



主な内容 鼠径ヘルニア/秋に注意すべき呼吸器疾患…2P
スポーツの秋に多いケガと予防ストレッチ
について…3P
食欲の秋 食べ過ぎに注意…4P

認定看護師だより

寒くなる季節に注意! ヒートショックと救急予防

クリティカルケア認定看護師 射場光一

10月から12月にかけては、寒暖差による救急搬送が増える時期です。特に高齢の方に多く、命に関わる「ヒートショック」や脳卒中、冬の感染症を防ぐためのポイントをお伝えします。

■命を守る「入浴手順」とヒートショック対策

暖かい部屋から寒い浴室への移動による急激な血圧変動が、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。以下の手順で予防しましょう。

- 1 脱衣所と浴室を暖める：シャワーで高い位置から湯船にお湯を張ると、浴室全体が暖まります。
- 2 お湯の温度は「41度以下」：長湯は避け、浸かる時間は10分以内を目安にしましょう。
- 3 湯船から上がるときは「ゆっくり」：急に立ち上がるとめまいを起こし倒れる危険があります。
- 4 入浴前後の水分補給：血液がドロドロになるのを防ぎます。
- 5 ご家族の声かけ・見守り：入浴前に家族に一言かけ、15分以上出てこない場合は確認する習慣をつけましょう。

■感染症（インフルエンザ・肺炎）予防

乾燥する時期はウイルスが活発になります。手洗い・うがいはもちろん、部屋の加湿（湿度50～60%）とワクチン接種で重症化を防ぎましょう。

「急に言葉が出ない」「胸が強く締め付けられる」など、「いつもと違う」と感じたら迷わず救急車を呼んでください。

皆様が安全に冬を過ごせるようお願いしています。

鼠径ヘルニア

外科部長 前田典克



鼠径部切開法

腹腔鏡下手術



鼠径ヘルニアとは「脱腸」ともいわれる、下腹部の足の付け根あたりが膨らむ病気です。この場所はもともと男性では睪丸と前立腺をつなげる管、女性では子宮を吊り上げる靭帯が、おなかの壁をつらぬくための穴が開いており、これが閉じていないとヘルニアを起こします（生まれつきのもの）。また、筋肉がいろいろな理由で弱くなったり、おなかの圧力があがっておなかの筋肉がそれを支えられなくなったりするとヘルニアが起こります（生活習慣や加齢などからおこるもの）。飛び出した部分には腹膜の通り道ができてしまい自然に治ることはありません。

鼠径ヘルニアの症状は、鼠径部にできた膨らみが大きくなったり小さくなったりするのがもっとも多い症状です。立った時や力んだ時に膨らみ、横になったり手で押し戻したりすると小さくなったり、膨らみがなくなったりします。そのほか、鼠径部の違和感や軽い痛みなどがあります。注意しなければならないのは膨らんだまま戻らなくなり、強い痛みを伴う状態（かんとん）となると、飛び出した内臓の血のめぐりが悪くなり、壊死してしまう可能性があるため急いで病院を受診してください。

鼠径ヘルニアはおなかの壁が弱くなっているため、その穴をふさぐ手術が治療法となります。手術としては直接前側から筋肉を切開して穴をメッシュでふさぐ鼠径部切開法と腹腔鏡でおなかの中からメッシュをあてる腹腔鏡下手術があります。それぞれ比べて一長一短があるため消化器外科外来でご相談ください。

参考文献 日本ヘルニア学会 2024年ガイドライン
日本ヘルニア学会ホームページ

秋に注意すべき呼吸器疾患

呼吸器内科部長 喜多信之

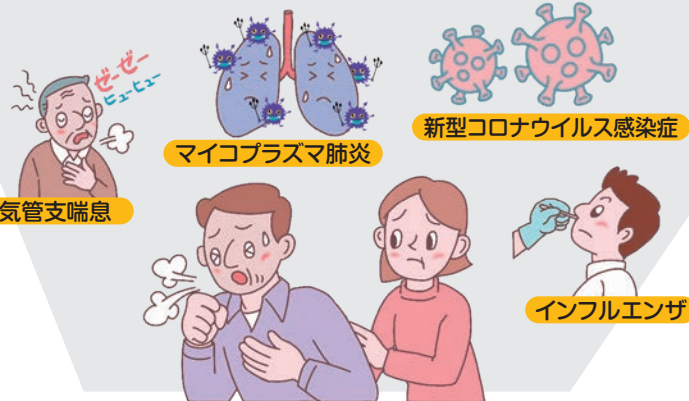
近年は10月になってもまだまだ夏の暑さが続くことが多いですが、今年はどうでしょうか（この記事はお盆に書いています）。

さて、秋に注意すべき呼吸器の病気ですが、気管支喘息・マイコプラズマ肺炎・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などが挙げられます。

気管支喘息は秋が1年で最も悪化しやすい時期で、夏に繁殖したダニの死骸・草花の花粉・気候の変化に伴った朝晩の冷え込みが刺激となって悪化します。

咳が長引いたり呼吸がゼーゼー・ヒューヒューと苦しかったりする場合には、今まで気管支喘息と言われたことが無い方も一度当院を受診してみてください。

また、インフルエンザは、2025年は例年より流行の開始が1ヶ月以上早く、10月半ばから急速に患者数が増加しました。発病・重症化の予防のためにはワクチンの接種が重要です。



ワクチンは接種後に効果が出るまで2～4週間かかり、約3～5ヶ月間効果が持続すると言われています。流行の始まりに間に合うよう、ワクチン接種開始になったら早めの接種をお願いします。

新型コロナウイルスは例年8～10月に患者数が増加しています。全体の患者数は減少しているものの特に高齢の方がかかると命に関わる病気ですので、風邪症状が続くなら一度早めに病院を受診しましょう。

スポーツの秋に多いケガと予防ストレッチについて

理学療法士 多田新太

秋は運動会や部活動、マラソン大会などスポーツの機会が増える季節です。それと同時に、肉離れや腱の痛みなど、運動によるケガが増える時期でもあります。今回は「ストレッチとケガ予防」について、最新の研究をもとにご紹介します。

「運動前にストレッチをすればケガを防げる」というのは、長年言われてきた常識です。しかし、2025年に発表された最新の研究では、静的ストレッチや動的ストレッチを行うだけでは、ケガ全般を予防する効果は科学的に証明されていないとされました。筋肉のケガはやや減る可能性がある一方、骨や関節のケガが増える可能性も指摘されており、単純に「ストレッチ＝ケガ予防」とは言えないのが実情です。

とはいえ、ストレッチ自体が不要というわけではありません。体を柔らかくしたり、血流を促したりする効果は確かにあります。ケガ予防のためには、ストレッチだけに頼るのではなく、筋力トレーニングやバランス運動を組み合わせることが大切です。

そこで今回は、ご家庭でも手軽に取り入れられる動的ストレッチを中心としたウォーミングアップをご紹介します。運動前には、下記のSTEP1～4を基本に、合計10分程度かけて行ってみてください。取り組んでいる競技によっては、この他にも加えたい種目があるかもしれません。気になる方は、お気軽にリハビリスタッフへご相談ください。なお、静的ストレッチは運動後のクールダウンとして取り入れるのがおすすめです。

ケガなくスポーツの秋を楽しむために、ぜひ日々の習慣に取り入れてみてください。

参考文献：Warneke K, Thomas E, Blazeovich AJ, et al. Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. J Sport Health Sci 2025;14:101067.

Step1: 軽いジョグ・ウォーキング・足踏み運動

まずは全身の血流を高めます。

その場で足踏みや椅子に座って足踏みでもOK。

🕒目安: 3分程度



Step2: レッグスイング 前後・左右 もも裏(ハムストリングス)や内もも(内転筋)

足をリズムよく前後・左右に振る
壁やテーブルなどを支えに行いましょう。

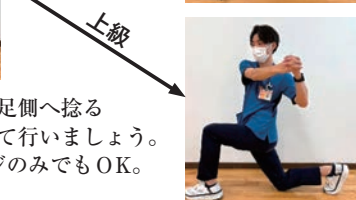
🕒目安: 各10回×2セット

レッグスイング前後

レッグスイング左右



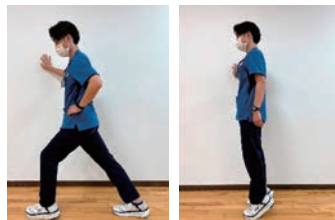
Step3: ランジ+上半身捻り 後ろ足のつけ根前側(腸腰筋)や背中、脇腹



その場でランジ+上半身は前足側へ捻る
壁やテーブルなどを支えに行いましょう。
バランスが不安な方は、ランジのみでもOK。

🕒目安: 10回×2セット

Step4: アキレス腱伸ばし→カーフレイズ(踵上げ) ふくらはぎ(下腿三頭筋)



アキレス腱伸ばしの姿勢でリズムよく10回(左右)

→ そのあとカーフレイズ(踵上げ運動)をリズムよく10回
壁やテーブルなどを支えに行いましょう。

🕒目安: アキレス腱伸ばし10回(左右)→カーフレイズ10回×2セット

※ランジ…片足を前へ踏み出し、膝を90度に曲げて腰を落とす。

食欲の秋 **食べ過ぎ** に注意

管理栄養士 磯崎絵里



秋は様々な食材が旬を迎える“実りの季節”です。秋に美味しい食べ物は、どのくらいのエネルギーがあるのでしょうか？

ご飯は茶碗に軽く1杯（150g）で約240kcalです。あと2口くらい…と追加すると、約40kcal増えてしまいます。栗ご飯や芋ご飯、炊き込みご飯も、具材込みで150gならさほどエネルギーは変わりませんが、塩分は多くなるので血圧や腎機能が気になる方は注意しましょう。

さつまいもも美味しい季節です。1本250gくらいで、330kcalあります。最近はスーパーで焼き芋が売られていますが、1人で1本食べるとご飯1杯よりも多いエネルギーをとってしまいます。

焼きサンマは1尾で250kcalほどですが、太いものになると400kcalにもなります。

秋の果物では、梨は1個で120kcal、ブドウ（巨峰）は1房140kcalほど、大きければ200kcalを超えることもあります。

食欲の秋はつい食べ過ぎてしまいがちですが、体重増加も気になりますね。体脂肪1kgは約7000

kcalです。体重を1kg減らすには、7000kcal分のエネルギーを食事から減らしたり、運動で消費したりする必要があります。毎日230kcalずつエネルギーをカットできると、1ヶ月で1kg減量できます。ご飯を2口分減らしたり、一度に食べていた果物を分けて食べたり、少しずつの積み重ねが大切です。また、きのこのような低エネルギーで食物繊維の豊富な食材を積極的に食べることもお勧めです。きのこは年中手に入りますが、秋に旬を迎えるので、毎日のおかずにつけ足してみましょ。

旬の食材は栄養豊富です。食べすぎには注意しつつ楽しんで、秋を健康にお過ごしください。



秋は体調を崩しやすい季節

子どもも大人も、ちょっとした予防が安心につながります

感染対策チーム

①秋に増えやすい感染症

10月は、夏に流行した感染症が続く一方で、冬に向けて新しい感染症も増え始めます。秋は昼夜の寒暖差が大きく、体温調整が難しくなるため、知らず知らずのうちに免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に注意したい病気は次の3つです。

●RSウイルス感染症

乳幼児に多く、咳やゼーゼーが続くことがあります。秋になると保育園・幼稚園での報告が増える時期ですが、高齢者でも肺炎などの重症化が問題となっており、子どもだけの感染症ではありません。家庭では、兄弟間での感染が多いため、咳や鼻水が出ている場合は、注意が必要です。

また、RSウイルスワクチンは妊婦さん（妊娠28～36週）に“定期接種”として導入されており、国の補助で接種できます。一方で、60歳以上の高齢者向けは“任意接種”で、自費で受けるワクチンとして位置づけられています。

●インフルエンザ

本格的な流行は冬ですが、10月から少しずつ感染者が増え始めます。集団生活の間では咳やくしゃみによる飛沫で一気に広がることもあり、特に注意が必要です。

10～11月頃、早めのワクチン接種が効果的です。

●感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

10月頃から徐々に増え始める胃腸炎の原因ウイルスです。集団生活の間で広がりやすい感染症です。突然の嘔吐や下痢が特徴で、乳幼児や高齢者では脱水になりやすく注意が必要です。少量のウイルスでも感染するため、家庭内や施設内で一人が発症すると、周囲に広がりやすい点が特徴です。

②生活の中で気をつけたいこと



★手洗いは『帰宅時・食事前・トイレ後』を習慣にする



★咳や鼻水が出るときはマスクを着ける



★嘔吐・下痢があるときは無理して登校・出勤しない

★症状のある場合はタオルやコップを共有しない



★部屋の換気をこまめに行う



年末年始の外来予定表

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

※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。

高額療養費制度の見直しについて

高額療養費制度の見直し

高額療養費とは、ひと月の医療費が高額になった場合、収入により定められた上限額以上の支払いが不要になる制度です。高額療養費のセーフティネット機能強化のため、長期療養者や低所得者の経済的負担の在り方に配慮しつつ、制度を将来にわたって堅持していくための見直しが行われました。

長期療養者への配慮

- ① 多数回該当の金額を据え置き
- ② 「年間上限」の導入

低所得者への配慮

- ① 「年収 200 万円未満」の方の多数回該当の金額を引き下げる
- ② 「住民税非課税区分」に外来年間上限を導入



改正のポイント

- 2026年8月より、国の制度改正に伴い、高額療養費制度の月額上限が引き上げられます。
- ・収入に応じた月額上限額が数千円から収入上位の方では数万円程度アップします。
 - ・年間上限が新設され、負担軽減策も同時にスタートします。

クリスマスコンサートのお知らせ

- 12月22日 (火) 16:00～1 時間程度
- 2 階講堂前ホールにてクリスマスコンサートを開催します。



特殊外来・専門外来予定表

令和8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	
	禁煙	禁煙科学学会認定禁煙支援専門医 吉原夕美子	要予約（ご相談）	・禁煙補助剤（パッチ、飲み薬）を使用しながらニコチン依存症の治療を行います。条件によっては、保険適用可能です。
	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、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
		田中 卓	午前：木曜日	
		伊藤 朋晃	午前：水・金曜日	
		尾崎 宏成	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	・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	
		田岡 慶大	午後：火曜日	
		松本 香穂	午後：水曜日	
		芳田 峻典	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	杉原 幸一	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 （要予約・第3水曜日を除く）	・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（要予約）	・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（要予約）	・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（要予約）	・子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	日本外科学会認定外科専門医 前田 典克	午前：水曜日（要予約）	・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（要予約）	・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（要予約）	・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（要予約）	・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	田中 萌実	午後：木曜日（要予約）	・ケガ、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（要予約）	・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 ロコモティブアディバイザー 伊達 直人	午後：第2・4・5月曜日 （要予約）	
	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） （要予約）	
産婦人科	乳児育児外来	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）	・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8年10月1日 現在

受付時間		初めてのかた	再来院のかた	診療時間	
		午前 8:30～11:30 (泌尿器科のみ11:00)	8:00～11:30		
		午後 13:00～16:30(泌尿器科のみ15:30)			
				午前 8:30～11:30	
				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	尾崎 宏成	藤田 憲弘 (奇数週) 田岡 慶大 (偶数週)
		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	尾崎 宏成	室田 将之	伊藤 朋晃	田中 卓	伊藤 朋晃
		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
	午後	腎臓	尾崎 太郎		山本 珠愛		
		禁煙	「禁煙外来」は、予約制で行っておりますので、ご相談ください。				
		午後	川口 圭吾 (総合内科・循環器)	田岡 慶大 (総合内科・血液)	松本 香穂 (総合内科・血液)	芳田 峻典 (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)
					喜多 信之 (呼吸器)		尾崎 太郎 (腎臓)
					谷本 千佳子		杉原 幸一 (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 第1、3、5週は 香川大医師 第2、4週は 山口 耕平		武田 純治 山口 耕平	
	午後	武田 純治 山口 耕平		山口 耕平 第1、3、5週は 香川大医師		武田 純治 山口 耕平	
外科	午前	一診 二診 三診	佐野 貴範 前田 典克 三浦 耕司	岡田 節雄 水田 悠介 沖田 直斗	森 誠治 佐野 貴範	岡田 節雄 前田 典克 三浦 耕司	森 誠治 水田 悠介 沖田 直斗
	午前専門外来			専 前田 典克 ストーマケア	専 佐野 貴範 ヘルニア (脱腸)		
	午後	初診 専門外来	交代診療 乳がん検診 (完全予約制) 池内 真由美	交代診療	交代診療 橋本 希 (第1・3・5週)	交代診療	交代診療
	午後	一診 二診	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)	
	午後のみ			川西 正彦			
呼吸器外科	午後のみ						
脳外科	午後のみ				(予約制) 田中 萌実		
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 田中 秀典	松下 誠司 森重 浩光
	午後	初診	加地 健悟	田中 秀典	加地 健悟 (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	
	午後	初診	千田 鉄平 (第1・3週)			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・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 (11:00 受付終了)	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	
	午後 (15:30 受付終了)	山崎 真理	山崎 真理	荒井 啓暢 (診察9時～)	山崎 真理	山崎 真理	
眼科	午後			林田 有史 (第1・2・4・5週)	(予約のみ)	中村 俊介 (診察14時～)	
	午後						

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)

は
休診です。

