

主な内容

- 新型コロナウイルスワクチンの効果と副反応 ……2P
- 子どもの心臓病について ……4P
- 認定看護師だより ……5P

前髪を整える

眼科部長 大垣修一

島崎藤村の初恋「まだあげ初めし前髪の……」やザ・ドリフターズの「ミヨちゃん」のように、前髪はかわいい少女の象徴です。イケメン俳優やミュージシャンの影響か、最近では若い男性も前髪でおしゃれをするようになりました。しかし、前髪スタイルや長さによっては目に悪い影響を与えることがあります。単に毛先が目に入って炎症やキズがつく程度なら、放っておいても治ります。前髪が邪魔で目が疲れても自業自得で問題はありません。深刻なのは視力の成長過程にある子どもです。



視力は生まれてから徐々に上がっていきませんが、目に鮮明な映像が入らなければ上がりません。普通は9歳くらいまでに視力は完成します。立体感覚はもっと早く、3歳くらいまでに完成してしまいます。これらの時期に、前髪や眼帯で片方の目に鮮明な映像が入らなければ、視力や立体感覚が十分に得られません。説明は省きますが、両目同時に隠れる(隠す)のはまったく心配いりません。

春は入園や入学の時期で、子どもの髪型を「かわいい」「カッコいい」にするのは当然ですが、前髪に気を配ってください。まゆ毛にかからない程度がいいでしょう。しかし、顔のアザやキズ、皮膚炎、大きな斜視、目の白濁などを隠すためにわざと前髪を長くすることもあるので、他人の子どもには干渉してはいけません。お子さまの目について気になることがあれば、お気軽にご相談ください。



新型コロナウイルスワクチンの効果と副反応

感染対策チーム 谷本清隆

皆さん、新型コロナウイルスワクチンを予約されていますか？
やはり気になるのは「効果」と「副反応」ですね。

まず「効果」ですが、海外の成績では接種した人たちの発症率は、未接種のグループより95%少ないというデータが出ています。

インフルエンザワクチンの効果は約50%前後ですので、かなり優れています。

接種部位は上腕三頭筋で、ファイザー製の場合は3週間あけて2回接種します。日本ではワクチンは「浅く刺す皮下注射」のことが一般的ですので、「深く刺す筋肉注射」に対して不安になるかもしれません。しかし、当院では、狂犬病ワクチン、子宮頸がんワクチン、B型肝炎ワクチンなどは筋肉注射をしておりますが、痛みは変わりません。

海外は、日本と違ってどれも筋肉注射が標準ですので、怖がらなくても大丈夫です。

次に「副反応」ですが、他のワクチンと同様に接種部位の痛み、頭痛・倦怠感・筋肉痛などが報告されていますが、重要な副反応は「アナフィラキシー」です。



現在接種しているファイザー製コロナワクチンは、以前の報告より頻度が減り100万接種に5例です。ちなみにインフルエンザワクチンは100万接種に1.3例です。

頻度としては多くはないし、会場に治療薬も常備しておりますので安心して下さい。

もちろんコロナワクチンの中の成分によるアレルギーをお持ちの方は接種できませんが、その他のアレルギーは接種できないということではありませんので、事前にかかりつけ医にご相談ください。

接種するかどうかは個人の判断ですが、ワクチンが新型コロナウイルスの流行を抑える有力な手段であることには間違いありません。

化学療法 について

血液内科医員 石田智也

当科では「血液のがん」である造血器腫瘍(急性白血病、骨髄異形成症候群、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫など)に対する化学療法を行っております。

化学療法とは

がんの治療といえば、多くの方が「手術」を思い浮かべるかもしれませんが、造血器腫瘍の多くは手術で治療することができません。一般的に造血器腫瘍は全身の血液・骨髄・リンパ節など広い範囲にがん細胞が認められます。手術のような局所の治療ではなく、全身に届くような治療が必要なのです。そこで行われるのが化学療法です。抗がん剤や抗体薬といったさまざまな薬を組み合わせる治療を行います。投与方法も点滴だけでなく、皮下注射や内服のものもあります。副作用も薬によって大きく異なります。治療の種類によっては、病気の状態が安定すれば外来で治療を継続できるものもあります。

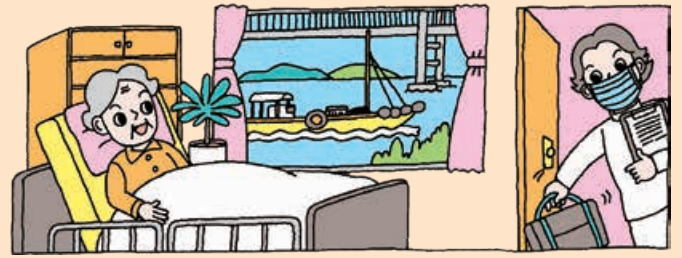
また、同じ病名でも状況や詳しい分類によっては適切な薬が異なります。当科では治療前に十分な精密検査を行い、患者さま一人ひとりにとって最適な治療を検討したうえで提供しております。造血器腫瘍は一般の方々にとっては非常に難解な疾患です。患者さまが理解できるように必ず治療開始時には治療内容、病気の状態、注意事項などについて時間をかけて丁寧に説明しております。安心して受診してください。



丸本文子さんが「第49回医療功労賞」を受賞しました

当病院准看護師の丸本文子さんが、読売新聞社の主催する「第49回医療功労賞」を受賞し「中央表彰者」に選出されることとなりました。医療功労賞は、山間部や離島、発展途上国など厳しい環境の下で長年地域に密着した活動を続けてきた医療従事者を対象に表彰されるものです。

丸本さんは1987年から与島診療所で勤務しています。瀬戸大橋開通前は急患を漁船で搬送することもあり過酷な医療環境でした。現在では診療所での業務だけでなく在宅における訪問診療・訪問看護にも従事し、30年以上の長きにわたり3島の住民の健康を支えてきました。その功績が称えられ、今回の受賞に



繋がったものです。

「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」という基本理念の下、丸本さんの受賞を励みとして地域の皆さまの健康のため、職員一丸となってこれからも職務を全うしてまいります。

■ ゴールデンウィークの外来予定表 ■

4/29(木)	30(金)	5/1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)
休診	通常開院	午前 一部診療 (内科・小児科) (外科・整形外科)	休診	休診	休診	休診

受付時間	平日	8:30~11:30(初診)/8:00~11:30(再来)/13:00~16:30
	土曜	8:30~11:30(初診)/8:00~11:30(再来)

●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。



「快聴」で人生楽しく♪

耳鼻咽喉科医員
三村昇平

聞こえにくさでお困りではありませんか？高音だけ聞こえない、低音だけ聞こえない、片耳だけ聞こえない、両耳とも聞こえない、というように聞こえ方や程度は人によって異なりますが、このような状態を「難聴」といいます。

耳には、音の入り口である「外耳」音を伝える「中耳」音を認識する「内耳」の3つの部分があり、難聴は外耳・中耳・内耳のどこか(あるいは複数)の異常で出現します。耳鼻咽喉科では診察やいろいろな検査を行うことで、異常がどこにあるのかを診断します。

難聴には治るものと治らないものがあります。耳

あかや中耳炎などの外耳・中耳の病気による難聴は、手術が必要な場合もありますが、適切な治療を行えば治るものが多いです。一方、内耳の病気による難聴では治らないこともあります。補聴器を使用することで聞こえやすくなる場合があります。難聴で困っていて補聴器を試してみたいとお考えの方は、まずは耳鼻咽喉科医(補聴器相談医)に相談してみましょう。

難聴は高齢者に多いという印象があるかもしれませんが、老若男女を問わず誰にでも生じます。適切な治療を行わずに長時間経過してしまうと聞こえにくさが残ってしまう病気も存在するため、難聴を感じたときは早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。



子どもの心臓病について

子どもは常に元気いっぱい、病気といえば風邪や胃腸炎などのイメージが強く、子どもに心臓の病気があるというのは皆さんあまり馴染みがないと思います。一般に心臓の病気というと、加齢や動脈硬化を原因とする心不全や狭心症など、高齢者の病気のイメージが強いですが、子どもにも心臓病があります。心臓が元気なことは、身体の機能や成長だけでなく、脳やその他の臓器の発達にとってもすごく重要です。

子どもの心臓病には、生まれつきの病気である先天性心疾患と、生まれた後で発症する後天性心疾患があります。生まれてくる赤ちゃんの約100人に1人は先天性心疾患を抱えており、香川県でも毎年70人くらいは心臓病を持った子たちが生まれている計算になります。最近では生まれる前の胎児期に診断されるケースが増えています。病気によっては、傷がほとんど残らないカテーテルによる治療も一般的になっています。

後天性の心疾患としては心筋症や不整脈、川崎病による冠動脈障害などがあり、遺伝により発症する



場合もあります。日本には学校心臓病検診という世界でも珍しいシステムがあり、無症状の心臓病を早期発見したり、突然死を予防したりすることに役立っています。

また、最近子どもでも糖尿病や高脂血症などの生活習慣病が増えており、運動不足や偏食による肥満が原因で、若くに血管の病気を発症するケースも増えています。適度な運動や、バランスの良い食事を摂る食育が非常に重要です。お子さまの30年、40年後の健康のために日々の生活を考えてあげる必要があります。お子さまの肥満や生活習慣の乱れが気になる方は、気軽に小児科の先生に相談しましょう。

握力測定から見えてくるもの

作業療法士 北条達郎



握力が強いほど長生きし、循環器病発症のリスクも低くなると2012年に厚生労働省の研究班が報告し、マスコミでも取り上げられました。これは福岡県久山町在住の40代以上の2527人(男性1064人、女性1463人)を対象とした約20年間にわたる追跡調査で明らかになったもので「握力が強いほど、死亡リスクだけでなく、心臓病や脳卒中といった循環器病の発症リスクも下がっていたことから、握力が健康状態を表す指標として使える可能性がある」と報告されています。

また国立研究開発法人国立長寿医療研究センター(NILS-LSA)では、40~89歳の中高齢者の方々(男性648名、女性598名)を対象として握力の加齢変化を検討しました。この検討において、10年間の縦断的な研究で男性は加齢に伴って大きく低下し、女性では中年期から高年期にかけて、少しずつしか低下しないことが示されました。

主に握力のある人は、身体を積極的に動かしており運動不足に起因する病気(主に循環器病)のリスクを下げている、つまり、握力は日常的な身体活動量を示していると考えられています。また握力は脚力をはじめ、全身の筋力やバランス能力や歩行能力(スピード)といった運動機能とも関係が認められています。いくつになっても新しい活動にチャレンジすることは、精神面だけでなく筋力にもいいかもしれませんね。

引用・参考文献：横浜市立大学論叢人文科学系列：握力と寿命 - 握力が示すものとは - 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター (NILS-LSA)

訪問看護認定看護師について

訪問看護認定看護師 小林佐也加



訪問看護認定看護師とは、在宅ケアを専門とする看護師です。

現在、私は地域連携推進室すこやか支援係で勤務しています。自宅で療養生活を送る患者さんやご家族に対し、療養生活から在宅看取りまでの看護とそのサポートを行っています。また、自宅での療養生活に不安を感じている患者さんやご家族に対しては、入院中からソーシャルワーカーや病棟看護師と連携をとり、在宅生活の実現と安定を目指した支援を行えるよう努めています。

病気や障害があっても「住み慣れた自宅で過ごしたい」という願いは、多くの方が持っているでしょう。その場合、ご自宅で療養されている患者さんはもちろんですが、在宅での療養を選択されたご家族のサポートはより重要であると考えます。ご家族の思いも含め共に支え「住み慣れた自宅で、その人らしく最期まで」安心して日々の生活を送っていただけるよう、医師と迅速な連携を行い、24時間体制で緊急対応ができるシステムの下でサポートしてまいります。

療養生活での不安や悩み、些細なことでもかまいませんので、いつでもご相談ください。



管理栄養士

田村有紀

貧血にはいくつかタイプがありますが、その多くは鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。特に女性は月経時に血液が失われるため、貧血になりやすいです。貧血の予防・対策には、まずは鉄の補給が大切です。鉄が摂取できる栄養バランスの良い食事を三食しっかり食べることを心がけましょう。

鉄には、レバー・赤身の肉・魚・貝など動物性食品に含まれるヘム鉄と、豆・ほうれん草など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。鉄の吸収率は、ヘム鉄

が約30%、非ヘム鉄が約5%となっており、ヘム鉄のほうが高いのです。そのため、食事には動物性食品を取り入れると鉄を摂取しやすくなります。また、吸収率をより高めるには、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ることが効果的です。植物性食品中の非ヘム鉄でも、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上昇します。一方でお茶やコーヒーに含まれるタンニン酸、加工食品に多いリン酸塩などは鉄の吸収を妨げるため、摂りすぎには注意が必要です。

食事摂取基準(2020年)における鉄の1日の推奨量は、30～49歳男性で7.5mg、同じく30～49歳女性で11mg(月経ありの場合)と特に女性は男性よりも多くの鉄が必要になります。

鉄は吸収されにくく、食事量が少なくなるほど不足しやすくなるので、無理なダイエットなどはせず、鉄の多く含まれる食品を効率的に取り入れて貧血を予防しましょう。

参考文献：からだにうれしい キッチン栄養学
(発行所：高橋書店 発行者：高橋秀雄
監修者：宗像伸子)



新任医師

よろしくお祈りします



内科
ちば ゆうた
千葉 雄太



内科
よしだ しゅんすけ
芳田 峻典



内科
はすい ゆうすけ
蓮井 雄介



内科
いとう ともあき
伊藤 朋晃



内科
いまだ りょうすけ
今戸 涼資



内科
おざき たろう
尾崎 太郎



外科
にしむら みつたか
西村 充孝



外科
こうざい じゅん
香西 純



整形外科
やだ しゅんすけ
矢田 俊介



耳鼻咽喉科
とみおか ふみゆき
富岡 史行



泌尿器科
ふじわら けんご
藤原 健悟



麻酔科
たけばやし げんた
竹林 玄太



退任医師

お世話になりました



内科
きの まさし
紀乃 正志



内科
はやし ゆきこ
林 夕起子



内科
かわにし りょうすけ
川西 竜輔



内科
なかむら えいすけ
中村 英祐



外科
まえだ のりかつ
前田 典克



外科
さかもと あすな
坂本 あすな



整形外科
さいとう よしひこ
齋藤 仁彦



耳鼻咽喉科
みむら しょうへい
三村 昇平



泌尿器科
やの としひみ
矢野 敏史



泌尿器科
ほんだ ともこ
本田 智子



麻酔科
きたじょう まほ
喜多條 真穂

特殊外来・専門外来予定表

令和3年4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	・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 蓮井 雄介	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、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
		佐藤 雄大	午前：月曜日 午後：木曜日	
		伊藤 朋晃	午前：火曜日（隔週） 午前：水曜日	
		今戸 涼資	午前：火曜日（隔週） 午前：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 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。
		日本糖尿病学会認定医 吉岡 佑紀	午前：木曜日 午後：火曜日	
		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 尾崎 太郎	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 西村 充孝	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。
呼吸器外科	気胸	日本呼吸器外科学会専門医 中島 成泰	午後：木曜日	・気胸や巨大肺嚢胞の専門的治療を行います。
	手掌多汗症	日本外科学会専門医 大久保 友人	午後：木曜日	・手掌多汗症の外科的治療を対象とした専門外来。
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 石橋 洋一	午後：第2・第4月曜日	
	脊椎	日本脊椎骨髄病学会認定脊椎骨髄科指導医 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	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3年4月1日現在

		初めての方	再来の方			
受付時間	午前	8:30~11:30	8:00~11:30	診療時間	午前	8:30~11:30
	午後	13:00~16:30(泌尿器科のみ15:30)			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) 今戸・伊藤 (毎週後半)	谷本 千佳子	千葉 雄太	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	蓮井 雄介	吉川 圭		
	消化器	佐藤 雄大	室田 將之 今戸・伊藤 (隔週)	伊藤 朋晃		今戸 涼資		
	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	尾崎 太郎			尾崎 太郎			
	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。						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)		
蓮井 雄介 (循環器)		石田 智也 芳田 峻典 (総合内科)	喜多 信之 (呼吸器)	佐藤 雄大 (総合内科)	尾崎 太郎 (腎臓)			
千葉 雄太 (総合内科)					中島 崇作 (膠原病)			
					石田 智也 芳田 峻典 (総合内科)			
小児科	午前	谷本 清隆 高橋 昌志 和唐 彰子	砂川 正彦 川崎 綾子 高橋 (第1・3週)	高橋 昌志 谷本 清隆	谷本 清隆 和唐 彰子 川崎 綾子	高橋 昌志 和唐 彰子 川崎 綾子 岡山大医師	交代診療	
	午後	高橋 昌志 砂川 正彦 谷本 清隆	高橋 (第2・4週は15時~) 谷本 清隆 川崎 綾子 予防接種 乳幼児健診	谷本 清隆 高橋 昌志	高橋 昌志 砂川 正彦 川崎 綾子	高橋 昌志 川崎 綾子 谷本・岡山大医師 予防接種 乳幼児健診		
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 富岡 史行	武田 純治 富岡 史行	武田 純治 香川大医師		武田 純治 富岡 史行		
	午後	武田 純治 富岡 史行		富岡 史行 香川大医師		武田 純治 富岡 史行		
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	
		香西 純	西村 充孝	佐野 貴範	香西 純	西村 充孝	乳がん検診 第2・4週	
	午前専門外来			西村 充孝 (専門)	佐野 貴範 (専門)		香川大医師 (完全予約制)	
	午後	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 大久保 友人		中島 成泰 大久保 友人	中島 成泰 大久保 友人	中島 成泰 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	交代診療
		二診	森重 浩光	山田 佳明	森重 浩光 (手初診)	矢田 俊介	森重 浩光	小松原 悟史 脊椎外来(月2回)
		初診	山田 佳明	矢田 俊介	山田 佳明 矢田 俊介 (第1・3・5週) (第2・4週)	山田 佳明	矢田 俊介	
	午後	一診				森重 浩光		
		初診				矢田 俊介 (第1・3・5週) 山田 佳明 (第2・4週)		
午後専門外来(予約)	石橋 洋一 (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	戸田 千	戸田 千	予約のみ	戸田 千		
	午後	戸田 千			戸田 千			
泌尿器科	午前	林田 有史	林田 有史	林田 有史 (第2・3・4週)	林田 有史	林田 有史		
		藤原 健悟	藤原 健悟	矢野 敏史 (受付9時~)	藤原 健悟	藤原 健悟		
	午後(15:30初診受付終了)	香川大医師 (受付14時~16時)		林田 有史	林田 有史 紹介・予約	本田 智子 (受付14時~16時)		
眼科	午前	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一		