



主な内容 **カメラを使った手術**
～胸腔鏡手術・腹腔鏡手術～ ……2・3P
ネット上の“ダイエット薬”に注意! …3P
災害時受け入れ訓練の実施 ……5P



子どもの五月病

皆さん、五月病になった経験はありませんか？4月は新生活の始まりの季節です。新しい環境や人間関係の中、緊張いっぱいでも1か月過ごした後、大型連休で気持ちが一気に緩むと自律神経のバランスが崩れ、倦怠感や無気力感などの症状が出現します。特に、心身の成長途上で多感な子どもたちにとって、5月は頑張った4月の反動が出て不調を訴えることが多くなる時期です。

医学的に五月病という病名はなく、明確な基準はありません。しかし、いつもより元気がなく表情が暗い、保育所や学校に行きたがらない、やる気がなく疲労感が強い、眠れない、食欲がない、頭痛や腹痛などの症状が続くなど不調を訴える場合、五月病の可能性がります。さらには起立性調節障害という自律神経の不調や、一次性頭痛、過敏性腸症候群などを合併している場合もあります。

本人は怠けているのではないため、叱ったり無理やり学校に行かせたりすることは逆効果となり、余計に身体の不調を助長してしまう場合があります。子どもが五月病を疑う症状がある場合、徐々に慣ら

小児科部長 **高橋昌志**



していくことが大切です。「無理をしないでできる範囲で」「焦らないで自分のペースで」と言い聞かせ、お子さんを肯定する言葉をかけてあげましょう。また、お子さんの話をゆっくり聞いて、家族で話をする時間を作ることも大切です。

夜遅くまで起きていると自律神経が乱れ、身体の不調につながりやすいです。決まった時間に寝る、スマホやゲームは時間を決めるなど、規則正しい生活を心がけましょう。また、最近ではSNSなどでのトラブルがストレスになる場合もあるため注意が必要です。

五月病と思って様子を見ていてもなかなか改善されないときには、別の内科的な疾患が隠れていることもあります。その場合はお気軽に小児科医にご相談ください。

呼吸器外科領域における低侵襲手術

呼吸器外科部長 徳永義昌

1月からお世話になっております呼吸器外科の徳永です。患者さんにかかる手術の負担を減らす取り組みとして、当科では以下の2つを心がけています。

1. 傷口を小さくする（胸腔鏡手術）

胸腔鏡という細い棒状の高精細カメラで胸腔内を外部モニターに映し出せるようになり、これまでのような「開胸術」（20～30cmの大きな傷口）を必ずしも必要としなくなりました。「胸腔鏡手術」は、手術操作のポート（穴：直径0.5～3cm）を3あるいは4カ所設けて行います。現在当科では進行癌あるいは重度の気胸症例を除き、「胸腔鏡手術」を基本としています。また当科には呼吸器外科専門医・技術認定医が在籍しており、従来の「開胸術」と同等のクオリティを維持した「胸腔鏡手術」を行っています。

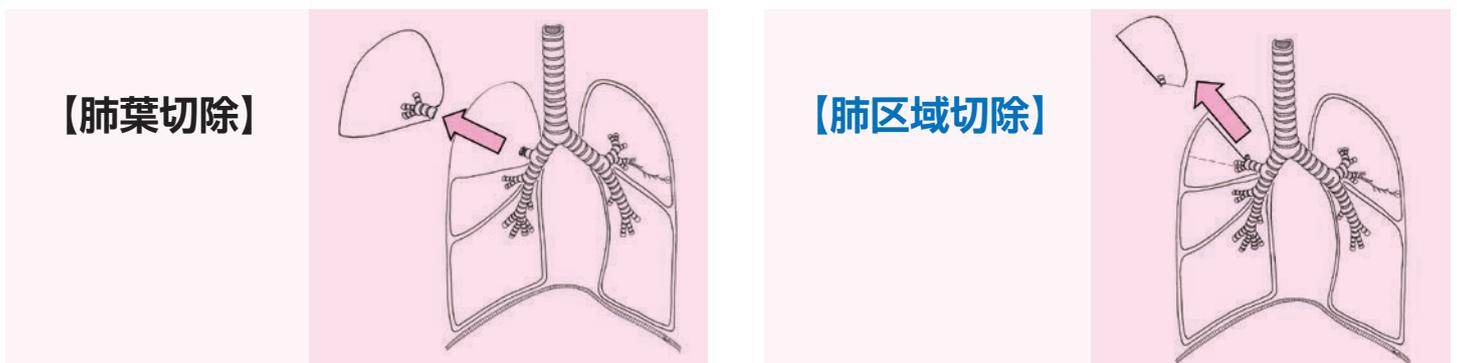
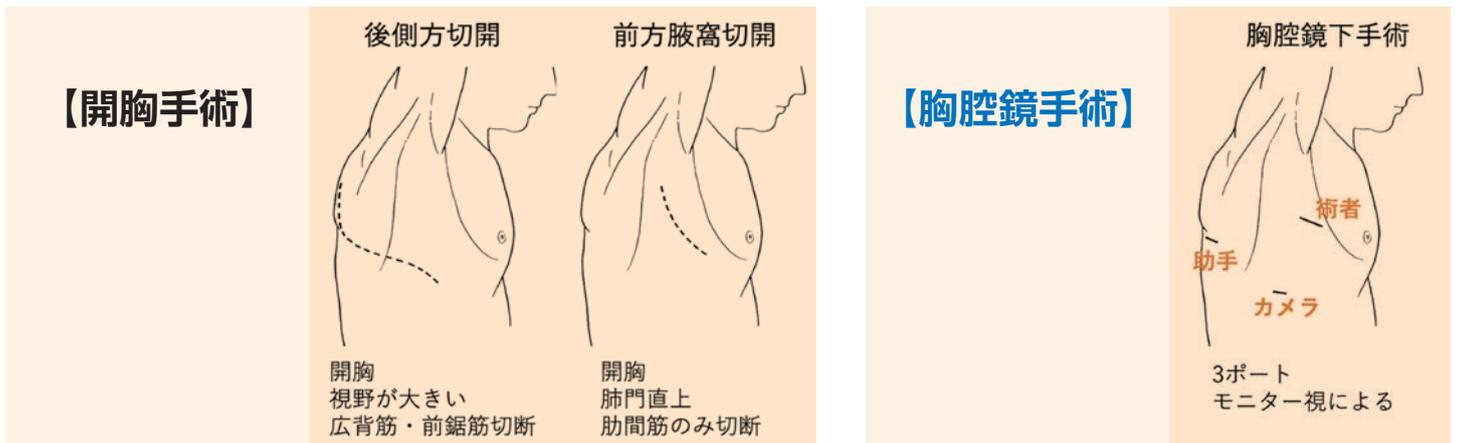
2. 切除する肺を限りなく減らす（部分切除・区域切除）

以下は肺癌に関するお話になります。最新の肺癌診療ガイドラインによると、肺癌患者さんに対する標準術式は「肺葉以上の切除」ですが、2cm以下

の小型末梢肺癌に対しては「部分切除」「区域切除」も推奨されています。また肺癌患者さんにはご高齢の方や、喫煙により肺機能が落ちている方も多くいらっしゃるため、当科でも肺を温存した「部分切除」「区域切除」を行う機会が増加しております。

「部分切除」に関しては、手術前にインドシアニンググリーンとトリピオドールを用いてCTマーキングを行い、最新の胸腔鏡で病変の位置を確認することで、触診困難な末梢病変であっても切除を可能にしています。また、切除標本に対してCT撮影を行うことで、病変の取り残しを防いでいます。「区域切除」に関しては、技術的難易度が高く詳細な解剖理解や高い技術力が要求されますが、香川大学呼吸器外科矢島教授よりご指導を仰ぎながら、「全ての区域に対する胸腔鏡下肺区域切除術」をモットーに日々取り組んでおります。

以上のような取り組みで、なるべく負担の少ない低侵襲な手術を患者さんに提供しております。よろしくお願いいたします。



腹腔鏡手術ってどんな手術？

「腹腔鏡手術」とは、先端に小さなカメラがついた「腹腔鏡」という器械をおへそから入れてお腹の中をテレビ画面に映し、その映像を見ながら行う手術のことです。傷の個数は術式によって異なりますが、いずれも1~2cmの小さな傷ですので、術後の痛みも少なく、傷跡も目立ちません。また、最近のカメラは非常に性能が良く、人の目では見えないような細い血管や神経をもくっきり見せてくれるため、より丁寧で安全な手術が可能になりました。

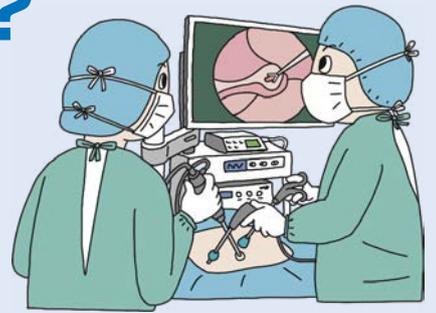
当院でも、鼠径ヘルニアや胆石症をはじめ腹部手術の多くで腹腔鏡を用いています。

鼠径ヘルニアは、足の付け根近くに穴があいて、腸が皮膚の下に飛び出してくる病気です。症状が無いケースもありますが、腸が飛び出したまま戻らなくなった場合は激痛を起し、腸の血流が悪くなる可能性もあるため、痛みや違和感がある方は手術で治しておいた方が安心です。

胆石症は、胆嚢という袋の中にできた石が原因で、

外科医員

坂本あすな



みぞおちや右脇腹が突然痛くなる病気です。いったん痛みが落ち着いても、多くの場合は繰り返し、次第に症状も強くなります。「胆嚢炎」や「胆管炎」といった病気につながることもありますので、胆石症と診断されたら、早めに胆嚢を取っておくことをおすすめしています。

手術なんて怖そうだなあと思われがちですが、腹腔鏡手術なら傷も小さく、術後の痛みも強くはありません。少しでも気になる症状がある方は、一度外科外来へ相談に来てみませんか。

(腹部手術歴がある方、肺や心臓の疾患がある方では、腹腔鏡手術をおすすめしないケースもあります。)

ネット上の“ダイエット薬”に注意!

インターネットの広告で、GLP-1ダイエットという言葉を見たことはありませんか？GLP-1というホルモンを“痩せホルモン”と称し、これを注射や飲み薬で摂取することで食欲を自然に抑え、運動せずに無理なく痩せるとしています。ネット上で診察を受けたら薬が配送される便利さ・月1万円前後のお手頃さで、若い人を中心に流行していますが、このダイエット法には問題点があります。

食事をとると、小腸から血糖値を下げるインスリンの分泌を促すホルモンが出ます。このホルモンの1つがGLP-1です。つまり、GLP-1ダイエットで処方される薬は、糖尿病の治療薬として承認されたものであり、ダイエットのために使うことは「適応外」の処方で、自由診療の枠組みで行われているのです。2型糖尿病の患者に投与された場合の効果や副作用はきちんと調べられていますが、健康な人がダイエット目的で使った場合にどうなるのか、安全性や有効性は分かっていないのが実情です。昨年から、同じ成分で肥満症治療薬として認証された「ウゴービ」という注射型の薬もありますが、ネット上で処方されるのは飲み薬のリベルサスが多く、これは糖尿病治療薬なので、やはり自由診療となります。

オンライン診療で経過観察もなく処方を繰り返す悪質なクリニックがあるのも問題です。この薬の副作用として、消化管症状(吐き気や下痢・便秘)が知られていますが、命に関わる急性膵炎や胆のう炎、低血糖なども起こり得ます。重篤な副作用を避けるためには、丁寧な経過観察が必要です。

健康と引き替えにするダイエットほど無益なものはありません。自分の摂取エネルギー量を把握して食事の量や質を改善する・運動で消費エネルギーを増やすという王道が、一番安全で確実なダイエット法です。

管理栄養士

磯崎絵里



ゴールデンウィークの外来予定表

4/27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	5/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
※ 午前 一部診療	休診	休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診	通常診療

※内科
小児科
外科
整形外科

受付時間

平日	平日8:30~11:30(初診) / 8:00~11:30(再来) / 13:00~16:30
土曜	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。

自宅でできる踏み台昇降運動

理学療法士 多田新太

「足腰が弱らないようにできるだけ歩きましょう!」「1日6000歩を目標にしましょう!」などと言われた経験はありませんか?でも、毎日外へ散歩に行くのは難しいですよね。そこで今回は、家の中でいつでもできる「踏み台昇降運動」をご紹介します。

「踏み台昇降運動」とは、その名の通り高さのある踏み台に昇ったり降りたりを繰り返す全身運動のことです。一定時間踏み台昇降運動を行うことで有酸素運動になり、持久力の向上や足の筋力向上、バランス能力向上などの効果が得られます。音楽に合わせてカウントしたりと、リズミカルに行う方法が一般的ですが、スローペースで行う方法でも十分効果は得られるとされています。運動のペースは、笑顔で楽々と会話をしながらでも続けられる「ニコニコペース」を意識して行うと良いでしょう。

運動の時間は、1セットを60~120秒として3セット行うことを目標としましょう。60秒で体力が持たない方は、30秒を1セットとしても構いません。ご自身の体力と相談しながら運動のペースや時間を調整してください。

踏み台昇降運動には、もちろん踏み台が必要ですが、購入する必要はありません。家の中にある階段もしくは上がり框(かまち)でも代用可能です。階段で実施する際は、必ず最初の1段目を使用しましょう。階段・上がり框に関係なく、踏み台昇降は転ぶリスクがある運動ですので、必ず手すりや壁などを支えにして安全に行いましょう。

また、この運動は膝や股関節が悪い方には向いていません。運動中に膝や股関節の痛みが出る場合は、運動を中止して膝や股関節への負担が少ない運動を検討しましょう。暑い日、寒い日、雨の日、風の日、雪の日も「踏み台昇降運動」はいつでもできます。運動不足を指摘されている方は、一度試してみてもいかがでしょうか。



【引用文献】 本山真：ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ。健康科学健康協会，2012

災害時受け入れ訓練の実施

クリティカルケア認定看護師 射場光一

2024年は能登半島地震から始まりました。当地域でも30年以内に70～80%の確率で南海トラフ地震が起こるとされ、能登半島地震の1000倍近くの大きなエネルギーが加わると考えられています。地震による被害を免れることはできませんが、少しでも被害を小さくするために、災害対策チームでは災害に対する備えを行っています。

2023年12月2日、これまでCOVID-19の影響で中止していた避難訓練および災害時多数傷病者受け入れ訓練を実施しました。今回は、東南海地震で最大規模の地震が発生し、香川県にも数時間で津波が押し寄せてくることを想定した2部構成にて行いました。

第1部は発災直後を想定した訓練です。当院は浸水危険区域にあるため、発災後はすぐに災害対策本部の指示のもと、建物の2階以上に避難する垂直避難訓練と金属のバリケードを立てて海水の浸入を防ぐ防水板設置訓練を開始しました。また、被害状況を把握し病院機能を維持させるための本部運営訓練も並行して行いました。

第2部では、時間を津波の脅威が去った3日後に設定した訓練を実施しました。避難所において感染症が顕在化し、季節性のインフルエンザ、新型のインフルエンザが流行しており、地震による外傷や、低体温症とともに感染症の疑



本部運営訓練

いがある方が運ばれてくることを想定しています。職員は日頃の診療技術を活かしながら、トリアージ、感染症患者の受け入れ、災害対策本部と各エリアでの状況共有などの訓練を通して、災害時に必要なコミュニケーションや連絡方法を実践しました。

訓練の開催にあたって、坂出市消防本部や中讃保健福祉事務所、四国医療専門学校、穴吹医療大学校などの外部機関の方々にもご協力いただき、臨場感のある訓練ができました。今後も各機関との協力も密にしながら、当地域で災害が発生した時にも中心的な医療が行えるよう努めてまいります。



新型インフルエンザ感染症受け入れ訓練



トリアージ訓練

新任医師

よろしくお願ひします



小児科 ^{にい こういちろう} 新居 広一郎



麻酔科 ^{たけばやし げんた} 竹林 玄太



泌尿器科 ^{ほんだ ともしこ} 本田 智子



整形外科 ^{たなか しゅうすけ} 田中 秀典



耳鼻咽喉科 ^{ひぐち まさひろ} 樋口 雅大



内科 ^{かわぐち けいご} 川口 圭吾



内科 ^{まきひら ゆうや} 牧平 悠也



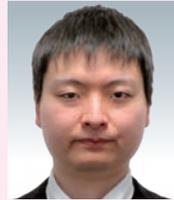
内科 ^{まつもと りか} 松本 莉香



内科 ^{にしだ えり} 西田 衣里



内科 ^{やまもと こうき} 山本 光貴



外科 ^{よつもと たくひろ} 四元 拓宏



退任医師

お世話になりました



泌尿器科医員 ^{ふじわら けんご} 藤原 健悟



麻酔科 ^{やすだ きょうこ} 安田 今日子



耳鼻咽喉科 ^{やまぐち こうへい} 山口 耕平



整形外科 ^{やだ しゅんすけ} 矢田 俊介



内科 ^{わたなべ たいちろう} 渡邊 太一郎



内科 ^{かわなか ゆい} 川中 結以



内科 ^{いとう ゆい} 伊藤 優衣



^{ひらた ゆういちろう} 平田 勇一郎



資格取得者



MRI 認定技師
(磁気共鳴専門技術者)

特殊外来・専門外来予定表

令和6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"> ・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		
	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		<ul style="list-style-type: none"> ・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		
		川口 圭吾	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 将之	午前：火曜日 午後：木曜日		<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。
		赤井 開	午前：水・金曜日		
		松本 莉香	午前：木曜日		
		西田 衣里	午前：月曜日		
	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		<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。
		日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日		
		坂本 裕樹	午後：火曜日		
		牧平 悠也	午後：木曜日		
		山本 光貴	午後：水曜日		
	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		<ul style="list-style-type: none"> ・腎疾患の専門的治療を行います。
山本 珠愛		午前：木曜日			
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	日本呼吸器外科学会専門医 徳永 義昌	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。 	
形成外科	形成外科	日本形成外科学会専門医 三柳 友樹	午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我、キズ痕、見た目の問題など幅広く診療を行います。 	
		細川 敦司			
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。 	
	股関節	日本整形外科学会専門医 千田 鉄平	午後：第1・3・5月曜日		
	膝	日本整形外科学会専門医 ロコモティブアディバイザー 伊達 直人	午後：第2・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(ラクトेशन・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）	<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6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・禁煙 膠原病</small>	午前	初診総合	吉原 夕美子	牧平 悠也 (奇数週) 山本 珠愛 (偶数週)	谷本 千佳子	西田 衣里	藤田 憲弘 (奇数週) 坂本 裕樹 (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	川口 圭吾	吉川 圭	
		消化器	西田 衣里	室田 将之	赤井 開	松本 莉香	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 松岡 亮仁	松岡 亮仁	田岡 輝久 松岡 亮仁	松岡 亮仁	松岡 亮仁	
	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	川口 圭吾 (総合内科・循環器)	坂本 裕樹 (総合内科)	山本 光貴 (総合内科)	松本 莉香 (第1・2・3週) 赤井 開 (第4・5週) (総合内科)	牧平 悠也 (総合内科)		
		吉川 圭 (循環器)	松岡 亮仁 (血液)	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)			吉川 圭 (ペースメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液)			
			喜多 信之 (呼吸器)	牧平 悠也 (血液)	尾崎 太郎 (腎臓)			
小児科	午前	谷本 清隆 高橋 昌志 新居 広一郎	砂川 正彦 川崎 綾子 新居 広一郎	高橋 昌志 谷本 清隆 新居 広一郎	新居 広一郎 高橋 昌志 香川大医師	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 新居 広一郎	予防接種・乳幼児健診 小児神経外来 (第3週)	新居 広一郎 高橋 昌志 香川大医師	高橋 昌志 砂川 正彦 川崎 綾子	予防接種・乳幼児健診 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	交代診療	
	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 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 四元 拓宏	交代診療	
	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) 池内 真由美		橋本 希 (第1・3・5週)				
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			川西 正彦				
形成外科	午後のみ					三柳 友樹 細川 敦司 (各週どちらかの医師)		
整形外科	午前	一診	松下 誠司	松下 誠司	森重 浩光	松下 誠司	松下 誠司	交代診療
		二診	森重 浩光	慈氏 裕晃	森重 浩光	田中 秀典	森重 浩光	
		初診	慈氏 裕晃	田中 秀典	慈氏 (第1・3・5週) 田中 (第2・4週)	慈氏 裕晃	田中 秀典	
	午後	一診				森重 浩光		小松原 悟史 脊椎外来 (月2回)
		初診				田中 (第1・3・5週) 慈氏 (第2・4週)		
専門外来(予約)	伊達 直人 (第2・4週) 千田 鉄平 (股関節 (第1・3・5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		
		本田 智子	本田 智子	阿部 陽平 (受付9時~)	本田 智子	本田 智子		
	午後 (15:30受付終了)			林田 有史	(予約のみ)	原田 怜 (受付14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		

