

さかいで

2019年1月号 No.96

市立病院だより

(新年の目標は?)

▼小児科



▲放射線科



▲HCU



▲リハビリテーション科



▲5階南病棟



▲臨床検査科

主な内容

- 乳腺炎とネット検索 3P
- 鍋料理を楽しむ 4P
- ノロウイルスなどの感染性胃腸炎にご注意を!..... 5P

2019年 年頭のご挨拶

坂出市立病院 院長 岡田節雄



新年明けましておめでとうございます。本年が市民の皆様方におかれまして、より良い年であります様、職員一同祈念致しております。

早いもので坂出市立病院は当地に新築移転し、4年が過ぎました。市民の皆様により質の高い充実した医療の提供を目指し努力致しております。手術件数も旧病院時代の2倍以上の増加を示し、悪性疾患に対する手術、抗癌剤治療も増加の一途をたどっております。救急車搬入件数も新築移転後毎年増加しております。当院を利用される患者様も広域に及び、外来では33%、入院では45%の患者様が坂出市以外の住民の方となっております。増加傾向です。近隣の丸亀市、宇多津町は勿論の事、観音寺市、善通寺市、高松市からの患者様の受診も増えております。勿論坂出市の住民の方の利用も継続的に増加しております。医療機能分担を推し進める国策に沿って、当院は急性期医療に主軸を置く医療体制を整備しておりますが、一方、国策と地域住民の期待する医療体制には少なからず乖離が存在しますので、隙間の無い地域医療の充実も併せて目指しており、訪問診療や訪問看護、僻地への医療支援の充実も同時に進めております。

“市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に”の病院理念の達成を、全ての病院職員の共通の価値観・共通の行動指針とし、地域に貢献してこそ坂出市立病院の存在意義があります。市民が「坂出市立病院があったから安心して暮らせた」と言って頂ける病院、つまり、市民の文化になる病院を今年も目指します。文化とは地域住民と共にその歴史を刻み続け、過去から学び、未来を見据え、市民の生活に無くてはならない病院になってこそ文化と言えます。

理想的地域の文化となる病院運営に職員一同邁進致します。今後とも市民の皆様のご理解、ご協力、ご支援の程をお願い申し上げて年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



看護部長 橋本 澄



事務局長 前谷博司

新年明けまして、おめでとうございます。当院は、病院理念に基づき地域の皆様に信頼される医療が提供できるように職員全員で頑張っています。看護師は、患者様の一番近い存在として関わることで、チーム医療の中心的な役割を認識しながら、日々の看護実践に取り組んでいます。また、認定看護師による出前講座は、地域の勉強会や集会等と、より住民の生活に近い場に呼んでいただく機会も増えてまいりました。今後も、地域の皆様とのコミュニケーションを深めたいと考えています。本年もよろしくお申しあげます。

新年あけましておめでとうございます。平成26年12月に新築移転した市立病院は、地域の皆様にご利用いただきながら、地域中核病院として急性期医療、救急医療に対応し、皆様の生命を守り、安全・安心、健康な生活を維持することに、また、訪問診療など幅広い医療ニーズに応える医療環境の整備に努めてまいりました。

昨今、医療をとりまく環境の変化は増大の一途をたどり、公立病院においては明確な存在意義が求められておりますが、これからも皆様の声を大切に、職員一丸となって基本理念であります「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」をめざして参りますので、皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、より明るい年になりますよう心からお祈りいたします。

11月から自動精算機を導入しています

- 機械処理により待ち時間が短くなりました
 - クレジットカードが利用できるようになりました
- ※処方せん、駐車券がある方はお支払い後に窓口へお越しください



12月から処方せんが新しくなりました

右側に血液検査の結果を一部表示しています。
 ①お薬の量が患者さんの状態に合っているか
 ②お薬による副作用の早期発見
 など、お薬の安全使用に役立つ情報であり、保険薬局で参考にします。



※検査値を薬局に伝えたくない場合は、中央の点線で切り離し、処方せん部分のみ薬局へお渡しください。

乳腺炎とネット検索

産婦人科部長 戸田 千



授乳中の乳腺炎は女性の気持ちを落ち込ませる病気の1つです。授乳している人の3~20%がかかり、強い乳房の痛みやインフルエンザのような悪寒・発熱の症状がつかなくて予定より早く母乳育児を止めるきっかけにもなります。作られた母乳が十分乳房の外に出ないことだけが、今のところ科学的根拠のある原因です。食事で予防・治療できるという信頼できるデータはありません。つまり、適切な授乳姿勢を知る事は問題解決になりますが、ケーキや焼き肉を食べない脂肪制限は問題解決にはならないのです。先日、“乳腺炎についてインターネットで検索すると、どれくらいの方が有効な解決策にたどり着けるか”を調べて日本女性医学学会で発表しました。検索語を「乳腺炎」「乳腺炎 授乳 姿勢」「乳腺炎 授乳 食事」と変えて100例ほど調べたものです。「乳

腺炎」だけだと単なる辞書や病院案内など全く対処法のない結果が128例中28例ありました。「姿勢」の言葉を入れても、具体的な姿勢は書かれていないものが半分以上を占めました。「食事」を検索語に選ぶと8割が脅すような言葉だけで、中には高価で有効性が不明なお茶などの、販売サイトに誘導する匿名サイトまでありました。授乳中の乳腺炎をネット情報だけで解決できる可能性は限りなく低い、つまり「ググってはいけない」という結果となりました。

安静にして度々欲しがらだけ授乳して、当院でも開設している母乳外来などで相談の方が安心なようです。

戸田のブログ●「やわらかな風の吹く場所に」にて授乳姿勢や学会発表データを確認できます。

腸閉塞について

外科医員 長尾美奈

“腸閉塞”や“イレウス”という言葉を知ったことはありますか？どちらも腸管内容の通過が障害された状態で、これまで両者は同じような意味で用いられてきましたが、最近では使い分けるように定義されています。腸管内腔が物理的に閉塞したものを“腸閉塞”といい、腹腔内の炎症などによる腸管麻痺に起因する機能的なものを“イレウス”といいます。

今回は“腸閉塞”についてお話しします。

腸閉塞の原因として最も多いのは、腹部手術後の癒着です。腸管が腹壁に癒着をして、それを機転にねじれたり、おなかの中に索状物が形成されてそれに巻きついたりすることで腸管が閉塞してしまいます。腸管の中の流れが塞がれるので、お腹が張る、痛みを生じる、嘔気・嘔吐、ガスがでなくなる、といった症状が現れます。治療としては、絶飲食と点滴を基本とし、腸管内圧を減圧する長いチューブを

鼻から入れることもあります。それでも改善が得られない場合や、腸管が血流障害をきたしていると考えられる場合は手術を行います。また、何度も腸閉塞を繰り返し、日常生活に支障をきたしている場合にも手術を行うことがあります。

おなかの手術を受けたことのある方は、みなさん腸閉塞になる可能性があります。それは手術を受けて数ヶ月以内かもしれないし、何十年も経ってからかもしれません。消化のよい食事をとることや、暴飲暴食を避けることでリスクを減らすことはできますが、上記のような症状が出現した場合は早めに病院を受診してくださいね。



鍋料理

を



楽しむ

管理栄養士 大西由起子



冬の料理と言えば鍋料理。忙しい時も材料を切って煮るだけでできあがり、食べれば体も温まる。そしてたくさんの野菜や蛋白質の食品が摂れて、その上食べた後も洗う食器が少ない…鍋料理は良い所がいっぱいありますね。最近では子どもから大人まで楽しめるように、様々な鍋の素が販売されています。鍋の素さえあれば美味しい鍋料理ができるので重宝する方も多いのではないのでしょうか。

鍋の素を使う上で知っていて欲しいことは、鍋の素のカロリーと塩分です。

鍋料理＝ヘルシーと思っていませんか？手元に鍋の素があればこの機会に確認してみましょう。ここでは750mlのストレートタイプの鍋の素で見てみます。比較的カロリーの少ないもので約70kcalからありますが、多いものでは600kcalを超えるものもあります。塩分については約8gのものもあれば20gを超えるものもあります。もちろん、使用する鍋の具によってもカロリーや塩分は大きく異なりますし、1袋750ml全てを1度に摂ることは少ないでしょうが、鍋の最後に雑炊を楽しむ場合は鍋の素を飲み干しているようなものです。塩分が気になる方は水炊きやしゃぶしゃぶで塩分控えめにはできますが、つけダレが多くならないように注意が必要です。鍋の素にもカロリーや塩分があることを頭に入れつつ、食べ方を工夫しながら鍋料理を楽しめると良いですね。

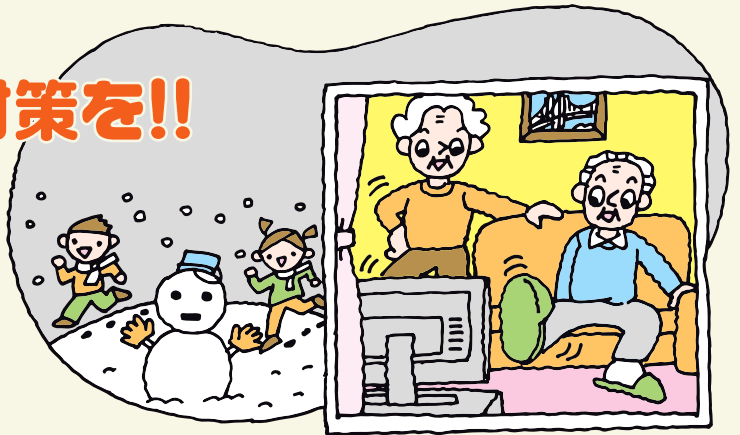
寒い中でも『ロコモ』対策を!!

理学療法士 宮前佳世

私たちが自分の身体を自由に動かせるのは、骨、関節、筋肉や神経などで構成される「運動器」の働きによるものです。この運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下することをロコモティブシンドローム（以下ロコモ）、日本語で運動器症候群といいます。症状が進行すると寝たきりや要介護状態になる恐れが高いとし、2007年日本整形外科学会が提唱しました。

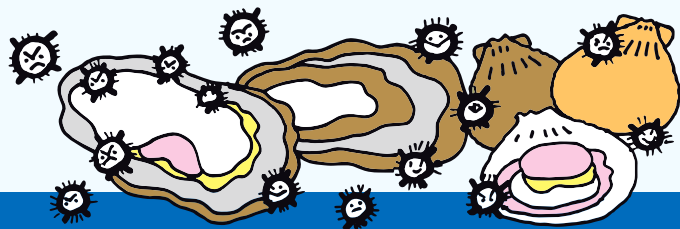
まずは、7つのロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまれば要注意です。

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家の掃除などの家事が困難である。
- ⑤2kg（牛乳パック2本）程度の買物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。



ロコモの危険性は高齢者だけでなく、年齢を問わず誰にでも起こる可能性があります。運動器は自分の意志で動かせる器官ですから、骨や筋肉は自分で鍛えることもできます。何も特別な運動を始める必要はありません。いつものウォーキングの歩幅を少し大きくし、腕をしっかり振る。冬の間、外に出なくても普段の家事や掃除をキビキビと行う。TVを見ている時や家事の合間にストレッチを行う。ラジオ体操やTV体操を利用する。などもロコモ対策になるのではないのでしょうか。ただし、気になる痛みなどがある場合は医療機関で受診しましょう。

ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎にご注意を！



感染対策チーム

食中毒はさまざまな原因で起こり、冬場ではカキなどの二枚貝による「ノロウイルス」に注意が必要です。

●ノロウイルスの感染経路は？

手指や食品などを介して、経口で感染します。

●ノロウイルスの症状は？

ヒトの腸管でウイルスが増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量の摂取で感染し、感染性胃腸炎を引き起こすと言われています。子供や高齢者は重篤化することがありますので、ご注意ください。

●ノロウイルスに感染しないためには？

ノロウイルスは感染力が強く、アルコール消毒に抵抗力があるため、流水と石鹸による手洗いがとても重要です。用便後、調理や食事の前には石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

●二枚貝を摂取する時の注意点は？

85～90℃で90秒間以上加熱しなければウイルスの感染力はなくなりません。加熱用の二枚貝を、生、または加熱不十分な状態で食べるのは避けましょう。

●ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の治療は？

特別な治療薬はなく対症療法が行われます。子供や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに受診することが大切です。

●患者の便や吐物を片付ける時の注意点は？

使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用し、処理後には必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。また、吐物は2m以上飛び散ると言われているので、吐物から2mは清掃を行ってください。清掃は、次亜塩素酸ナトリウムが入った漂白剤などを使用してください。

《吐物・便処理時の次亜塩素酸ナトリウムの薄め方》
500mlのペットボトル1本の水に10ml（原液をペットボトルのキャップ2杯）

参考:厚生労働省ホームページ・大量調理施設衛生管理マニュアル

認定看護師だより

災害への備え

救急看護認定看護師 射場光一

平成30年12月1日に坂出消防と合同で災害対策訓練を行いました。第3回目になる今回の訓練には当院職員と消防職員に加え、傷病者役として看護学生の方々に参加していただき、約200名が参加する大きな訓練になりました。

消防隊員には緊急度を判定して搬送する訓練を行ってもらい、病院と消防の連携を確認しました。傷病者役の学生さんには特殊な傷のメイクをお願いし、リアルな演技をしてもらうことで、職員も本番さながらの緊張感をもって訓練に望めました。

地震などの大規模災害発生時には、大勢の患者さんが短い時間帯で来院することが考えられます。非常時診療体制をスムーズに確立するために繰り返し訓練して、いつか必ず来る災害に備えていきたいと思えます。

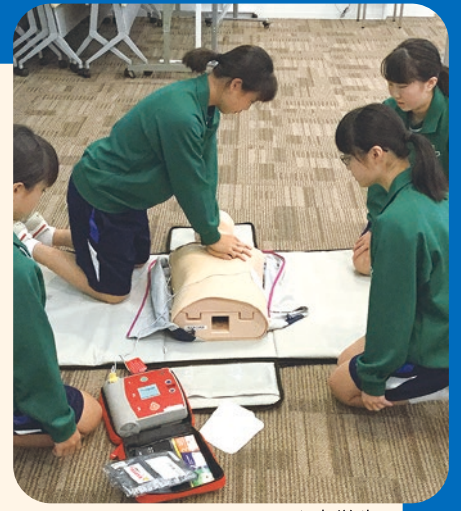


10月16～18日・10月23～25日



▲中学生

職場体験



▲中学生

手術室や検査室、薬局や病棟など医療の現場に触れてもらいました。将来の進路選択の参考になれば幸いです。

10月27日

院内研究発表会



医療の質の向上のため、研究成果を発表する機会を設けています。

11月27日



▲小学生

11月7日

消防訓練

通報や初期消火、避難誘導などを確認しました。



12月20日

クリスマスコンサート

高校生がすてきな演奏をしてくれました。



綾市長とさかいでまるも来てくれました。

特殊外来・専門外来予定表

平成31年1月1日現在

診療時間

午前 8:30～11:30

午後 13:30～16:30



※ 詳細は、各科外来窓口にお問い合わせください。(診療時間内をお願いします。)

診療科名	外来名等	担当医師名	診療時間・曜日	特徴など
内科	呼吸器	日本呼吸器学会指導医 中村 洋之	午前：月～木曜日 午後：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・気管支喘息、肺炎、結核症および非結核性抗酸菌症、慢性閉塞性肺疾患、呼吸不全、びまん性肺疾患、肺癌、緩和医療など幅広く呼吸器疾患全般へ対処。 ・急性呼吸不全に対しては、非侵襲的および侵襲的人工呼吸療法を中心とした全身管理。慢性期には包括的呼吸リハビリテーションを施行。 ・睡眠時無呼吸症候群の診療も扱います。
		日本内科学会認定内科医 喜多 信之	午前：金曜日 午後：月・水曜日	
	禁煙	禁煙科学学会認定禁煙支援専門医 吉原 夕美子	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙補助剤（パッチ、飲み薬）を使用しながらニコチン依存症の治療を行います。条件によっては、保険適用可能です。
	循環器	日本循環器病学会認定循環器専門医 吉川 圭	午前：水・金曜日 午後：月曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・虚血性心疾患、心不全、不整脈など循環器救急への24時間対応を含め、広く循環器一般を扱います。
		日本循環器病学会認定循環器専門医 藤田 憲弘	午前：火曜日 午後：水・木曜日	
		日本循環器病学会認定循環器専門医 吉原 夕美子	午前：火曜日	
		日本内科学会 林 夕起子	午後：月曜日 午前：木曜日	
	消化器	日本消化器内視鏡学会専門医 室田 將之	午前：火曜日 午後：木曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸、肝胆膵領域を中心に消化器疾患全般を扱います。特に腹部超音波、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
		日本消化器内視鏡学会専門医 綾木 麻紀	午前：月・木曜日	
		日本消化器内視鏡学会専門医 松永 多恵	午前：月曜日（隔週） 午後：木曜日	
		日本内科学会認定内科医 多田 尚矢	午前：水・金曜日	
	糖尿病	日本糖尿病学会研修指導医 大工原 裕之	午前：月～金曜日・第2土曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・経口薬でコントロール不良となっている糖尿病のコントロールを改善します。 ・糖尿病療養指導士の資格を持ったスタッフと共に、患者さんの生活習慣改善に努めます。
		日本糖尿病学会研修指導医 大島 都美江	午前：木曜日 午後：火曜日	
	血液/漢方	日本血液学会指導医 田岡 輝久	午前：月・水曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。 ・西洋医学の不得意な慢性病に非常に効果がある漢方診療もしております。
	血液	日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。
	腎臓	日本腎臓学会専門医 中村 英祐	午前：月曜日（隔週）・木曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・腎疾患の専門的治療を行います。
膠原病・リウマチ	日本リウマチ学会専門医 中島 崇作	午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・膠原病・リウマチの専門的治療を行います。 	
小児科	アレルギー	日本小児科学会専門医 谷本 清隆	谷本医師の診察時	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギーの患者を対象とした専門外来。
外科	ストーマケア	日本外科学会専門医 前田 典克	午前：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーマ（人工肛門）の経過観察、ストーマ処置の指導や治療・相談などを行っています。
	ヘルニア(脱腸)	日本外科学会指導医 佐野 貴範	午前：木曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・腹部のヘルニア(脱腸)の相談にのります。
整形外科	リウマチ	日本リウマチ学会専門医 田村 知雄	午後：第1・第3金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・初診時は、一般外来の受診が必要です。
	膝	日本整形外科学会専門医 真柴 賛	午後：第2・第4月曜日	
	脊椎	日本脊椎椎間病学会認定脊椎椎間科指導医 小松原 悟史	午前：土曜日（月2回）	
産婦人科	母乳外来	IBCLC(ラダー・ジョン・コヴァルタン)日本母乳科人科学会専門医 戸田 千	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとの生活でお悩みの方（乳腺炎・ミルクの量など）、ご利用ください。自費料金 初回3,240円 2回目以降1,080円

外来診療予定表

平成31年1月1日現在

受付時間	午前	初めての方 8:30~11:30	再来の方 8:00~11:30
	午後	13:00~16:30	
診療時間	午前	8:30~11:30	
	午後	13:30~16:30	

診療科		月	火	水	木	金	土	
内科	初診・総合	吉原 夕美子	谷本千佳子 (毎週前半) 田岡 輝久 (2・4週後半) 大島 都美江 (1・3・5週)	谷本 千佳子	田岡 輝久 (1・5週) 濱田 康宏 (2・4週) 喜多 信之 (3週)	藤田 憲弘	交代診療 下記の専門外来も行います。 大工原 裕之 糖尿病(第2週)	
	呼吸器	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	喜多 信之		
	循環器	紹介患者	藤田 憲弘 吉原 夕美子	吉川 圭	林 夕起子	吉川 圭		
	消化器	綾木 麻紀 松永 多恵(隔週)	室田 将之	多田 尚矢	綾木 麻紀	多田 尚矢		
	糖尿病	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之 大島 都美江	大工原 裕之		
	血液・漢方	田岡 輝久	紹介患者	田岡 輝久	紹介患者	紹介患者		
	腎臓	中村 英祐 (隔週)			中村 英祐			
	禁煙	「禁煙外来」を予約制で行っておりますので、ご相談ください。						
	午後	吉川 圭 (循環器)	大島 都美江 (糖尿病)	藤田 憲弘 (循環器)	室田 将之 松永 多恵 (消化器)	田岡 輝久 (血液・漢方)		☐ は 休診です
		喜多 信之 (呼吸器)	松岡 亮仁 (血液・総合)	吉川 圭 (ペースメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液・総合)		
林 夕起子 (循環器)			喜多 信之 (呼吸器)		中村 英祐 (腎臓) 中島 崇作 (膠原病)			
小児科	午前	谷本 清隆 及川 薫 和唐 彰子	砂川 正彦 川崎 綾子 及川 薫	及川 薫 和唐 彰子 砂川 正彦	谷本 清隆 和唐 彰子 川崎 綾子	砂川・和唐 川崎 岡大医師	交代診療	
	午後	砂川 正彦 及川 薫 谷本 清隆	及川 薫 谷本 清隆 川崎 綾子 <small>予防接種 乳幼児健診</small>	谷本 清隆 及川 薫 砂川 正彦	及川 薫 砂川 正彦 川崎 綾子	及川 薫 川崎 綾子 谷本・岡大医師		
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師		
	午後	武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師		
外科	午前	佐野 貴範	岡田 節雄	森 誠治	岡田 節雄	森 誠治	交代診療	
		長尾 美奈	前田 典克	佐野 貴範	長尾 美奈	前田 典克		
	午前専門外来			☎前田 典克 ストーマケア	☎佐野 貴範 ヘルニア(脱腸)		乳がん 検診 第1・2・4・5週 橋本 希 (完全予約制)	
	午後	紹介患者	紹介患者	紹介患者	紹介患者	橋本 希		
外科の午後は手術等がありますので、必ず事前に電話等での確認をお願いします。								
呼吸器外科	午後	中野 淳 池田 敏裕		中野 淳 池田 敏裕				
脳外科	午後			香川大医師				
整形外科	午前	一診	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	交代診療
		二診	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	小松原 悟史 脊椎外来(月2回)
		初診	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	森重 浩光	千田 鉄平	
	午後	一診				森重 浩光		
		初診				千田 鉄平		
午後専門外来(予約)	真柴 賛 膝(月2回)					田村 知雄 第1・3週リウマチ		
産婦人科	午前	香川大医師	戸田 千	戸田 千	香川大医師	戸田 千		
	午後	戸田 千			戸田 千			
泌尿器科	午前	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史		
	午後			予約患者のみ		予約患者のみ		
眼科	午前	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一		
	午後	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)		

さかいでしりつびょういん

坂出市立病院
SAKAIDE CITY HOSPITAL

〒762-8550 香川県坂出市寿町三丁目1番2号
電話 (0877) 46-5131 (代表)
FAX(0877)46-2377

E-mail:hospisaka@mail.kbn.ne.jp
坂出市立病院ホームページ
http://www.city.sakaide.lg.jp/site/sakaide-hospital/
携帯アクセス●ホームページのURLへアクセスして下さい。