



## 年頭のご挨拶

坂出市病院事業管理者  
兼 坂出市立病院院長 岡田節雄

令和6年、新年明けましておめでとうございます。昨年は記録的猛暑、円安の継続、原油高、物価高、終わりの見えないウクライナでの戦争、イスラエル・ガザ地区における紛争など、世界的に不安定な状況が続いていました。聞く耳を持たない私利私欲から来る利己主義や争い事、覇権主義は子どもや高齢者、病人や貧困層といったいわゆる「弱者」が犠牲となることが歴史的に明白です。理不尽な暴力や弱者不在の揉め事がなく、平和で落ち着いた暮らしができる世界が待っていることを願わずにはいられません。

医療界におきましては、昨年5月8日に新型コロナウイルス感染症が感染症法の「2類相当」から「5類」に移行しました。一般社会は徐々にコロナ前に復している感があり、最近では人混みの中でもマスクを着用している方が極端に少なくなったと実感します。一方、病院内では、職員は元より患者さん含めすべての方がマスクを着用しており、この様子はコロナ禍と一切変わりがないように感じられます。マスク姿が病院内で稀になるのはいつのことなのかと待ち遠しく感じていますと同時に、もしかしたら、病院内ではマスク姿が日常となってしまうのではとも感じています。

坂出市立病院は当地に新築移転し、早9年が過ぎ、10年目に入りました。十年一昔と申しますが、時の流れは想像以上に早いものです。中讃地区の急性期医療提供になくてはならない病院として成長す

ることを職員の共通目標とし、日々の診療に従事しております。当院は2019年3月に中讃地区唯一の第二種感染症指定医療機関の指定を受け、瞬く間に新型コロナウイルス感染症の最前線病院として対応し、早4年近く経過しました。入院いただいたコロナ患者さんは既に2000人を超え、患者さんの居住地として坂出市内はもちろん、丸亀市、宇多津町、善通寺市、琴平町、まんのう町、多度津町、三豊市、観音寺市、高松市に至るまで広範囲に及びました。最近では他の疾患に関しても坂出市外の患者さんのご利用も随分と増加しております。

坂出市立病院は、悪性疾患や急性期疾患に対する診療レベルを高く保つよう、日々努力しております。医師の派遣元であります香川大学医学部と連携しながら体制作りをしております。地域住民の皆さまが真に望む医療体制とは、「最も身近な病院の機能充実」だと確信しており、坂出市立病院が「身近な病院」として、提供する医療レベルを向上させ、充実した診療を提供し、さらには有事にも活躍できることが、市民の皆さまの期待に応えるものだと考えております。

理想的な地域医療提供体制の堅持に職員一同邁進いたします。今後とも市民の皆さまの幅広いご理解、ご協力、ご支援の程をお願い申し上げますとともに、社会全体が平和で安心できる日常へ早く復することを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。



初春のお慶びを申し上げます。



看護部長  
北村地春

令和2年頃より多大な影響をもたらしました新型コロナウイルス感染症も令和5年5月より5類感染症となり、社会的規制は解除されていますが、当院におきましては、医療機関であるという性質上引き続き皆さまに感染拡大防止対策へのご理解とご協力をいただいていることに深く感謝いたします。

令和6年は、平成26年12月に文京町から寿町に新築移転し、10年目の節目を迎える年でもあります。10年間を振り返り、改善すべき点は改善し、強みはさらに大きく伸ばし、皆さまに安全・安心・安楽な看護が提供できますよう、看護部一丸となり取り組む所存です。

病院理念でもあります「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」を常に心の真ん中におき、地域の皆さまにとって、かけがえのない病院となることをめざし、今後も精進して参ります。

本年もご支援、ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。

新年明けましておめでとうございます。



事務局長  
野島眞治

昨年も新型コロナ第8波、物価高騰、猛暑、インフルエンザ流行、世界各地での紛争や大災害など大変な一年ではありましたが、その一方で侍ジャパンWBC世界一、日経平均株価上昇、大谷選手本塁打王獲得と2回目のMVP受賞、藤井八冠誕生など明るいニュースも多々ありました。

そのような中で当院は、新築移転後9年が経過し、昨年12月より10年目に入っています。これも地域住民をはじめ、当院を支えてくれた・受診してくれた多くの皆さまのおかげと感謝しております。

今年の干支は「甲辰（きのえたつ）」で、さらなる成長の年であるとのことです。

働き方改革への対応や新興感染症への備え等、課題は山積しておりますが、他の医療機関との連携も図り、地域の皆さまの心の支えとなる病院であるよう、また、次の10年に向けさらに成長できる年にすべく、経営の強化を図ってまいります。

## 冬にも多い食中毒

食中毒と聞くとジメジメした梅雨や暑い夏の時期をイメージしますが、食中毒が一番多い季節は冬だといわれています。年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、そのうち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられています。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染します。そしてヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量の摂取で感染し（サルモネラが10万～10億個程度の摂取で感染するのに対し、ノロウイルスは数10個～100個程度）、感染性胃腸炎を引き起こすといわれています。子どもや高齢者は重篤化することがありますのでご注意ください。

また、ノロウイルスはアルコール消毒剤に対し抵

消化器内科医員  
渡邊太一郎



抗力があるため、流水と石鹸での手洗が必要です。帰宅直後や調理の前後、食事の前やトイレの後など、こまめに石鹸を使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手洗いをしましょう。体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下しますので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調管理をしましょう。

# お雑煮とおせち

管理栄養士 中村佳代



正月の定番料理である、お雑煮やおせち。「雑煮」は、さまざまな具材を混ぜて煮合わせたものが語源です。始まりは室町時代だといわれ、年神様にお供えした餅や農作物・海産物などを煮て食べたことに由来し、年神様の恩恵をいただくという意味を持っています。

日本全国で見ると、丸餅か角餅か、餅は煮込むか焼くか、味噌仕立てかすまし汁か、だしは何でとるか、具は何かなど、地域が変われば農作物や名産品が違うので、お雑煮には地域差があります。

香川県の代表的なお雑煮といえば、いりこでだしを取った白味噌の汁に丸いあん餅ですが、香川県内でも、白味噌にあんの入らない丸餅、すまし汁に丸餅、赤味噌に丸餅、白味噌に塩あん餅、赤味噌に塩あん餅など地域性があるようです。

お正月に欠かせないお雑煮ですが、あん餅を1個入れたお雑煮1杯で約200kcalあります。美味しいからといって、1日に何杯も食べるのは塩分とエネルギーの摂り過ぎになります。餅はご飯と同じ仲間ですが、あん餅になるとお菓子の仲間になるので、注意が必要です。

おせち料理も、日持ちを良くするために味付けの濃いものが多く、たくさん食べると塩分やエネルギーの摂り過ぎになる恐れがあります。それぞれ少しずつと思っても、たくさんの種類を食べると全体の量は多くなってしまいます。

盛り付けを工夫して、縁起物を少しずつ数回に分けて楽しむようにしましょう。

## 運動と健康

「健康のために運動が大事」といろいろなところで耳にすることが多いと思います。では、なぜ運動が大事なのか知っていますか？

作業療法士 香川芹奈

### 運動が健康に及ぼす効果

- ①骨に刺激を与えることで骨が丈夫になるため、骨粗鬆症を防止し、転倒しても骨折しにくくなります。
- ②筋力・筋量が増加するため、腰や膝の痛みといった運動器疾患の改善につながります。
- ③高血圧や糖尿病などの生活習慣病の改善が見込めます。
- ④心肺機能の向上により風邪をひきにくい体になります。

### 運動の種類

#### ①有酸素運動（ウォーキング、ラジオ体操、水中ウォーキングなど）

体を動かすための基礎体力や持久力が身につく、心肺機能を鍛え、さらに脂肪をエネルギー源として消費するためコレステロール・中性脂肪の減少、肥満解消といった効果が見込まれます。



#### ②筋力トレーニング

生活や運動を行うための筋力・筋量の向上を図ること、歩行や立位姿勢を保つための筋力を維持することができます。



#### ③ストレッチング

筋肉の柔軟性を高めることは、運動時における怪我の予防や運動後の疲労回復に役立ちます。また、関節の可動性が改善すると運動が行いやすくなり、血行も促され肩こりや腰痛の改善・リラックス効果があります。



運動を行うことでどんな効果が得られ、各運動でどんなことが期待できるかを知っていれば、運動にもやりがいが出ると思います。季節も冬に入り、寒い日が続いていますが、健康のためにできる範囲で運動は行っていくといいと思います。



# インフルエンザに感染しないためのポイント

院内感染対策チーム

## 1 はじめに

季節性インフルエンザのウイルスには、A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型、2系統のB型の4つの種類があります。流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

また、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の影響でインフルエンザの流行が低調であったこと等の影響で、A (H1N1) 亜型やA (H3N2) 亜型の抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあること等から、インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。

## 2 感染防止するポイント

### 「基本的な感染対策」について

COVID-19に対する基本的な感染対策 (飛沫感染対策、エアロゾル感染対策、接触感染対策) は、インフルエンザ対策 (飛沫感染対策、接触感染対策) としても有効です。

基本的感染対策	考え方
マスクの着用	一定の場合にはマスク着用を推奨 (下記参照)
手洗い等の手指衛生換気	新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として有効
人と人との距離の確保	流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効 (避けられない場合はマスク着用が有効)

### マスクの着用が効果的な場面

高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診するときや、高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問するとき等は、マスクの着用を推奨します。

そのほか、COVID-19やインフルエンザの流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。



### 症状がある場合

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため「咳エチケット」を心がけることが重要です。

● 咳・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないために不織布マスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



● 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

● 咳をしている人に不織布マスクの着用をお願いします。



厚生労働省ホームページ参考

## 低温やけどにご用心!!

皮膚・排泄ケア認定看護師 平田 愛

冬も本番の季節となり、とても寒い日が続いています。皆さんは体を温める場合、どのようにされていますか？高温での入浴、カイロやストーブの使用、また電気毛布や電気あんか等を使用する方も多いと思います。今回はそんな冬には欠かせない製品を使用する際に注意していただきたい「やけど」の話です。

やけどは、医学用語では熱傷といい、熱によって皮膚や粘膜に障害が生じる外傷の1つです。皮膚の障害の程度は、接触する熱源の温度と接触時間によって決まります。非常に高温のものであれば短時間の接触でもやけどになる一方で、44度～50度程度の心地よいと感じる低温でも長時間接触しているとやけどになり、これを低温熱傷と呼んでいます。

一番多い低温やけどのケースは、気づいたときは少し赤くひりひりするくらいですが、1日経過すると水ぶくれができてグジュグジュするというものです。低温やけどは、じわじわと皮膚の深い部分まで達するので痛みを感じにくく、子どもや高齢者、糖尿病などの合併症をお持ちの方は、やけどしたことに気づかず重症となる場合があります。

また、重症でない場合でも適切な治療が行われない場合には、キズに細菌が繁殖するなどして治るのが遅くなり、キズあとのひきつれや盛り上がりなどをのこすこともあります。皮膚に赤みや違和感があるような場合は、自己判断せず受診しましょう。

電気毛布や電気あんか等を使用する際、寝床が暖まったら電源を切ったり、温度設定を下げたりするなど注意し、寒い冬を快適に過ごしましょう。



## 尿潜血で気をつける腎臓疾患

腎臓内科医員 山本珠愛

健康な人であれば、尿に赤血球は通常認めませんが、尿がつくられる腎臓もしくは尿の通過経路である尿管・膀胱・尿道といった泌尿器系の病気を生じると認めることがあります。

尿検査にて認められた異常が赤血球のみであり、その変形が乏しい場合は、尿路悪性腫瘍や結石などの泌尿器科系の病気がまず疑われます。一方、尿蛋白などを伴い尿中赤血球の変形が強い場合は、腎臓の病気が疑われます。特に著しい蛋白尿・進行性の腎機能低下や発熱、呼吸器・皮膚など他臓器にも症状を伴う場合は、ANCA関連腎炎などといった数日～数週間の経過で急激に腎機能が悪化してしまう疾患を生じた可能性があります。これらは治療介入が遅くなるほど透析導入になるリスクが高くなるため、早急に専門医を受診し治療を始める必要があります。

また、日本人の慢性腎炎として最も多いIgA腎症は、健診で血尿を指摘され発見されることが多いです。IgA腎症は、微量な尿潜血が継続するのみで腎障害が進行しないこともあれば、発症後から、



もしくは感染や妊娠出産等を契機に急激に腎障害を呈することもあり、その進行や病態はさまざまです。

いずれにしても、その異常が急ぎ対応が必要なものかどうかは、病院にて検査しないとわからないことが多いでしょう。腎疾患でよくある症状である下腿浮腫などを自覚したり、血尿を含め検診で異常を指摘されたりした際には、確実な病院受診を推奨します。



# 当院では、近隣中学校の職場体験学習の受け入れをしています

病院で働く職業を幅広く知り、将来の職業選択に役立ててもらいたいとの思いから、院内のさまざまな部署で体験をしていただいております。今回は、白峰中学校の皆さんをご紹介します。

生徒の皆さんには、心臓マッサージなどの救命体験や手術用ガウンの着用体験、病理室では顕微鏡をのぞいてみたり、薬局では疑似調剤体験をしてみたりと、医療職ならではの体験をしていただきました。また、院長先生より医師になるためにはどのような心がけが必要なのか等のお話もありました。生徒の皆さんより「自分たちの将来に対して具体的なイメージを持つことができた」「やりがいや向上心を持って取り組んでいることがわかった」などの感想をいただきました。



手術用ガウンの着用体験



車椅子体験



手術室で記念撮影



心臓マッサージ講習



救急室で心肺蘇生を学ぶ

入院病棟では **Wi-Fi** サービスをご利用いただけます

提供エリア  
3～5階各病室、  
3階透析室



## 情報BOX

**新任医師**

よろしくお祈りします



**退任医師**

お世話になりました



呼吸器外科部長  
とくなが よしまさ  
**徳永 義昌**



呼吸器外科医員  
さとう かよこ  
**佐藤 佳代子**

# 特殊外来・専門外来予定表

令和6年1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 将之	午前：火曜日 午後：木曜日	
		赤井 開	午前：水・金曜日	
		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	
		日本糖尿病学会研修指導医 大島 都美江	午前：火曜日	
	血液	日本血液学会指導医 田岡 輝久	午前：月・水曜日 午後：金曜日	
		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		
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	
	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	
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	
	ヘルニア(脱腸)	日本外科学会指導医 佐野 貴範	午前：木曜日	
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	
	手掌多汗症	日本呼吸器外科学会専門医 徳永 義昌	午後：木曜日	
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	
	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(ラクトেশ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)	



# 外来診療予定表

令和6年1月1日 現在

		初めての来た	再来院の来た
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・禁煙 膠原病</small>	午前	初診総合	吉原 夕美子	伊藤 優衣	初診担当医	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 将之	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	田岡 輝久	紹介患者	田岡 輝久	紹介患者	紹介患者	
	午後	腎臓	尾崎 太郎			山本 珠愛		休診です。
		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。					
		午後	吉川 圭 (循環器)		藤田 憲弘 (循環器)	室田 将之 (消化器)	田岡 輝久 (血液)	
			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)			
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・3・5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	高橋 昌志 谷本 清隆 <small>予防接種・乳幼児健診 小児神経外来(第3週)</small>	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 坂本 あすな	岡田 節雄 西村 充孝	森 誠治 佐野 貴範	岡田 節雄 坂本 あすな	森 誠治 西村 充孝	交代診療	
	午前専門外来			②西村 充孝 ストーマケア	②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				
呼吸器外科	午後のみ	中島 成泰 徳永 義昌		中島 成泰 徳永 義昌	中島 (気胸) 徳永 (手掌多汗症)			
脳外科	午後のみ			香川大医師				
形成外科	午後のみ					細川 敦司 (第1・3週) 三柳 友樹 (第2・4・5週)		
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 慈氏 (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 慈氏 (第1・3・5週) 慈氏 (第2・4週)		
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 (受付~11時)	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	荒井 啓暢 (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		

