

# さかいで

2023年4月号 No.113

## 市立病院だより



2月5日  
丸亀ハーフマラソン  
に参加した職員

2月12日 坂出天狗マラソン  
救護ボランティア



主な内容 新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へ移行 ……2P  
前立腺肥大症に対するレーザー治療 ……3P

### ゴールデンウィークの外来予定表

4/29 (土)	30 (日)	5/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
休診	休診	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	※ 午前 一部診療

※内科  
小児科  
外科  
整形外科

#### 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。

# 就任のご挨拶

新看護部長 北村地春

この度、看護部長に就任いたしました北村と申します。よろしくお願ひいたします。  
私は平成8年度に入職し、旧病院から新病院への新たなスタート時に師長に就任させていただき、令和2年度より副看護部長として勤務しておりました。

当院の基本理念である「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」を行動目標とし、地域に根付く急性期病院、また市民の皆さまの心のよりどころとなるような地域密着型病院となりますよう、今後も取り組んでまいります。

また、関係各機関と協力しながら、より一層、看護の充実を目指して、日々職務に取り組んでまいりたいと思います。今後も変わらぬご指導のほど、よろしくお願ひいたします。



## 新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へ移行

小児科部長 谷本清隆

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行します。5類感染症になると、インフルエンザと同等の位置づけとなり、あらゆる医療機関で診療可能になると言われています。一方、5類感染症となり確保病床の要請がなくなれば、これまでコロナ患者を受け入れてきた医療機関がコロナ患者用の病床を減らして、コロナ以外の患者に割り当てることがあります。

社会全体はウィズコロナとなりますが、医療機関はゼロコロナのままかもしれません。しかし、ウィズコロナとゼロコロナが共存することは難しい状況となるでしょう。外では新型コロナ患者が密かに多発しているのに、医療機関に持ち込まれないようにすることは至難の業です。

では、5類になると具体的に何が変わるのでしょうか。



### ① 行動制限

5類に移行したなら感染者への入院勧告、感染者や濃厚接触者の外出自粛要請、就業制限などができなくなる。



### ② 医療機関の対応

入院の受け入れや診療ができるのはこれまで感染症指定医療機関や発熱外来など一部の医療機関だけであったが、5類移行後は幅広い医療機関で対応できるようになる。



### ③ 公費負担

入院や検査にかかる医療費は、現在は全額公費負担で患者の負担はないが、5類移行後は原則一部自己負担になる。



### ④ 感染者の報告

これまでは全数報告を求めていたが、5類移行後は原則、基幹病院からの定点報告に変更される。また、現在は行政・保健所が関与している入院調整も、個々の医療機関の間で調整することになる。



### ⑤ マスクの着用

令和5年3月13日より着用を個人の判断に委ねることとなった。(当院を受診される場合には、引き続きマスクの着用をお願いしております)



### ⑥ ワクチン接種

令和5年度も引き続き無料で接種を行う。高齢者・基礎疾患を有する方・医療従事者等は年2回(春・秋)、そのほかの方は年1回(秋)実施する。



### ⑦ 水際対策

原則無くなる。



### ⑧ イベント

現在は大声を伴う場合は収容率50%上限が定められているが、5類移行後は制限が撤廃される。ただし、運用は前倒しになる。

5類に移行すると上記のように変わりますが、新型コロナウイルスの感染力や病原性が変わるわけではありません。やはりインフルエンザや新型コロナウイルス感染者は、いずれも院内隔離が必要です。

ただし、過剰ともいえる感染対策や有効性が疑問視される感染対策は見直しが必要です。そして、職場などでは前もって話し合いで合意することが望ましく、対策が強要されないよう配慮がされるべきです。

さらに、病院や高齢者施設では感染が広がりやすく影響が大きいため、個人防護具は簡略化されるかもしれませんが、マスク着用など感染を持ち込まれないようにすることは引き続き重要となります。

今後も当分の間、感染の波が何度もやって来るとお思いますので、市民の皆さまにも状況に応じた感染対策とワクチン接種をお願いしたいと思います。

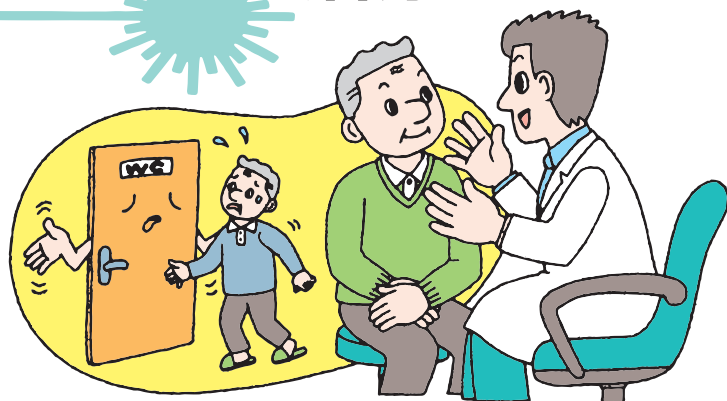
# 前立腺肥大症に対するレーザー治療

泌尿器科医員 藤原健悟

前立腺は、男性にしかないクルミ程度の大きさの臓器です。膀胱と陰茎の間にあり、尿道周囲をぐるりと覆っています。そのため、前立腺の肥大と排尿には密接な関係があります。前立腺の正常体積は20mL未満といわれていますが、前立腺体積が20mL以上の方は40代で20%です。また、50-70代の方では40%弱に上ると報告されています。前立腺肥大症となる危険因子にはさまざまなものが挙げられますが、加齢が明らかに関与していることがわかっています。

前立腺の肥大があることで排尿困難、頻尿または残尿感を自覚されている方に対しては、膀胱の出口および前立腺の緊張を和らげる薬が一般的に用いられます。しかし、それでも効果が不十分である場合には外科的治療が選択肢となります。

外科的治療にも複数の方法がありますが、当院ではレーザーを用いたホルミウムヤグレーザー前立腺



核出術 (HoLEP) を2020年から導入しております。これまで標準的に汎用されてきた経尿道的前立腺切除術 (TURP) よりも出血量が少なく、かつ80mLを超えるような大きな前立腺肥大にも安全に施行することができると言われています。

当院ではこれまでに35件HoLEPを行っており、その中では180mLが最大の前立腺体積でした。前立腺肥大症の薬を飲んでいても症状の改善が乏しい方、内服を少しでも減らしたい方、前立腺が大きく手術は困難と言われた方、一度当科でご相談されてみてはいかがでしょうか。

(参考文献：男性下部尿路症状・前立腺肥大症 診療ガイドライン)

# 花粉症

2~5月頃まで飛散



耳鼻咽喉科医員 樋口雅大

4月に入り暖かく過ごしやすい時期になりましたが、同時に花粉症の症状 (くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ等) ができてお困りの方も多いと思います。花粉症は年々増加しており、国民の42.5%が花粉症にかかっているという報告もあります。花粉症とは、植物の花粉を体が異物と判断して過剰に反応してしまっている状態です。そのため、花粉が飛散している時期に限って上記のような症状がでます。花粉症の中でも有名なものはスギ・ヒノキであり、香川県では2~5月頃まで飛散しており症状が続きます。

花粉症の対策でまず皆さんが行うことができるのは、花粉を避けることです。外出するときはマスク・メガネを着用する、帰宅時は衣服や髪をよく払い洗顔やうがいをして鼻をかむなどを徹底します。これに加えて、必要であれば市販薬を使用するという方法もありますが、改善がみられない場合は耳鼻咽喉科を受診してください。点鼻薬・内服薬はもちろんですが、そのほか舌下免疫療法 (体を花粉に慣れさせる治療) なども行うことができます。

また、似たような症状が一年中続く方もおられます。これは通年性アレルギー性鼻炎と言われ、花粉だけではなくダニ・ハウスダスト・イヌやネコの毛など常に身近にあるものが原因で体が過剰な反応を起こしている可能性があります。その原因を調べる検査も耳鼻咽喉科で行っておりますのでお困りの方は一度受診してみることをお勧めします。

# 運動をすると認知機能は改善するのか？

理学療法士 北条達郎

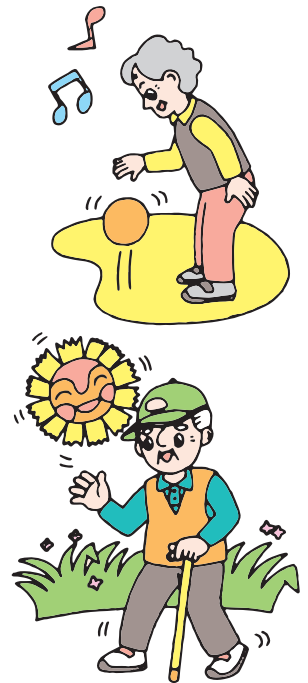
運動の種類・時間、性別によって認知機能に与える効果は変わる

筑波大学の紙上(かみじょう)敬太准教授らの研究グループから、メタ分析(既存の知見を統合する統計的な手法)により、「どのような運動が認知機能を改善させるのか」が報告されましたので、ここに紹介します。

従来から、習慣的運動が認知機能を改善させることが示されてきました。しかし「どのような運動が効果的か?」「どれくらいの運動が改善には必要か?」「性別や年齢によって運動が与える効果は異なるのか?」に対して答えは示されていませんでした。そのため、メタ分析を行い以下の知見を得ました。

- ① 運動の種類にかかわらず、習慣的な運動は改善させるが、その効果は有酸素トレーニングや筋力トレーニングよりも、コーディネーショントレーニング(手足の協調運動やボールのドリブルなど身体や物のコントロールが求められるトレーニング)で大きい。
- ② 比較的長時間(60~90分)の運動を長期間(22週以上)継続すると、効果は高まる。
- ③ 男性は、徐々に強度を上げていく漸進性トレーニングが適しており、女性は漸進性を有さない低強度~中強度のトレーニングが適している。
- ④ 運動によるポジティブな効果は年齢にかかわらず認められる。

認知機能を改善させる運動については、まだ解明されていないことも多く、今後の発展が期待されています。今回、改めて運動習慣が大切なことが示されました。まずは、気軽に近所を散歩することから始めてみましょう。



引用文献：紙上 敬太：過去30年間の知見から認知機能を改善させる運動を解明

## 骨粗鬆症を予防するために

管理栄養士 田村有紀



骨粗鬆症とは、体内のカルシウムが不足して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。「背中が丸くなる」「身長が縮む」等の症状が徐々に起こり、病気だと気付かないことが多いのも特徴です。骨粗鬆症になっても痛みはありませんが、転ぶなどちょっとしたはずみで骨折しやすくなってしまいます。

骨粗鬆症は予防が大切で、基本は食事と運動です。食事は3食バランスよく摂取することを基本とし、以下の栄養素も意識してとり入れましょう。

### ●カルシウム

骨の強度を保つために欠かせない栄養素です。1日の推奨量は年齢・性別で異なりますが、特に女性は妊娠や授乳期、更年期など骨量が減りやすく、注意が必要です。発症しやすい年代別で、女性では50歳頃~69歳で660mg、70~74歳で650mg、75歳以上で620mg、男性では70~74歳で770

mg、75歳以上で720mgが推奨量となります。

乳製品、大豆製品、小魚などに多く含まれ、特に乳製品からは効率よく摂取することができ、例えば牛乳コップ1杯分(200mL)には約220mgのカルシウムが含まれています。

### ●ビタミンD

日光に当たることで、1日に必要なほとんどの量を産生することができます。食材では、魚介やきのこに多く含まれており、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、カルシウムと一緒にとると効果的です。

### ●ビタミンK

骨を作る働きを促します。納豆、緑黄色野菜、海藻などに含まれます。

また、散歩などの運動も行うようにしましょう。骨に刺激を与えることによって、骨を強くすることに繋がります。食事と運動を意識して、骨粗鬆症を予防しましょう。

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)  
骨粗鬆症の予防のための食生活 - 厚生労働省

## 血糖値の不思議



糖尿病看護特定認定看護師  
溝上貴世美

日々の血糖値に高かった、低かったと一喜一憂していませんか？食べ過ぎや間食、運動不足で血糖値が上がるのはもちろんですが、食事や運動以外にも血糖値が高くなる原因は数多くあります。

食事では、食事のタイミングや食事の内容、食べる順番や食べるスピードによっても血糖値は上がりにくくなります。血糖値は朝1回あるいは朝夕2回測っている人が多いと思いますが、食後2時間経過した頃が一番高くなります。

それから、インスリン注射は毎回、前回打った場所から少しずつずらして打つように心がけていますか？同じような場所にばかり打っていると皮膚が硬くなり、うまく吸収されず血糖値が下がりにくくなります。さらに、空腹時に入浴すると血糖値が下がりすぎる時があるので、入浴のタイミングにも気をつけたいものです。

また、風邪などの感染症にかかったときには普段より血糖値が上がります。ほかに、精神的ストレス、旅行や冠婚葬祭などのイベントでは血糖値が不安定になります。

測定した血糖値は、あくまでも「点」でしかなく、これから上がっていく、あるいは下がっていく途中の血糖値かも知れません。食事、運動などの日常生活と血糖値は密接に関係しています。1回の血糖値で高い低いと判断するのではなく、数日間の血糖値から似たような傾向がないか、より長期の視点で見ましょう。血糖値を測る前に今の血糖値がどれぐらいになっているのか予測し、測定後にはなぜこのような結果になったのか生活を振り返り、“活かした測定”を心がけたいものです。

## 新型インフルエンザ対策訓練

## 感染対策チーム

2023年3月9日、新型インフルエンザ等対策訓練を実施しました。新型コロナウイルスの影響で3年ぶりの訓練となりました。今年から、中讃保健福祉事務所のほかに、回生病院、滝宮総合病院など9つの施設と西讃保健福祉事務所、消防の方にもご参加いただき、約80名の参加がありました。

今回は、回生病院に新型インフルエンザ疑い患者が受診し、回生病院から保健所に搬送調整を依頼、保健所が実際に当院まで患者を搬送して感染症病床へ入院するまでの流れを確認しました。アイソレーター付車椅子で患者搬送を行い、とてもスムーズに入院までの流れや導線の確認ができました。

実働訓練終了後には、参加者と一緒に防護服の着脱練習を行いました。着脱時の手指衛生のタイミングやN95マスクが正しく装着できているかの確認、汚染ないように脱ぐ方法を参加者にわかりやすいように説明しながら行いました。

当院は、中讃地区の第二種感染症指定医療機関であり、今後も新型コロナウイルス感染症のような新たに発生した感染症を受け入れる病院です。平時より訓練を行い、いつでも受け入れることができる準備が必要と考えます。また、今回の新型コロナウイルス感染症の流行により、地域連携の重要性を再認識しました。日頃より地域の医療機関と連携し、スムーズな連絡相談ができるような体制を確保し、地域の患者さまに安心して医療を受けられるように今後も準備をしていきたいと思っております。



▲搬送患者の受け入れ

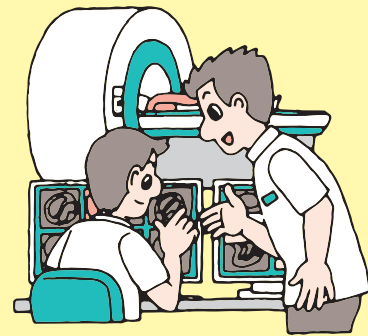
防護服の  
着脱方法を実演▶

▼訓練の様子は  
会場へ生配信



# 令和5年4月より、放射線科医師が常勤となります

放射線科医師が勤務することにより、放射線検査の結果が迅速に主治医に伝わり、より早い治療方針の決定につながります。また、CT検査やMRI検査を行う放射線技師へのアドバイスにより、現在よりもより病状に即した詳細な検査画像の取得が期待されます。香川県内でも放射線科専門医師の人数は決して多くはなく、坂出市立病院に勤務していただくことで、地域の皆さまの健康の一助となることと思われま



## 情報BOX

### 新任医師

よろしくお願ひします



放射線科 **藤本 憲吾**



外科 **坂本あすな**



整形外科 **藤氏 裕晃**



内科 **赤井 開**



耳鼻咽喉科 **山口 耕平**



内科 **山本 珠愛**



内科 **坂本 裕樹**



### 退任医師

お世話になりました



内科 **今戸 涼資**



内科 **伊藤 朋晃**



内科 **神原奈津子**



整形外科 **山田 佳明**



内科 **近藤 大祐**



外科 **香西 純**



内科 **川野桂太郎**



耳鼻咽喉科 **樋口 雅大**



## 香川県中部広域競艇事業組合よりご寄付をいただきました

まるがめボートレースでの収益金より、中讃地域における病院群輪番制参加病院として500万円のご寄付をいただきました。今後も地域医療の支えとなるべく尽力してまいります。

# 特殊外来・専門外来予定表

令和5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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>睡眠時無呼吸症候群の診療も扱います。</li> </ul>	
		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		
	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		
		宮井 翔平	午前：木曜日		
	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		
		赤井 開	午前：水・金曜日		
		渡邊 太郎	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		
		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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
	血液	日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日		
川中 結以		午後：火曜日			
坂本 裕樹		午後：金曜日			
腎臓	日本腎臓学会専門医 尾崎 太郎	午前：月曜日 午後：金曜日（奇数週）			
	山本 珠愛	午前：木曜日 午後：金曜日（偶数週）			
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	日本外科学会専門医 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5年4月1日 現在

		初めてのかた	再来院のかた
受付時間	午前	8:30~11:30	8:00~11:30
	午後	13:00~16:30(泌尿器科のみ15:30)	

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 <small>呼吸器・循環器 消化器・糖尿病 血液・漢方 禁煙・膠原病</small>	午前	初診 総合	吉原 夕美子	谷本 千佳子 (毎週~10:30) 伊藤 優衣 (毎週10:30~)	谷本 千佳子	尾崎 太郎	藤田 憲弘 (奇数週) 川中 結以 (偶数週)	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	宮井 翔平	吉川 圭	
		消化器	渡邊 太郎	室田 將之	赤井 開	伊藤 優衣	赤井 開	
		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			山本 珠愛			
	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。						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)		
山本 珠愛 (総合内科)		川中 結以 (総合内科)	喜多 信之 (呼吸器)	渡邊 太郎 (総合内科)	尾崎 太郎 (奇数週) 山本 珠愛 (偶数週) (腎臓)			
					中島 崇作 (膠原病)			
					坂本 裕樹 (総合内科)			
小児科	午前	谷本 清隆 高橋 昌志	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 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 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 川崎 綾子 谷本・岡山大医師		
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 山口 耕平	武田 純治 山口 耕平	武田 純治 香川大医師		武田 純治 山口 耕平		
	午後	武田 純治 山口 耕平		山口 耕平 香川大医師		武田 純治 山口 耕平		
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	西村 充孝	佐野 貴範	坂本 あすな	西村 充孝		
	午前専門外来			西村 充孝 (ストーマケア)	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 (気胸) 佐藤 (手掌多汗症)			
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	交代診療	
		二診	森重 浩光	森重 浩光	慈氏 裕晃	矢田 俊介	森重 浩光	
		初診	慈氏 裕晃	矢田 (第2・4週) 慈氏 (第1・3・5週)	矢田 俊介	慈氏 裕晃	矢田 俊介	
	午後	一診				森重 浩光		
		初診				矢田 (第1・3・5週) 慈氏 (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		戸田 千			
泌尿器科	午前	林田 有史	林田 有史	林田 有史 (第1・2・4・5週)	紹介・新患	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)			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		

