



独立行政法人国立病院機構
南岡山医療センター 広報誌

2026年9月Vol.58 夏号

〒701-0304 岡山県都窪郡早島町早島4066
TEL.086-482-1121

発行日／令和8年9月
発行所／独立行政法人国立病院機構
南岡山医療センター
責任者／井上 美智子

そよかぜ



いかしの舎(岡山県都窪郡早島町)

CONTENTS

「看護の日」のイベントを実施して	2
「日々の学びが、確かな力に」	3
新人看護師研修	
自分で「食べたい」「歯磨きしたい」を続けたい ...	4
院外行事 ブランチ岡山北長瀬	5
公式instagramはじめました	5
対策しよう！脱水症&熱中症	6・7
外来診療担当医師一覧表	8

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。



「看護の日」のイベントを実施して

看護の日

看護の心をみんなの心に

外来 副看護師長 細田 史子

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、そして助け合いの心を私たち一人ひとりが分かち合うことが大切です。このような心を、老若男女を問わず誰もが育むきっかけとなるよう、旧厚生省は1990年に「看護の日」を制定しました。日付は、近代看護の礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日にちなみ定められています。

当院でも「看護の日」の趣旨を広く知っていただくため、5月13日にイベントを開催しました。

外来では、正面玄関付近の飾りつけや病棟紹介のポスターを掲示しました。また、看護師長・副看護師長が来院された皆さまへ「看護の日」の紹介を行いながら、ポケットティッシュを配布しました。

病棟では、各部署の特色を活かしたイベントを実施しました。1階・2階西病棟では手浴・足浴、3階病棟では病棟運動会、つくし1病棟では散歩、つくし2病棟では手形アート制作を行いました。患者さまから多くの笑顔が見られ、「楽しかった」「ありがとう」といった温かいお言葉をいただきました。また、看護師にとっても、普段とは異なる患者さまの表情や反応に触れることができる貴重な機会となりました。今後も、患者さまやご家族に、より満足していただける看護を提供できるよう、看護部一丸となって取り組んでいきたいと思っています。



散歩に行きました
天気が良く、気持ちよかったです



足浴・手浴
「またしてほしい」
「気持ちいい」
とっていただきました



外来でポケットティッシュを配布しました



病棟運動会

普段見られない患者様の表情を見ることが
出来ました



みんなで手形アートを作成しました

「日々の学びが、確かな力に」新人看護師研修

教育研修室 看護師長 鮫島 志善

当院では、新人看護師一人ひとりが安心して成長していけるよう、年間を通してさまざまな研修を実施しています。今年度も新しい仲間を迎え、新人看護師としての第一歩が始まりました。初めは緊張した表情も見られましたが、研修や交流を重ねる中で少しずつ笑顔が増え、同期とのつながりを感じながら新たなスタートを切っています。

入職後は、看護実践の基礎となる知識や技術の習得に取り組みます。輸液ポンプやシリンジポンプの取り扱いをはじめ、日々の看護に必要な基本技術について、講義や演習を通して一つひとつ丁寧に学んでいます。実際に機器に触れながら体験的に学ぶことで、安全で質の高い看護の実践につなげています。

基礎技術の習得に続き、安全な医療を提供するための危険予知能力を養う研修も行っています。KYT（危険予知トレーニング）では、病室やベッドサイド環境の写真を用いて潜在する危険を考え、事故防止に必要な視点を学びます。新人看護師はグループで意見を出し合いながら、多角的に状況を捉える力を身につけています。

さらに、夜勤開始を前にした時期には、多重課題への対応を学ぶ研修を実施しています。患者対応や処置、報告・連絡・相談など複数の業務が同時に求められる場面を想定し、優先順位の判断や時間管理について演習を行います。安全を確保しながら効率的に業務を進めるための考え方を学び、実践力の向上を図っています。

3か月フォローアップ研修では、それぞれがこれまでの実践を振り返り、自身の成長や今後の課題を確認しました。グループワークでは学びや悩みを共有し、同期だからこそ分かり合える経験を語り合うことで、互いに支え合う関係づくりにもつながっています。また、今後の目標を明確にすることで、更なる成長への意欲を高める機会となりました。

これからも温かく学び合える環境を大切にしながら、新人看護師が安心して成長し、患者さん一人ひとりに寄り添った看護を実践できるよう支援していきたいと考えています。

新しい仲間を迎え今年もフレッシュな力とともにスタート!!



令和8年度 新人看護師集合写真



新人看護師輸液ポンプ研修



医療機器の安全な取り扱いを習得し、
質の高い医療提供を目指します

KYT(危険予知トレーニング)研修



グループワークや
意見交換を通して
新しい発見があります

みんなで支えあって
成長しています!!



新人看護師 3か月フォローアップ研修



ペーパータワー
(アイスブレイク)
チームで協力して
より高いタワーを
作りました!!

自分で「食いたい」「歯磨きしたい」を続けたい

— 上肢保持用補助装具を利用した日常生活支援 —

リハビリテーション科 作業療法部門

自分で食べたいのに……



……手が疲れるなあ

……腕が上がりにくい

神経や筋肉の病気では、進行に伴い筋力の低下や動かしにくさが生じ、これまで何気なくできていた日常の動作が難しくなることがあります。作業療法では、「今できていること」や「これからも続けたいこと」を大切に、その人らしい生活が続けられるようにお手伝いします。

食 事



上下左右複雑な動きもサポート

歯 磨 き



車いすやテーブルにも取り付け可能

『上肢（じょうし）を支える補助装具』

腕の重さをバネ（スプリング）の力で軽くし、動きをなめらかにサポートする装具です。少しの力でも、自分の思いどおりに腕を動かしやすいくなります。

当院では、筋萎縮性側索硬化症（ALS）や筋ジストロフィーなどの方の、食事や身の回りの動作をサポートするために使用しています。



院外行事 ブランチ岡山北長瀬

療育指導室 保育士 谷山 榮美

6月19日（金）につくし1病棟の利用者3名と、ご家族で「ブランチ北長瀬」まで院外行事に行きました。

当日の天気は薄曇りでしたが、風が吹きとても過ごしやすかったです。福祉タクシーに乗った利用者さんは少し緊張した様子でしたが、職員が声掛けしたり療育の際に歌っている季節の歌やご本人の好きな歌を歌ったりすると徐々に表情も柔らかくなり楽しい雰囲気の中タクシーに揺られ、あっという間に現地に到着しました。

現地に到着するとすぐにご家族と合流、いざ散策スタート！！

今年度から看護師職員の見守りの中、飲食が復活しました。利用者さんはご家族と一緒に好きなものを求めて公園内を大搜索され、アイスクリームやプリン等を見つけて食べられました。戸外でのおやつタイムということもあり、頬を緩め一口、また一口と食べられていました。途中で「おいしー」と声が出る一幕も見られました。



また散策中に公園内に咲いているクチ

ナシの花を一緒に見たり、6月末から始まる木下大サーカスのテントが立っている様子を見に行ったりと、思い思いにご家族と過ごし、あっという間に楽しい時間が過ぎていきました。

次回の院外行事は秋となりますが、また利用者さんと楽しい時間を過ごせるように計画したいと思います。



公式 Instagram はじめました！

南岡山医療センターでは、公式instagramを開設しました。病院からのお知らせやイベント情報、健康に関する情報、当院の取り組みなどをお届けしていきます。

QRコードからフォロー！！



スマートフォンのカメラで
読み取ってください

ぜひフォローをお願いします！



アカウント名 @nho_minamiokayama



対策しよう！

脱水症＆熱中症

栄養管理室 管理栄養士 川向 恭子

暑い日が続き体が疲れやすくなるこの季節、体調管理にかかせないのが「水分補給」です。
日頃からの水分補給を意識した、早めの脱水症・熱中症予防が大切です！

脱水症 💧

夏の暑い日に大量に汗をかくことで体の水分が失われ、必要な水分とミネラルが不足している状態のこと。

※脱水症は、夏に限らず冬場の乾燥でも引き起こるため、夏と冬の年2回ピークがあると言われています。

放っておくと

熱中症 ☀️

脱水症が原因となり、

- ・めまいや立ち眩み、体温の上昇
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣、足がつる
- ・倦怠感や吐き気、頭が重い
- ・呼びかけに対する反応が鈍いなどの熱中症の症状が現れる

◆1日に必要な水分量（図1）

人間は汗や尿などの排出により1日に約2.5Lの水分が失われています。

食事により補給される水分は1日に約1L、体内でつくられる水分（代謝水）は1日約0.3Lなので、残りの1.2Lは飲み物から補給する必要があります。

※1日3回の食事をバランスよく食べることも脱水予防になります。

1日に必要な水分量（図1）



◆水分補給のタイミング（図2）

水分は一度に大量に飲んでも体内に吸収されず体外に排出されてしまいます。

飲むタイミングとしては、

- ・起床時
- ・運動前後
- ・入浴前後
- ・就寝前

など喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

1日の水分補給のタイミング例（図2）



「谷口英喜著 はじめてとりくむ水・電解質の管理 基礎編」（医歯薬出版、2021年6月発行予定）より転載

◆日常の水分補給に適した飲料

- ・水
- ・カフェインを含まないお茶（麦茶）

◆外での運動や作業時に適した飲料

- ・スポーツ飲料

身体からでる汗には水の中にナトリウムやカリウムなどのイオン（電解質）が含まれています。発汗時に水だけ飲むと体液が薄まるため、スポーツ飲料は不足した水分と電解質を補給することができます。

※スポーツ飲料は効果的な水分補給に役立ちますが、糖分や塩分が多く含まれています。糖尿病や高血圧、腎臓病などの持病がある方は、身体に負担がかかる場合がありますので、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談ください。

熱中症予防のために日常的に塩分を増やすことはせず、あくまでもたくさん汗をかくて失った塩分を一時的に補うようにしましょう。

◆水分補給に適さない飲料

- ・お酒
- ・カフェインを含むもの（コーヒー、紅茶、緑茶など）
- ・ジュース

※アルコールやカフェインには利尿作用があり水分が体内に吸収されにくいです。またジュースには糖分が多く含まれており糖分の過剰摂取は血糖値の急上昇や肥満、糖尿病リスクの増加につながるため日常的な水分補給には適していません

