さかいで市立病院だより

2019年11月号　No. 99



主な内容
10月から医療費が変わりました･･･2P
小児の睡眠障害･･･3P
ひざのお話･･･5P

季節性インフルエンザから自分の身を守るために

感染管理認定看護師　岡﨑朋身

季節性インフルエンザとは？

●突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴
●併せてのどの痛み、鼻汁、咳などがみられる
●気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがある
●小児や高齢者が発症すると重症化しやすく注意が必要

季節性インフルエンザに感染しないためには？

1. 感染経路を断つこと
   ・人混みへの外出を控える
   ・手指衛生を行う（流水と石鹸による手洗いやアルコール手指消毒剤）
   ・外出時にはマスクを装着する
2. 予防接種を受ける
   ・100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐことができる
   ・通常の流行期は1～2月のため、接種時期は12月上旬までが望ましい
   ・予防接種の効果は5ヶ月程度である
3. 免疫力を高める
   ・十分な休養、バランスの良い食事

参照：厚生労働省ホームページ、首相官邸ホームページ



予防接種

インフルエンザ予防接種を開始しております。ご希望の方はお早めに申し出てください。

○高校生以上の方

曜　　日　火曜・木曜（祝日除く）
受付時間　14：00～15：00

○中学生以下の方とその付添者〈小児科〉

曜　　日　火曜・金曜（祝日除く）
受付時間　13：00～16：30

○料金　4，890円

※満65歳以上の坂出市民・宇多津町民は1，200円。（水色の予診票必要）



私たちと一緒に働きませんか？

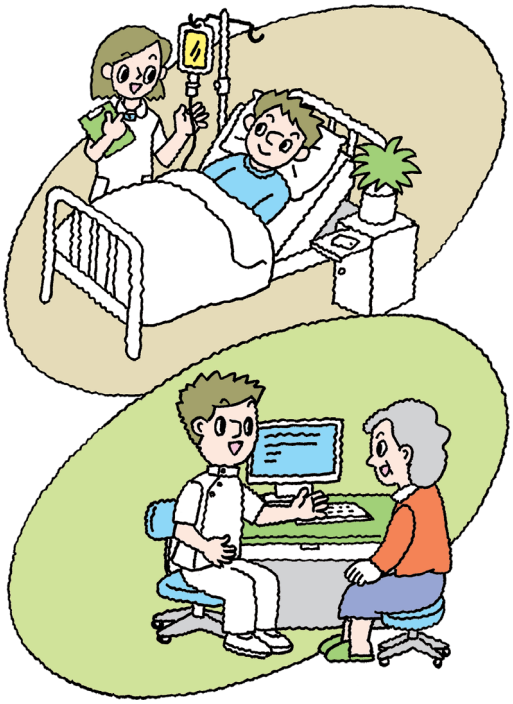
☑ 正看護師
☑ 看護補助者（資格不問）

病院見学も受付中。詳細はお問い合わせください。0877-46-5131（代）担当：橋本

10月から医療費が変わりました

令和元年10月1日から消費税が10%になることに伴い診療報酬の一部が改定されました。
主なものは以下のとおりです。

	現行	改定後
初診料	282点	288点
再診料	72点	73点
急性期一般入院料1	1591点	1650点（※）



（※）当院はDPC対象病院ですので、診断群分類の病名により
点数が変わります。

個室料金、文書料、予防接種などの自費料金も
消費税改定によりお支払いいただく額が変わりました。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



呼吸器外科って何の手術をするの？

呼吸器外科医員　**大久保友人**

徐々に気温が下がり冬の到来を感じる季節となりました。今回は当科での診療内容を紹介したいと思います。

当科では癌死(癌が原因での死亡)の上位に位置する肺癌に対して、進行度(病気の進み具合)、生物学的特徴(肺癌の種類、遺伝子の変異の有無など)に沿って個別の治療を行っています。

手術により完全切除が望める肺癌に対しては、最小限の3～4cmの切開で行う完全胸腔鏡下手術を行っています。小さなきずで手術を行う事で体への負担が軽減でき、早期に社会、家庭へ復帰する事ができます。

近年、一定の進行度に達した肺癌は手術後に抗癌剤治療を追加（術後補助化学療法）することで生存率が向上することが示されています。当科では最終的な進行度が決定した段階で、症例ごとに有効な抗癌剤を選択し化学療法を行っています。

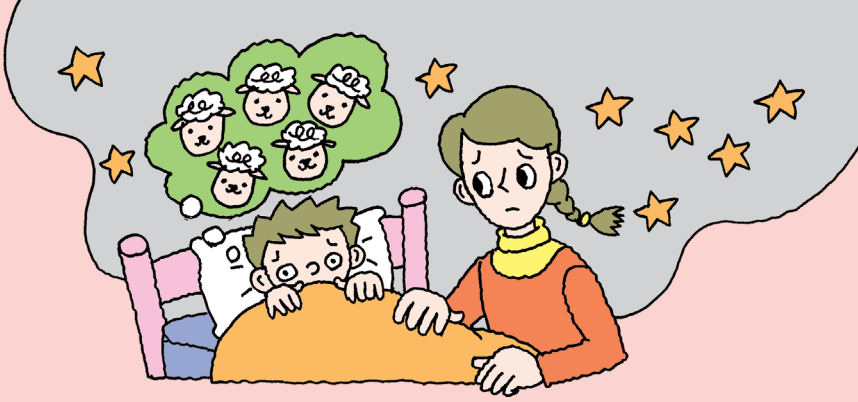
その他、難治性気胸に対する治療と再発予防を目的とした手術も行っています。気胸とは何らかの原因で肺の表面の膜が破裂して空気漏れを起こし、肺がしぼんでしまう病気です。細身の若年者や重喫煙者によくおこる病気ですが、何度も繰り返す場合や空気漏れが止まらない場合は手術が有効な治療となります。

また、体の特定部位の発汗が増加する多汗症に対する手術も行っています。多汗症は手のひら、足、脇に生じる事が多く、手のひらは幼少期、顔面は成人期に顕著になる事が典型です。当院では手掌多汗症に対して、発汗の低下を目的とした手術を行っています。

お困りの事がありましたら、是非一度当科外来でご相談ください。

小児の睡眠障害

耳鼻咽喉科医員　**戸田光紀**



●原因について

小児の睡眠障害の原因として、鼻呼吸障害（鼻の通りが悪いこと）や、アデノイド増殖症・口蓋扁桃(こうがいへんとう)肥大が考えられます。口蓋扁桃はのどの奥の左右に1つずつ存在する、一般に「へんとうせん」と言われている組織です。アデノイドは鼻の奥にある、口蓋扁桃と似た組織です。アデノイドや口蓋扁桃は出生時には小さく、3～8歳で最大となりますが、10歳以降になると次第に縮小することが多いです。肥大（大きいこと）によって息の通り道が狭くなり、いびきや無呼吸といった睡眠障害をきたすことがあるのです。

●検査について

耳鼻咽喉科で鼻の通りや口蓋扁桃等について確認します。睡眠障害の正確な診断には、一泊入院で睡眠の質や呼吸状態などを調べる終夜睡眠ポリソムノグラフィー(PSG)という検査が必要です。小児のPSGについては当院では行っていないので、県内で検査を行っている施設を紹介させていただきます。

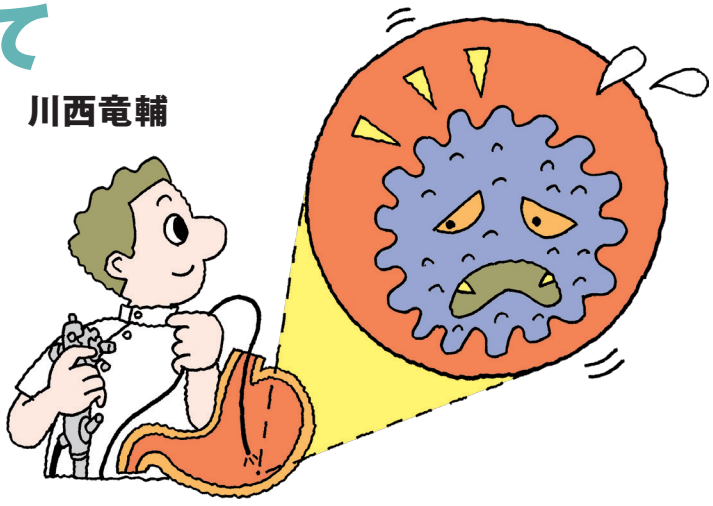
●治療について

鼻の通りが悪い鼻呼吸障害の場合は鼻の治療を行います。アデノイド増殖症・口蓋扁桃肥大は、手術によって睡眠時の呼吸が楽にできるようにします。手術時期は3～8歳に行うことが多いですが、それ以外でも行なうことがあります。手術は全身麻酔下で行なっており、当院での入院期間は約8日間です。

いびきや無呼吸といった睡眠障害になると、日中の眠気や集中力の低下など発達に影響が及ぶことがありますので、気になるようなら主治医に相談してみてはいかがでしょうか。

拡大内視鏡について

消化器内科医員　**川西竜輔**



皆さん。胃カメラ、受けていますか！？

黎明期の内視鏡は、硬い金属の筒を口から胃まで通すという、なんとも背筋の凍る器具でした。当然ながらそんなものを飲み込める患者さんなどおらず、剣を飲み込む大道芸人を雇って胃内の観察をしたのが始まりと言われています。

その後安全と操作性を考慮した「軟性鏡」と、その先端に小型のカメラを取り付けた文字通りの「胃カメラ」が1898年に考案されました。その後改良が重ねられ、日本の会社が1950年に「ガストロカメラ」の名前で開発に成功しました。

次の転換期は1960年代、当時先端技術であった光ファイバーを用いたファイバースコープの開発です。これにより検査医師がリアルタイムで胃内を観察しながら（当時は手元の小さなのぞき穴からでした！）の操作が可能となりました。そしてその後画像をテレビモニターに映す現在の形に変化し、胃内の観察だけでなく胃内の検査、そして内視鏡による治療も可能となり、内視鏡の可能性は飛躍的に広がったといえます。

このように①誕生②軟性鏡の開発③リアルタイムの観察、という進化を経てきた内視鏡ですが、現在4段階目の進化を迎えています。それが本コラムの題名を冠する「拡大内視鏡」です。これは簡単に言うと顕微鏡機能のついた内視鏡です。これを使って観察することで、ただそこに「胃潰瘍がある」「胃癌がある」だけではなく、肉眼では気づくことのできないような小さな病変を発見することができます。それにより、胃をまるごと取らなくても内視鏡で胃の表面を削り取ることで取り切れるようなごくごく早期の癌を見つけることが可能な時代が来たと言えます。

皆さん。胃カメラ、受けませんか！？

新式 血管撮影装置 導入!!



血管造影(angiography)とは、カテーテルと呼ばれる細い管を目的の臓器まで挿入し、造影剤を注入して血管の状態を動画撮影することです。血管の狭窄や閉塞、動脈瘤の有無、腫瘍の分布や血流状態を知るための検査で、インターベンショナル・ラジオロジー(IVR)と呼ばれる血管内治療を行います。

この装置は、心血管から頭部・腹部・下肢領域まで全身血管の撮影を行うことが可能です。従来の血管撮影装置に比べ、最先端の技術を用いることで大幅な被爆低減も実現いたしました。

また、最先端の治療・診断に対応すべくバイプレーン装置を導入しました。バイプレーン装置とは、2つのX線管球が採用されていて同時に2方向からの観察・撮影ができるもので、被ばく線量と造影剤量の低減が可能となります。カテーテル治療の際には同時に多方向からの観察が可能となるため、効率よく手技が行えます。

認定看護師だより

寒い時期も元気で過ごすために

糖尿病看護認定看護師　溝上貴世美

糖尿病で血糖値が高い状態が持続していると、白血球や免疫に関わる細胞の働きが低下したり、血流が悪いため酸素や栄養分が細胞の隅々まで行き渡らない状態になったりと、病原菌と十分に戦えない状態になることがあります。春先にかけインフルエンザなどの感染症が流行する時期にですが、これを未然に防ぐためには、普段から血糖値をできるだけ正常に保つことが大切です。

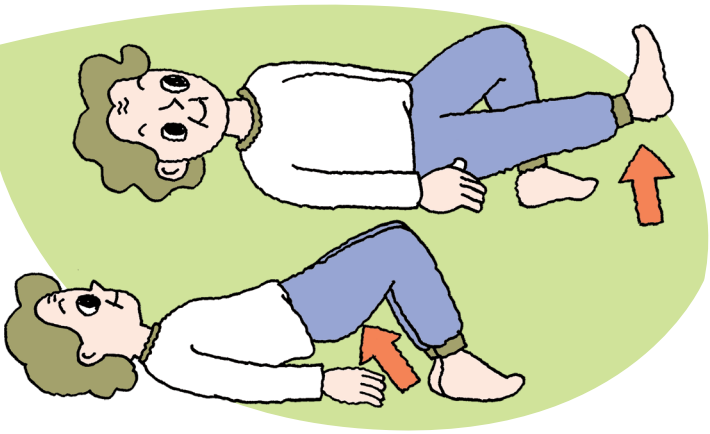


インフルエンザは、一般的な風邪と違い38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、体のだるさ等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。血糖値が普段以上に上昇することがあったり、肺炎などの感染症が更に進行することがあったりします。この重症化を予防するために、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン接種が推奨されています。インフルエンザワクチン接種を希望される場合は、本格的な流行前、12月上旬頃までにワクチン接種を済ませておきましょう。

万が一体調を崩し、全く食事がとれない、下痢や吐き気などが続く、38℃以上の熱が続いている、血糖値が普段よりも異常に高い、という症状があれば早めに受診するようにしましょう。

ひざのお話

理学療法士　奥條朝子



正座やあぐら、ランニングにジャンプ。日常でひざ関節を使う動作は非常に多く、足の中でも重要な関節です。ですがその分とても負担がかかっている関節でもあります。

たとえば、歩くときは体重の2.8倍の重みがひざ関節にかかります。走るときは4.4倍、階段を降りるときはなんと体重の5倍近い重みがひざ関節にかかっています。

ひざの痛みの原因で一番多いのはひざ関節の軟骨がすりへることで、炎症や変形がおこる変形性ひざ関節症です。軟骨は再生しないため、そのままでは徐々に進行していきます。

注射や薬で痛みを軽減することも可能ですが、自分でできる方法もあります。まずは体重コントロールです。3kg減量すると、膝への負担は15kg軽減します。杖を利用するのもよいでしょう。冷える時期はサポーターなどを使用してひざを保温してあげましょう。また、正座や長歩きは避け、ヒールの高い靴は控えましょう。

次にひざ周りの筋力強化です。筋肉が落ちてくると、ひざへの負担はさらに増大し、痛みがでてくる可能性があるからです。

朝起きた時や寝る前には各20回ずつを目標にして、脚上げ、お尻上げを行い筋力をつけましょう。お風呂の中では、ゆっくりひざの曲げ伸ばしを行い、ひざ関節をやわらかく保ちましょう。

毎日少しずつのトレーニングは大切ですが、つらい痛みや腫れがある時は、我慢したり自己判断したりせず、整形外科の診察を受けましょう。

実りの秋

管理栄養士
中村佳代



秋と言えば　「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」などいろいろありますが、「実りの秋」でもあります。秋は様々な食材が旬を迎えます。新米、蕎麦、さんま、さつま芋、きのこ、果物などあげればきりがないほどの食べ物が美味しい時季になります。

9～11月が旬の果物といえば、ぶどう、なし、いちじく、栗、りんご、柿、みかんなど様々あります。果物は、ビタミンCや食物繊維、カリウムを多く含むので、毎日食べたい食品ですが、一日の適量はどのくらいなのでしょうか?

厚生労働省の食事バランスガイドでは、健康な人で1日約200g位が目安とされています。(糖尿病の方は1日80Kcal程度。)だいたい片手でグーくらいの大きさが目安量になります。

果物に含まれる栄養素で、ビタミンCは、熱や光に弱く水に溶けやすい性質を持っており、体内では作り出せないので、果物を生食すると効果的に摂取できます。免疫力を高め、細菌やウイルスに対する抵抗力を上げ、風邪予防の効果が期待できます。また鉄欠乏性貧血の方は、身体に吸収されにくい非ヘム鉄(主に植物性食品に含まれる鉄)とビタミンCと一緒に摂取すると、吸収されやすくなります。

カリウムは血圧を下げる効果もあるので、積極的に摂取したい栄養素ですが、腎機能が弱くなっている人は、場合によって制限しなければならないこともあります。

果汁100%ジュースで代用をされる方もいらっしゃいますが、できるだけ果物そのものを噛んで食べるようにしましょう。

7月18日　七夕のつどい



8月1日　ふれあい看護体験（高校生）



8月3日　さかいで大橋まつり



9月10～12日　職場体験（中学生）





9月24日　患者搬送訓練



行事予定

12月20日(金)17:00～　クリスマスコンサート

場所：市立病院２Ｆ講堂　演奏：坂出高校吹奏楽部



年末年始の外来予定表

	12/28(土)		29(日)		30(月)		31(火)		1/1(水)		2(木) 休日当番		3(金)		4(土)		5(日)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	○	×	×	×
小児科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	○	×	×	×
外科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	○	×	×	×
整形外科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	○	×	×	×

※緊急時にはこの限りではありません。
お電話いただくか、時間外受付にお申し出ください。

	受付時間
土曜	8:30～11:30(初診)/8:00～11:30(再来)
当番	8:30～12:00/13:00～17:00

新任医師
よろしくお願いします



麻酔科
水田（みずた）　大介（だいすけ）

退任医師
お世話になりました



麻酔科
菅原（すがわら）　友道（とものり）

資格取得者



日本糖尿病療養指導士
河﨑（かわさき）　園菓（そのか）

特殊外来・専門外来予定表

令和元年11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。(診療時間内にお願いします。)

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	・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）	・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	・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	午前：木曜日 午後：月曜日	
	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	・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、内視鏡検査により的確に診断し、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 川西　竜輔	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	・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	・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	・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	・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	・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	谷本清隆医師診療時	・アレルギーの患者を対象とした専門外来。
	小児科神経外来	日本小児科学会専門医 小西　行彦	午後：第3火曜日	・小児けいれん症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	・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	・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	・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	日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医 小松原　悟史	午前：土曜日（月2回）	
産婦人科	母乳外来	IBCLC(ラクテーション・コンサルタント) 日本産科婦人科学会専門医 戸田　千	当分の間、お休みします。再開の際は改めてお知らせします。	

外来診療予定表

令和元年11月1日現在

受付時間		初めての方	再来の方
	午前	8:30～11:30	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	午前	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	濱田 康宏	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 ①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 將之	川西 竜輔	綾木 麻紀	川西 竜輔	
		糖尿病	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之 矢島 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 將之 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）	濱田 康宏（総合内科）	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 植月 元一 和唐 彰子	砂川 正彦 川﨑 綾子 植月 元一	植月 元一 砂川 正彦	谷本 清隆 和唐 彰子 川﨑 綾子	砂川・和唐 川﨑・ 岡山大医師	交代診療
	午後		砂川 正彦 植月 元一 谷本 清隆	植月 ②予防接種 乳幼児健診 谷本 ③小児神経 外来(第3週) 川﨑	谷本 清隆 植月 元一 砂川 正彦	植月 元一 砂川 正彦 川﨑 綾子	植月 ②予防接種 乳幼児健診 川﨑 谷本・岡山大医師	
耳鼻咽喉科	午前		武田 純治 戸田 光紀	武田 純治 戸田 光紀	武田 純治 香川大医師		武田 純治 戸田 光紀	
	午後		武田 純治 戸田 光紀		戸田 光紀 香川大医師		武田 純治 戸田 光紀	
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
			坂本 あすな	前田 典克	佐野 貴範	坂本 あすな	前田 典克	乳がん検診 第1・2・4・5週 橋本 希（完全予約制）
							橋本 希	
	午前専門外来				㊀ 前田 典克 ④ストーマケア	㊀ 佐野 貴範 ⑤ヘルニア(脱腸)		
	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ご確認をお願いします。					
呼吸器外科	午後のみ		中野 淳 大久保 友人		中野 淳 大久保 友人			
脳外科	午後のみ				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	川上 翔平	森重 浩光（手・初診）	齊藤 仁彦	森重 浩光	小松原 悟史 ⑧脊椎外来(月2回)
		初診	川上 翔平	齊藤 仁彦	川上（第1・3・5週） 齊藤（第2・4週）	川上 翔平	齊藤 仁彦	
	午後	初診				齊藤（第1・3・5週） 川上（第2・4週）		
		一診				森重 浩光		
		専門外来（予約）	真柴 賛 ⑦膝(第2・4週)				田村 知雄 ⑥リウマチ(第1・3週)	
産婦人科	午前		香川大医師			予約患者のみ		
	午後					戸田 千		
泌尿器科	午前のみ		林田 有史 矢野 敏史	林田 有史 矢野 敏史	林田 有史 矢野 敏史	林田 有史 矢野 敏史	林田 有史 矢野 敏史	
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		（予約検査）	（予約検査）	（予約検査）	（予約検査）	（予約検査）	

※月曜日の中村医師(腎臓)と松永医師(消化器)は交代診療となります。

呼吸器・循環器
消化器・糖尿病
血液・漢方
禁煙・膠原病

専門外来

※診療や予約制などにご注意願います。

①	(内科)専門外来は上記参照	土曜日 第2は糖尿病(大工原医師)
②	(小児)予防接種・乳幼児検診	火・金曜日の午後
③	(小児)神経外来	(予約制) 第3火曜午後
④	(外科)専門外来・午前	ストーマケア(水曜日)
⑤	(外科)専門外来・午前	ヘルニア(脱腸)(木曜日)
⑥	(整形)リウマチ外来	(予約制) 第1・3金曜午後
⑦	(整形)膝外来	(予約制) 第2・4月曜午後
⑧	(整形)脊椎外来	(予約制) 土曜日(月2回－香川大医師)

★産婦人科からのお知らせ
都合により9月から産婦人科の診療時間が変わりました。
予約優先となります。初診の方でも、事前に電話でお問い合わせください。

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:hospsaka@mail.kbn.ne.jp
坂出市立病院ホームページ
https://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。