

主な内容 小児の新型コロナワクチン接種について2P
新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン同時接種について ...3P
毎日のマスク生活でお肌は荒れていませんか?5P

(秋の笠山からの朝日)

COPDとは?

呼吸器内科医長 喜多信之

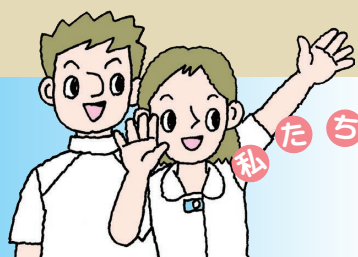
COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Disease(日本語にすると慢性閉塞性肺疾患)の略で、慢性気管支炎や肺気腫などの病気の総称です。

たばこの煙などの有害物質の長年の吸入や大気汚染が原因で、肺の細い気管支が炎症を起こし、痰や咳が多くなります。炎症によって気管支の内側が狭くなることで、空気の流れが悪くなり、呼吸がしにくくなります。最大の原因は喫煙で、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。自分が非喫煙者でも、家族が喫煙者の場合には、副流煙によりCOPDになることがあります。

COPDは、悪化すると身体全体に悪影響を及ぼす病気です。初期は無症状ですが、肺の機能は徐々に低下していきます。肺の機能が低下してくると、痰を伴う咳や息切れが長年にわたって続き、息を吐く時間が伸びます。ぜん息のような息がぜいぜいとする喘鳴や発作性呼吸困難などの症状が出ることもあります。悪化すると、体重の減少や気胸、心不全、呼吸不全、肺炎に発展する場合があります。またCOPD患者さんは、新型コロナウイルス感染症にかかるリスクが重なりやすいこともわかっています。

一度肺の機能が低下すると、元に戻りません。つまり、治りません。そのため、重症化する前に少しでも早く治療しなければなりません。治療で最も重要なことは禁煙です。自分はCOPDかも?と思う方は、まずは当院外来を受診してください。COPDなら、少しでも元気に長生きできるように禁煙のうえ治療しましょう。

まだCOPDではない喫煙者の方、ラッキーです。間に合います。今のうちに禁煙しましょう。



一緒に働きませんか?

- ☒ 正看護師
- ☒ 看護補助者

障害者雇用もあります。詳細はお問い合わせください。0877-46-5131(代)担当:庶務課

小児の新型コロナワクチン接種について

小児科部長 谷本清隆

国内における新型コロナウイルス感染症の急増に伴い、小児の患者数が増加し、それに応じて重症化する小児患者も増加しています。それに伴い、5～11歳小児への新型コロナワクチン接種に関する有効性と安全性に関する情報が多く蓄積されてきました。そこで日本小児科学会は、健康な小児へのワクチン接種は「意義がある」という表現から、「5～17歳のすべての小児に推奨する」という表現に変更しました。

日本国内のワクチン接種で全人口に占める割合 (2022年9月22日公表)

1回目：81.5%

2回目：80.4%

3回目：65.2%

年代別ワクチン接種割合 (2022年9月20日公表)

1回目

5-11歳：20%

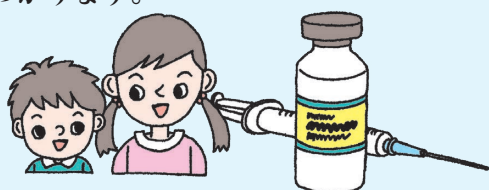
12-19歳：76%

2回目

5-11歳：19%

12-19歳：75%

上記のデータより、5-11歳のワクチン接種率が極端に低いことがわかります。



国立感染症研究所が、2022年1月1日～8月31日までの「20歳未満」の死亡41例のうち、明らかな内因性死亡29例（基礎疾患あり48%、なし52%）を分析しました。

年齢別は、0歳28%、1-4歳21%、5-11歳41%、12-19歳10%であり、87%がワクチン未接種、残り13%が12歳以上で2回接種していましたが、最終接種日から最低3ヵ月を経過していました。

ワクチン接種のできない5歳未満、もしくは接種率の低い11歳以下が死亡例の90%を占めています。

一方、ファイザー社製ワクチンは5～11歳の接種においても12歳以上の方と同様、接種部位の痛みや倦怠感、頭痛、発熱などがみられていますが、ほとんどが軽度または中等度であり回復していることから、安全性に重大な懸念は認められていないと判断されています。

香川県も9月22日から高松市をはじめとして、「オミクロン株対応ワクチン」接種が開始されています。小児も12歳以上でワクチン接種が2回完了していれば接種対象になります。12歳以上で接種できるワクチンはファイザー社製であり、モデルナ社製は18歳以上が対象となります。

ワクチン接種のメリットとデメリットをよく考えて、可能なら接種をされてはいかがでしょうか。

新型コロナワクチン接種

引き続き新型コロナワクチン接種を実施しております。

ご希望の方は、市コールセンターまたはWebで予約してください。

※11月中旬より小児(6ヵ月～4歳)も追加実施いたします。

●一般(12歳以上)

接種時間：木曜・金曜(午後)

●小児(5～11歳)

接種時間：火曜(午後)

新型コロナワクチン接種に関する情報は、坂出市ホームページにて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)

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン同時接種について

院内感染対策チーム

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種可能です。
同時接種した場合と単独で接種した場合を比較して、有効性および安全性が劣らないとの報告があること等を踏まえ、令和4年7月22日開催の審議会において議論された結果、実施が可能となりました。

(例)

同時でなくても、10/1 新型コロナワクチン

10/5 インフルエンザワクチンでも可

ただし、副反応の関係もあるので、各自ご判断ください。

一方、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点(9月21日現在)で安全性に関する十分な知見が得られていないため、実施できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。特に子供の場合は、定期接種でワクチンを接種することもあるため、あらかじめ計画を立てた上での予約が必要です。

なお、創傷時の破傷風トキソイドなど、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

過去2年間、国内でインフルエンザの流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。そのため、一旦



感染がおこると、特に小児を中心に社会全体として大きな流行となるおそれがあります。

65歳以上の高齢者、5歳未満のお子さん、そして年齢には関係なく、心臓や肺などに慢性の持病のある方、悪性腫瘍で治療中の方、高度の肥満の方は積極的にワクチン接種を行いましょう。また、これらの方と一緒に生活されている方、学校や職場で人との接触の多い方もワクチン接種を行いましょう。

参考文献：厚生労働省 新型コロナワクチンについて
一般社団法人日本感染症学会 提言 2022～2023年シーズンのインフルエンザ対策について(一般の方々へ)

インフルエンザ予防接種

事前予約が必要ですので、ご希望の方は8:30～11:00の間にお電話ください。

(ワクチンがなくなり次第終了します。)

●外来患者

内科・整形外科・外科にて接種(予約のある方)

●一般(高校生以上)[集団接種]

接種時間：火曜(14:00～15:00)

●中学生以下とその付添い者

接種時間：水曜(15:00～16:30)・金曜(午後)

●料金：4,890円

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

食欲の秋に 気をつけること

秋は“実りの季節”で、美味しい旬の食材が豊富にそろっています。秋に美味しい食べ物は、どのくらいのエネルギーがあるのでしょうか？



管理栄養士
磯崎絵里

米は茶碗に軽く1杯(150g)で約240kcalです。「もう2,3口だけ～」と増やせば、+40kcalです。栗ご飯や芋ご飯も、具材込みで150gならば、さほどエネルギーは変わりません。

さつま芋も美味しい季節です。1本250gくらいで、330kcalあります。最近ではスーパーで焼き芋が売られていますが、1人で1本食べるとご飯1杯よりも多いエネルギーをとってしまいます。何回かに分けて食べたり、家族と分け合って食べたりしましょう。

焼きサンマは1尾で250kcalほどですが、太いものになると400kcalにもなります。

きのこは年中手に入りますが、秋に旬を迎えます。様々な種類がありますが、平均して100gあたり20kcal弱と低エネルギーで、食物繊維も豊富なので、積極的に食べたい食材です。

秋の果物では、梨は1個で110kcal、ブドウ(巨峰)は1房140kcalほどあります。果物は1日200g程度食べると健康に良いと言われていますが、梨なら半分、ブドウなら16粒程度です。

芋や栗味のお菓子もスーパーの棚を賑わせていますが、たいていのお菓子は高エネルギーです。例えば12個入りのチョコレート1箱は230kcal、スナック菓子は1袋で400kcal近くになります。温かいお茶などと交互にゆっくり食べて、食べ過ぎを防ぎましょう。

つい食べ過ぎてしまい、体重増加が気になる季節ですが、毎日230kcalずつエネルギーをカットできると1ヶ月で1kg減量できます。食事に気をつけたり、運動したりして秋を健康にお過ごしください。

転倒を予防して健康寿命をのばそう！

作業療法士 三谷真由美

健康寿命とは「日常的に介護などのお世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。

転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。東京消防庁によれば、およそ6割は自宅で転んでおり、リビング・居間や玄関・階段・廊下で多く発生しています。居間では敷居やコンセントへの引っ掛かり、床やフローリングで滑ってしまうといった危険があります。玄関・階段・廊下では段差の踏み外し、敷居に引っ掛かることで転倒したり、玄関の上がり框の段差を登り切れずに転倒してしまう事例も多くなっています。

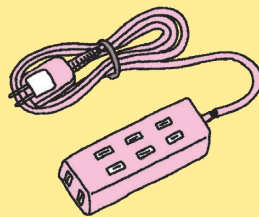
生活環境や居住空間に工夫を加えることで、高齢者の転倒を大幅に防ぐことができます。今のうちからできる対策で転倒を防ぎ、大きな事故・ケガに繋がらないようにしていただければと思います。

転倒

を防ぐための工夫

1 コード類をまとめる

つまずかないよう、電化製品のコードを短くまとめるか、壁にはわせるなどしましょう。



2 履物を変える

スリッパは脱げやすいため、階段・段差では危険です。裸足がおすすめで、抵抗がある場合はかかたがおおわれるルームシューズに変えてみましょう。



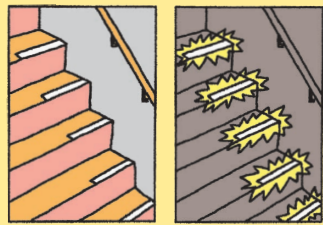
3 間接照明器具を置く

廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保って下さい。



4 段差、階段を目立たせる

敷居や階段の段差の端に光テープなどを貼り、下段との違いがわかるようにしましょう。



毎日のマスク生活で お肌は荒れていませんか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 平田 愛

コロナ禍によりあたりまえになったマスク生活において、マスクによる肌荒れで悩む人が増えています。マスクによる肌荒れの原因は主に3つです。1つ目は湿度です。マスクの内側は息によって湿度が上がり、蒸れた状態になります。湿った状態が続くと過剰に皮脂が分泌され、ニキビを引き起こすアクネ菌や雑菌が繁殖しやすくなり、肌荒れが起こりやすくなります。2つ目は乾燥です。マスクをしていると、マスク内の湿度が高くなり肌が保湿されているように感じます。しかし、マスクを外した際に、中に貯まっていた湿気が急激に蒸発することで肌の水分まで一緒に奪われます。そのため肌は乾燥します。3つ目は摩擦です。マスクの着脱などで摩擦が起こります。肌の表面には角質という紫外線や雑菌などの刺激から肌をバリアする機能があります。しかし、マスクの摩擦によって少しずつ角質が削られると肌のバリア機能が弱まるため、肌荒れやかぶれが起こりやすくなります。

ではマスクによる肌荒れを防ぐにはどうすればよいのでしょうか。ポイントは3つです。

① マスクの中の汗を拭く

マスク内の湿気で雑菌が繁殖するのを防ぐため、汗をかいたらティッシュやハンカチで軽く押さえるように拭くことをおすすめします。また、マスク自体が湿っている場合は新しいものに交換すると衛生的です。

② 肌を保湿して乾燥を防ぐ

肌を保湿することで、肌のバリア機能を正常に保

つことができます。洗顔後は化粧水、乳液、クリーム、ワセリンなどで保湿しましょう。

③ 肌に合う素材のマスクに変える

マスクの素材には不織布、ポリウレタン、布など様々な種類があります。布やガーゼ素材のマスクは、柔らかく通気性がよいため肌への刺激が少ないといわれています。ただし、感染拡大を防ぐ目的の場合は不織布マスクの方が効果を期待できます。その場合は、マスクの内側にガーゼを挟むと肌への刺激が和らぎます。マスクを使う場面や肌の状態によって使い分けるとよいでしょう。

マスク肌荒れを予防し、
マスクと上手に
つき合っていきましょう。



年末年始の外来予定表



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

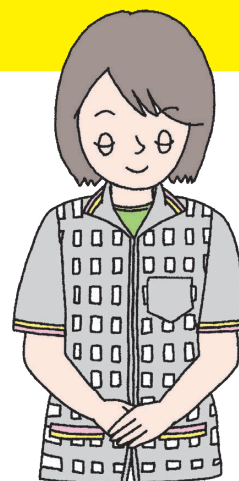
お電話いただくか、時間外受付にお申し出ください。

1 階売店 営業時間変更のお知らせ

- ニューヤマザキデイリーストア坂出市立病院店の営業時間を当面の間、下記の時間に変更します。

営業時間	月曜～金曜	7:00～19:00
	土曜	7:00～17:00
	日曜・祝日	8:00～17:00

ご不便をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。



情報BOX

新任医師

よろしくお願いします



内科
こんどう だいすけ
近藤 大祐



内科
かわの けいたろう
川野 桂太郎

退任医師

お世話になりました



内科
よしだ しゅんすけ
芳田 峻典

資格取得者



X線CT認定技師
みき あずさ
三木 あずさ



日本糖尿病療養指導士
あが まいこ
阿河 真委子



第3回看護師特定行為研究会
優秀演題選出

「ステロイドによる血糖上昇が
見込まれる化学療法時の特定行為実践」



糖尿病看護特定認定看護師
みぞがみ きよみ
溝上 貴世美

特殊外来・専門外来予定表

令和4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	・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	
		近藤 大祐	午後：月・水曜日	
	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	
		日本内科学会認定内科医 蓮井 雄介	午前：木曜日 午後：木曜日	
	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。
		伊藤 朋晃	午前：水曜日 午後：木曜日（隔週）	
		今戸 涼資	午前：金曜日 午後：木曜日（隔週）	
		渡邊 太一郎	午前：月曜日	
		伊藤 優衣	午前：木曜日	
	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。
		川野 桂太郎	午後：火曜日	
		川中 結以	午後：金曜日	
	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	佐藤 佳代子	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 日本整形外科学会認定スポーツ医 石橋 洋一	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(ラクターション・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4年11月1日現在

受付時間		初めての方	再来の方	診療時間		8:30～11:30	13:30～16:30
		午前	8:30～11:30	8:00～11:30		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・伊藤朋 (毎週・交代) (毎週後半)	谷本 千佳子	榊原 奈津子	藤田 憲弘 (奇数週) 川野 桂太郎 (偶数週)	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	渡邊 太一郎	室田 將之	伊藤 朋晃	伊藤 優衣	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	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」は、薬剤供給の停止により休診しております。					は 休診です
	午後	吉川 圭 (循環器)		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)	吉川 圭 (ペースメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液)	
		近藤 大祐 (呼吸器・総合)	川野 桂太郎 (血液・総合)	喜多 信之 (呼吸器)	今戸・伊藤朋 (隔週) (消化器)	尾崎 太郎 (腎臓)	
		榊原 奈津子 (総合内科)			渡邊・伊藤優 (隔週) (総合内科)	中島 崇作 (膠原病)	
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 昌志 (第1・第3週のみ)	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 昌志 (第2・4週は15時～) 谷本 清隆 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 香川 大医師	高橋 昌志 砂川 正彦 川崎 綾子	高橋 昌志 予防接種 乳幼児健診 谷本・岡山 大医師	
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 樋口 雅大	武田 純治 樋口 雅大	武田 純治 香川 大医師		武田 純治 樋口 雅大	
	午後	武田 純治 樋口 雅大		樋口 雅大 香川 大医師		武田 純治 樋口 雅大	
外科	午前	佐野 貴範 香西 純	岡田 節雄 西村 充孝	森 誠治 佐野 貴範	岡田 節雄 香西 純	森 誠治 西村 充孝	交代診療
	午前専門外来			④ 西村 充孝 ストーマケア	④ 佐野 貴範 ヘルニア(脱腸)		
	午後	乳がん検診(完全予約制) 香川 大医師		橋本 希			
可能な限り紹介患者様を受け付けますが午後は手術・検査等がありますので、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 佐藤 佳代子		中島 成泰 佐藤 佳代子	中島 成泰 佐藤 佳代子	中島 成泰 佐藤 佳代子	
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	交代診療
		二診	森重 浩光	山田 佳明	森重 浩光	矢田 俊介	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 (第1・3・5週) 矢田 俊介 (第2・4週)	山田 佳明	
	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)	
		専門外来(予約)	石橋 洋一 膝(第2・4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	予約のみ		戸田 千		
泌尿器科	午前	林田 有史 藤原 健悟	林田 有史 藤原 健悟	林田 有史 (第1・2・4・5週) 矢野 敏史 (受付9時～)	紹介・新患 藤原 健悟	林田 有史 藤原 健悟	
	午後 (15:30初診受付終了)			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	

