
- ②小鍋にごま油を中火で熱し、豚肉とたまねぎ、しめじを炒めて分量の水を加える。
- ③煮立ったら、ミニトマトとオクラを加え、再び煮立ったら味噌をとき入れる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
181kcal	11.5g	11.0g	11.0g	0.6g

(1人分の栄養表示)

さばと夏野菜のさっぱりソテー

【材料】 2人分

- ・生さば(切身) 2切れ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・トマト 中1個
- ・パプリカ 1/2個
- ・なすび 1本
- ・にんにく 1片
- ・酢 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒コショウ 少々



【作り方】

- ①さばは一口大に切り、トマトはくし形切り、パプリカは3cm角に切る。
なすびは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ軽く炒める。
さばを皮目から入れて、両面を焼く。
- ③なす、パプリカを入れ炒め合わせる。酢、塩を加えて蓋をし、ときどき混ぜながら5分ほど蒸らす。
トマトを入れ炒めたあと、黒コショウをふる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
282kcal	15.5g	23.9g	6.6g	1.2g

(1人分の栄養表示)

☆夏野菜を上手に食べるには☆

炒め物はポン酢しょうゆや甘酢で味付したり、箸休めになるピクルスや漬物、冷たい麺類のソースや具材に加えるなど、食事を楽しみながらカラフルな夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

令和7年8月1日現在

外来診療担当医師一覧表



独立行政法人国立病院機構
南岡山医療センター
TEL 086-482-1121 (代表)
(病診連携室直通) 086-482-3031
(病診連携室FAX) 086-482-3051

受付時間 8:30～11:00 (予約外の方)
8:30～予約時間 (予約の方)

休日：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。

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／板野	藤井 誠	富田／木村	上田 弥生	上田 弥生
			-	-	谷本 安	-	-
	初診(予約)・再診	13:00～17:00	谷本 安	-	-	-	-
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	藤井 誠	木村 五郎	河田 典子	藤井 誠	木村 五郎
			板野 純子	板野 純子	板野 純子	河田 典子	藤井 誠
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
			的場 結香	-	-	-	田中 義人
	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	-	瀧川 充希子	-	-	辻野 美綏
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(予約)・再診	13:00～14:00	-	-	-	田中 義人 (予約のみ)	-
小 児 科	初診・再診	8:45～12:00	遠藤 文香	榎本 早也香	井上 美智子	吉永 治美	産賀 温恵
			-	水内 秀次	-	八代 将登	-
	再診(予約)	14:00～17:00	-	水内 秀次	産賀 温恵	-	-
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	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	-	-	遠藤 文香 (～16:00)	井上 美智子	遠藤 文香
乳幼児健診・予防接種	初診(予約)・再診	13:00～14:00	-	-	担当医 (第3週)	-	-
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			-		

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/>



無料駐車場完備
より詳細な案内図は、ホームページ
からご覧いただけます。