



主な内容

- インフルエンザワクチンと新型コロナワクチン… 3P
- こどもを突然死からまもるために …………… 4P
- 災害と新型コロナウイルス感染症対策に学ぶ… 6P

妊娠中・授乳中のワクチン接種について

産婦人科部長 戸田 千

妊娠中・授乳中の方は赤ちゃんを守るために注意を払って生活なさっています。コロナ禍においても母親が感染しないことは赤ちゃんの安全につながります。母親や家族が人混みを避けて生活をするとともに感染予防効果があるのがワクチンです。

厚労省の新型コロナワクチンQ&Aサイトによりますと、m(メッセンジャー)RNAワクチンは胎盤も乳腺組織も通り抜けません。そのmRNAワクチンを接種された人の身体は「抗体」というウイルスと闘う物質を作ります。この抗体は臍帯(さいたい)や母乳を通じて赤ちゃんにも届くので、母親だけでなく赤ちゃんもコロナウイルスから守ることが期待されています。

またサイトには「妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も、ワクチンを接種することができます。日本で承認されている新型コロナワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼしたという報告はありません。妊娠中の時期を問わず接種をおすすめします。」と書かれています。感染した妊婦の約8割は、夫やパートナーからの感染と報告されているので妊婦の夫またはパートナーのワクチン接種も妊婦を守ることにつながるのです。

ワクチンを打った後で発熱や痛みなどの副反応が出たときに、痛み止めの頓服を使うことはできます。妊娠中では[®]カロナール、授乳中では[®]カロナール、[®]ロキソニン[®]イブが使えて、これらの薬品も赤ちゃんに影響を与えないことが知られています。

出典：厚労省サイトの新型コロナワクチンQ&A

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0027.html>



一緒に働きませんか？

病院見学も受付中。詳細はお問い合わせください。

0887-46-5131(代) 担当：庶務課

- 看護師
- 医師事務作業補助者
- 看護補助者(資格不問)
- 受付事務
- ケースワーカー
- 管理栄養士



脳卒中にならないために もしなってしまったら

脳卒中は脳の血管の病気で、日本人の死因第4位、寝たきり原因の約4割を占めます。自分や家族が脳卒中になるのではと不安に感じている方、または脳卒中になり、後遺症と共に生活している方が大勢いらっしゃいます。

脳卒中は予防が大事です。最大の危険は高血圧症で、脳梗塞になる危険が約3倍になります。コレステロールが高いなどの脂質異常症も危険のひとつです。また糖尿病も重大な危険で、脳梗塞に約2倍、脳出血に約1.5倍なりやすくなります。これらの病気を治療し、肥満、運動不足、喫煙・飲酒などの生活習慣を改善することが脳卒中の予防につながるのです。

もしかして脳卒中？と思ったら。元サッカー日本代表監督のオシム監督が脳梗塞で倒れた際「スピードが命」とお話されていました。脳卒中治療はいかに早く気付くか、いかに早く救急車を呼ぶか、いかに早く病院に着くか、いかに早く治療を開始するかが命を救う、そして後遺症を少なくする鍵です。最初の二つは皆さまにかかっています。

神経内科医員 千葉雄太



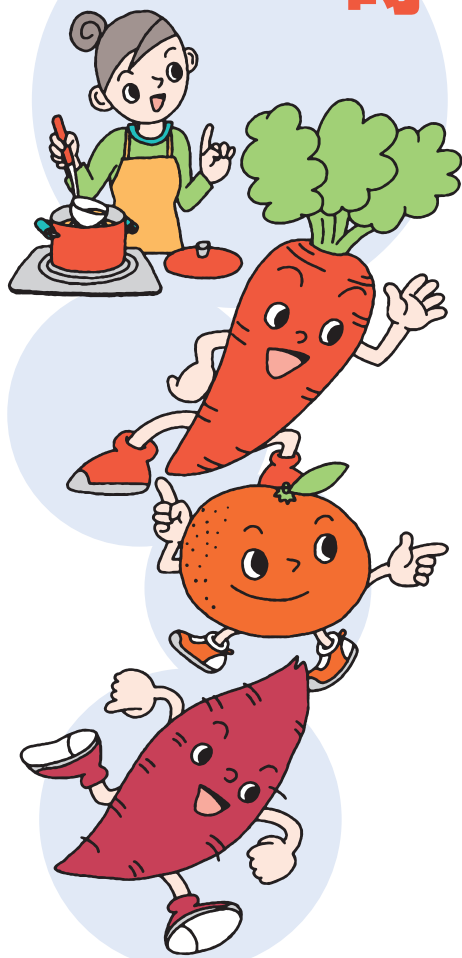
脳卒中から命が助かったら。手足が動かさにくかったり、感覚が不自由だったり、考えがまとまらなったり、さまざまな後遺症があるかもしれません。できることに目を向けつつ、できなくなったことを諦めない、患者さまのリハビリの努力を医療介護職の皆で応援しています。

出典：

相澤仁志：内科医のための脳卒中の臨床。日本内科学会雑誌 105：445-450，2016。

公益社団法人 日本脳卒中協会ホームページ：
<http://www.jsa-web.org/>

さかいでさん きんとき 坂出三金時



をご存じですか？

管理栄養士 中村佳代

「金時にんじん」「金時いも」「金時みかん」の3つをあわせて「坂出三金時」と呼びます。「金時いも」は6月下旬に、「金時にんじん」と「金時みかん」は11月～12月に出荷時期を迎えます。秋から冬にかけて出荷時期を迎える「金時にんじん」と「金時みかん」には、どのような栄養があるのでしょうか？

【金時にんじん】

別名「京にんじん」とも呼ばれ、生産量は香川県が日本一です。おせち料理や雑煮には欠かせない食材です。

金時にんじんの赤色は、トマトと同じリコピンの色で、リコピンとはカロテノイドと呼ばれる色素成分の一種です。リコピンには抗酸化作用があり、水に溶けにくく油に溶けやすい性質を持っているため、油と一緒に料理すると体内に吸収されやすくなります。

【金時みかん】

金時みかんは品種名を「小原紅早生」といい、平成5年に新品種登録されました。一般のみかんに比べて、皮や果肉の色が赤く糖度が高いのが特徴で、日本一紅いみかんと言われています。

金時みかんを含む温州みかんには、 β （ベータ）-クリプトキサンチンが多く含まれます。 β （ベータ）-クリプトキサンチンもカロテノイド色素の一種で、抗酸化作用が期待されます。生活習慣病の予防に有効との報告もありますが、摂り過ぎるとエネルギーの過剰摂取になる恐れがあるので注意が必要です。

旬の食べ物は美味しく栄養も豊富です。地元でとれた旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

参考：坂出市ホームページ

昨年インフルエンザはほとんど流行しませんでした。現在新型コロナウイルスが流行しているなか、今年も昨年に引き続き流行しない可能性はあります。しかし、インフルエンザと同様に昨年はほとんど流行しなかったRSウイルスが、今年の春先から乳幼児の間で大流行しました。今秋から来春にかけて、インフルエンザもRSウイルスと同様の流行が起こる可能性は否定できません。そのためワクチンで防げる病気は、できるだけワクチンで防ぎましょう。

●インフルエンザワクチン予防接種について

- ・インフルエンザワクチン接種は、高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。
- ・ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。
- ・ワクチンの免疫効果は約5か月といわれており、流行前の12月上旬までに接種を受けておくと効果的です。
- ・インフルエンザウイルスは毎年変化しながら流行するため、ウイルスの流行を予測してワクチンは製造されています。
- ・一般的には、13歳以上の方は毎年1回の接種で効果があります。

●現在新型コロナワクチン接種が進んでいるなか、インフルエンザワクチンを接種していただくうえで、いくつかの注意点を伝えます。

- ・新型コロナワクチンと同時接種はできません。
- ・新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンの接種間隔は、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間以上間隔を開けてください。
- ・新型コロナワクチンは一定期間を開けて2回接種しますが、その間は、それ以外のワクチン接種を行わず、連続して、新型コロナワクチンを2回接種するようにしてください。

参照：厚生労働省ホームページ
インフルエンザQ&A
新型コロナワクチンQ&A

予防接種

インフルエンザ予防接種を開始しております。事前予約が必要ですので、ご希望の方はお早めにお申し出ください。

●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（一般）

※満65歳以上の坂出市民・宇多津町民の方等 1,200円（水色の予診票が必要です）



新型コロナワクチン情報

●当院でのワクチン接種状況 （令和3年9月25日時点）

10,932回

（高齢者 9,535回）
（医療従事者 1,397回）

新型コロナワクチン接種に関する情報は、坂出市または坂出市立病院ホームページでも随時更新いたします。最新の情報はホームページにてご確認ください。



（坂出市ホームページ）



（坂出市立病院ホームページ）

子どもを守るために
突然死から

こどもの突然死は年々減少傾向にはありますが、日本では毎年100人以上が突然死により命を落としています。こどもの突然死で多いものには、乳幼児突然死症候群(SIDS)に代表とされる乳幼児期に起こるものと、学童～思春期に起こる心臓突然死があります。

SIDSは乳幼児における原因不明の突然死で、さまざまな病気が原因となることが推測されます。親の喫煙やうつぶせ寝などがリスクとされており、お昼寝などの睡眠中に多いとされています。SIDSはとにかく予防が大切です。うつぶせにしない、一人で寝かさない、定期的に呼吸や顔色をチェックするなど、こどもの不調を周りの大人がすぐ気づける体制を整えることが大切です。

学童～思春期の心臓突然死については、運動中や運動後の不整脈などが原因となることが多く、運動強度が上がる小学校中学年以降で増加し、高校生で最も頻度が増えるとされています。元々心臓病が分かっている子だけではなく、半数以上はそれまで異常を指摘されていない子で起こっており、元気な子にも突然起こりえます。

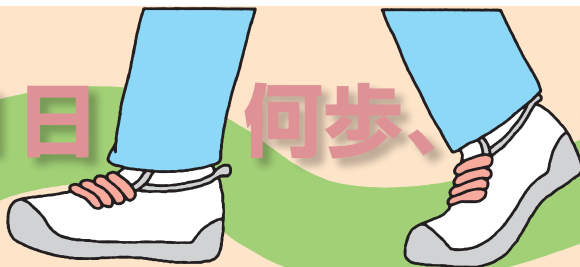
学校で人が倒れた場合は発見率も高く、居合わせた人が直ちに心臓マッサージを行い、AEDによるショックを行うことで大幅に救命率が上がることが分かっています。人が突然倒れた場合に自分がどう動くか、AEDがどこにあって、24時間365日誰もが使える状態になっているか、日頃から確認しておく必要があります。

医療従事者だけではこどもの命は守れません。市民のみなさんによる行動や、普段からの予防がこどもの大切な命を守ります。災害と同様に、いざという時のため日頃からの備えが重要です。

出典：日本小児循環器学会「学校管理下AEDの管理運用に関するガイドライン（2019）」



今日1日 何歩、歩きましたか？

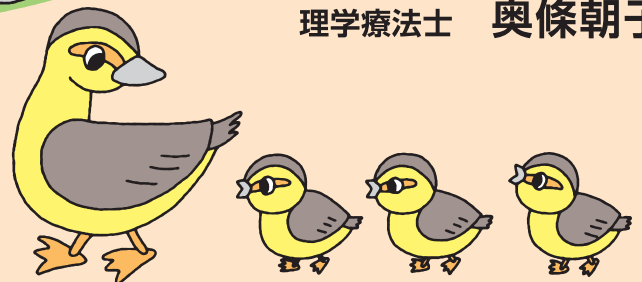


2019年に実施した厚生労働省による国民健康・栄養調査の結果では、日本人の1日の平均歩数は男性6,793歩、女性5,832歩だったそうです。しかし、16年前の2003年の統計では男性7,503歩女性6,762歩だったので、500歩以上減ってきています。特に新型コロナウイルスが流行している今年はさらなる減少が予想されます。

数年前までは腰ベルトに付けて測定する歩数計しかありませんでしたが、現在では、携帯電話や腕時計に付属しているので手軽に計測することが可能です。さらにその歩数を利用したアプリもたくさん出てきているので楽しく続けられます。歩数計を利用すると、1日の活動量が数値化されるので把握しやすく、励みになります。

でも「1日1万歩!」のように、高い目標を決める必要はありません。初めの1～2週間は、普段ど

理学療法士 奥條朝子



おりの活動で自分の歩数がどのくらいなのかを知ることが重要です。その後は1週間に500歩ずつ増やすなど自分なりの目標を決めて、昼と夕方に歩数を確認すると良いと思います。厚生労働省の健康日本21が定める1日あたりの目標歩数は、男性20～64歳は9,000歩、65歳以上は7,000歩、女性は20～64歳は8,500歩、65歳以上は6,000歩となっています。多すぎず、少なすぎず、続けることが大切です。

参考：西信男ほか・健康医療科学 2012；61：399-408.

年末年始の外来予定表

	12/28(火)		29(水)		30(木)		31(金)		1/1(土)		2(日)		3(月)		4(火)	
	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。

8月3日（火）ふれあい看護体験を開催しました！

参加者(高校生9名)には、看護体験 2 週間前から県外移動の自粛、当日の検温、問診、手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保をお願いすることで、今年も無事開催できました。患者さんとふれあうことや施設見学はできませんでしたが、手術器材に触れたり実際に防護服を着てみたり、医療の現場ならではの体験を実施しました。体験終了後、参加者の皆さんからは「テレビで見るだけではわからない看護師の大変さを直接知ることができた」「将来、看護師になる夢がはっきりしてきた」と嬉しいお声をいただきました。



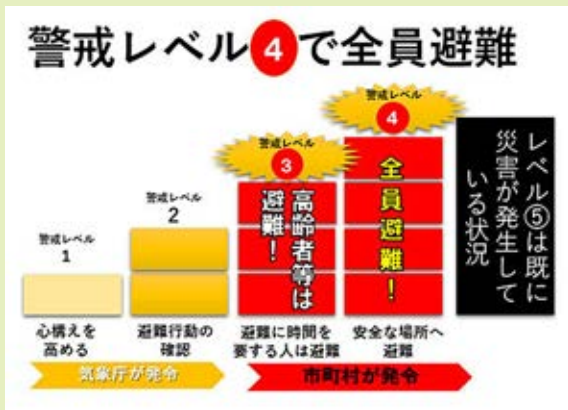
災害と新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に学ぶ

救急看護認定看護師 射場光一

近年の世界的な気候変動は自然現象全体に影響を与え、猛暑や大雨の増加をもたらし、洪水や土砂災害などのリスクは過去の3倍にもなっていると言われています。2018年7月の西日本豪雨では、当地域にも甚大な被害をもたらしました。毎年激甚化する災害の経験を踏まえ、今年5月に政府は避難情報に関するガイドラインを改定・施行し、早めの行動と備えを呼びかけています。

当院でも病院移転を機に免震構造、防潮板設置などハード面の強化に加え、BCP(災害時事業継続計画)の策定といったソフト面の整備も進めています。また、災害発生時にも実際に行動できるように災害時の受け入れ訓練や、洪水・高潮時の防潮板設置、垂直避難訓練など、関係機関や看護学生の協力のもと職員一丸となって取り組んできました。

現在、COVID-19の世界的大流行という未曾有の危機に直面しています。この感染症を通して、備えに代わるものはないのだと思知らされました。準備を整えていた国は、より迅速に対応し、より適切に対策を講じています。今は大規模な訓練を行いつらい状況ですが、「もし今自然災害が起こったらどうするのか」と考えながら、この状況に屈することなく今できることを着実に積み重ね、万全の備えとしていきたいと思っています。



防潮板設置訓練



垂直避難訓練

情報BOX

新任医師

よろしくお願ひします



やまだ けいすけ
山田 圭祐

資格取得者



救急撮影認定技師
こばやし こうじ
小林 弘治

退任医師

お世話になりました



たけばやし げんた
竹林 玄太



3学会合同呼吸療法認定士
ひらお せりな
平尾 芹奈



日本糖尿病療養指導士
ただ あらた
多田 新太

特殊外来・専門外来予定表

令和3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	禁煙科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
	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			
	消化器		日本内科学会 蓮井 雄介	午前：木曜日 午後：月曜日	<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 室田 将之	午前：火曜日 午後：木曜日	
			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	
	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	<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	<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 尾崎 太郎	午前：月・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	谷本清隆医師診療時	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーの患者を対象とした専門外来。 	
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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。 	
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 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(ラクターション・コンサルタンツ) 日本産科婦人科学会専門医 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3,300円 2回目以降1,100円 	

外来診療予定表

令和3年11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	13:00~16:30

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) 今戸・伊藤(隔週・交代)(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 将之 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。						
	午後		吉川 圭(循環器)	吉岡 佑紀(糖尿病)	藤田 憲弘(循環器)	室田 将之(消化器)	田岡 輝久(血液・漢方)	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)	
		蓮井 雄介(循環器)	芳田 峻典(総合内科)	喜多 信之(呼吸器)	佐藤 雄大(消化器)	尾崎 太郎(腎臓)		
		千葉 雄太(総合内科)				中島 崇作(膠原病) 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・第4は15時~) 谷本 清隆 川崎 綾子 予防接種 乳幼児健診 小児神経外来(第3週)	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		
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	
	午前専門外来	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 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 氣胸 大久保 手多汗症			
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(第1・3・5週) 矢田(第2・4週)	山田 佳明	矢田 俊介	
	午後	初診				森重 浩光 矢田(第1・3・5週) 山田(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週)		
産婦人科	午前	花岡 有為子	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		

