

主な内容

新型コロナウイルスとインフルエンザのワクチン…2p

若い女性の「やせ」と健康問題 ……4p

マイナ保険証をお持ちでなくても資格確認書により
これまで通り保険診療を受けられます ……6p

インフルエンザにかからないために

感染対策チーム

インフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。高齢者や免疫力の低下しているかたでは二次性の肺炎を伴い重症になることがあります。

①手洗い

流水と石けんを使って30秒間、手を洗うことで、手に付着したウイルスを減らすことができます。外出先ではアルコールでの消毒も効果があります。



②マスクの着用

人混みに行くときや、家庭内に感染者がいるときにはマスクを装着し、ウイルスの飛沫を吸い込まないようにしましょう。



③湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



その他、規則正しい生活を心がけましょう。

- ◆十分な睡眠をとる。（7～8時間）
- ◆1日3食、バランスのよい食事を心がける。



そして、流行前の
ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効です。

ワクチンは接種から効果が現れるまで、約2週間かかり、5ヶ月以上効果が持続すると言われています。インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がります。日本では例年12～4月が流行シーズンです。接種のタイミングは10月から、遅くとも12月中旬までには接種をすることをおすすめします。

新型コロナとインフルエンザのワクチン

小児科部長 谷本清隆

「新型コロナウイルス」や「インフルエンザ」感染者の重症化リスクの一つとして「65歳以上の高齢」があります。

「インフルエンザ」は、それに加えて「乳幼児」も重症化リスクとなっています。

新型コロナワクチンもインフルエンザワクチンも希望者は全員接種した方が良いのですが、特に新型コロナワクチンは65歳以上、インフルエンザワクチンは乳幼児と65歳以上は、重症化予防のために接種しておいたほうが良いでしょう。



以前デルタ株が新型コロナの流行株であった時期に、新型コロナワクチンの重症化予防効果は95%を超えていました。しかし、免疫から逃れる変異株の出現とともに、発症予防効果は早期に減少することが判明しています。このため流行株に抗原性の近いワクチンの追加接種が重症化予防に必要と考えられています。

今年の秋から冬の新型コロナワクチン株は、メーカーによって違っており、LP.8.1ワクチンやXECワクチンが登場する予定です。

新型コロナウイルス感染の最大の重症化リスクは「追加のワクチンを接種していない」ことですので、65歳以上の高齢者やリスクのあるかたは是非接種を考えてみてください。

一方インフルエンザワクチンは、従来の「注射タイプ」と、昨年発売された「点鼻タイプ」があります。

これまではA型インフルエンザ2種類とB型インフルエンザ2種類の4価ワクチンだったのですが、今年からどちらのタイプもB型が1種類に減り3価ワクチンになります。

注射タイプは接種後に免疫がつくまで2週間、効果は約5カ月持続します。13歳以上は1回、6か月以上13歳未満は2回接種（2～4週間空けて）が基本です。

それに対して点鼻タイプは、2歳から18歳までが対象ですが1回の接種でよく、効果の持続期間は約1年で従来のワクチンよりも長いです。料金は注射タイプより高いです。

なお、インフルエンザとコロナワクチンの同時接種も可能ですので、医療機関に予約する時に尋ねてください。

- ・厚生労働省 インフルエンザQ&A
- ・厚生労働省（2023年4月版）新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識
- ・第99回日本感染症学会シンポジウム1（パンデミックに備える）

最近の

糖尿病治療薬について

糖尿病内科部長 大工原裕之

現在、国内で全11種類の糖尿病治療薬が使用されていますが、その中で現在最も注目されている2製剤を紹介します。

① SGLT2阻害薬

血液中のブドウ糖を腎臓から尿に出すことによって血糖値を下げる飲み薬です。1日200~300kcalのエネルギーが尿糖として排出されるために体重減少がみられます。飲み始めてしばらくの間は、尿の量、回数が増える傾向があり、女性で膀胱炎や膣カンジダ症になる危険がわずかに増えます。11年前に登場した薬ですが、その後、脂肪肝、慢性心不全、慢性腎臓病の治療にも有効であることが分かって、糖尿病がなくても慢性心不全、慢性腎臓病の治療にこの薬が使われるようになりました。

② GLP-1受容体作動薬、GIP/GLP-1受容体作動薬

食べ物が小腸に入ってきた時だけ、すい臓からインスリンの分泌を促し、インスリンの効果を邪魔するグルカゴンの分泌を抑えます。また、食べ物が胃から小腸へ送られるスピードをゆっくりさせ、脳の食欲中枢に働いて食欲を抑える影響がみられます。その結果、血糖値を下げる以外に、体重減少がみられます。注射剤と飲み薬があります。この薬を使い始めると一時的に、吐き気や食欲不振、便秘、下痢など消化器系の副作用がみられることがあります。糖尿病治療薬ですが最近の研究で心臓や腎臓、末梢血管の血液循環にもよい働きをすることが分かってきました。そして一部の薬は肥満症治療薬として認められるようになりました。



これら2製剤は医学的に大変優れた評価を受けている薬ですが、一方で最近マスコミにも取り上げられたように、ダイエット目的でこの薬が使われるようになり、社会問題となっています。

若い女性の「やせ」と健康問題

日本の20代女性では2割前後が低体重（やせ）（体格指数（BMI） $<18.5\text{kg}/\text{m}^2$ ）であり、先進国の中でも特に高率とされています。やせている若年女性が多い背景として、ソーシャルネットワークサービス（SNS）などを通じた「やせ＝美」という価値観が深く浸透していることが考えられるでしょう。また近年では、糖尿病や肥満症の治療薬をダイエット目的で使用し、体調不良を訴える事例が相次ぎ、社会問題となっています。

こうした中、日本肥満学会では女性における低体重・低栄養と健康障害について、「女性の低体重／低栄養症候群」という「疾患」として位置づけることを提案しました。若年女性における「やせ」「低栄養」は、貧血や倦怠感のみならず、不妊や切迫早産、低出生体重児の増加、将来的な骨粗鬆症、糖尿病などの生活習慣病、フレイルなど、様々なリスクがあるからです。

管理栄養士
国方ちあき



まず若年女性が適切な体重を理解し、誤った「やせ願望」を持たないことが重要です。食事を含めた健康な生活習慣を意識することは、女性と次世代の健康を守ることにとどまらず、より充実した人生を送ることにもつながっています。

体格指数BMI (kg/m^2) = 体重 (kg) \div 身長 (m) \div 身長 (m)

若年女性の目標とするBMIは

18.5～24.9 (kg/m^2)

（参考文献）・閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題—新たな症候群の確立について—
・日本人の食事摂取基準2025年版

認定看護師だより

転ばぬ先の杖

糖尿病看護特定認定看護師 溝上貴世美



骨粗鬆症とは、骨密度が低下して骨折リスクが増加する病気です。糖尿病をもつ人は、骨折の危険性が高いことが知られています。糖尿病をもつ人の骨折では、骨の構造を支える骨質の劣化による骨強度低下が特徴的です。これには高血糖による酸化ストレスやインスリン抵抗性が悪影響を与えていると言われています。

また、糖尿病の合併症による神経障害があり足裏の皮膚の感覚が鈍くなっていたり、網膜症で視力が低下していたりすると転びやすくなります。高齢のかたの場合は筋力やバランス機能が低下していることもあり（これをサルコペニアといいます）転倒して骨折につながりやすくなります。

骨折予防のためにまずは、糖尿病の治療をしっかり行いましょう。血糖コントロールを普段から良い状態にしておくことは骨折予防につながります。同時に定期的に骨密度検査も受けましょう。

食事は、カルシウムを含んだバランスの良い食事をとりましょう。また、適度な日光浴と運動は、骨を丈夫にします。骨に重力負荷がかかる運動を行うことで、骨の血流が良くなり、骨を作る細胞の働きが活発になります。長く暑かった夏がようやく終わり、時候が良くなってきた今、ウォーキングなどがお薦めです。

骨粗鬆症が進んで骨折のリスクが特に高いかたの場合は、骨折を予防する骨粗鬆症治療薬を使用することもあります。

「デュアルタスク (二重課題)」 トレーニングについて

作業療法士 北条達郎

近年、認知症予防の新しいアプローチとして注目されているのが「デュアルタスク（二重課題）」です。例えば、「歩きながら、数を数える」「足踏みしながら、しりとりをする」など体を動かす運動課題と、頭を使う認知課題を同時に行う方法です。

課題を単独で行うよりも、脳の前頭葉や海馬など、記憶・注意・判断等に関わる領域を同時に活性化させます。実際に運動と知的刺激を組み合わせたデュアルタスクは、軽度認知障害（MCI）の進行抑制や脳萎縮の予防に効果があると、国内外の研究で示されています。

自宅で1人でも、できるものとしては

①

足踏み+計算



その場で足踏みしながら1から10まで数える

②

手拍子+記憶課題



手を叩きながら好きな食べ物の名前を順に言う

③

生活課題+記憶課題



洗濯物を畳みながら、今日の予定や昨日の出来事を声に出して思い出す

他にも歩きながら話す、掃除しながら献立を声に出すなども、同じ効果が期待できます。紹介した課題に共通しているのは、声を出しながら活動することです。

これによって、以下の認知機能を同時に使います。

- ・ 記憶の検索：過去の出来事や現在の予定を思い出す。
- ・ 言語処理：適切な言葉を選んで表現する。
- ・ 時間的順序：出来事や課題を時系列で整理する。
- ・ 注意の配分：手や足の動きと発話の両方に注意を向ける。

継続のための注意点

- ・ 転倒防止のため、必ず安全な場所で実施してください。
- ・ 動作が止まらないように注意し、あくまで「同時進行」を意識します。
- ・ 不調や疲れを感じた時は、無理せず休むことも大切です。

これらは特別な道具や広い場所を必要とせず、毎日、短時間でも続けやすいのが特徴です。大切なのは「無理せず、楽しみながら続けること」です。日常生活の中で自然に認知課題を取り入れることで、元気な毎日をサポートしましょう。



年末年始の外来予定表

※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。

	12/27(土)		28(日)		29(月)		30(火)		31(水)		1/1(木)		2(金)		3(土)		4(日)		5(月)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
小児科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
外科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
整形外科	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○

マイナ保険証をお持ちでなくても資格確認書により これまで通り保険診療を受けられます

・従来の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行していますが、マイナンバーカードを取得していないかたや、カードの保険証利用登録をしていないかたは「資格確認書」を使って受診することができます。

※保険証の有効期限前に、自動的に、保険証の発行元から保険証の代わりになる「資格確認書」が届きます。

※資格確認書の交付に関する事項は、ご自身が加入している医療保険者からの情報をご確認ください。
ご不明点などについても、同保険者にお問い合わせをお願いします。



形成外科からのお知らせ

・令和7年10月より、
形成外科の診療日が金曜日午後から木曜日午後に変更となります。

産婦人科からのお知らせ

・令和7年9月より、
専門外来：母乳外来（自費）を
専門外来：乳児育児外来（保険診療）へと変更しました。

情報BOX

新任医師
よろしくお願ひします



麻酔科
おかもと みさき
岡本 美咲

特殊外来・専門外来予定表

令和7年10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	
	消化器	川口 圭吾	午前：木曜日 午後：月曜日	・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、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
			日本消化器内視鏡学会専門医 室田 將之	
		赤井 開	午前：水・金曜日	
		西田 衣里	午前：月曜日	
	糖尿病	田中 卓	午前：木曜日	・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 大工原裕之	
	血液	大島都美江	午前：火曜日	・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。
			日本糖尿病学会研修指導医	
		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	
山本 光貴		午後：火曜日		
腎臓	山本 珠愛	午後：水曜日	・腎疾患の専門的治療を行います。	
		日本腎臓学会専門医 尾崎 太郎		午前：月曜日 午後：金曜日
膠原病・リウマチ	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：木曜日	・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	乳児育児外来	IBCLC（ラクトेशन・ジョン・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）	・乳児栄養に悩む母子の保険診療です。（授乳の痛み、飲ませ方、ミルクの量、授乳中の薬、赤ちゃんの睡眠、出産前の乳児栄養のコンサルタント等）

外来診療予定表

令和7年10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・漢方 禁煙・膠原病</small>	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 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。						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 (ペースメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液)			
午後			喜多 信之 (呼吸器)		尾崎 太郎 (腎臓)			
午後			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	交代診療	
	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 三浦 耕司	沖田 直斗	佐野 貴範	坂本 あすな 三浦 耕司	沖田 直斗		
	午前専門外来			④坂本 あすな ストーマケア	④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	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	小松原 悟史 脊椎外来 (月2回)	
	午後				森重 浩光			
	初診				田中 (1・3・5週) 加地 (2・4週)			
午後	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 (第1・2・4・5週)	(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		

