



主な内容

糖尿病教育入院について.....2P

血液って何?がんって何?.....3P

認定看護師だより.....6P

肺のパンク!! 気胸とは?

呼吸器外科 大久保友人

暑さも日々増していき、本格的な夏がやってきました。今回は肺のパンクといわれる「気胸」についてお話します。

気胸とは肺に穴があき空気が漏れて、空気が胸腔(胸の中)にたまっている状態をいいます。空気が肺から漏れても、外には肋骨の堅い壁があるため空気は胸より外には漏れません。このため胸の中に空気がたまり、圧力に負けて肺がしぼんでしまいます。つまり、肺から空気が漏れて、肺がしぼんでしまった状況が気胸なのです。

肺に穴があく原因はさまざまですが、自然気胸と続発性気胸の2つに大別されます。自然気胸は、細身の若年男性に多い気胸で、10代後半~30代に多くみられます。成長の過程で肺の一部が「ブラ」と呼ばれる風船のような状態になり、これが破裂し穴があきます。続発性気胸は、喫煙が原因の多くを占めます。喫煙を継続すると肺構造が徐々に壊れていき、「ブラ」が形成されてしまいます。こちらは高齢の喫煙者に多くみられます。このほか、まれに生理にともなった気胸があり月経随伴性気胸と呼ばれます。これは子宮内膜の成分が肺や横隔膜にでき、生理のときに子宮内膜成分が剥がれ肺に穴があくことが原因と考えられています。

いずれの気胸でも症状は共通しており、胸痛と息苦しさを認めます。胸から「ポコポコ」といった異音を訴えられる方もおられます。これらの症状が出現した場合は、大きな咳や運動、息を止めて踏ん張るような動作を避けて、速やかにレントゲンが撮影できる病院を受診してください。

当院では気胸治療に習熟した専門医が診療しておりますので、お困りの際はお気軽に呼吸器外科外来へご相談ください。



糖尿病教育入院について

糖尿病内科医員 吉岡佑紀

糖尿病と聞いて何を思い浮かべますか？尿に糖が出る？インスリン使うと癖になる？いろいろな場所でいろいろな話を聞いているかもしれません。

糖尿病は身近な病気で、特にここ香川県は全国1、2を争うほど糖尿病患者が多い県となっております。基本的に症状は初期のうちには出ず、気づいたとき（症状が出たとき）には糖尿病合併症が進行していることもあります。症状が出にくいので糖尿病の治療をしなければならぬと言われてもピンと来ないかもしれません。しかし、糖尿病合併症を防ぐためには早期からの治療が必要です。

当院では外来でコントロールが難しい場合、糖尿病の教育入院を数週間を目安に行っております。内容は、血糖値を良くすることはもちろん、退院後も続けられる治療法を検討し、また合併症がどのくらい進行しているか検査をしていきます。食事も重要な要素であり、



当院管理栄養士より食生活上の改善点についても考えていきます。

糖尿病は完治というものはなく、退院後も外来通院を継続する必要があります。一生お付き合いしていくことになります。しかし、早期の治療により糖尿病ではない方と変わらぬ生活を行うことができます。血糖値が悪いと言われている方、お悩みの方はぜひご相談ください。

正しいスクワット できていますか？

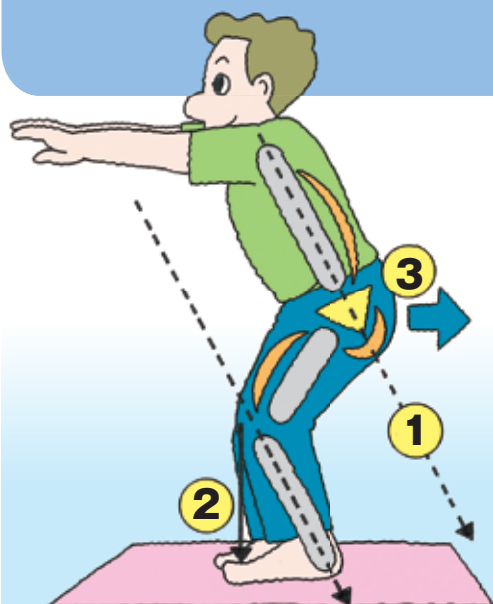
理学療法士 早山敏弘

現在、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除されたとはいえ、新しい生活様式に取る組むなかで、運動不足の日々を送っている方は多いのではないのでしょうか？自粛ムードもまだ続くなか、体力・筋力の維持にはやはり自宅でのトレーニングは欠かせないと思います。今回は、誰もが一度はしたことがあるスクワットの効果的な方法（姿勢）について、お話しします。

スクワットのポイントとして

正しい姿勢で
“スクワット” 10回×3セット

- ① 体幹と脛（すね）が平行になる
- ② 膝がつま先より前に出ない
- ③ お尻を後方に突き出すように行う



などがあげられます。

これらに注意して正しい姿勢で運動を行うことで、効率的に筋力を向上させることができます。また、運動を行ううえで重要なこととして、使う筋肉を意識することも大切です。スクワットでは、特にお尻の筋肉「大殿筋」をしっかり使うように意識してください。これは、太もも前面の筋肉「大腿四頭筋」とともに、変形性股関節症や変形性股関節症を予防するうえでは非常に大事な筋肉になります。ゆっくりと呼吸をしながら1セット10-15回を一日2-3セット行うと効果的です。スクワットは場所を選ばずいつでもどこでもできますので、ぜひ普段の生活に取り入れてみてください。

※膝が痛い方は、背中を壁にもたれて行うと膝への負担が少なくなるので試してみましょう。

血液って何?がんって何?

血液内科医員 石田智也

●血液とは

皆さん、「血液」はどこで作られ、どんな働きをしているかご存じですか。血液は大きく分けて以下の3種類の細胞で作られています。

・赤血球: タクシーのように全身に酸素を運びます。

・白血球: 細菌やウイルスなどの外敵と戦います。

白血球の中にも好中球やリンパ球など、名前や役割が少しずつ異なる種類があります。

・血小板: 止血する役割を担います。

これらの細胞は全身の骨の内側にある「骨髄」で作られます。骨髄にはこれらの細胞の元になる種のような細胞(造血幹細胞)があり、そこから芽のような細胞(造血前駆細胞)になって、その細胞が赤血球や白血球、血小板へと成長すると血管の中に送り出されます。

●がんとは

当科が扱う急性白血病、骨髄異形成症候群、多発性骨髄腫、悪性リンパ腫などは、いわゆる「血液のがん」です。「がん」とは細胞が本来の役割を忘れて、増えることに特化した状態です。前半でお話した血液中の細胞、骨髄中の種や芽などが、がんになってこれらの病気が発生します。多くが原因不明であり、診断される前の症状も決まったものではありません。ほとんどは健診やかかりつけ医で上記の疾患を疑われて当院へ紹介受診し、診断がつきます。治療は疾患によってさまざまです。抗がん剤や、特殊な治療薬を使用する化学療法、輸血などを行います。

「血液のがん」は一般の方にとって難解な疾患です。当科ではしっかり時間をかけて、患者さまが理解できるよう説明を行っています。安心して受診してください。

熱中症と水分補給

管理栄養士
中村佳代

夏場は熱中症が多くなりますが、特に今年は新型コロナウイルス感染予防でマスクを着用する機会が増え、熱中症のリスクが高まると考えられています。暑い中でのマスクの着用は、体内に熱がこもりやすくなり、喉の渇きを感じにくくなります。今年の夏は例年以上に熱中症に注意が必要です。

水分補給の方法は?

大量の汗をかかないような普段の生活では、食事以外に1日1.2リットルの水分摂取が目安と言われています。水やお茶などコップに半分程度をこまめに飲みましょう。特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなるので、意識的に水分補給をしましょう。入浴中や睡眠中も汗をかきます。入浴前後、寝る前や起床後の水分補給も大切です。また、エアコンを使用している部屋でも、気づかないうちに脱水状態になっていることがあるので、「室内だから」「汗をかいていないから」と思わずにこまめに水分補給をしましょう。

しかし、水分補給に適していない飲物もあります。たとえば、カフェインや糖分を含む飲料は水分の吸収率が悪いので、水分補給で飲むというよりお楽しみとして飲む程度に考えましょう。過剰な糖分摂取は高血糖状態を引き起こすこともあります。ほかにも、アルコールは利尿作用があるので、さらに脱水状態になる危険があり、水分補給にはなりません。

運動や炎天下の作業など大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや経口補水液などで水分だけでなく、塩分も補給しましょう。塩分だけでなく少量の糖分を含んだものは、体内への吸収をよくするのでより効果的です。

参考: 日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)



「新任看護師たちをご紹介します!」

4月から新たに

12人の看護師が やってきました!

今回は彼らの熱い意気込み

と

新人研修の様子をお届けします

シリンジポンプ・
輸液ポンプ

現代っ子は
機械に強い♪

病棟ですぐに
使える
ように...

5南

鐘ヶ江亜弥

「笑顔を大切に、思いやりのある看護師になります。」

5北

藤本陸矢

「視野を広く持ち、患者さんの状態を多角的にアセスメントできるようにになりたいです。」

5北

豊嶋菜歩

「患者のニーズに合った看護を提供できる看護師になります。」

4南

錢瓶香奈

「優しい看護師になれるように日々頑張ります。」

5南

石田優花

「いつも笑顔で患者様に寄り添い個性のある看護の提供ができるように日々努力します。」

5南

岩井飛翔

「患者さんに必要なことを常に考え動けるようになります。」

採血・点滴・ 皮下注射の 技術研修

病棟に行ってもがんばります♪

注射は緊張
します...
先輩と一緒に
チャレンジ

CVポートも
学びます♪



精密機器
に緊張!!

糖尿病認定看護師の
熱い講義&演習

糖尿病看護

インスリン
自己注射の
練習

感染管理認定看護師から
基本を学ぶ!

感染管理 初級編

手洗いで、まずはエプロンをつけます

手袋も
はいて...

外し方も
大事!

4南

今井健太

「看護師として初心を忘れることなく、日々努力していけるよう頑張ります。」

4南

塩飽 礼

「学習を深め、看護師として成長していきたいです。」

4北

石川琢也

「患者さんの小さな変化に気づき、すべての人から信頼してもらえる看護師になります。」

4北

藤井稔子

「学んだことを確実に身につけ、一つひとつの行為に意味を持って看護を提供できるようにします。」

HCU

内海志奈

「さまざまな疾患について根拠に基づいた看護をしたいと考えています。」

HCU

池内朱音

「患者様の状態にいち早く気づき、最善の看護を提供したいと思います。」

スワブでの
口腔ケアも
やってます!

体位も大事!

歯磨きのプロ、歯科衛生士
さんから学びます

実践していく
口腔ケア

～排泄ケアチームの活動紹介～



皮膚・排泄ケア認定看護師 平田 愛

当院には泌尿器科医師、看護師、理学・作業療法士、薬剤師で構成される排泄ケアチームがあります。この排泄ケアチームは、手術や病状によって挿入された尿道留置カテーテル（おしっこの管）を一日でも早く抜去し、尿路感染を防止するとともに、自力での排尿管理が完結できることを目的に活動しています。具体的には、尿道留置カテーテル抜去後の尿をうまく出せない、残尿がある、尿失禁があるなどの症状がある方に対して援助を行なっています。また、「もともとはトイレで排泄ができていたのに、治療や病状によって寝たきりになり自分でトイレに行けなくなってしまった…」ということにならないように、リハビリなどのお手伝いをさせていただいています。

このように排泄ケアチームの活動により、人としての尊厳が守られるばかりでなく、ADL（日常生活動作、Activities of Daily Living）の維持・増進をもたらし、ひいては早期退院・寝たきり患者減少につながることを期待しています。昨年度までは尿道留置カテーテル抜去後に症状がある方を中心に対応していましたが、今年度からは尿道留置カテーテルを挿入中の方から抜去後に排尿障害が出現すると見込まれる方に関してスクリーニングを行ない、早期に個別対応させていただきます。排尿に関してお困りのことがあればスタッフにご相談ください。

情報BOX

資格所得者

糖尿病看護特定認定看護師
溝上 貴世美



医師の指示の下、手順書により2区分3行為（インスリン、持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整、脱水症状に対する輸液による補正）の特定行為が実施できるようになりました。

健康教室が再開しました！

今後の日程や詳しい情報は院内掲示、またはホームページをご覧ください。

浜田恵三院長 両面 啓

両面 啓、ますますご挨拶のこととお慶び申し上げます。

医師や看護師等の医療従事者の皆様方におかれましては、新型コロナウイルス感染症が拡大する中、市民の安全・安心を確保するため、医療の最前線で、自らの力を尽くす、日夜を分かたず、ご協力されていることに感謝いたします。そのご労苦に對しまして厚くお礼申し上げます。

香川県では、先月21日以降、新たな感染者の発生はなく、感染して入院された方も、今月23日までに全員が退院されております。また、各医療機関では、感染拡大することなく、新型コロナウイルス感染症をめぐって医療の提供を継続していただいております。これも偏に、皆様方の支えのおかげで実現しております。心より感謝申し上げます。

今月25日には、警急事態宣言区域となっていた香川の警急事態宣言が解除され、県内では警急事態宣言区域となっている郡市はなくなりましたが、新型コロナウイルス感染症が完全に収束したわけではなく、新たな感染者はいまだに発生するおそれがあります。本県においても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する必要があると見られます。

来月10日からは、感染拡大の収束に向けて、引き続き、市民や事業者の皆様のご理解とご協力をいただきながら、全力で取り組んでまいりたいと考えておりますので、今後より一層の協力をお願い申し上げます。

来月10日からは、感染拡大の収束に向けて、引き続き、市民や事業者の皆様のご理解とご協力をいただきながら、全力で取り組んでまいりたいと考えておりますので、今後より一層の協力をお願い申し上げます。

令和3年5月25日

香川県知事 浜田恵三

5月29日、中讃地区の新型コロナウイルス感染症対応医療機関の病院長と浜田恵三香川県知事との意見交換会が中讃保健所にて開催され、香川県知事から感謝状をいただきました。さらに、個人や団体を問わずたくさんの方からさまざまなご支援もいただいております。皆さまからいただいたご厚意は、新型コロナウイルス感染拡大防止に役立ててまいります。

いただいたもの

三洋海事株式会社、中井 顕彦様よりマスク、1企業様より高濃度アルコール、菓子研究団体 香川二六会（御菓子司 寶月堂）、株式会社名物かまどより和菓子、株式会社伊藤園、日本コカコーラ株式会社、山村 俊夫様より飲料（5月31日時点）

このほか、現在も多数のご支援を頂いております。本当にありがとうございます。ごぞいます。

特殊外来・専門外来予定表

令和2年7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応。 ・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 将之	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。
		川西 竜輔	午前：水・金曜日	
		佐藤 雄大	午前：月曜日	
	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 午前：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：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・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(ラクトेशन・コンサルタント) 日本産科婦人科学会専門医 戸田 千	要予約(ご相談)	・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 3,300円 2回目以降 1,100円

外来診療予定表

令和2年7月1日現在

受付時間		初めての方	再来の方	診療時間		
		午前 8:30～11:30	8:00～11:30			
	午後	13:00～16:30 (泌尿器科のみ15:30)			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 (毎週後半)	谷本 千佳子	紀乃 正志	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	佐藤 雄大	室田 將之	川西 竜輔		川西 竜輔	
		糖 尿 病	大工原 裕之	大工原 裕之 大島 都美江	大工原 裕之	大工原 裕之 吉岡 佑紀	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			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。						は 休診です
	午 後	吉川 圭 (循環器)	吉岡 佑紀 (糖尿病)	藤田 憲弘 (循環器)	室田 將之 (消化器)	田岡 輝久 (血液・漢方)		
		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)		石田 智也 (総合内科)	喜多 信之 (呼吸器)	佐藤 雄大 (総合内科)	中村 英祐 (腎臓)			
紀乃 正志 (総合内科)					中島 崇作 (膠原病)			
					石田 智也 (総合内科)			
小 児 科	午 前	谷本 清隆 植月 元一 和唐 彰子	砂川 正彦 川崎 綾子 植月 元一	植月 元一 岡部 朗子 谷本 清隆	谷本 清隆 和唐 彰子 川崎 綾子	砂川・和唐 川崎・ 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 予防接種 谷本 乳幼児健診 川崎 小児神経 岡部 外来(第3週)	谷本 清隆 植月 元一 岡部 朗子	植月 元一 砂川 正彦 川崎 綾子 岡部 朗子	植月 予防接種 川崎 乳幼児健診 谷本・岡山大医師		
耳鼻咽喉科	午 前	武田 純治 三村 昇平	武田 純治 三村 昇平	武田 純治 香川大医師		武田 純治 三村 昇平		
	午 後	武田 純治 三村 昇平		三村 昇平 香川大医師		武田 純治 三村 昇平		
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		
	午前専門外来			⑦ 前田 典克 ストーマケア	⑦ 佐野 貴範 ヘルニア(脱腸)		乳がん検診 第2・4週 香川大医師 (完全予約制)	
	午 後			橋本 希				
可能な限り紹介患者様を受け付けますが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	午後のみ	中島 成泰		中島 成泰				
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	交代診療
		二 診	森重 浩光	山田 佳明	森重 浩光 (手・初診)	齊藤 仁彦	森重 浩光	
		初 診	山田 佳明	齊藤 仁彦	山田 齊藤 (第1・3・5週) (第2・4週)	山田 佳明	齊藤 仁彦	
	午 後	初 診				齊藤 (第1・3・5週) 山田 (第2・4週)		小松原 悟史 脊椎外来(月2回)
		一 診				森重 浩光		
		専門外来 (予約)	真柴 賛 膝(第2・4週)				田村 知雄 リウマチ(第1・3週)	
産 婦 人 科	午 前	香川大医師	予約のみ	戸田 千	予約のみ	戸田 千		
	午 後		戸田 千		戸田 千			
泌 尿 器 科	午前のみ	林田 有史 本田 智子	林田 有史 矢野 敏史	林田 有史 (第2・3・4・5週) 本田 智子	矢野 敏史 本田 智子	林田 有史 矢野 敏史		
	午 後 (15:30受付終了)	矢野 敏史	本田 智子	林田 有史	紹介患者	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		