



# 瀬戸の風



医療法人社団清和会笠岡第一病院  
〒714-0043 岡山県笠岡市横島1945  
TEL(0865)67-0211 FAX(0865)67-3131



病院2階 レストラン  
地中海料理 海萌 でのひととき

## \*\*\* もくじ \*\*\*

特集：乳がん	2・3ページ
日ごろの気になる症状から「早期発見」 「早期治療」に結びつける取り組み	4・5ページ
新型コロナウイルス対策・ インフルエンザワクチン案内	6ページ
おうちでちょっと運動・ 認知症予防のすすめ	7ページ
出前講座inおかやま山陽高等学校・健康レシピ	8ページ
病院ホームページリニューアル・ 職場体験プロジェクト活動報告	9ページ
おうちで健康教室	10・11ページ
診療日割表	12ページ

## 基本理念

1. 「豊かな健康」それが私たちの願いです。
2. 全人的視野に立ち、質の高い医療に取り組んでいきます。
3. 安全な医療を提供します。
4. 明日を担う子供達の「子育て支援」から、充実した「高齢者福祉」まで見つめます。
5. 生活習慣の改善・疾病の予防を提案し健康で明るい家庭作りに役立ちます。

# 乳がん 乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがん

乳腺甲状腺外科

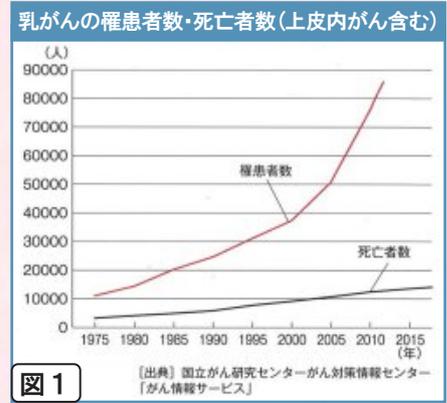
## ①世界的に乳がんは増加しています

世界で乳がん患者は増加しています。なかでもアメリカでは女性の8人に1人が乳がんを発症すると言われており大きな問題となっていました。アメリカやイギリスでは国を挙げてマンモグラフィー検査の普及などの対策を行い、乳がんの死亡率が減少しました。

## ②日本人女性のかかるがんの中で最も多いのが乳がんです

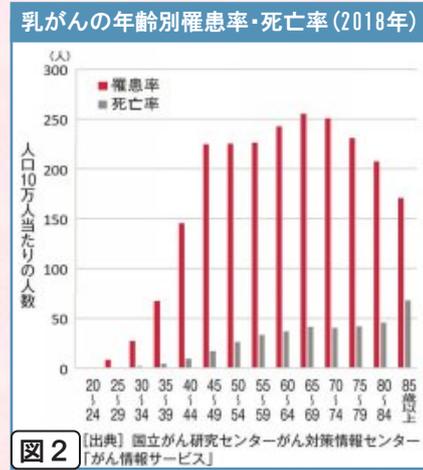
乳がんになんにかかった人（罹患率）は1977年から35年間で約7倍と年々増加しています。日本の女性が生涯で乳がんにかかるリスクは、11人に1人の割合です。（50年前は50人に1人、10年前は16人に1人）

女性のかかるがんでは第1位ですが、以前に比べ早期に診断されるようになり、他のがんに比べて予後（経過）がよく、死亡数では大腸がん、肺がん、膵臓がん、胃がんについて第5位です。しかし依然として日本では罹患率、死亡率ともに年々増加しています。 **図1**



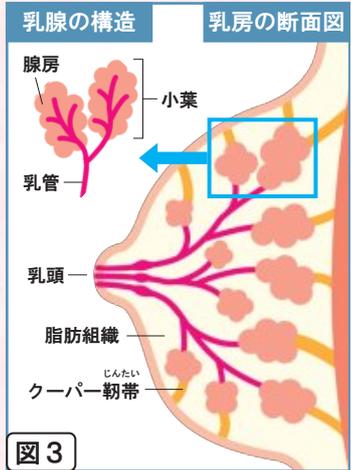
## ③乳がんは若い女性にも発症します

殆どのがん患者数は60代から増加し高齢になるほど増えますが、乳がんは30歳から増加し45～49歳でピークになります。最近では高齢での乳がん罹患率も増えています。 **図2**



## ④乳がんは乳腺にできるがんです

乳房は乳腺と脂肪組織できていて、乳がんの約90%は乳腺から発生します。 **図3**

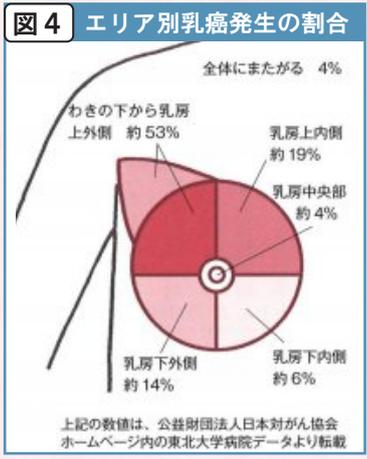


## ⑤乳がん発生部位別の頻度（乳がんの発生しやすい場所）

がんがしやすいのは乳房外側上部で、全体の約50%を占めます。 **図4**

## ⑥乳がんのリスクファクター

乳がんの発生には女性ホルモンの分泌期間や、食生活・飲酒習慣も関係しています。また乳がんの中には「遺伝性乳がん」「家族性乳がん」というタイプもあり、5～10%程度は遺伝性だと考えられています。



## 乳がんのリスクファクター



- 初経が早い
- 閉経が遅い
- 月経周期が短い
- 肥満（閉経後乳がん）
- 身長が高い
- 過度な飲酒の習慣
- 乳がんにかかった家族がいる
- 初産年齢が高い、または出産経験がない
- 授乳経験がない、授乳期間が短い

## ⑦乳がんは早期発見で治せるがんになってきました

乳がんは胃がんや肺がんなどに比べ進行が遅く、早期に発見できれば生命予後が良いがんです。マンモグラフィをはじめとする検査技術の進歩により小さなしこりの段階で適切な治療をすれば約90%は治すことができるようになりました。

定期的なマンモグラフィ検診で死亡率は下がってきていますが、残念ながら日本の乳がん検診率は40～69歳でも44.9%と欧米に比べまだ低い状態です。「検査は痛いから」「触られるから」「見られるから」と検診は敬遠されており、救える命が残念な結果になっています。

## ⑧診断検査法

### ●毎月のセルフチェック（自己検診）

乳がんは自分で早期発見できる唯一のがんです。毎月のセルフチェックで普段の乳房の状態を知っておくことが、乳がんの早期発見に必要です。しこりは1cmの大きになると注意深く触れば発見できます。

### ●正確な診断には様々な検査が効果的

#### 【1】レントゲン検査（マンモグラフィ）

死亡リスクを下げることができます。  
要精密検査を指示された人の20人に1人はがんでした。

#### 【2】超音波検査（エコー）

マンモグラフィと併用で若い女性（高濃度乳房）に有用です。

#### 【3】がんの広がり診断にはCT、MRI、PET-CTなど使用します。

#### 【4】新しい痛くない乳がん検診

「痛くない・触れられない・見られない」先進のMRI検査が開発され、被ばくもなく早期乳がん診断が可能になりました。また、高濃度乳房にも対応しています。日本では27施設ではじまり、当院もその施設です。患者の皆様に優しい撮影環境となっています。 **図5**



図5

痛くない乳がん検診のご予約・お問い合わせは

笠岡第一病院健康管理センター

☎ 0865-67-5111

Web予約も  
可能です



服を着たままうつぶせに寝た状態で検査ができ  
検査時間も15分程度です。

（既往などによっては検査を受けて頂けないことがあります。）

#### 【5】確定診断

確定診断は生検（病理検査）が必要です。

## ⑨治療

多くの科学的な根拠（エビデンス）に基づいた「標準治療」が推奨されています。

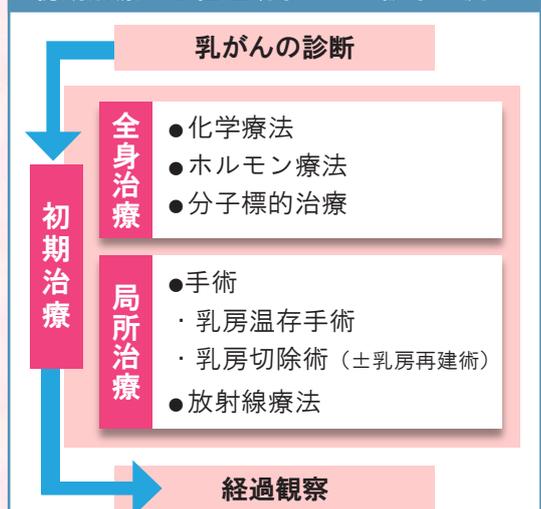
乳腺甲状腺外科のご予約・お問い合わせは

☎ 0865-67-0211

担当：乳腺甲状腺外科医  
火曜日：午前9時～11時 野村 長久  
木曜日：午後2時～5時 緒方 良平



### 初期治療から経過観察までの診察の流れ



【出典】日本乳癌学会 編、『患者さんのための乳がん診療ガイドライン2016年版』金原出版、2016年



# 日ごろの気になる症状から「早期発見」「早期治療」

## はじめに



内科診療部長  
原田 和博

日本は世界に誇る長寿国で、2019年の日本人の平均寿命は女性で87.5歳、男性で81.4歳です。また「健康寿命」（介護を受けたり寝たきりにならずに生活のできる年齢）は、2016年の調査で女性74.5歳、男性72.1歳であり、健康維持にはまだまだ課題があることを示しています。

長年医師として働いた私が考えるに健康維持のために重要なことは、薬剤や医療機器より、生命の基本である食事（栄養）と運動（活動）です。

当院では、栄養士による食事指導や理学療法士・健康運動指導士による運動療法にも力を注いできました。健康教室も新型コロナウイルス感染症が落ち着けば、再び積極的に行っていく予定です。加えて、精神的なことや認知症も含め、様々な体の不調に対処するのも我々の重要な役割です。

今回の「日ごろの気になる症状から「早期発見」「早期治療」に結びつける取り組み」は、限られた診療時間・診療内容では、見過ごされてしまったり、患者さんの側から言いそびれた心配事などを、できるだけ解決していくことを目的にしています。

当院は、多くの診療科と、充実した検査設備などを有しており、これらを活用して、皆様方の健康維持のために全職員が取り組んでいこうと考えています。

是非ご利用頂き、ご意見など伺えれば幸いです。

## 1階外来中央カウンターは皆様の相談窓口です

外来では患者の皆様への待ち時間短縮と更なる満足度向上を目指し2020年10月に「中央カウンター」を設置しました。

外来受診の方の問診（トリアージ）や各種予約検査、手術や入院等の説明業務の対応をしています。椅子に座って対面でお話することも出来るので、気軽に声をかけて気になることなどが聞きやすくなったと喜ばれています。

問診や検査案内の場所としてだけでなく、診察終了後に

「先生の説明でのお話の確認をしたいな・・・」

「先生には聞けなかったけど看護師さんになら  
ちょっと聞いてみていいかな」



など不安や悩みがある時も相談ができる場所として遠慮なく活用して下さい。

お話を伺いながら一緒に解決の糸口を見つけていきたいと思っています。



中央カウンターでの相談風景



中央カウンター相談時間

8:30~17:00

# に結びつける取り組み

## 皆様の『豊かな健康』を目指して

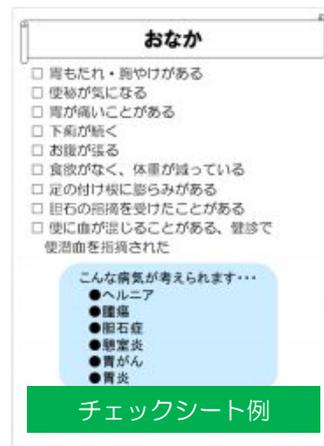
最近気になる症状はありませんか？一度チェックしてみませんか？

外来委員会  
道廣 奈々

現在、日本人の2人に1人ががんになる可能性があると言われてます。  
気になる症状があっても、「ちょっと気になるけど受診をどうしようか・・・」  
「スタッフに相談したいけど忙しそうだな・・・」「どこに受診したらよいか迷う」  
「気になる症状があるけど、表現が難しく上手く伝えられない」などの理由で、そのまま放ってはいませんか？

当院には数多くの専門科及び専門外来があります。当院をかかりつけと思って受診されている方々の病気が見過ごされることのないよう、各診療科の医師と共同で体の部位別に症状を表現した**10種類の部位別「チェックシート」**を作成しました。

このチェックシートが皆様の「ちょっと気になる」症状の相談のきっかけとなり、適切な診療科への受診に繋がることで疾病の早期発見に努めたいと考えています。



### こんな例もあります！今の健康を過信してはいけません

#### ◆ 整形外科を受診された患者さん ◆

手術が決まり手術前の検査を実施したところ、血液検査にて血糖値が高く糖尿病を疑われ内科へ紹介受診。栄養指導を計画実施し、内服治療を開始。自分では全く気に留めていなかったため大変驚かれました。

### ▼ チェックシート記入から受診までの流れ ▼

チェックシートは下記箇所に設置しています。

患者の皆様に向けて、気になる症状がある方は設置してあるチェックシートを活用し、あてはまる項目があれば外来スタッフへ声をかけて頂くよう、診察室前に案内を掲示しています。

「自分は大丈夫」と思っている人、自分のかかる診療科の定期受診はしていても、他に体調不良や気になる症状があった時に是非活用して頂き、自分の健康のため、病気の早期発見・早期治療のため必要な受診に繋げて頂きたいと思います。どうぞお気軽に手に取りチェックしてみてください。チェックのある方は「中央カウンター」へご相談下さい。

チェックシート設置場所	
1階	外来各フロア
2階	小児科待合
	歯科待合
	眼科・皮膚科前ロビー
	健康管理センター



### 10種類の部位別チェックシート

頭 肺 心臓 おなか 肝臓 貧血  
おしり 乳腺甲状腺 腎臓・膀胱・尿道 下肢



- ① 当てはまる症状にチェックをします。
- ② 外来スタッフに相談します。  
(中央カウンターをご利用下さい)
- ③ 該当する診療科の受診をお勧めします。

健康管理センターの移転に伴い、外来と健康管理センター相互で皆様が手に取りやすいよう各診療科の案内資料や健康管理センターのパンフレットを配置しています。今の健康を過信せず、より健康に過ごして頂くためにも健康診断を受けられることを外来からもご案内できたらと思っています。

これからも「豊かな健康」と「質の高い医療」を目指し、患者の皆様へ寄り添った医療が提供できるよう、安心して来院できるように努めて参ります。



# 新型コロナウイルス対策

## 小児科より

### 新型コロナウイルス感染対策のため実施場所変更 -小児科における予防接種・乳児健診の感染対策-

新型コロナウイルス感染拡大時は、予防接種・乳児健診の子ども達と、一般診療（特に有熱者）との接触を避けるため、診療場所や時間を区別して健康管理センターで業務を行っています。

小児の予防接種・乳児健診は成長の時期に応じて必要な医療です。特に赤ちゃんは生後6ヵ月頃から、お母さんからもらった免疫が減ってくるに従い、感染症にかかる危険性が高くなります。お子様を守るためにも遅れることなく対象時期に合った予防接種を行い、また健やかな成長の確認のためにも大切な乳児健診も受けていただくようお願い致します。



#### 予防接種・健診 受診時の注意



- ・発熱や咳などの症状がないこと
- ・新型コロナウイルス感染症疑いがないこと
- ・最小限の人数で来院すること（兄弟・祖父母同伴は避ける）

※ 実施場所につきましては感染状況により変わります。ご了承下さい。

※ お子様やご家族が体調不良の場合は、無理をせず日程変更を行い後日来院下さい。

## 医事課より

### 新型コロナウイルス感染症流行期における臨時対応

新型コロナウイルス感染症の拡大を抑えるため、慢性疾患で定期受診をされている患者さんに限り、医師との電話診察で定期薬の処方が可能です。

ご希望の方は、まず主治医の外来診療日に投薬希望のお電話をお願いします。外来診療終了後、主治医より電話で病状の確認をさせていただいた後、処方致します。自動精算機又は病院窓口で精算の後、処方箋をお渡ししますので、発行日より4日以内に調剤薬局にてお薬をお受け取りください。

なお、電話での処方は流行期における臨時的対応となり、3ヵ月に1度は受診して頂く必要がありますのでご了承ください。



## インフルエンザワクチン予防接種のご案内

在庫に限りがあります。ワクチンがなくなり次第終了となります。

実施期間：2021年10月12日～2022年1月31日		
対象者	回数	料金
生後6ヵ月以上～小学生の方※1	2回	1・2回目 各3,200円
中学生の方※1	1回	3,200円
高校生～65歳未満の方	1回	4,000円
65歳以上の方※2	1回	1,500円

#### 小児科予防接種 予約専用ダイヤル

**0865-67-5010** のあと  
プップップ…と鳴ったら  
**(2240)** と押して下さい

- ※1 中学生以下の方は…
- ・前日までにご予約下さい
  - ・必ず母子手帳を持参ください

※2 65歳以上の方は、お住まいの市町村により料金が異なります。確認の上ご予約下さい。

サルコペニア（加齢による筋肉量の減少している状態）やフレイル（身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態）は要介護への入口です。おうち時間を有効利用して生活の中でちょこっと運動を行いましょう。**Move more , sit less !** もっと動いて、座り時間は短い生活を取り入れてみましょう。

## 腕立て伏せの運動 運動の目安：10回×5セット

体力に合わせ  
膝をつけてもOK



距離が離れるとキツイ！

肩幅より  
やや広くつく

## 腹筋の運動 運動の目安：10秒キープ×5セット

膝・腰 90度に曲げて保つ



目線は膝に

体力に合わせ  
手・頭を上げる

## 背筋の運動 運動の目安：10秒キープ×5セット

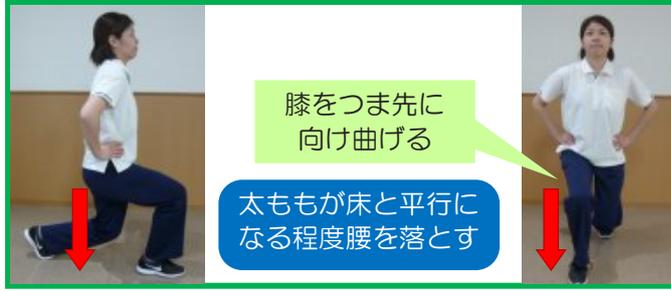
腰を反らしすぎないように注意



体力に合わせ 手・脚（できれば両方）を上げる

## 下半身の運動 運動の目安：10回ずつ左右交互に

膝をつま先に  
向け曲げる



太ももが床と平行に  
なる程度腰を落とす

# 認知症予防のすすめ

運動は高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病、虚血性心疾患や脳梗塞などを予防するだけでなく、認知症になるリスクを低下させると言われています。運動が認知症予防に良いとされている理由は、運動により脳や全身の細胞に酸素が行きわたり、血流がよくなることで脳が活性化されると言われているからです。

特に体を動かしながら何かを考えることは、脳の多くの機能を同時に使い、認知症予防に大変良いとされています。そんな体を動かす運動と頭で考える課題とが組み合わさった運動コグニサイズを紹介します。

## 椅子に座って、数を数えながらからだタッチ + 3の倍数でグータッチ



1 ~ 4  
繰り返す

課題が「うまくできない」くらいの難易度が脳のトレーニングになります。慣れてきたら、タッチする順番を変える・グータッチを5の倍数、7の倍数にする・タッチの位置を肩、肘にするなどもポイントです。

（国立長寿医療研究センターより）

コグニサイズ以外にも、脳トレと言われる「クイズをやってみる」「新しいことにチャレンジしてみる」のもおすすめです。慣れたことから、少し先の難しいことへの挑戦を楽しんでみてはいかがでしょうか？ きっと「難しいなあ」「もうちょっとなのに」など感じると思いますが、その時に脳が活性化しています。



## 未来の病院調理師を目指して in おかやま山陽高等学校

栄養管理科 管理栄養士 矢吹 有梨 / 調理師 丸田 洋

2021年7月15日、おかやま山陽高等学校に管理栄養士・調理師が赴き調理科の生徒48名を対象に特別講座を行いました。この実習は治療食の理解や病院・介護施設の給食業務への就職希望の生徒達からの依頼があり実現したものです。

管理栄養士から、衛生管理や今回テーマとなる減塩食のポイントを含めた糖尿病・肝臓病食など病院で提供される食事の紹介、調理師から減塩には香辛料・香味野菜・出し汁の使用で美味しさを引き出せる事を実演を交え説明を行いました。

衛生管理のため手袋を着けての作業や調理器具の使い分け、初めて目にする塩分濃度計など、初めての体験に多くの驚きや発見を感じてもらえたと思います。

実習後のアンケート調査で、90%以上の生徒から「病院食への興味が湧いた」「より詳しく学びたい」と回答がありました。

将来の職業選択の一つとして、病院食の調理業務を目指す生徒が増えてくれるよう、私達も日々努力していきたいと思います。



次は嚥下困難者に出す病院食を学びたい

献立：豆腐ハンバーグ、酢の物、清汁

塩を減らす代わりに色々な工夫がされていて減塩とは思えないほど美味しかった

病院食はたくさん種類があり、状態により作り分けるということがわかった

## 管理栄養士の健康レシピ 鮭ときのこのマヨマスタードホイル焼き

栄養管理科 管理栄養士 笠原 萌々華



【材料】 (1名分)	・生鮭切り身	1切(60g)	・こしょう	適量
	・しめじ	20g	☆マヨネーズ	大さじ1
・えのき	20g	☆粒マスタード	小さじ1	
・エリンギ	20g	・小ネギ、すだち	適量	

栄養量 (1食分)	エネルギー	タンパク質	脂質	食物繊維	食塩
		188kcal	15.9g	12.4g	2.3g

【作り方】

- ① えのきとしめじは石づきを切り落として水で洗い、ほぐしておく。エリンギは薄切り、小ネギは小口切りにする。
- ② ☆を混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルの真ん中に鮭をおき、こしょうをふる。
- ④ 鮭の周りにきのこ類をおき、アルミホイルを閉じる。
- ⑤ フライパンに④を入れ水を1cmほど入れて中火で約8分、火が通るまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったら☆と小ネギを鮭の上のにのせ、すだちを絞る。

【ポイント】下味なし！すだちの香りとマスタードの辛みを生かして減塩！

通常 マヨネーズ大さじ1 + 味噌大さじ1 + 食塩0.2g (下味用) → 塩分 2.7g

減塩 マヨネーズ大さじ1 + 粒マスタード小さじ1 + すだち果汁 → 塩分 0.5g

調味料は後のせなので量を減らすと更に減塩になります

## 豆知識

私たち日本人がよく使用している醤油や味噌は、他の調味料よりも多く塩分を含みます。

大さじ1杯の塩分量 濃口醤油2.6g > 味噌2.2g > ケチャップ0.5g > マヨネーズ0.2g (粒マスタード0.7g)

塩分の少ない調味料や、柑橘類・香辛料を活用することでより減塩につながります。しかし、マヨネーズは大さじ1杯あたり約80kcalとエネルギーが高いため、1日に大さじ1杯を目安に上手に取り入れてみましょう。

# 病院ホームページをリニューアルしました

<https://www.kasaoka-d-hp.or.jp/>



2021年7月1日より当院のホームページをリニューアルしました。

以前のページはスマートフォンでは見づらいという意見があり、今回ユーザー目線での分かりやすさ・使いやすさを追求し、白を基調とした清潔感あふれるデザインを採用しました。

笠岡第一病院の地域性や得意分野を考慮し、ファーストビュー（Webサイトを訪れたユーザーが最初に目にする画面）の「PICKUP」に閲覧件数の多い診療科やサービスを掲載することで、必要な情報にスムーズに移動できるようになりました。

また写真を使用し専門分野や実績など多くの情報を短時間で伝えられるよう工夫し、幅広い年代の方々に正確な情報が共有できるよう、患者の皆様安心して来院いただけるよう大きく改善しました。

開設後、新ホームページを閲覧されている方の7割がスマートフォン・タブレットというデータが出ていることから、皆様のニーズに添えたものになったと考えております。これまで以上に使いやすいホームページを目指し内容を充実して参ります。ご意見等ありましたらお聞かせ下さい。



職場体験プロジェクト 東山 裕美



## 「わくわく・Work・笠岡第一病院探検隊!!」活動報告



「わくわく・Work・笠岡第一病院探検隊!!」は昨年15周年という節目でしたが、新型コロナウイルス禍により2年間中止を余儀なくされました。昨年は、各職場で動画を撮影して「お父さん、お母さんのはたらくすがたを見てみよう!」のDVDを制作して子ども達にプレゼントしました。このDVDは、職員420人のうち300人以上が出演し「笠岡第一病院」がたくさん詰まった出来上がりとなりました。家族皆さんで私達の職場の様子を探検され、大きな反響を呼びました。

今年は、私達の仕事を紹介した手作りの冊子『病院のお仕事』を、小学1年～2年全員と新入職員の小学1年～中学3年、その他冊子を希望する子どもさん82人に届けました。お父さんやお母さんと一緒にこの冊子を見て、毎日の仕事の様子を聞いたり、病院全体の働きについて考えたり将来の職業選択の参考に役立つよう願っています。

スタッフ一同、今後の開催に希望を持ちながら来年こそは新型コロナウイルス感染症がおさまって、子ども達の笑顔に出会えるよう祈っています。

### 冊子「病院のお仕事」を読んで

病院でどんな仕事があるかわかったし、勉強になった。病院に行っていないけど、体験した気分になったよ!



わくわくWorkに参加した時の事を思い出しながら見ているようで「わくわく」嬉しそうでした。色々な職種を知り、やってみたい職業を見つけたようです。

自分の職場でもあるのにまだ知らない職種や仕事内容がたくさんあって勉強になりました。

保護者の感想



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため「健やかライフメンバーズ健康教室」の開催を延期しています。

現在YouTubeによる『おうちで健康教室』を開始し、制限の多い中家庭で過ごされる方の健康増進と気分転換のお役に立てればと動画配信をしています。しかし、普段熱心に健康教室に足を運んでくださる方々の中にはパソコンやスマートフォンを使わない年代の方も多く「パソコンやスマホを持っていない」「自宅にWiFi環境がなく、スマホで見るとデータ通信量がかかるのですぐに見られなくなってしまおう」などのご意見もいただきました。

そのような方にも見ていただけるように、院内のテレビを利用しての動画の配信を開始しました。

院内配信場所	時間
1階内科待合(8時～17時)	受付開始時間より 繰り返し配信
健康管理センター(8時30分～12時30分)	
2階眼科・皮膚科前ロビー	10時・11時・14時・15時 各時間帯に配信開始 ※テレビ⑨チャンネル
病棟病室(個室・大部屋)※	
透析センター※	

配信動画の資料も配布しています。ご自由にお持ち帰りください。  
【1階】内科待合  
【1階】手外科・上肢外科センター  
【2階】眼科・皮膚科前ロビー

**運動**

健やかな生涯につながる  
ライフステージに合わせた  
運動習慣の獲得について  
(健康運動指導士)




**そけいヘルニア**

そけいヘルニア(脱腸)って  
どんな病気?  
(外科 医師 藤井 研介)




**MRI検査**

「ともに」健康な未来へ  
～新しい時代のMRI検査～  
(診療放射線技師)




健やかな生涯につながる  
ライフステージに  
合わせた運動の実践  
(健康運動指導士)



**呼吸法**

鼻呼吸と口呼吸どっちがいいの?  
～口呼吸、お口ポカンの弊害～  
(歯科 医師 坂本 隼一)




**検診(大腸・乳腺)**

負担の少ない新しい検診  
～大腸・乳腺～  
(診療放射線技師)




Withコロナ時代における  
運動不足に要注意!  
(理学療法士)




**お薬について**

お薬に対する不安解消  
～お薬手帳や薬剤師  
活用方法～  
(薬剤師)




**瀬戸いこい苑**

介護老人保健施設  
瀬戸いこい苑の取り組み  
(瀬戸いこい苑 看護師)




**小児肥満** **おうちでこども健康教室**

生活習慣がこどもの未来を変えます。肥満対策は早いうちに始めましょう!

<p>小児肥満について… 診断基準、合併症、治療の概略 (小児科 医師 宮島 裕子)</p> 	<p>小児肥満の肥満指導 外来治療の実際 (小児科 看護師)</p>  
<p>小児肥満の栄養指導及び 食生活の知恵 (管理栄養士)</p>  	<p>小児肥満のこどもに 親子でしっかり運動を (健康運動指導士)</p> 

**視聴者様の感想**



- ◆健康教室がなくなりさみしく感じていましたが、動画配信が始まって楽しみにしています。
- ◆息子に頼んで動画を見せてもらっています。
- ◆待ち時間に視聴できなかったものは、資料を持ち帰って家でゆっくり読んでいます。

より良い健康教室運営継続のため  
ご意見ご感想お待ちしております。

## 配信中のおうちで健康教室を一部ご紹介します

配信中の健康教室のうち2題をご紹介します。今後も新たなテーマでの配信を予定しています



### めまい

#### めまい入門 - 良性発作性頭位めまい症 - (脳神経外科 医師 渡辺 明良)

めまい症状を訴える疾患の6割以上が耳鼻科関係のめまいで、その中で最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」と言われるものです。その病名が示しているように、めまいは頭の位置や動きによって誘発されますが必ず良くなるめまい症です。難聴・耳鳴、頭痛は伴いませんが、あれば別の病気を考えます。

内耳の前庭というところにある耳石(頭の傾きを感知するのに役立っている)が、隣にある三半規管という丸い管の中に迷い込むために生じます。診断は平衡感覚を調べる神経学的な診察の他に、フレンツェルの眼鏡という装置を目に被せて、眼振という目の揺れが出現するかどうかを観察します。特徴的な眼振が認められれば診断は容易です。

治療は、めまいが強ければ点滴をし内服薬で経過を見ます。CTやMRIでは異常は認めません。早く治すコツは安静にせず動くことです。



### 下肢静脈瘤

#### ① 下肢静脈瘤って思ったら? ~自己チェックしてみましょう~ (血管外科 看護師)

#### ② 下肢静脈瘤に対する身体に優しい治療: 下肢静脈瘤の血管内治療 (血管外科 医師 松前 大)

下肢静脈瘤は、足から上半身に向かう静脈内の血液の逆流を防ぐための静脈(伏在静脈)弁が必要以上に開いたり、弁が壊れた状態となり、血液が逆流することで足の静脈の血管内に血液が溜まり、静脈の血管がこぶ状に膨らんでしまう病気です。

10人に1人が発症している身近な病気で、長時間立ち仕事をしている人や血縁に静脈瘤がある人、妊娠中の方などが多くと言われています。生活習慣では **表1** に注意をしましょう。

下肢静脈瘤の血管内治療は、伏在静脈の逆流を止めることです。血管内焼灼術(レーザー・ラジオ波)と血管内塞栓術があり、いずれの方法も体に負担の少ない優れた治療法です。1泊2日の入院で手術時間も60分程度で終わります。



術前



術後

表1

#### 気をつけたい生活習慣

- 長時間の立ち仕事は避けましょう  
足の痛みやだるさを感じたときは足を少し上げましょう
- 適度な運動をしましょう
- 塩分や油分を抑えたバランスの良い食事をとりましょう
- ガードルなど締め付けすぎの下着は避けましょう
- 弾性ストッキングを活用しましょう



### 編集後記

今年も残すところあと2ヵ月。1年って、とても早いなと感じています。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の話題を避けることはできませんが、今回は健康情報を中心に掲載しました。皆様の健康のため、少しでもお役に立てたらと思っています。ぜひご覧下さい。

年末に向けて体調を崩さないよう感染予防に努め、新年を元気に迎えましょう。

サービス向上委員会

### 日本医療機能評価機構認定病院 臨床研修病院指定施設

日本整形外科学会専門医研修施設  
日本手外科学会専門医研修施設  
日本リハビリテーション医学会研修施設  
日本リウマチ学会教育施設  
日本泌尿器科学会専門医教育施設  
日本臨床薬理学会専門医研修施設  
日本麻酔科学会麻酔科認定病院

### 当院の状況

(2021年9月)

#### 平均在院日数

一般病棟

10.7日

地域包括ケア病棟

16.2日

#### 病床利用率

62.3%

#### 1日あたり

外来患者数

506名



# 笠岡第一病院 診療日割表

2021年11月1日～

笠岡第一病院 (〒714-0043 笠岡市横島1945) TEL:0865-67-0211 FAX:0865-67-3131 <http://www.kasaoka-d-hp.or.jp>

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前 9:00~12:00	午後 2:00~5:00	午前 9:00~12:00	午後 2:00~5:00	午前 9:00~12:00	午後 2:00~5:00	午前 9:00~12:00	午後 2:00~5:00	午前 9:00~12:00	午後 2:00~5:00	午前 9:00~12:00	
内科	一般	宮島厚 原田 湯本哲	阿曾沼 大木	宮島厚 浦川	森元	原田 (予約制)	大木 西 3:00~	宮島厚 原田	中村淳	宮島厚 越後谷 (第2・4)	西 3:00~ 宮島厚 3:00~5:00(予約制) 原田 3:00~5:00(予約制)	担当医
	循環器	浦川		阿曾沼		浦川	阿曾沼	阿曾沼		浦川		
	呼吸器	中村淳				中村淳						
	消化器			◇藤井				笹平9:30~	葉			◇藤井
	肝臓	森元 (予約制)								森元 (予約制)	森元 (予約制)	
	糖尿病 内分泌			濱本		濱本				濱本		濱本 (第3のみ) (完全予約制)
救急科	湯本哲			田邊			田邊					
内視鏡(予約)	大木		大木		西				西			
小児科*	宮島裕 原 9:30~	森田啓 湯本悠 (第1・3・5) 尾内 (第2・4)	寺田 小原	森田啓 湯本悠~4:00 宮島裕4:00~ 川大医師 (第2・4)	森田啓 湯本悠 池田恵 9:30~	寺田 2:00~4:00 予防接種 宮島裕 (第1・4) 4:00~肥満外来 川大医師	寺田 宮島裕	森田啓 湯本悠 (発達・健診) 若林	宮島裕 八代 9:30~ 森田啓	寺田 森田啓	寺田 (第1・2・4・3週数日) 森田啓(第1・3・5) 宮島裕 (第2・3週数日) 湯本悠(第4・5)	
	林 10:00~ アレルギー 外来 湯本悠 発達・健診	林 アレルギー 外来				赤池(第2) 発達 (予約制) 大野(第4) 小児循環器 (予約制)		林 アレルギー 外来		宮島裕 (第2・4) 肥満・OD	赤池(第3) 小児神経 (予約制)	
外科	小谷		藤井		小谷		藤井		小谷		藤井	
血管外科			松前			松前			松前			
形成外科		岡 3:00~	◆小坂 外傷・褥瘡対応 (完全予約制)			牟禮 3:00~	◆小坂 外傷・褥瘡対応 (完全予約制)		鈴木	鈴木 3:15~		
脳神経外科	渡辺明	渡辺明 (2:00~3:00検査)	四方 9:15~11:30		渡辺明	渡辺明 (2:00~3:00検査)	渡辺明		八木 (第1・3・5)9:15~ 渡辺明 (第2・4)	八木 (第1・3・5)~4:15		
泌尿器科	古川 海部	検査	新川	検査			古川	検査	新川	検査	大平	
皮膚科	水野				水野				水野		池田賢	
眼科	渡邊逸	渡邊逸 (2:00~3:00検査)	渡邊逸	渡邊逸 (2:00~3:00検査)	渡邊逸	検査	渡邊逸		渡邊逸 (完全予約制)		渡邊逸 (第1・3・5) 渡邊一 (第2・4) 9:30~	
整形外科 *手外科・上肢外科	門田 (完全予約制)	*橋詰 (完全予約制)	小坂 9:30~ (完全予約制)		*橋詰 (完全予約制)	門田 (完全予約制)	小坂 (完全予約制)	*橋詰 (完全予約制) 菊岡 (第3のみ)	山崎 (完全予約制)	*橋詰 (完全予約制) 小坂 (完全予約制)	*橋詰(第1・3) (完全予約制) 小坂(第2・4) (完全予約制) 担当医(第5) (完全予約制)	
乳腺 甲状腺外科			野村 9:00~11:00					緒方				
歯科 (完全予約制)	坂本	坂本 1:30~	田中祐	田中祐 1:30~	坂本	坂本 1:30~	坂本	坂本 1:30~	坂本	坂本 2:30~		

◆ 専門外来 ◆			
リウマチ外科 (予約制)	西田	偶数月 月1回 月曜日(不定期)	午後2:30~4:30
リウマチ内科	赤木	火曜日	午前9:00~12:00
海外渡航ワクチン外来 带状疱疹予防ワクチン外来 (完全予約制)	寺田	火曜日	午後3:00~5:00
PEG外来 (予約制)	奥田	水曜日	午前9:00~12:00
禁煙外来・睡眠時無呼吸外来(予約制)	中村淳	水曜日	午後3:00~5:00
不整脈外来	村上	第1・3水曜日	午前9:00~12:00
ペースメーカー外来	浦川	木曜日	午前10:00~12:00
腎臓内科 (予約制)	山本	木曜日	午後2:00~5:00
	柏原	月1回土曜日(不定期)	午前9:00~12:00
関節外来(下肢) (予約制)	難波良	第1木曜日	午後3:00~5:00
ポトックス外来 (予約制)	渡辺明	木曜日	午後3:00~5:00
血液内科 (予約制)	竹内	金曜日	午前10:00~12:00
心不全外来	中村一	第1・2土曜日	午前9:00~12:00
	難波悠	第3・4土曜日	午前9:00~12:00
心臓血管外科	種本	月1回土曜日(不定期)	午前9:30~12:00
神経内科	柚木	第1・3土曜日	午前9:00~12:00
	山下	第2・4土曜日	午前9:00~12:00

☆予約をご希望の方は電話(Tel.0865-67-0211)でお問い合わせ下さい。  
 ♥乳児健診・予防注射(予約制):できるだけ前日までに予約のお電話をお願いします。  
 (Tel.0865-67-5010のあとプッププッ...と鳴ったら『2240』)  
 乳児健診 10:00~/15:00~  
 予防注射 9:30~/14:00~/16:00~/土曜日9:00~10:00  
 ★小児科では電話・インターネット・携帯Webによる診療予約が可能です。  
 (小児科予約専用ダイヤルTel.0865-67-0555)  
 詳細は受付でパンフレットをご覧ください。  
 ◆小坂義樹医師は整形外科での受付となります。  
 ◇藤井研介医師は外科での受付となります。

<休日対応日>  
 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)



日本医療機能評価機構認定病院