

主な内容

鼻血の正しい対処法

／急性虫垂炎ってなあに？…2p

夏を元気に乗り切るために………3p

今年も新しい仲間が加わりました！……6p

熱中症ゼロへ ～暑熱順化～

理学療法士 宮前佳世

スポーツ中の熱中症は、特に暑い季節や激しい運動を行う場合にリスクが高まります。夏場の運動は熱中症対策を十分に意識し、涼しい時間帯や場所を選び、軽い運動から始めましょう。また水分補給や塩分補給をこまめに行い、無理のない範囲で行うことが大切です。

暑熱順化（しょねつじゅんか）という言葉を知っていますか？簡単に言えば、身体を暑さに慣れさせ、熱中症になりにくい身体をつくることです。1～2週間かけて、暑い環境で作業したり、運動したりする時間を徐々に増やしていくことで体温調節機能を高めていきます。これは同じ体温でも発汗量が増えるようになる、汗に含まれる塩分濃度が低下し脱水を予防する、皮膚血管の拡張により体温を下げる効果が高まる、循環血液量が増加することにより、体全体の酸素供給量が向上するなどの効果があげられます。

具体的な方法としては、ウォーキング30分あるいはジョギング15分を週5日、サイクリング30分を週3日、筋トレやストレッチ、ラジオ体操など屋内でできる軽運動30分を週5日、シャワーでなく湯船につかる入浴を2日に1回行うなどです。ポイントは汗を軽くかくまで運動や入浴を継続することです。

ちなみに、日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」というサイト内には、自分の年齢や活動レベル、現在滞在している場所を入力することで、熱中症危険度を算出することができる熱中症セルフチェックのコーナーがあります。こういったサイトを参考に、その日の運動内容や場所を選択してみるのもいいかもしれません。

参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

日常生活でできる
暑熱順化するための動きや生活ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に1駅分歩くなど)ウォーキング
運動目安
30分ジョギング
運動目安
15分頻度目安
週5回

サイクリング

運動目安 頻度目安
30分 週3回

適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)
ラジオ体操運動目安 頻度目安
30分 週5回～毎日入浴 (シャワーだけでなく
湯船にはいる)頻度目安
2日に1回

鼻血の正しい対処法

耳鼻咽喉科医員

山口耕平

鼻血が出た時に「ティッシュを詰める」、「上を向く」、「首の後ろを叩く」などの対応をしているかたはいませんか。いずれも適切ではありません。これらの方法はかえって出血を促したり、血液を飲み込んで窒息する危険性もあります。いざ鼻血が出た時に慌てないように、正しい対処法を覚えておくといと思います。

鼻血は鼻の入り口付近の粘膜から出ることが多いです。それは、鼻中隔（両方の鼻のあなの境目にあるしきりの壁）の入り口付近に細かな血管がたくさん集まっているからです。鼻をほじるなどの刺激が加わると血管に傷がつき出血します。つまり、鼻血を止めるのに最も効果的なのは、この部位をしっかり押さえることです。これらを踏まえて、鼻血の適切な対処方法を紹介します。



鼻血が出た時の正しい対処方法

- ①あごを引いて下を向く。
- ②指で小鼻を両脇からつまみ、5～10分間押さえる。
- ③喉に垂れてきた血液は口から出す。

下を向くのは血液を飲み込んだり、誤嚥したりするのを防ぐためです。血液を飲み込むことで気分が悪くなったり、血の塊を嘔吐して窒息を招くこともあります。指で小鼻を押さえる時には、鼻の中にティッシュを詰めないでください。詰め物を入れると、血が止まって抜いた時に、鼻の粘膜を傷つけて再度出血することがあります。

上記の対処方法を行っても止まらない場合や、出血が多くのに流れ込んでいく感覚がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

鼻血は突然出るので驚くとは思いますが、前述の内容を参考に落ち着いて対処してみてください。

急性虫垂炎ってなあに？

外科医員 沖田直斗

虫垂炎という言葉は聞きなれないかもしれませんが、「盲腸」と聞けば馴染みがある方も多いと思います。実は「盲腸」とは病名ではなく、大腸の一部を指す言葉です。その盲腸の先に細い袋状にぶら下がっているのが「虫垂」で、長さは5～10cmほど。

この虫垂が炎症を起こすことで発症するのが、虫垂炎です。虫垂炎は、便の塊（糞石）やリンパ組織、まれに腫瘍などが虫垂の入り口をふさぐことで、内部に細菌が繁殖し、炎症が起こる病気です。10～20代に多いですが、全年齢層で発症する可能性があります。

初めはみぞおち付近に痛みを感じ、次第に右下腹部へと移動するのが典型的です。

ただし、お腹全体が急に痛くなったり、おへそのあたりに痛みを感じたりする場合もあり、症状の現れ方には個人差があります。また発熱を伴うことがよくあります。虫垂炎が疑われる場合には血液検査や超音波検査・CT検査を行い、炎症の程度や腫れた虫垂の状態を詳しく調べます。

虫垂炎の治療法は大きく2通りあります。1つ目は抗生物質による保存的治療です。

いわゆる「薬で散らす」治療法で、抗生物質を使って炎症を抑えます。ただし、再発する可能性が高いという報告もあります。2つ目は手術による治療で虫垂を取り除く根本的な治療法です。手術には開腹手術と腹腔鏡手術がありますが、体への負担が少なく、回復も早いという理由から最近では腹腔鏡手術が主流となっています。

虫垂炎は早期診断 ・早期治療が大切です。

「右下腹部が痛い」

「熱がある」

などの症状があれば、我慢せずにお早めに医療機関を受診してください。



夏を元気に乗り切るために

管理栄養士 磯崎絵里

去年は観測史上1位の記録的な猛暑でしたが、今年もかなり暑くなることが予測されるため、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、高温多湿な気候に体が対応しきれなくなって現れる、だるい・疲れやすい・食欲がないといった症状の総称です。

夏バテを防ぐには、水分補給と質の良い食事が大切です。



① 水分補給



1日に
1.2~1.5ℓ

1回に
150~200ml

①水分補給

健康な成人の場合、1日に1.2~1.5リットルの水分をとることが推奨されています。大量に汗をかいたら、その分多めに水分補給が必要です。

- 胃腸を冷やさないように、冷た過ぎない飲み物を用意しましょう。
- 一回に飲む水分の量はコップ1杯程度（150~200ml）。がぶ飲みすると胃液が薄まり、食欲低下に繋がります。
- のどが渴いたと感じる前に、水分を取りましょう。
- 『ジュースやアルコールで水分補給』は厳禁です。ジュースを水代わりに1ℓ飲むと、60~100gも糖分を摂ることになり、急激な高血糖状態になる可能性があります。スポーツドリンクも同様です。アルコールには利尿作用があるので、逆に脱水状態に陥って危険です。

② 質の良い食事



②質の良い食事

夏バテ予防には、タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足しないことが大切です。つまり、『バランスの良い食事』ということになります。

- 麺だけで済ませず、タンパク質食品（肉・魚・卵・大豆製品）、野菜や果物を添えましょう。
- ビタミンB1をとりましょう。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変えるときに必要な栄養素で、不足すると疲れを感じやすくなります。豚肉や大豆、魚などに多く含まれています。

これらに気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。

おとも也要注意!! 3大夏かぜ

感染対策チーム

	咽頭結膜炎（プール熱）	手足口病	ヘルパンギーナ
原因ウイルス	アデノウイルス	エンテロウイルス エコーウイルス コクサッキーウイルス	エンテロウイルス コクサッキーウイルス
主な症状	発熱（高熱） 咽頭痛 結膜炎（かゆみ、痛み、充血） 腹痛・下痢など	水疱を伴った発疹（口、手足など） 発熱（微熱） 咽頭痛	発熱（高熱） 口腔内水疱（痛み） 咽頭痛
特徴	高熱が3～7日	最初の1～2日に発熱	高熱が2～3日

夏かぜを招く要因

- 高温多湿による疲労の蓄積
 - 睡眠不足
 - 冷たいものの取り過ぎによる胃腸機能の低下
 - 温度差による自律神経の乱れ
 - 夏バテによる食欲不振 など
- 体力や免疫機能が低下し、かぜをひきやすくなります。



治療

夏かぜの原因のほとんどがウイルスです。抗菌薬は、細菌に作用する薬なので、夏かぜの時に抗菌薬を飲んでも効果はありません。かぜをひいたら、つらい症状を和らげる薬（解熱剤、咳止めなど）を服用しながら、体を休めることで早く治ります。



予防と対策

夏かぜのウイルスの特徴は、アルコール消毒では効果が得られにくいことです。

夏も感染症の予防には、手洗い、うがい、マスクの装着です。外から帰ってきたとき、食事の前、排泄の後、小さいお子さんであればオムツ交換の後には、流水と石けんで手洗いをすることが効果的です。



救急外来の取り組み

クリティカルケア認定看護師 射場光一

当院は新病院に移転して11年目を迎えます。これまで地域の皆様に支えられながら、安心・安全な医療の提供に努めて参りました。特に救急外来では年間2,200件の救急車を受け入れており（2024年実績）、これは地域の「最後の砦」としての責任を果たしている証でもあります。

新型コロナウイルス感染症の流行時には、感染対策と救急医療の両立が求められました。救急室では、発熱や呼吸器症状のある患者さんと他の患者さんが接触しないようにゾーニングを確実に行います。専用エリアや導線確保に努めながら簡易陰圧設備の導入、スタッフの防護具着用、消毒体勢の強化など安全対策を徹底し、パンデミックの中でも最前線で活動してきました。

また、電子カルテや、救命救急管理システムの活用により、スタッフ間の情報共有を迅速かつ正確に行うことで、効率的な診療が実現できています。救急隊や地域の医療機関との連携をさらに強化し、搬送から治療までの流れがスムーズになるように日々取り組んでいます。

これからも、職員一人ひとりが訓練や研修を重ね、常に備えを怠らず、市民に信頼される救急医療を提供できるよう努力して参ります。



情報BOX PART ①

香川県知事感謝状受賞



金丸トモ子

「看護協会の活動を通じて地域住民の健康増進・災害時支援など地域社会の健康維持に参画しました。」

看護協会より 感謝状をいただきました



資格取得者



認定臨床微生物検査技師

藤田美津子

（臨床検査技師）

「認定技師として質の高い医療に貢献できるようこれからも努力していきます。」



感染管理認定看護師

片原幸子

（看護師）

「病院・地域に貢献できるようにがんばります。」

未来を担う
新入職員!

今年も新しい仲間が加わりました!

令和7年4月、今年も新たに
看護師17名、薬剤師1名、放射
線技師1名、診療情報管理士1名が
入職しました。研修を経て、現在は各部署
に配属され先輩たちの指導のもと日々業務
に励んでいます。

これから新しい仲間とともに、より一層、
地域のつながりを大切にした医療の提供に努めて参りますので、
今後とも温かく見守っていただけましたら幸いです。

特殊外来・専門外来予定表

令和7年7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 將之	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	午後：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	午後：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	午前：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 細川 敦司	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。
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 ロコモティブアドバイザー 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（ラクトেশ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7月1日 現在

受付時間		初めての来た	再来院の来た
		午前 8:30~11:30	8:00~11:30
診療時間		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	午前	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 將之	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 將之 (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)		尾崎 太郎 (腎臓)			
			谷本 千佳子		中島 崇作 (膠原病)			
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	岡田 節雄	森 誠治	岡田 節雄	森 誠治	交代診療	
		坂本 あすな	沖田 直斗	佐野 貴範	坂本 あすな	沖田 直斗		
		三浦 耕司			三浦 耕司			
	午前専門外来			専 坂本 あすな ストーマケア	専 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) 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		松下 誠司	交代診療	
		二 診	森重 浩光	加地 健悟	森重 浩光	田中 秀典	森重 浩光	
		初 診	加地 健悟	田中 秀典	加地 (1・3・5週) 田中 (2・4週)	加地 健悟	田中 秀典	
	午後	一 診				森重 浩光		
		初 診				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	林田 有史	林田 有史 (第1・2・4・5週)	(予約のみ)	林田 有史		
		山崎 真理	山崎 真理	阿部 陽平 (受付9時～)	山崎 真理	山崎 真理		
	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		

