



# 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

## コロナ禍の中でも

理事長 宮島 厚介

人間の一生には喜びもありますが悲しみも多々あります。安全な国作りが行われている現代でも自然災害で命を奪われる方々の報道が途切れません。死に寄り添う医療現場の私たちも予測出来ない出来事、COVID-19感染症が広がり、禍（わざわい）となっています。何かの自然の警告でしょうか。この禍も2年以上にわたり多くの感染者、重症者、死者を出しながら未だ終息の気配は見られません。病院も緊張状態が続いています。職員も気を休めることも出来ず、院内の感染拡大防止に苦戦しています。幸い厳重な感染防止対策の努力でクラスター発生は避けられていますが、本来の病院診療機能が損ねられない様、職員一丸となって診療に取り組んでいます。科学、医学が進んだ今も、変異してくるウイルスの脅威に人類はまだ無能力な状態が続いています。早く昔話として語られる日が来ますようにと祈りながら奮闘する毎日です。



報道でも指摘されていますが、2年を超えるコロナ禍、国民の間で健康診断をひかえる傾向がみられています。特にがん検診は早期に発見することが重要ですが、当院の癌患者集計でも残念ながら進行癌の状態と診断されることが多いとの報告がありました。笠岡市のがん検診の受診率も上がっていません。以前より当院では早期癌の発見や日常診療においても手遅れにならない様、診療体制を整備して参りました。専門医の確保、そのための最新の医療器材の導入など積極的に行っています。昨年より「痛みのないがん検診」「PET-CTにも劣らない全身のがん検診」を目的に新鋭のMRI機器を導入しています。また、開発間もないAIによる胸部レントゲン検査機器を今年1月より導入しました。早期肺癌の検出など、診断精度の向上が期待されます。これらの機器が本格稼働し、癌患者の早期発見に貢献するものと期待しています。そして、皆さまとともに、コロナ禍終息と罪のない方々の生命や財産を奪うロシアのウクライナ侵攻が一日でも早く終結することを心から願っています。

### \*\*\* もくじ \*\*\*

ご挨拶（理事長・院長・法人事務局長）	1～3ページ
おうちで健康教室	2・3ページ
特集：地域の皆様へ貢献しています	
透析医療と子育て支援〈病児保育室〉	4・5ページ
患者アンケート集計結果報告	6・7ページ
片頭痛の根本原因に迫る新たな治療薬、 薬の飲み方	8ページ
予防接種センター、救急体制について	9ページ
管理栄養士の健康レシピ	10ページ
山陽新聞Medica 連載、 効果的な「マスク・手洗い・うがい」について	11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. 安全で適切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。

# ウィズコロナを越えて ～A I 共存時代の到来～

院長 橋詰 博行

新しい年もあつという間に桜の開花を迎える頃となりました。コロナ第6波オミクロン株の勢いも次第に弱まってきています。オミクロン株は重症化率が低いとはいえ、爆発的な患者数の増加で都道府県の多くでまん延防止等重点措置が実施されておりましたが、それもやっと終了しました。医療従事者も含めてエッセンシャルワーカーの仕事復帰期間の短縮が図られていますが、比較的若年者に多く、家庭内発生からスタッフの濃厚接触者が多発した場合にはすぐに医療逼迫状態となります。



そのような状況下にあっても“business as usual”でいつも通り一般診療を維持しなければなりません。さらに民間病院では経営状況にも配慮しつつ、明日への投資も欠かせません。本年1月には胸部単純X線読影に人工知能(AI)を導入し、院内全体の読影能力の均てん化を図りました。専門医でない医師の見落としを少なくすることが可能で、早速役立った症例がありました。疾患診断等これから多くの診療分野でAIが導入されてくることでしょう。ビッグデータの集積とICT技術の進展も加わって、検査・診断・治療・看護・介護のあらゆる医療関連分野における支援が可能となります。

われわれ人類としてもうかうかしておれません。感染症対策の継続とともに、AIとの共存対策も必要です。AIにはない能力、すなわち五感(さらには第六感も加えて)かつプログラミングできない直感をフルに働かせることです。米国認知心理学者のゲイリー・クライン氏のエキスパートによる判断と意志決定の本質は直感にあるとする現場主義意見決定理論もその一つで、その直感をいかに鍛えていくかが、AIとの共存の重要な手段となります。具体的には①学習の絶対量の確保、②記憶と忘却の繰り返し、③ゆっくり丁寧な訓練とスピード重視の訓練の使い分け、④緊張とリラクスの繰り返し、⑤遊び心を忘れない、⑥細部から全体を俯瞰する、⑦異分野との交流、⑧能力を他覚的に鍛える、ことです(奈良潤著:「人工知能を超える人間の強みとは」より)。

医療人の能力向上にも役立つ内容と思われませんが、いかがでしょうか。本年もどうか宜しくお願い致します。

YouTubeで配信中

## おうちで健康教室 ～自宅で始めよう、みんなの健康づくり!～

### 呼吸 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



#### 鼻呼吸 or 口呼吸 あなたはどっち?

- 無意識にいつもお口が開き気味
- 慢性的に鼻詰まりがある
- お口の中が乾きやすい
- いびきをよくかく
- 風邪をひきやすい
- 寝起きに口臭が気になる
- 食事中にクチャクチャと音を立てる

口呼吸はさまざまな  
トラブルの原因!

※ひとつでもあてはまれば口呼吸の可能性!

#### 原因と対策

- ①鼻呼吸障害: 鼻閉が原因で口呼吸になっている  
(慢性副鼻腔炎・アレルギー性鼻炎・アデノイド増殖症etc.)  
→ 耳鼻科疾患はまずは専門家に相談!!
- ②習慣性口呼吸: お口を閉じる筋肉や舌の力の低下  
※お口ぽかんの子どもでは口唇閉鎖の力が低下していることが多い  
→ お口まわりや舌のトレーニング、お口テープ

#### 口呼吸の弊害

防御、換気システムが不十分  
お口まわりや舌の筋力低下  
お口の乾燥

- 風邪をひきやすい
- むし歯や歯周病、口臭
- 集中力低下
- 睡眠時無呼吸
- 締まりのない顔つき

#### 口呼吸とお口ぽかん

呼吸と同様の弊害だけでなく子どものお口や顔、身体の成長にも悪影響

- 歯並びや噛み合わせが悪くなる
- 顎(高口蓋、鼻腔)の発育不全
- 受け口や出っ歯
- 姿勢が悪くなる(猫背) etc.

#### 習慣性口呼吸を改善するトレーニング お口と舌の体操 (あいうべ体操)



それぞれ5秒かけて  
ゆっくり行いましょう!  
1日30回を目安に  
毎日続けましょう!

# 法人事務局長就任のごあいさつ

法人事務局長 赤迫 圭太

令和3年4月より医療法人社団清和会に採用いただき、笠岡第一病院健康管理センターに勤務しておりましたが、令和3年11月から能登前事務局長の後任として就任いたしました赤迫圭太と申します。

これまで行政におきまして様々な業務に携わってまいりましたが、病院勤務の経験は40年ぶりとなります。法人事務については右も左もわからず、職員や同僚の皆さんにご協力をいただき日々の業務に取り組んでいる状況です。この場を借りて感謝とお礼を申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行により、医療機関は運営的に過去に経験したことのない厳しい状況に直面しています。入院・外来患者数の減少が大きな要因となっており、現在も回復への期待は見込めず、今後も比較的抑制された状態がしばらくは続くものと思われまます。さらに、2022年度診療報酬の改定率は全体でマイナス改定であり、新型コロナウイルス対応と医師等の働き方改革が重点課題となっております。

このような厳しい医療環境の中、当医療法人には井笠地区での地域医療を牽引する拠点病院として地域の皆様の期待に応えるために、常に医療設備や医療施設の拡充を図りつつ安定的な経営基盤の上に立て、高度で良質な医療を継続的に提供することが求められています。

また、コロナ禍で医療環境が変化する中においてこそ、医療機関では組織力の強さと組織改善への職員意識の違いが表面化してくると思います。日常から組織への信頼感の醸成や、職員のコスト意識と大局的視野、変化への対応力が必要になってきます。ウィズコロナ、アフターコロナの時代を見据え課題は山積みですが、職員一同一枚岩となって乗り切っていく覚悟を新たにしております。

これからも、地域の皆様から選ばれ信頼され愛される病院を念頭に置き、法人事務局長として健全経営の継続と、職員にとって働きがいのある働きやすい職場作りを目指して、精一杯頑張っていきたいと考えております。引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。



## 他にも多数の動画を配信中です、皆様の健康づくりにお役立て下さい →



### 運動 Withコロナ時代における運動不足に要注意！ リハビリテーションセンター 理学療法士 高橋正弘

新型コロナに感染して生じる直接的な肺炎や味覚障害などの健康被害ではなく、自粛による運動不足やストレスなどによって生じる二次的な健康被害は**健康二次被害**と呼ばれています。

**健康二次被害**

- ・肥満や生活習慣病の悪化
- ・免疫力の低下
- ・ストレスによるこころの病気
- ・認知機能の低下
- ・筋力低下による転倒、骨折



#### 最近こんな変化はありませんか？

- 散歩や買物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- 買物に行けない等でバランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねる様になり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触が減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

※複数あてはまる方は**健康二次被害**に  
なにかけているかも…

#### 健康二次被害を防ぐための基本の対策4つ

##### ①適度な運動（有酸素運動と筋トレ）をする

有酸素運動：1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に  
筋トレ：太ももの筋肉を鍛えるスクワットなど、  
10回3セット・週3回を目安に

##### ②正しい食事をする

1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。  
筋力を落とさないためにたんぱく質摂取も大切。

##### ③質の高い睡眠をとる

日中に日光にあたり適度に運動をすると、よく眠れるようになります。

##### ④人とのかかわりを持つ

人との交流や会話が減ると認知機能の低下にもつながります。感染予防対策をとったうえで外に出たり、人と直に会って会話することが大切です。



## 透析医療

人工透析センターは主に血液透析（血液を透析器に通しきれいにし戻す）を行う部署です。

笠岡第一病院は笠岡市で唯一の透析治療が出来る施設です。浅口・里庄・井原・福山と笠岡を中心に、透析治療が必要な患者の皆様の治療を行っております。血液透析は通常、週3回（1回4時間）の治療が必要となります。ベッド数は52床あり、月水金は午前・午後・夜間、火木土は午前・午後で治療しています。スタッフは、医師、看護師、臨床工学技士など多職種が互いに専門分野の強みを発揮し、患者さんによりよい治療を提供できるように努めています。また当院には多くの診療科を有しており、透析患者さんが専門的な治療を安心・安全に受けることができます。その一つとして循環器内科・血管外科と連携し透析患者さんにとって最も大事なシャントの作成から管理まで（シャントエコーなど）当院で行うことが可能です。



当院透析の特徴はタカヤクリニック（ベッド数46床）とネットワークで繋がっており、相互の情報を共有しています。災害などの有事の際にも笠岡第一病院・タカヤクリニックの透析患者さんが相互に透析をすることも状況によっては可能となります。

私たちは透析業務が中心ではありますが、①看護師は透析導入前の患者様に生活習慣・食事指導等の面談 ②臨床工学技士はカテーテル治療・医療機器管理（人工呼吸器管理など）・内視鏡業務なども行っております。透析以外の業務にも積極的に携わることで、モチベーションアップにつながるようチームに分かれ自己研鑽に努めております。

新型コロナウイルス感染対策では岡山県医師会透析医部会から、当院は軽症ないし中等症の新型コロナウイルス感染透析患者の受け入れ病床の指定を受けています。新型コロナウイルス感染透析患者の透析治療が実施できる設備を備え、他医療機関からの透析患者を受け入れてきました。空間的あるいは時間的隔離、個人防護具の着用と環境表面の清掃・消毒を行うなど、感染対策の徹底に今後も努めてまいります。



透析隔離室：陰圧クリーンブース

## 部署紹介 人工透析センター・タカヤ クリニック

血液透析部は、本院透析センターと井原市にあるタカヤクリニックと2施設で構成されており、約260名の透析患者様の治療に携わっております。本院透析センターとタカヤクリニックの医師2名、看護師12名、臨床工学技士23名、透析アシスタント・セクレタリー・クラーク総勢42名で相互に連携を取りながら、信頼される医療が行えるよう日々努力しております。

また川崎医科大学附属病院腎臓内科医の透析回診も行っております。コロナ禍で患者の皆様へ感染が及ばぬようスタッフ一同自己管理を怠らず感染防御に努めております。



透析統括部長  
原田 和博

笠岡第一病院人工透析センター



タカヤ クリニック



# 子育て支援 病児保育室「すこやかキッズルーム」

15年間で  
のべ5,500人の  
子どもたちが  
利用されました

子育て支援の一環として2007年に笠岡市の委託を受けて開設した病児保育は本年で15年目を迎え、2月末現在で延べ利用者数も5,509人にのぼりました。院内の関係各部署が協力して、現在まで事故なく院内感染なく安全な運営ができています。

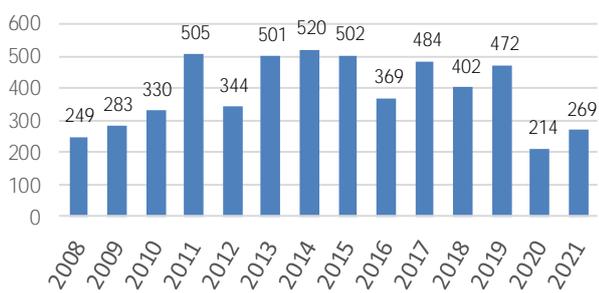
病児保育は保護者が仕事、病気など家庭で看護できない病気または病気回復期で集団生活が困難な子ども達を専門の保育士が小児科医師、看護師のサポートのもとに保育する施設です。2017年からは対象が岡山県全域に広がり、生後6ヵ月～小学6年生までの子ども達が病状に応じて安静で楽しい一日が過ごせる保育に努めています。

病児保育の朝はまず、問診、医師の診察で病児保育対応が可能な子ども達は安静度・感染対応・服薬・処置などの指示を受け入室します。昼食希望の子ども達は一般小児食に加えて離乳食、治療食（腸炎食、食物アレルギー食など）を栄養部が対応します。3名の保育士が感染・事故防止に注意して、子ども達の病状、年齢、個性に応じた細やかな対応で、子ども達と安全で楽しい一日を過ごします。

2年前より新型コロナウイルス感染症が蔓延し感染防止対策を余儀なくされ利用者の方々にもご不便をおかけしていますが、今後ともより一層の子育て支援に励んで参りたいと願っています。

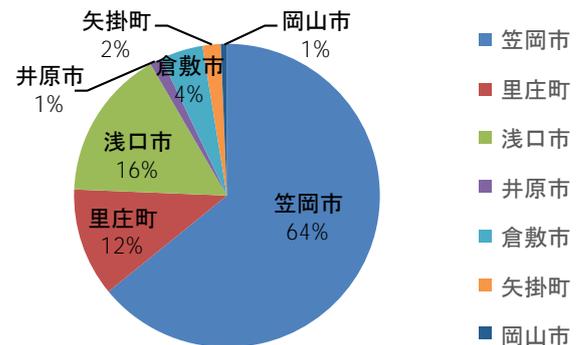


## 病児保育利用者数推移



(年度) ※2022年2月末現在

## 地域別利用者数



### ご予約方法

病児保育の利用を希望される方は、前日の 9:00～17:30 または 当日の8:10以降に お電話でお申し込みください。 ※定員：4名

事前の登録をおすすめしています。所定の書類がありますので、小児科外来受付でお問い合わせください。



### お問合せ先

病児保育室  
すこやかキッズルーム

**0865-67-0211**

## 小児科 だより

「子ども達の心と体の健やかな成長」を願って小児科では一般診療に加えて専門外来（検診、予防接種、小児アレルギー、小児神経・発達、小児循環器、小児肥満）を設け、きめ細やかな診療及び、管理栄養士による栄養指導、小児科看護師による相談や生活指導、公認心理師によるカウンセリングなどを行っています。

また、日常生活のご参考に事故防止、皮膚ケア、感染防止、食物アレルギー対応、食事など「子ども健康教室」の開催（昨年度からはweb配信）や院内掲示、パンフレット配布、個々の子育て相談などで保護者の皆様とともに子ども達に安全で安心な環境を整えるよう努めています。

- 実施期間 : 2021年11月22日(月)~12月12日(日)
- 回答者数 : 入院 [145名]、透析センター [201名(病院 122名・タカヤ クリニック 79名)]、リハビリテーションセンター [45名] ※回収率84.1%

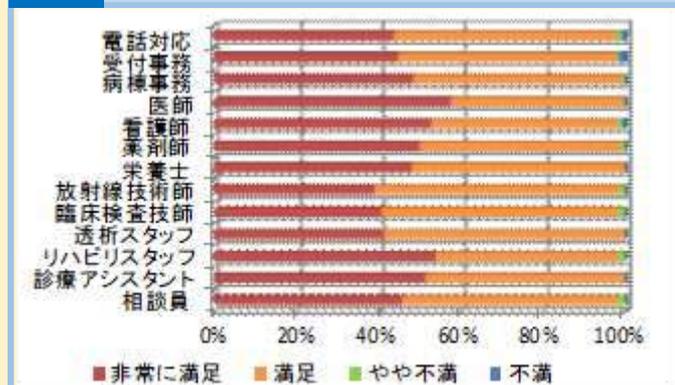


サービス向上委員会では患者・利用者の方々の評価、満足度を把握し、より良い医療の提供、医療サービスの充実を図ることを目的として、2005年より2年に1回患者アンケートを行っております。今回は入院、リハビリテーションセンター、透析センター、タカヤ クリニックの患者の皆様を対象に実施致しました。

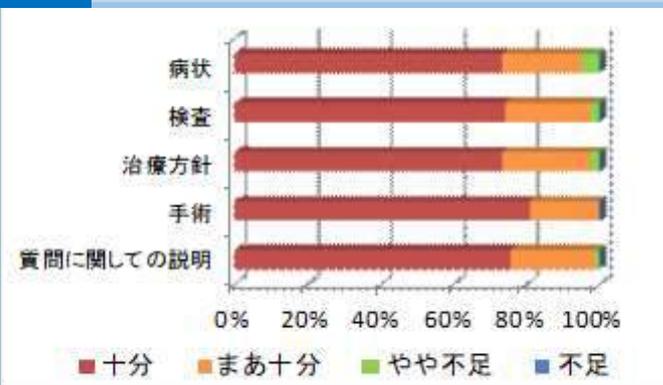
職員一同、質の高い医療を目指して、皆様に満足して頂くために日々業務に取り組んでおりますが、今回頂きました皆様のご意見の集計より、年々、高い水準の医療や治療環境を求められている現状をひしひしと感じ、身の引き締まる思いです。頂きました多くの貴重なご意見を、各部署で改善できることはすぐに対応を始めました。

ご意見の一部を抜粋してご報告致します。今後もご意見やお褒めのお言葉を励みとし、よりご満足いただける病院を目指して、さらに努力して参ります。このアンケートの集計結果をご覧頂き、さらなるご意見、ご提案等もお待ちしております。

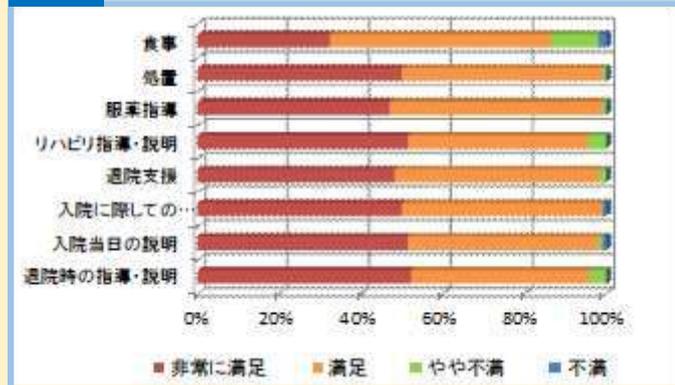
## 入院 職員の対応・サービスはどうか？



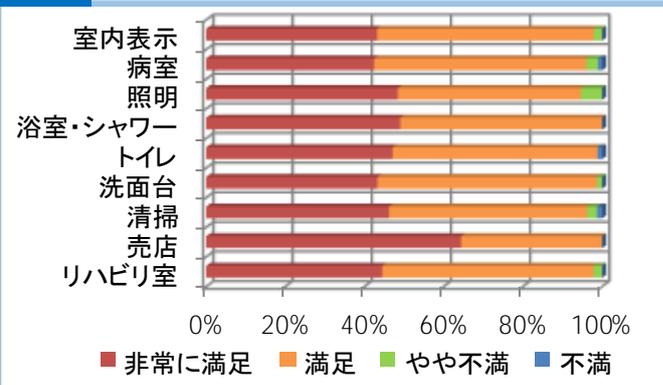
## 入院 医師からの説明は十分ありましたか？



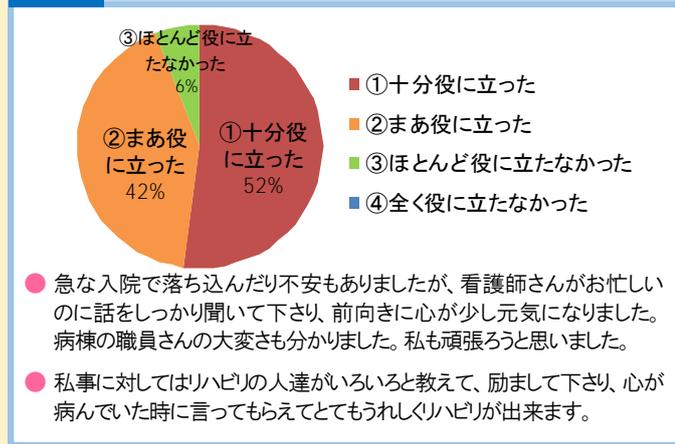
## 入院 入院中の対応はいかがでしたか？



## 入院 設備や掃除についてお答え下さい。



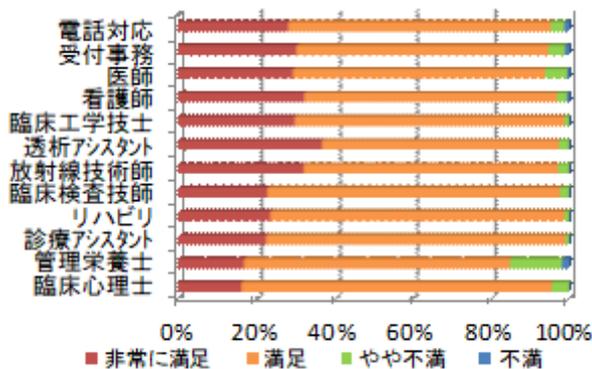
## 入院 今回の入院で何か役に立つことはありましたか？



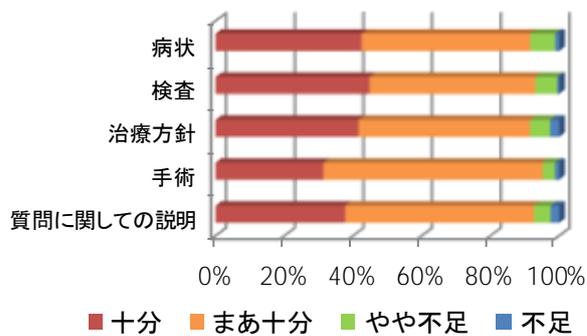
## 入院 多床室のパーテーションの設置や、床頭台・テレビ・小型冷蔵庫更新など病室(アメニティ)の改善を行いました。ご意見、ご感想をお願いします。

- 各ベッドの間仕切りがあり、プライバシーが保て良い。
- とてもきれいで使いやすく快適に過ごせた。
- 他の病院より冷蔵庫が大きい。セーフティボックスがありよかった。
- 以前より使いやすくなった。
- 色々着用品、日用品諸々持って来なくて良いので大変良い。
- ▲ 上につけている棚は患者にとって動かれずにいる者、他の人にとっても高すぎ。意味がないと思います。
- 荷物が取りにくい等ありましたら遠慮なくスタッフへお声掛け下さい。
- ▲ 設備は良かった。全室にWi-Fi受信可能として欲しい。
- 申し訳ありませんが、現状では各病棟ロビーの自動販売機周辺でのご利用が可能となっております。

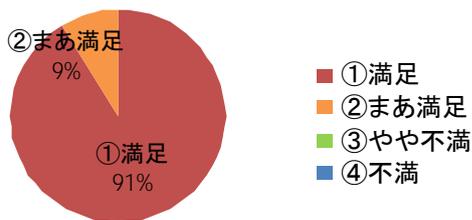
## 透析 職員の対応・サービスはどうか？



## 透析 医師からの説明は十分ありましたか？

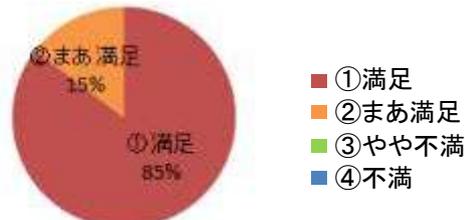


## リハビリ 言葉遣いや態度、対応、説明はいかがですか？



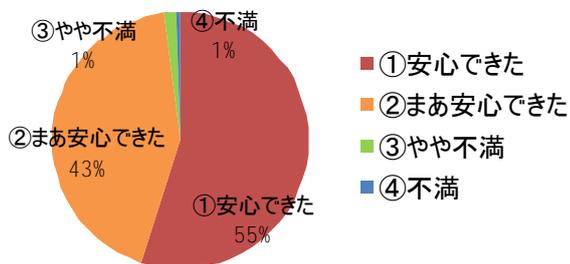
- とても丁寧で親切です。
- 質問に答えてくれる。
- 公認心理師：内容は分からないが、前後で表情が明るくなっていることがある。

## リハビリ リハビリ内容はいかがでしたか？



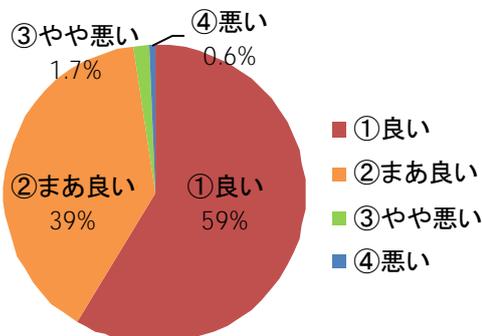
- 本人の希望通りして頂きありがとうございます。
- いつも今後の対応を分かりやすく説明して下さい、とても良かったです。
- 地域の中核医療機関として信頼しています。

## 全体 新型コロナウイルス感染症対策について



- 入院するに当たってPCR検査をして頂けたので安心できた。
- 面会できない点が良い。
- 設備においては勿論ですが、スタッフさんの対策に安心できます。
- ▲ 当分マスクをしていない方がおられた。
- 布・ウレタン製マスクより飛沫防止効果の高い不織布マスクの着用をお願いしています。未着用の方には協力をお願いさせていただきます。

## 全体 当院の総合評価をお聞かせください



## その他ご意見より 《 抜粋 》

### お褒めの言葉

- 皆さん気にかけて下さり、細目に声掛けして下さい安心してできました。海の景色がきれいで、眺めていると気分転換になりました。
- 時間的にきっちり皆さん動いていらっしゃるの素晴らしい。プロフェッショナル。どの人もスタッフ感じが良い。有難い気持ちでいっぱいです。
- 検査の結果等を親切に分かりやすく説明して下さい。スタッフの皆様話しやすく感謝しています。

### 改善点

- ▲ 面会中止のため、本人の状況が分からない。
- 退院支援の取り組みといたしまして、対象の患者さんにはタブレットを利用して、入院中の患者さんのリハビリの様子などを撮影した動画をご家族の方に見て頂きながら、入院生活の状況や退院に向けての相談をさせて頂くシステムを構築致しました。
- ▲ ワクチン接種は病院で受けさせて欲しかった。
- 当院では新型コロナウイルスワクチン接種の予約は、岡山県共通予約システムおよび各市町村のコールセンターでの予約をお願いしております。申し訳ありませんが、病院に直接お電話頂いても予約をお取りすることが出来ませんのでご了承ください。

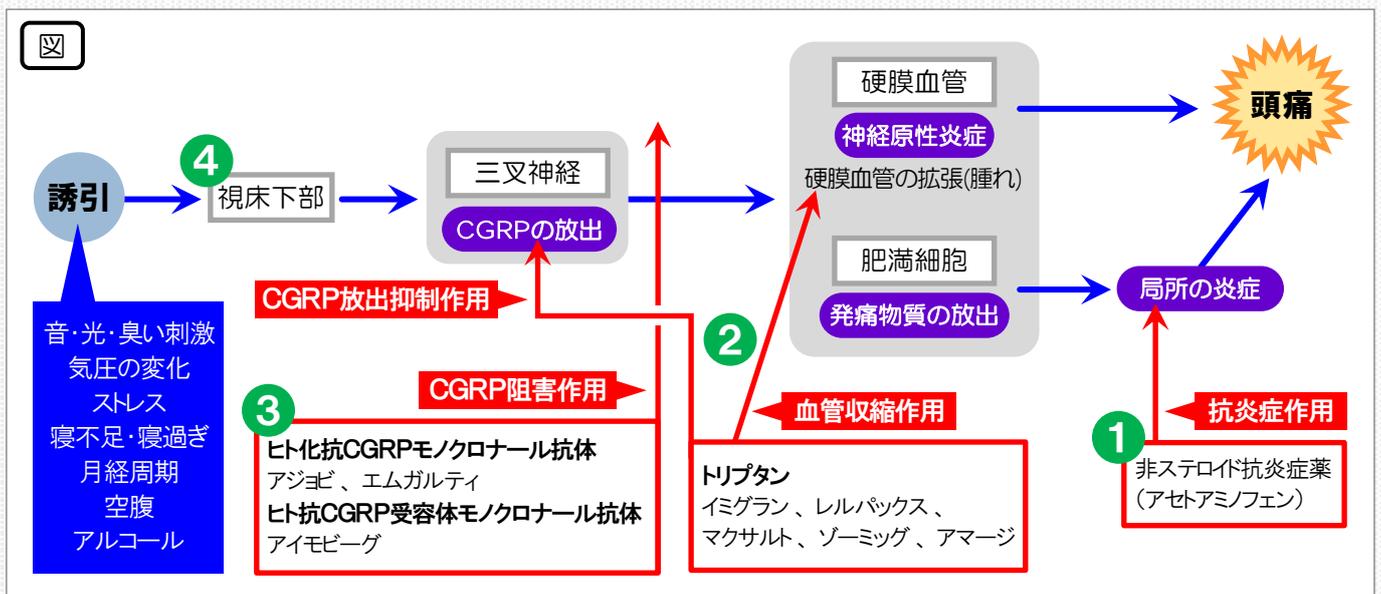
アンケートへのご協力ありがとうございました



片頭痛はなぜ起こるのでしょうか。 **図**を見ながら説明しましょう。 **青い矢印** に沿って説明します。

何らかの誘引（光・音・臭い刺激など）が視床下部に影響し、その刺激が三叉神経に伝わり、脳を包んでいる硬膜血管周囲に張り巡らされている三叉神経末梢からCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という強力な血管拡張物質が放出され、血管が腫れ上がります。そして硬膜血管やその周辺に炎症（神経原性炎症）が起こり、血管周囲に存在している肥満細胞から発痛物質が放出され、さらに頭痛が悪化してゆきます。

治療薬に関しては、**赤い矢印** に注目してください。鎮痛薬として用いられているロキソプロフェンなどの非ステロイド抗炎症薬は、**図の①**に示されているように対症療法ということになります。トリプタンという薬は、**図の②**にあるようにCGRPによって腫れ上がった血管を収縮沈静させ、三叉神経からのCGRPの放出を抑制して片頭痛を改善します。さらに片頭痛発生の根本原因とされるCGRPやその受容体に対するモノクロナール抗体は、**図の③**に示されているように、CGRPやCGRP受容体をブロックして片頭痛を改善します。CGRP製剤は、片頭痛の予防薬や頓挫薬を用いてもコントロールが十分に出来ない患者さんに対して使用されます。現在は、片頭痛の発生源とも言われている視床下部（**図の④**）に作用する薬が研究・開発中です。



## 薬剤管理科より

## お薬の飲み方

薬剤管理科 垣木 由子

お薬をもらった時、いつ・どんなタイミングで使えばよいか説明を聞かれると思います。

薬を飲む時間やタイミングのことを用法（ようほう）と言います。用法には下の図に示すように、食事、起床、就寝といった生活リズムを基準にしたものであわすものと、熱が出たときに、便秘のときといった症状があるときに使うよう指示するもの（頓用：とんよう）があります。時間は目安ですので参考にしてください。



お薬は用法や使い方、使用量を守ってもらえば安心してお使いいただけます。

うっかり飲み忘れた、以前もらった薬でいつ使ってよいか分からないということもあります。お薬に関する質問、疑問は薬剤師にご相談ください。



## 予防接種センター

## 輸入の渡航ワクチンや帯状疱疹予防ワクチン

予防接種センター 寺田 喜平

現在、岡山県内で輸入ワクチンを接種できる唯一の施設です。

コロナ禍でさえも、海外出張や東南アジアに駐在される方がいます。とくに発展途上国へ渡航する場合、日本で必要のないワクチンも接種すべき場合があります。

たとえば、狂犬病ワクチンや腸チフスワクチンなどです。狂犬病は死亡率が100%の病気ですし、腸チフスは重症化して、腸穿孔をきたす場合もあります。日本人は欧米の渡航者と比較して、接種して行く人が極端に少ないために腸チフスに感染する頻度が高く、東南アジアの医師から「また日本人が腸チフスになった」、「日本人は接種して入国すべき」と警告されています。

ぜひ、インターネットで、厚労省の検疫所が出している情報（FORTH）をもとに、接種すべきワクチンを考えるべきです。また、接種歴が不十分なこともあります。きちっと接種歴を確認したうえで、十分準備して出国してほしいものです。

最近、海外渡航者以外のワクチンで増加しているのが、帯状疱疹予防ワクチンです。昨年から帯状疱疹を90%以上、帯状疱疹後の神経痛を100%予防できる新しいワクチンが使用できるようになりました。ご相談ください。

また、詳細については笠岡第一病院ホームページ内予防接種センターのページをご覧ください。

**予約・お問合せ** 受付時間:月～金曜日 13時～16時

● 海外渡航ワクチン外来 ● 帯状疱疹予防ワクチン外来

**0865-67-0211** 【診療】火曜日(15～17時)

● 小児科予防接種

**0865-67-5010** のあと プッププッ… と鳴ったら **2240**

※電話もしくは来院時に小児科スタッフにお申し出ください

### 海外渡航者用 取り扱いワクチン

#### 輸入ワクチン（未承認）

※海外では使用されている安全なワクチンです

HA+HBワクチン(Twinrix Adult)  
(A型肝炎+B型肝炎 混合)

A型肝炎ワクチン(Havrix)

腸チフスワクチン(Typhim Vi)

コレラ経口ワクチン(Dukoral Oral)

MMRワクチン(Priorix)  
(麻疹+風疹+おたふくかぜ 混合)

#### 国内承認ワクチン

狂犬病ワクチン

髄膜炎菌ワクチン(メナクトラ)

三種混合ワクチン  
(破傷風+ジフテリア+百日咳 混合)

MRワクチン(麻疹+風疹 混合)

四種混合ワクチン  
(破傷風+ジフテリア+百日咳+不活化ポリオ 混合)

不活化ポリオ A型肝炎ワクチン

日本脳炎 B型肝炎ワクチン

おたふくかぜ 破傷風ワクチン

笠岡第一病院  
ホームページ  
予防接種センター



## 救急体制について

外来看護部 小見山 ひと実



当院は二次救急の役割を担い、24時間体制で救急患者の受け入れができる体制を整えています。近年コロナ禍の影響もあるなか、年間の救急受け入れ件数は900件程を維持しています。夜間のCT・レントゲン検査や一般検査対応も整備して初期医療を迅速、適切に行い、重症の症例は三次救急病院へ転院搬送及び当院で感染対策した入院対応を行うなど地域の救急医療の役割を担っています。岡山大学 救急科、倉敷中央病院 救急科・内科・総合診療科



個人防護具

から医師や専攻医の派遣を頂いており、高度医療の情報や救急の基礎知識を共有し、技術講習や症例検討などを通じて医療レベルの向上に繋がっています。

また笠岡地区消防組合とも笠岡症例検討会を定期的を開催し、症例の振り返りや意見交換を行い知識・技術の向上、連携強化を図っています。救急の現場では感染の危険性が高い症例が多く、個人防護具着用を原則としています。その他救急室の陰圧化を導入しハード面でも設備対策を行い、安全な対応ができる環境を整え受け入れ行っています。今後も感染対策を十分に行い、さらに多くの救急患者受け入れ、地域の皆様が安心して暮らせるよう努めて参ります。

# 食べる！朝のスタミナスープ



## 【材料】 1食分

・大根	40g
・にんじん	20g
・まいたけ	20g
・豚肉(もも)	30g
・卵	1/2個
・鶏がらスープの素	小さじ1
★しょうが(チューブ)	1cm
★にんにく(チューブ)	1cm
★酒	小さじ1
★薄口しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/2
・水	200ml
・オートミール	30g
・小ネギ	適量

## 【作り方】

- ① 小ネギを小口切りにしておく。
- ② 大根、にんじんを短冊切り、豚肉を一口大に切り、まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 水に②と鶏がらスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る(10分程度)。
- ④ 豚肉を入れ、火が通ったら★を入れる。
- ⑤ 片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、流し入れて混ぜる。
- ⑥ 溶いた卵を、スープをかきまぜながら流し入れる。
- ⑦ 最後にオートミールを入れ、器によそってから小ネギを散らす。

最後にオートミールを入れると食感を楽しめますが、  
軟らかいほうがお好みの方は③～④の段階で入れてください。

栄養量 (1食分)	エネルギー	タンパク質	脂質	食物繊維	食塩
	227kcal	14.6g	8.0g	4.6g	1.6g



● **ポイント** ● 忙しい朝や食欲のない朝にもピッタリな、1品で多くの栄養素がとれるスープです。ビタミンB1を多く含む豚肉とアリシンを含むニンニクは、一緒に摂ることでビタミンB1の吸収がよくなりエネルギーサイクルが回りやすくなるのが期待できます。温かいスープの朝ごはんを食べて体温を上げ1日を元気に過ごしましょう！

栄養管理科 加瀬 有華

## 豆知識

オートミールは<sup>ばく</sup>えん麦という穀類で栄養学的にはお米・パン・麺などと同じ仲間にくられる食べ物ですが、白いごはんと比べ**低カロリー・低糖質で食物繊維、鉄分が多い**です。そのため体型が気になる方や血糖値やコレステロールが気になる方、貧血ぎみの方におすすめの食品です。食物繊維や鉄分の不足は、便秘や疲れやすさ、皮膚の健康などと深く関わっています。食物繊維の多い食品は1度に多量に摂取すると消化不良により下痢や便秘、腹部膨満感などの症状をおこすこともあるため、30g程度を目安に試していただくことをおすすめします。



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄	食物繊維
オートミール 1食分 30gあたり	105kcal	4.1g	1.7g	20.7g	1.2mg	2.8g
精白米 ごはん1杯 150gあたり	239kcal	4.3g	0.6g	54.3g	0.6mg	0.4g

## おうちで健康教室でもお話ししています

【小児肥満】について  
小児肥満の栄養指導及び食生活の知恵



【生活習慣病】について  
コレステロールや血圧が気になるあなたへ



【糖尿病】について  
冬に食べたい食事のコツを教えます♪



## 新型コロナワクチン接種について

当院では、2021年3月より新型コロナワクチンの個別(職域)接種をおこなっており、2022年2月末現在で延べ10,233人への接種を無事終了しました。

現在は12才以上の3回目接種の方、5～11才小児の1・2回目接種の方の予約を承っております。

12才以上の方は、お住まいの市町村のコールセンターにお問い合わせください。

11才以下の方は9ページをご参照ください。



① 下肢静脈瘤 —血管内治療を受けてきれい元気な足を取り戻そう— 血管外科部長 松前 大(2021年12月20日掲載)	② 今や国民病の慢性腎臓病(CKD) 内科部長 原田 和博(2022年1月17日掲載)
③ 輸入ワクチンの接種できる予防接種センター —帯状疱疹や子宮頸がん予防ワクチンも— 予防接種センター長 寺田 喜平(2022年2月7日掲載)	④ 尿路感染症とバイオフィルム 泌尿器科部長 古川 洋二(2022年2月21日掲載)
⑤ 「痛くない」「見られない」「がん発見率が高い」乳がん検診 放射線科部長 笹井 信也(2022年3月7日掲載)	⑥ AI×胸部単純エックス線画像 放射線科部長 笹井 信也(2022年3月21日掲載)



※1階内科待合ロビーに掲示しています。お持ち帰りをご希望の方は中央問診カウンターへお声かけください。

更なる感染予防を!

効果的な「マスク・手洗い・うがい」について

新型コロナウイルスをはじめとした感染対策の基本は、手洗い・マスクの着用を含む咳エチケットと言われています。感染対策は自身の感染予防をするだけでなく、周囲の方々に感染を広げないためにも重要なことです。皆様も日頃から感染対策はされていると思いますが、その方法が間違っているとせっかくの対策が無意味なものになってしまいます。今一度正しい方法を確認していただき、皆様はもちろん大切な人の健康を守るためにも引き続き感染対策をお願い致します。

**正しい手洗い**

- 1 流水で手を濡らす
- 2 石鹸を手に取る
- 3 手のひらを洗う
- 4 手の甲、指の背を洗う
- 5 指の間・股・付け根を洗う
- 6 親指の周囲もよく洗う
- 7 指先、爪もよく洗う
- 8 手首もよく洗う
- 9 流水で洗い流し、清潔なタオルで拭き取る

**正しい不織布マスクの着用**

【チェックしてみましょう!】

- 金具を鼻に隙間なくあわせる
- 鼻からあごまでしっかり覆う
- 着用前、外した後に手を洗う
- 着用中はなるべくマスクを触らない
- ひもを持って外す(口を覆った面を触らない)

**正しいうがい**

- ① まず手洗いをし、コップに水を入れる。
- ② 口に水を含み、少し強めに口の中を2~3回ブクブクゆすいで吐き出す。
- ③ 上を向いて約15秒、喉の奥まで水を届ける感覚で2回ガラガラとうがいし吐き出す。

**編集後記**

コロナウイルスが猛威を振るう中、2年連続でインフルエンザウイルスが流行しませんでした。マスクや手洗いをする生活が、日常化したことが少なからず関係しているのかもしれませんが、まだまだ息苦しい生活が続きます。健康に充分ご注意ください。

(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  
日本外科学会外科専門医制度関連施設  
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**  
(2022年2月)

平均在院日数  
一般病棟 10.0日  
地域包括ケア病棟 17.1日

病床利用率  
67.5%

1日あたり  
外来患者数  
505名