

さかいで

2025年4月号 NO.121

市立病院だより

主な内容

あなたの大切な家族が急に倒れたら？！

／女性と泌尿器科・・・2P

転倒予防で健やかな毎日を！.....3P

背抜き・ポジショニング体験.....5P

带状疱疹ワクチンを接種しましょう

感染対策チーム

2025 年度から、65 歳の方などへ带状疱疹ワクチンの予防接種が定期接種となります。

Q1. 带状疱疹とは？

過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、体の左右どちらかに带状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。合併症のひとつに皮膚の症状が治ったあとも痛みが残る『带状疱疹後神経痛』があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

Q2. 『带状疱疹後神経痛』とは？

带状疱疹後の合併症である『带状疱疹後神経痛』が残るリスクは、50代より60代、70代と年齢が上がると高まると考えられています。そのため年齢を重ねる前から日常生活に留意する、予防接種により带状疱疹に対する免疫機能を高めるなど、带状疱疹を防ぐ意識が大切です。

Q3. ワクチンでは合併症の予防もできるの？

带状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続時間、副反応などの特徴が異なっていますが、いずれのワクチンも、带状疱疹や合併症に対する予防効果が認められています。

Q4. どんなワクチン？

带状疱疹ワクチンには生ワクチン、組換えワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。自治体や医療機関により取り扱うワクチンが異なる場合がありますので、お住まいの自治体からのご案内をご確認ください。

80 歳までに約 3 人に 1 人が带状疱疹になると言われています。ワクチンで予防しましょう。

あなたの大切なご家族が急に倒れたらどうされますか？

そのときあなたはなにができますか？

心臓突然死という言葉をご存じでしょうか？

心臓は我慢強い臓器です。多少調子が悪くなくても症状が出ない場合があります。心不全や急性心筋梗塞などが悪化し、いよいよ限界を迎えたとき、突然不整脈を起こして止まってしまうことがあります。

心臓が止まると頭に行く血液がなくなり、10秒ほどで意識がなくなります。そのまま何もしないと脳が壊れ始めます。これは数分の間に起ってしまいます。

もし大切な人が突然倒れたら、直ぐに駆け寄って声をかけてください。反応がなく普段どおりの呼吸をしていない場合は、ためらわずに119番通報を行いましょう。

119番の電話の先には救急隊員がいます。質問に答えて、指示があれば胸骨圧迫（心臓マッサージ）を直ぐに行ってください。その場に他に人が居れば協力して胸骨圧迫を続けてください。救急車が到着すれば救急隊員が替わってくれます。

皆さんが胸骨圧迫を行ってくれば、脳への血液の流れが維持されて、心臓が再び動き出し意識が戻る可能性が高くなります。もし近くにAEDがあつて

循環器内科部長

吉川 圭



電気ショックをかければ、より助かる可能性は上がります。

坂出市立病院では、院内での職員研修の他に、地域の医療従事者向けの心肺蘇生講習会や、一般市民の皆さんに向けた講習会を2002年から継続して行っています。

毎年8月には講堂で一般市民向けの講習会を行います。ぜひ、皆さんもご参加ください。



女性と泌尿器科

泌尿器科医長 山崎真理



AIに「女性と泌尿器科」とたずねると、膀胱炎、尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱といった疾患が列挙されました。これらの中で女性特有の疾患は「骨盤臓器脱」です。今回は骨盤臓器脱について簡単にご紹介します。

骨盤臓器脱とは、腔の壁ごしに腔から子宮や膀胱などが出てくる疾患です。症状の特徴は、股間の下垂感や異物感です。時に尿が出づらくなったりします。尿失禁、過活動膀胱と同様、多くの場合はそれで寿命が短くなるわけではありませんが、外出を控えたり気分がめいったりと生活の質が大きく低下します。

しかし、泌尿器科は男性が受診するところというイメージが強く、羞恥心も手伝って医療機関を受診せずに我慢している方がいらっしゃると思います。骨盤臓器脱を疑う場合、どうしても、しもの診察（内診）が欠かせませんが、女性医師が担当なら、恥ずかしさを少し軽減できるかもしれません。

内診後、把握した病状に応じて治療をご提案しています。大きく分けて保存的治療と手術治療があります。保存的治療には骨盤底筋体操、ペッサリー挿入、矯正下着着用があります。手術治療では、脱出している臓器の種類や程度に応じて、非メッシュ手術かメッシュ手術を選択します。当院泌尿器科では生活スタイルや背景、要望を確認しながら骨盤臓器脱治療に対応しており、より良い日常生活が送れるよう力添えできればと努めております。お気軽にご相談ください。

転倒予防で健やかな毎日を！

作業療法士 三谷真由美

高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。春は気温が上がり、外出の機会が増える季節です。しかし、寒い冬は家にこもりがちで、外出の機会が減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。冬の運動不足で筋力が低下し、転びやすい状態かもしれません。

今回、転倒予防のために、家でもできる簡単な運動についてお話します。これらの運動を日常に取り入れて、転倒リスクを減らし、楽しく健康的な春を過ごしてください。

やってみよう転倒リスク評価！

右の質問項目で、自身が
転倒しやすい状態かどうか
チェックしてみましょう

質問項目	はい いいえ	
	5点	0点
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

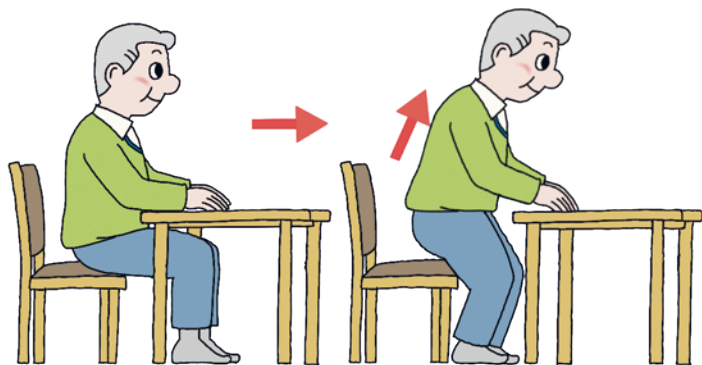
★合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

転倒予防のトレーニング

やっておきたい2つの運動

①椅子からの立ち座り運動

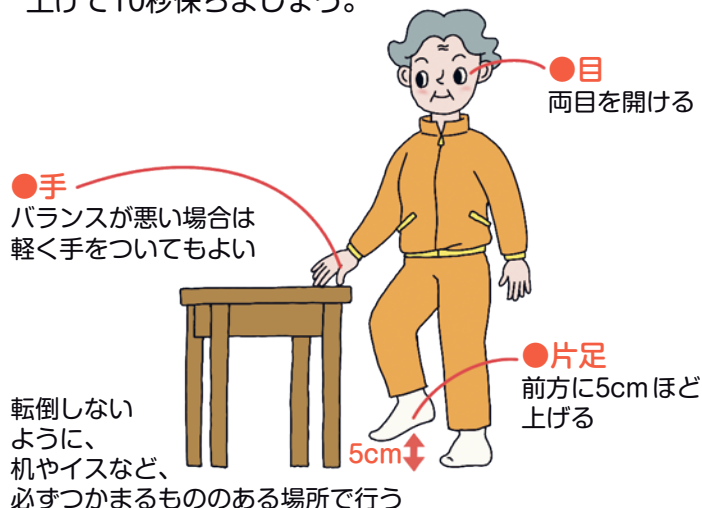
立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。



②開眼片脚立ち運動

バランス能力を高める運動です。

机や椅子の背もたれなどに手を突き、片足を5cm程度上げて10秒保ちましょう。



頭と体を同時に動かす運動！

●転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。近年、転倒予防に注目されているのが、「運動」と「認知」の2つの異なる課題を同時に行う「二重課題トレーニング」です。

●椅子に座り足踏みをしながら、野菜や果物の名前を言う。

きゅうり、
かぼちゃ、レタス、
玉ねぎ、人参、大根、
ごぼう、トマト、
キャベツ……



ゴールデンウィークの外来予定表

4/26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	5/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
※午前 一部診療	休 診	通常診療	休 診	通常診療	通常診療	通常診療	当番医	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	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。

朝ごはんをたべよう

管理栄養士 中村佳代

私たちの身体は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝食を食べると就寝中に使われた分と起床後活動に必要なエネルギーや栄養素の補充をすることができます。

脳で使われるエネルギーはブドウ糖だけで、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。朝食を食べないと空腹感で仕事の効率や勉強の集中力も低下します。

朝食を食べて、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作りましょう。

朝食を食べない理由は、「朝は時間がない」「準備が面倒くさい」「もともと食べてない」「作ってくれる人がいない」「朝は食欲がない」など様々あります。

まずは手軽に準備できるヨーグルト・おにぎり・シリアルなど1品から始め、果物・味噌汁・牛乳などを足して2品に増やし、それに納豆やチーズ・卵料理など足して、ご飯やパンなどの主食・たんぱく質の主菜・野菜の副菜と少しずつ整えてみましょう。前日の夕食と一緒に、翌朝の食事を用意するのも良い方法です。

朝食を食べるためには、生活のリズムを整えることも大切です。遅い時間の夕食や夜食を食べると、朝起きても食欲がなくて朝食が食べられない原因にもつながります。



新年度が始まり、環境が変わることも多い4月。新しい生活の始まりをきっかけに今まで朝食を食べていなかった人は「朝ごはんを食べる」習慣を始めてみませんか？



参考：文部科学省 生活リズムの確立と朝食

背抜き・ポジショニング体験を実施しました

皮膚・排泄ケア認定看護師 平田 愛

新緑が目まぶしい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？4月は新しい生活が始まる季節です。当院では患者様に快適な入院生活を送っていただくため、さまざまな取り組みを行っています。その一つとして、今回は「背抜き・ポジショニング体験」をご紹介します。

◆背抜きとは？

背抜きとは、寝たきりや車いす生活などで長時間同じ体勢でいることによって、背中や腰などに圧力がかかり、不快感や痛みが生じるのを軽減するための方法です。

◆ポジショニングとは？

ポジショニングとは寝たきりの人が居心地のいい楽な姿勢を目指し、クッションなどを使ってベストな体位に整えることです。

◆背抜き・ポジショニング体験でわかること

- ・体圧分散の効果：背抜き・ポジショニングを行うことで、体圧が分散され、身体にかかる負担が軽減されることを実感できます。
- ・安楽な姿勢：背抜き・ポジショニングによって、より楽な姿勢で過ごせることを体感できます。
- ・褥瘡予防：体圧が分散されることで、褥瘡（床ずれ）の予防にもつながることを学べます。

- ・その他：ポジショニングは褥瘡予防だけでなく呼吸や循環、関節拘縮予防、疼痛緩和にもつながります。実際に体験することで患者様がどのような状態で過ごしているか、何に苦痛を感じているかを理解でき、患者さんの気持ちに寄り添い、より適切なポジショニングを提供できるようになります。



新人看護師集合研修：ポジショニング

〈参加者の声〉

- ・「背抜きをしてもらってすごく楽になりました。」
- ・「背抜き・ポジショニングの大切さがあらためてわかりました。」
- ・「しっかり日々のケアで実践していきたいと思っています。」

当院では市民の皆様当院職員が持つ専門的知識・技術などをご紹介する「出前講座（無料）」を実施しています。市民の皆様に限らず近隣の医療・介護施設、訪問看護ステーション等からの申し込みも大歓迎です。講座を通じて、医療や健康に対する意識と知識向上のためのお手伝いできればと思います。講座申し込み・講座内容については当院ホームページをご確認いただき、その他不明な点がございましたら看護管理室までお問合せください。



病棟での背抜き体験会

新任医師

よろしくお願いします



内科 くにさだ こうだい
國定 浩大



外科 みうら こうじ
三浦 耕司



内科 うずまき ゆか
太巻 侑香



外科 おきた なおと
沖田 直斗



内科 たなか たく
田中 卓



整形外科 かじ けんご
加地 健悟



耳鼻咽喉科 やまぐち こうへい
山口 耕平



麻酔科 かに しの
可児 志乃



退任医師

お世話になりました



内科 さかもと ゆうき
坂本 裕樹



耳鼻咽喉科 ひぐち まさひろ
樋口 雅大



内科 まきひら ゆうや
牧平 悠也



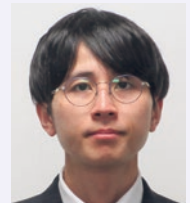
整形外科 じし ひろあき
慈氏 裕晃



内科 まつもと りか
松本 莉香



麻酔科 たけばやし げんた
竹本 玄太



外科 よつもと たくひろ
四元 拓宏



資格取得者



放射線管理士
おおにし けんたろう
大西 健太郎
(放射線技師)



私たちと一緒に働きませんか？

☒ 看護師

病院見学も随時受付中。詳細はお問い合わせください。0877-46-5131代 担当:庶務課

特殊外来・専門外来予定表

令和7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	・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	・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	・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	
		西田 衣里	午前：月曜日	
		田中 卓	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	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。
		日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日	
		山本 光貴	午後：火曜日	
		太巻 侑香	午後：水曜日	
		國定 浩大	午後：木曜日	
	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	・腎疾患の専門的治療を行います。
		山本 珠愛	午前：木曜日 午後：金曜日	
	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	・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	日本アレルギー学会専門医 荻田 博也	午後：水曜日	・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。
	小児科発達外来	日本小児科学会専門医 川崎 綾子	午後：水曜日	・乳幼児の発育やことばの発達、子どものこころの相談外来。
	小児科心身症外来	日本小児科学会専門医 新居 広一郎	午後：木曜日	・こどものこころやからだのトラブルに関して診察や育児支援を行っています。
外科	ストーマケア	日本外科学会専門医 坂本 あすな	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	日本呼吸器外科学会専門医 徳永 義昌	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。
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	・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	・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 伊達 直人	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7年4月1日現在

受付時間		初めての方	再来の方	診療時間		午前	8:30～11:30
		午前	8:30～11:30			午後	13:30～16:30
		午後	13:00～16:30 (泌尿器科のみ15:30)				

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	初診・総合	吉原 夕美子	田中 卓	谷本 千佳子	西田 衣里	藤田 憲弘 (奇数週) 山本 光貴 (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	田中 卓	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。					は 休診 です
	午後	川口 圭吾 (総合内科・循環器)	山本 光貴 (総合内科・血液)	太巻 侑香 (総合内科・血液)	國定 浩大 (総合内科・血液)	山本 珠愛 (総合内科・腎臓)	
		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 (ヘルスメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液)	
				喜多 信之 (呼吸器)		尾崎 太郎 (腎臓)	
小児科	午前	新居 広一郎 谷本 清隆 高橋 昌志	砂川 正彦 香川大医師 新居 広一郎	谷本 清隆 川崎 綾子 高橋 昌志	新居 広一郎 谷本 清隆	高橋 昌志 和唐 彰子 新居 広一郎 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 要予約)	新居 広一郎 高橋 昌志 香川大医師 川崎 (発達外来 要予約)	高橋 昌志 砂川 正彦 新居 (心身症外来 要予約)	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 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 三浦 耕司	岡田 節雄 沖田 直斗	森 誠治 佐野 貴範	岡田 節雄 坂本 あすな 三浦 耕司	森 誠治 沖田 直斗	交代診療
	午前専門外来			⑦坂本 あすな ストーマケア	⑦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)			
		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 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					(予約制) 細川 敦司 三柳 友樹	
整形外科	午前	一診 二診	松下 誠司 森重 浩光	松下 誠司 加地 健悟	森重 浩光	松下 誠司 森重 浩光	交代診療
	初診	加地 健悟	田中 秀典	加地 健悟 田中 (1・3・5週) 田中 (2・4週)	加地 健悟	田中 秀典	小松原 悟史 脊椎外来 (月2回)
	午後	一診 初診			森重 浩光 田中 (1・3・5週) 加地 (2・4週)		
	専門外来 (予約)	伊達 直人 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 山崎 真理	林田 有史 山崎 真理	林田 有史 (第1・2・4・5週) 荒井 啓暢 (受付9時～)	紹介・新患 山崎 真理	林田 有史 山崎 真理	
	午後 (15:30初診受付終了)			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	

さかいでしりつびょういん

坂出市立病院
SAKAIDE CITY HOSPITAL

★担当医は都合により変更及び休診になることがあります。あらかじめご了承下さい。

〒762-8550 香川県坂出市寿町三丁目1番2号
電話 (0877)46-5131 (代表)
FAX (0877)46-2377

E-mail:hospisaka@mail.kbn.ne.jp
坂出市立病院ホームページ
https://www.city.sakaide.lg.jp/site/sakaide-hospital/
携帯アクセス●QRコードからアクセスしてください。

