



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



姉妹

(120号)



お手をつないで

(100号)

笠岡市神島出身、池田清明画伯の新しい絵画が病院の1階ロビーに展示されています。「ふる里の皆様へ作品にふれて頂きたい」という池田画伯のご厚意で、2003年から定期的に絵画を入れ替えながら展示をさせて頂いています。

*** もくじ ***

特集：笠岡第一病院 地域がん診療	2～4ページ
人工知能(AI)×胸部単純エックス線画像	4ページ
新入職員紹介・永年勤続表彰	5ページ
新任医師紹介	6・7ページ
地域貢献活動(研修部門)の報告	8・9ページ
上肢外科サマーセミナー in Kasaoaka など	9ページ
おうちでちょこっと運動【ウォーキング】	10ページ
インフルエンザ予防接種のご案内 管理栄養士の健康レシピ	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。

[概論] がんについて

“日本人の2人に1人ががんに罹患し、3人に1人はがんで亡くなっています。”

こういった記事をよく見かけますが、高齢化のすすむ当地域においてはより一層、がんは珍しい病気ではなくなりました。がんと告知された方や家族の方は、落胆・不安など様々な感情を抱え手術や化学療法などこれまでに経験したことのない大きなライフイベントに挑むことになります。治療が奏効し元の生活に戻られる方も沢山おられますが、患者さん1人で立ち向かうには大きすぎるイベントであり、病院間や院内での“連携”によるサポートが必要不可欠となっています。

都道府県にはがん医療のリーダーとして**がん診療連携拠点病院**（岡山大学）、**地域がん診療連携拠点病院**（川崎医科大学附属病院、倉敷中央病院、福山市民病院など）があります。このような高次施設では、専門的ながん治療のほかにがん研究や治療開発なども行われます。高次施設が「未来に繋がるがん診療」を担うことと同様に、地域病院も「いま必要とされている地域がん診療」を考える必要があります。地域でがんに罹患された方が精神的肉体的に負担のかかるなか、検査や治療に多くの移動時間や労力を費やすことはあまり望ましくありません。さらに言えば社会的・地理的な制限のため検査や治療をためらってしまうことはもっと好ましくないことです。そこで病院連携、院内連携を深め、質の維持された「地域がん診療」を目指すべく昨年7月より発足した本院の地域がん診療に関する取り組みを紹介させていただきます。

[当院におけるがん診療] — 質の維持を心掛けて —

当院で行っているがん診療です。2021年度（2020年4月～2021年3月）を振り返ってみますと、当院で新たに“がん”と診断された患者さんは178名（183例、重複がん5例）でした。

乳がんの方が25例、ほとんどの方が当院乳腺外科外来にて生検（病理検査）を受けられ診断が得られています。乳がんと診断された患者さんの中には、“痛くない乳癌検診”MRI検査 [写真①] で5mm大の小さな腫瘍が指摘され、早期診断に導かれた方もおられました。乳がん患者さんの多くが、川崎医科大学附属病院などを中心に手術を受けられ、その後のホルモン療法などで再度当院に通院されています。



胃がんの方が18例、そのうち発見時にすでに遠隔転移を有する方が多く8例（44%）でした。早期発見でき高次施設で内視鏡治療（ESD）で根治切除が得られた方も複数名おられますが、全国平均に比べてまだまだ少なく、これまで以上に早期発見に繋がる診療を心掛ける必要があります。当院で行っている治療として、手術療法（3D内視鏡システムを用いた腹腔鏡下手術 [写真②]）、化学療法、緩和療法などを中心に行っています。



大腸がんの方が19例、検診ではなく自覚症状にて発見された方が16例（84%）と多くを占めます。多くの方が当院で腹腔鏡下手術を受けられています。リンパ節転移や隣接臓器浸潤など発見時進展度が進んでいる方もおられます。大腸がんに関しても症状を自覚される前に、検診や大腸内視鏡、大腸CTなどで早期発見に努める必要があります。当院で行う治療は、胃がんと同様に腹腔鏡下手術、化学療法、緩和療法などです。

肝臓がん、胆のう/胆管がん、膵臓がんの方は計13例、そのうち発見時に遠隔転移を有する方が8例（61%）でした。これらのがんはどの施設でも早期発見が難しいですが、当院ではハイリスクの患者さんに対してはMRI検査など定期検査を行っています。治療に関しては、当院では化学療法、緩和治療を中心に行い、手術で切除が期待できる患者さんは早期に高次施設へ紹介させていただいています。

肺がんの方は25例、発見時に遠隔転移を有する方が9例（36%）です。全国平均（がん登録データ）と比べて、肺がんは比較的早い段階で発見できているのが当院の特徴です。他科通院中にレントゲンから指摘されることも多く、当院のCXR-AID（AIによる画像システム：4ページ参照）により早期発見できた方もおられました。肺がん治療に関しては、当院では胸腔鏡下手術を中心に外科治療、化学療法、緩和療法を行っています。

泌尿器がんの方は44例（膀胱がん12例、前立腺がん32例）でした。当院では、ほぼ全ての膀胱がん患者さんに対し経尿道的手術を、前立腺がんの方に生検を行っています。診断が得られた前立腺がんの患者さんはロボット支援下手術を行う高次施設に紹介させて頂いたり、当院でホルモン治療を行うことが多いです。また泌尿器がんに関しても、当院では手術のほかに化学療法、緩和療法も積極的に行っています。

【高次施設との連携】 — なるべく最短で、滑らかな道を —

当院では内視鏡検査（上下部内視鏡、膀胱鏡）、画像検査（CT、MRI）など、比較的待たずに受けられる体制をとっています。また、高次施設から非常勤として勤務される先生方の応援も受け、共に治療方針を検討したり連携することでスムーズな治療戦略をたてることに努めています。外科治療、化学療法、放射線治療を組み合わせる集学的治療が、がん治療成績に寄与することはもちろん、患者さんそれぞれの希望に沿った治療に繋がります。個々のがん患者さんの環境、生活、考えを尊重し高次施設との連携を図りたいと考えます。

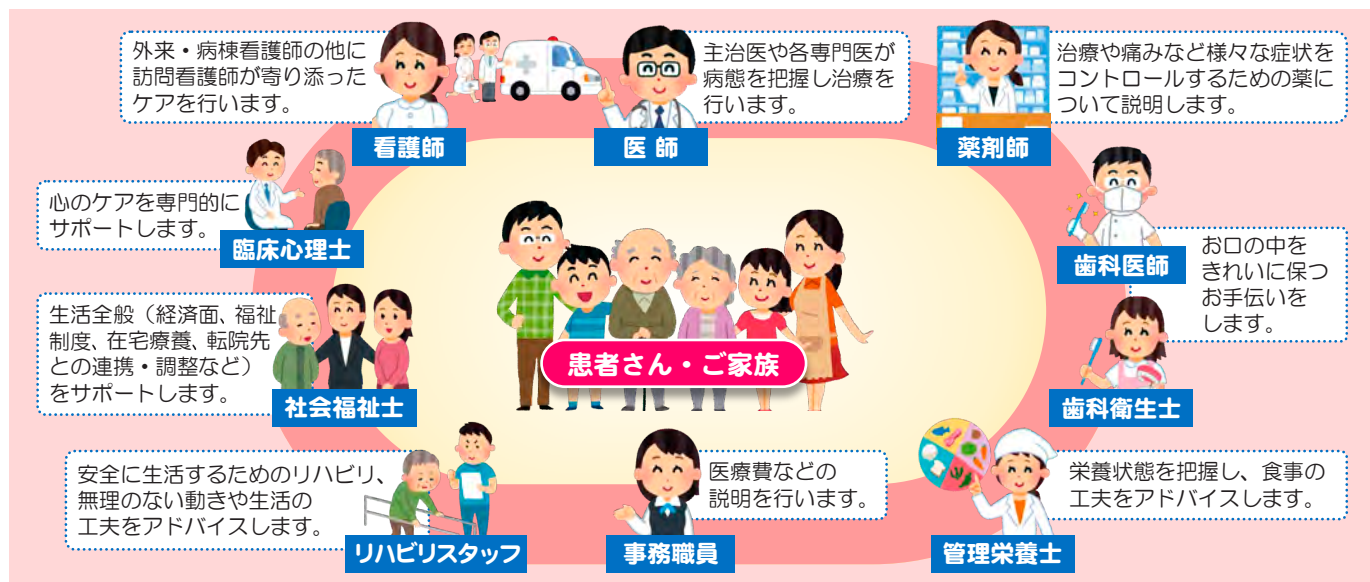
緩和治療に関しても病院間の連携は非常に大切です。がんの種類に関わらず、これまで必死にがん治療に挑まれてきた方、応援してきた家族の方が、残された期間を地域でどう過ごしたいか、地域医療だからこそ提供できるものは何かをよく考えながら高次施設と連携を図る必要があります。切れ目のない医療・支援が地域がん患者家族様の負担軽減につながると考え、高次施設とのWeb交流会や勉強会に多職種で参加するようになりました。

【院内での取り組み】 — がんチーム医療 —

当院ではチーム医療によってがん患者家族様を支援するために、毎月多職種から成るチームカンファレンスを行うようになりました。医師、看護師（外来・病棟・訪問）、歯科医師、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、臨床心理士、言語聴覚士、医事課職員、地域医療連携室（ソーシャルワーカー）から成る3つのチーム（化学療法チーム・緩和ケアチーム・患者家族支援チーム）を作り、院内体制や症例検討会、勉強会などのチームミーティングを行っています。



安全で適切な抗がん剤治療、心身にかかる不安・疼痛を軽減するための緩和治療、がん闘病中の口腔ケアや栄養療法、患者家族の希望に沿った在宅診療、がんに関する医療費や支援制度説明など、共に学び意見交換を行います。がんチーム力の向上に加えて、院内研修会も地域がん診療の質に繋がると考え、病院内に向けた勉強会（院内がんカンファレンス）なども定期的に行うようになりました。[写真③]



[地域への発信] — ためらったり、我慢をしていませんか —

「検査に行くのも大変で、少し様子を見てみようと思って…」 「コロナもあるし、遠くまで検査や治療を受けに行くのはちょっと」といった声を耳にすることがあります。高齢者の方や介護を受けられる方はより一層、移動にかかる負担は大きいものです。

地域には「どうせ進行がんは治らないと思って我慢していましたが…」といわれた患者さんもおられます。不安な心境にも配慮しながらも、もっと地域に向けたがん教育が必要であると強く感じます。

- ① がんは検診が最も大切
- ② 「おかしいな」と思った時はなるべく早く検査を
- ③ 何よりも早期発見が、最も良い予後につながる
- ④ 進行がんであっても、治療の選択肢がある
- ⑤ 終末期であっても、がんとの付き合い方を考え、治療や人生計画をたてること出来る

笠岡第一病院 健やかライフメンバーズ **おうちで健康教室** 画像①

コロナに負けず！ きっかけを大切に 消化器検査を受けましょう

笠岡第一病院 外科 藤井 研介

医療法人社団清和会 笠岡第一病院 TEL. 0865-67-0211 <https://www.kasaoka-d-hp.or.jp>

【おうちで健康教室】 きっかけを大切に、消化器検査をうけましょう (外科 医師 藤井研介)

地域ががん患者さんと取り組むべき課題をよく考え、これからも手術療法・化学療法・緩和療法といった治療に加えて、おうちで健康教室 画像① や市民講座などを通じて、地域へがんの“情報提供”や“教育”をお届けしたいと思います。

人工知能(AI) × 胸部単純エックス線画像

放射線科 医師 笹井 信也

胸部の単純エックス線画像を解析して、肺がんなどの異常を見つける人工知能 (AI) の活用が始まり、当院でも2022年1月より導入しています。



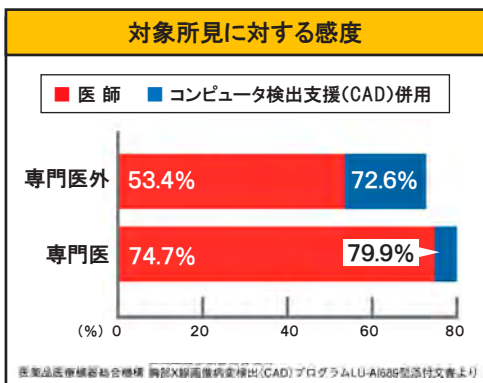
AIは異常を検出すると確信度に応じた色で画像上に知らせてくれます。胸部単純エックス線画像を読むことは難しく、医師間で成績に差が出るのが問題でした。AIはこの能力差を縮めてくれます。

人だけで胸部単純エックス線画像を読むと、対象所見に対する感度は専門医外で53.4%、専門医で74.7%です。画像を読む人によってこれだけの差があり、胸部単純エックス線画像の難しさを示しています。これにコンピュータ検出支援を併用すると、感度はそれぞれ72.6%、79.9%となります。専門医外で19.2ポイントも上昇することは注目すべきで、読む能力はコンピュータによる支援で専門医レベルになります。医師はAIによる支援で自信を持って診断ができます。

検査を受ける人は画像を正確に診断してくれているのか気になりますが、AIがあればこの不安はなくなります。画像を読む人にかかわらず一定の精度があるからです。

医師と検査を受ける人の両者が安心感を持つことができ、AIは信頼できる仲間として受け入れられています。

当院で胸部単純エックス線検査を受けた際はぜひ、医師に「AIは？」と聞いてみて下さい。



新入職員の紹介

今年度、医師3名、看護師6名など19名の新入職員が仲間に加わり、4月11日時点で総勢438名となりました。



【辞令交付式での新人職員代表挨拶】（一部抜粋） 臨床検査技師 東山 さち

私たちは今日から晴れて笠岡第一病院の職員として職務に就くこととなりますが、この上ない光栄と喜びとともに不安を感じております。これまで座学や実習を通し勉学に励んでまいりましたが、現場の経験は浅く役に立たないことも多々あると思います。

また、新型コロナウイルスの感染拡大が続き、日々変化する医療体制のなか適切な医療を提供する先輩方の姿を実際に見て学び、私共も貢献したいと思っております。

先輩方のご指導のもと1日も早く患者様のため、地域の皆様のためにお役に立てる職員になれるよう精一杯努力していく所存です。どうぞよろしくご指導のほどお願い申し上げます。今日のこの思いをいつまでも熱く持ち続け、立派な職員となれるよう精進してまいります。

医師	河村 進 和田 佳久 原 成未
看護師	湯浅 愛 能宗 一葉 荻田 友香 宮澤 真生 片山 有希 酒井 亜由美
臨床工学技士	森下 昂輝 佐々木 愛菜
臨床検査技師	東山 さち
診療放射線技師	中村 友洸
社会福祉士	金高 万名美
調理師	河野 瑞生 板谷 康平
医療事務	國定 和佳

永年勤続表彰

永年勤続表彰は病院の日・看護の日に合わせて毎年行われています。今年は、20年表彰5名、10年表彰10名、5年表彰21名の合計36名が表彰を受けました。

20年勤続	
水田 智恵子	(看護師)
赤木 寛美	(看護師)
川上 幸枝	(介護福祉士)
柏原 寛子	(看護師)
中尾 留美	(看護師)
10年勤続	
赤澤 龍右	(臨床放射線技師)
三宅 政夫	(医療事務)
山崎 巳智	(介護福祉士)
平井 由美	(看護師)
友國 雅也	(事務)
藤井 由香里	(透析アシスタント)
田中 麻美	(看護師)
太田 祐策	(臨床工学技士)
大森 祐樹	(臨床工学技士)
湯浅 吉貴	(臨床工学技士)



【表彰受賞者代表挨拶】（一部抜粋） 看護部 水田 智恵子

私事を申し上げますと、1988年に入社し、その後結婚・出産を経て、3人の子どもたちの育児と仕事を両立しながら、笠岡第一病院と共に歩んで参りました。

現在、私の所属する小児科外来は、2007年に診療所から本院へ移設となり、一般診療を始め専門外来・病児保育を設け、笠岡地区において入院加療出来る、なくてはならない病院となりました。時代は平成から令和へと移り変わり、今年、私の長男は20歳となり成人を迎え、時の流れの速さを実感するとともに、本日を新たな出発点ととらえ身の引き締まる思いです。

AI技術が発展し人生100年時代を迎える今、人にこそ求められる3つのスキルは、「創造的な思考」「コミュニケーション能力」「多種多様な状況下で判断する力」といわれています。多くの患者様やそのご家族と触れ合う中でスキルを磨き、地域の方々や組織に貢献できるよう今後も努めていきたいと思っておりますので、変わらぬご指導、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

新任医師紹介

かわむら すすむ

【診療科】 形成外科 部長 **河村 進**

【資格】 日本形成外科学会専門医
日本形成外科学会皮膚腫瘍外科指導専門医
日本形成外科学会再建・マイクロサージャリー分野指導医
リンパ浮腫療法士認定機構リンパ浮腫療法士
日本クリニカルパス学会パス指導者
乳房再建用エキスパンダー／インプラント責任医師

【出身地】 石川県 【趣味】 DIY、登山

【働いてみての感想】 倉敷市から、海沿いの道路を自家用車で通っていますが、海岸沿いのきれいな風景に毎日癒されています。職員はみんな仲良しで話やすく、心地よく働いています。



常勤医師

2022年4月から診療を行っていますが、医学部卒業後は形成外科を専攻し、約10年間は顔面外傷、顔面骨骨折、熱傷、切断指の再接着などの外傷治療を中心に行っていました。その後は愛媛県松山市の四国がんセンターで皮膚がんの治療、リンパ浮腫治療、がん切除後の再建を約30年間行ってきました。

当院赴任後は救急での一般外傷全般、熱傷、顔面外傷・顔面骨骨折（鼻骨骨折、頬骨骨折、上顎骨折、下顎骨折）、皮膚良性腫瘍（粉瘤、色素性母斑、疣贅など）、皮膚悪性腫瘍（基底細胞癌、扁平上皮癌、悪性黒色腫など）、傷跡の修正（ケロイド、瘢痕拘縮など）、爪の変形（巻き爪、陥入爪など）眼瞼下垂（加齢による上まぶたのたるみ）、乳房再建（乳がんて失った乳房の再現）、褥瘡、難治性潰瘍（糖尿病性、動脈性、静脈性など）、リンパ浮腫（乳がん、子宮がん、膀胱がん手術後の腕や脚のむくみ）の治療を中心に地域医療に貢献できる診療を行っています。今後ともよろしくお願いします。

はら なるみ

【診療科】 小児科 **原 成未**

【出身地】 岡山県岡山市 【趣味】 旅行、公園巡り

【働いてみての感想】 スタッフ間の雰囲気良くて、上級医や他科とも相談しやすく、大変助かっています。



常勤医師

2022年4月から常勤医として小児の診療に携わっております、原 成未と申します。2021年度の1年間は週1回の外来業務をおこなっておりました。居心地の良い病院だなと感じていたので、今回このようなご縁があり嬉しく思います。

私は岡山市の出身でこれまでの勤務地も岡山市内ばかりでしたので、今回初めて海が見える地域への赴任となり、海と空と山の素敵な景色に毎日心癒やされています。

診療では小児の身体的な問題はもちろん、乳児期の成長発達のお悩みから思春期特有のさまざまな不調まで、幅広く取り組んでまいります。私自身も2人の子供を持つ母であり、医師としての視点と母としての視点とをバランス良く持ちながら、ご本人やご家族の方に寄り添っていけたらと考えております。

微力ながら、地域の子供たちへの健やかな成長のお手伝いをさせていただきたく存じます。これから、どうぞよろしく申し上げます。



常勤医師

【診療科】 タカヤクリニック所長 腎臓・高血圧内科、透析

【資格】 日本内科学会認定内科医

【出身地】 徳島県那賀郡

【趣味】 料理、電化製品のカタログを眺めること

【働いてみての感想】 非常勤医師として働いていたこともあり、スタッフの皆さんが支えてくれて働きやすく思います。

2022年4月よりタカヤクリニックの所長に就任しました和田佳久です。これまでは、川崎医科大学腎臓高血圧内科学で、臨床および大学院での基礎研究を行ってまいりました。今まで、笠岡第一病院およびタカヤクリニックで非常勤医師として勤務していた事もあり、覚えてくださっているスタッフや通院されている方々からお声かけをいただき大変うれしく思います。

さて、タカヤクリニックでは血液透析を行っています。透析治療を受けられている方は2020年時点で日本に約35万人いるとされ、現在も増加傾向です。総人口と比較すると約363人に1人が透析を受けています。これは世界的に見ても多く、日本は有病率が世界2位であり透析大国です。また、透析をはじめられる方は、2020年時点での平均年齢が70.9歳と年々高齢化が進んでおります。透析をはじめられる原因は様々ですが、一番多い原因は糖尿病による腎障害、つづいて2番目に多い原因が、これまで慢性糸球体腎炎でしたが、2018年頃から腎硬化症が追い抜き慢性糸球体腎炎は3番目に多い原因となっています。

(日本透析医学会 統計調査委員会「図説 わが国の慢性透析療法の現況」より)

この増加している腎硬化症ですが、ヒトが加齢に伴い老化するように腎臓にも加齢性の変化が生じます。その変化には動脈硬化や、血管の狭小化、濾過機構である糸球体の硬化などがあり、そういった変化を腎硬化症と捉えています。日本人の平均寿命は、2019年時点で男性：81.4歳、女性：87.5歳であり、2040年の推計では男性：83.3歳、女性：89.6歳と年々上昇することが推察されています。(厚生労働省 平均寿命の推移より)

これらのことから、日本人は平均寿命の延長に伴い、加齢による腎硬化症といった慢性腎臓病を有する方、透析治療を必要とされる方が、徐々に増加してくると思われます。そのため、腎臓病の早期発見、生活習慣を是正し腎臓病進行のリスクを軽減することが重要と考えられています。

透析治療を受けられる方は、前述のように原因として一番多い糖尿病や、加齢に伴う動脈硬化を基盤とする疾患、サルコペニア、変形性関節症といった運動器障害を併存されている方が多く、症状に応じて笠岡第一病院と連携をとりながら、患者様ひとりひとりに合わせた治療提案が出来るよう心がけてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

非常勤医師

【消化器外科】 堀 昌明 木曜日 午後 手術

【皮膚科】 別木 祐介 土曜日 午前

【循環器内科】 西原 大裕 第3・4・5土曜日 午前

【麻酔科】 石井 祐季 金曜日

【小児科】 栄徳 隆裕 第1・3・4・5火曜日 午後

【小児科】 大石 智洋 第2火曜日 午後

【腎臓内科】 岩倉 主 月曜日

【腎臓内科】 高須 将伸 タカヤクリニック第1・3・5木曜日

【腎臓内科】 井上 夏実 タカヤクリニック第2・4金曜日

【腎臓内科】 立川 理絵 タカヤクリニック第1土曜日

【神経内科】 松岡 千加 第2・4土曜日 午前

診療日割表は
12ページを
ご覧ください



研修医・実習生受入

当院では、各部署・職種それぞれの立場で地域医療を活かした独自の実習を提供しています。将来の専門に応じた知識の習得、また臨床に必要な技能体験を通じて、医療者としての職業意識の育成、職業適性や将来設計を考える機会を提供し、自分が思い描く理想の将来像を再確認してもらえる場となることを願っています。



【研修の感想】 岡山大学 医学部3年生

外来見学では先生方が普段どのように患者さんと接しているのか、どのような診察を行っているのかを知ることができ、とても勉強になりました。医師になるには勉強も大変ですが、それだけではなく患者さんとコミュニケーションをとって良い信頼関係を築いていくことも、とても大事なんだと実感しました。一週間という短い時間でしたが濃密なスケジュールを組んで下さり、とてもたくさんのことを学ぶことができました。(Y・Nさん)

薬剤管理科・臨床検査科・画像診断センターの見学は、この仕事を面白いと感じやがいを感じながら患者さんと向き合っていると感じました。仕事の中に面白み、やりがいを持てるのが長く続ける上で重要だと感じました。小児科の子育てをしながら働く女医さんの話の中で、結婚・出産・子育ての話しを聞いたことがとても嬉しかったです。今後向き合う課題の解決のヒントになりました。(Y・Mさん)



2022年1月～12月 外部研修・実習受入れ			
医局	初期研修医	倉敷中央病院	2人
		川崎医科大学	1人
	専攻医	倉敷中央病院	5人
	医学部学生	岡山大学(医学部)	10人
看護部	看護科学生	倉敷翠松高校	15人
薬剤管理科	薬学部学生	就実大学	1人
		兵庫医科大学	1人
リハビリテーション科	理学療法学科学生	川崎医療福祉大学	3人
		吉備国際大学	2人
		朝日医療大学校	1人
	作業療法学科学生	川崎医療福祉大学	4人
栄養管理科	栄養学科学生	くらしき作陽大学	2人
		おかやま山陽高等学校	4人
訪問看護	看護科学生	川崎医療短期大学	4人
通所リハビリ	理学療法学科学生	川崎医療福祉大学	1人
		作業療法学科学生	川崎医療福祉大学
医事課	診療情報管理士志望学生	広島国際大学	1人
		岡山情報ビジネス学院	1人
救命救急士再教育病院実習		笠岡地区消防組合	36人



学校法人川崎学園との包括連携協力協定

清和会は、川崎医科大学などを運営する学校法人川崎学園と5月31日に、人材育成や研究の分野で包括的に連携、協力する協定を結びました。協定はお互いの緊密な連携のもと、医療・保健・福祉・教育・研究等の分野において双方の資源を有効に活用した活動を推進し、地域社会の持続的な発展に寄与することを目的としています。



川崎学園で締結式があり、川崎学園の川崎誠治理事長と清和会の宮島厚介理事長が協定書に署名しました。

医療スタッフの派遣・交流や医療連携、市民公開講座の共同開催など、具体的な協力内容は今後の協議で決定していくこととしています。この協定を受け川崎医科大学附属病院との間で、「画像遠隔医療支援システムを利用した脳疾患に関する診療補助に関する協定」を6月1日に締結し、医療関係者間コミュニケーションアプリを使って脳卒中などの緊急対応について医療情報を共有し連携を強化しています。

今後も地域の皆さんの医療ニーズに応え貢献できますよう、また、高度で良質な医療を提供するために、法人双方の医療資源を最大限に活用して実のある連携にしていきたいと考えています。

岡山県地域枠卒業医師 田邊 綾医師が活躍中!!

岡山県は岡山大学などの医学部医学科に「地域枠」を設け、卒業後に県内で医師が不足している地域へ「地域枠卒業医師」を派遣する制度を実施しています。派遣先となる医療機関は、県が教育指導体制や地域の受け入れ体制などを総合的に評価し指定され、初期研修終了後の医師とのマッチングで決定されます。

当院も2019年より、定期的に地域枠卒業医師が派遣されています。

2021年4月からは 救急科 田邊 綾医師が在籍し、日々活躍されています。



救急医のいる町、かさおか

救急科 医師 田邊 綾

突然目の前で家族が倒れこみ意識を失った時、事故に遭い大怪我を負った時、あなたはどんな対応をとりますか。大半の方は救急車を呼ばれるのではないのでしょうか。

この時、救急車で搬送される患者さんの検査・診断・治療を担うのが救急医です。救急医は救急患者さんの診療をはじめ、重症患者さんの入院診療、救急隊と協力した病院前診療を行います。内科・外科・整形外科など、その他の専門科とは異なり、基本的に診る患者さんを選びません。頭を打ったお子さん、蛇に咬まれたおばあさん、心臓がとまったおじいさん、軽症から重症まで、年齢によらず、どんな患者さんも幅広く対応し、その最初の治療を行い、必要であればより大きな病院または専門科に繋がります。こうした、その地域において重要な役割を果たす救急医ですが、専門とする医師の数は少なく、笠岡のような小さな町の病院には、基本的に救急医はいません。

私の故郷でもある、かさおかで救急医療に従事し、早2年になろうとしています。2年の間に、目の前で心臓や呼吸が止まりかけている患者さん、珍しい症例の重症患者さん、死の宣告をせざるを得ない患者さん、一刻を争うさまざまな患者さんに対応しました。救急医の対応を必要とする患者さんは、笠岡でも確かに存在しました。

決して起こってほしくはないですが、病気や事故はある日突然起こります。そんな時、あなたの力になれるよう、日々精進しています。

安心してください。かさおかには救急医がいます。



指導医からのコメント

循環器内科 医師 阿曾沼 裕彦

当院は二次救急指定病院として地域の急病患者様を受け入れています。三次救急指定病院とは異なり、受け入れた全ての患者様に入院加療を行うことはできません。そのため急病患者様を速やかに診断し、どのような治療が必要かを考え、当院で対応可能か三次救急指定病院へ搬送が必要かを判断しなければなりません。

田邊先生は赴任当初から総合的診療力を身に付けており、この判断力に優れた逸材です。また治療に関しても高機能病院での研修経験をいかし、最適な治療を行われています。他の医師の知識や技術を共有することでスキルアップを図ることもできています。これからも研鑽を積みながら、十分に力を発揮し、ともに地域医療を担っていきたいと思います。



上肢外科サマーセミナー in Kasaoka

7月30日(土)『第17回上肢外科サマーセミナー in Kasaoka』が開催されました。毎年夏に開催しているセミナーも、今年で17回目を迎えました。整形外科医師等約40名の参加があり、幅広い症例について活発なディスカッションが行われました。

今回は特別講師として、名古屋大学大学院医学系研究科 人間拡張・手の外科学 特任准教授 山本 美知郎先生をお招きし、また、



三重大学形成外科 教授 成島三長先生にはリモートでご参加頂き、上肢疾患におけるより専門性の高い講演が行われました。

ユニフォームがかわりました!

医師・看護師・診療アシスタント・社会福祉士/心理士の制服が新しく変わりました。



おうちで
ちょこっと
運動

ウォーキング

運動の秋です。手軽に行えて、さまざまな効果も期待できるウォーキングのポイントについて紹介します。

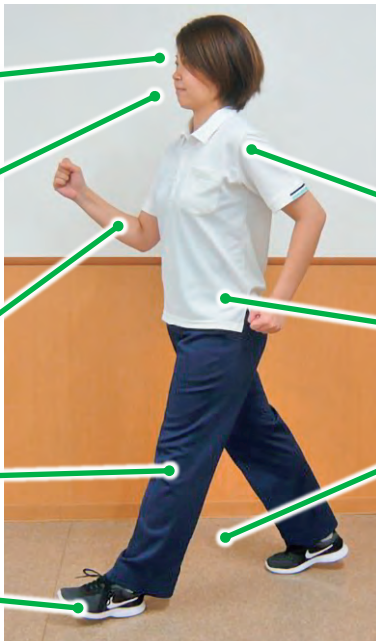
目 視線を10～20m先にすると、背筋が伸びます。

顔 あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

腕 両肘を軽く曲げ、腕を後ろに大きく引くイメージで前後にしっかり振ります。

膝 膝を伸ばし前に振り出します。

足 かかとから着地して、地面をつかむような感じで蹴ります。



息 呼吸は自分の自然なリズムで！できれば腹式呼吸を意識してみましょう。

肩 肩の力は抜き、リラックス。

腰 腰の回転を意識すれば、歩幅は広がります。

幅 歩幅は大きく取ります。

- 歩幅を広く取って歩くスピードを上げることで、効果を高めることができます。
- 息が切れるような速さではなく「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などは、無理をしないようにしましょう。
- ウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう。
- 暑い日には、水分補給を十分に行いましょう。

20～30分を目安に始めてみましょう



ウォーキングの効果

- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増える
- ④ 糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤ 高血圧症が改善される
- ⑥ 骨粗しょう症の予防に役立つ

ウォーキングだけでは老化による筋肉の減少を抑えることはできません。筋力を維持・増強するには、筋力トレーニングなど強度の高い運動を行うことが有効です。詳しくは専門の施設・スタッフにご相談ください。



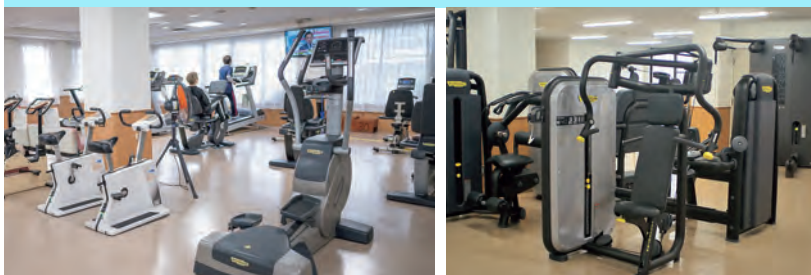
厚生労働大臣認定運動型健康増進施設

健康増進クラブONE【笠岡市二番町2-9】

体験・見学いつでもできます！

TEL：0865-62-6511

厚生労働大臣認定運動型健康増進施設の認定を受けた施設で、より安全に、安心して適切な運動の実践・継続ができます。目的・目標にあわせた運動習慣を身につけるお手伝いをさせていただきます。



※日曜・祝日・年末年始は休館	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 1:30～6:00	○	8:00 まで	○	8:00 まで	○	○

種別	ひと月会費	体験	10回券
中学生以下	—		¥1,800
一般会員	¥3,200	¥500	¥3,200
70歳以上	¥3,200		¥2,500
個別指導		¥1,000	¥7,500
振動 トレーニング	約15分	¥300	¥3,000
	約30分	¥500	¥5,000
	約5分	¥100	¥1,000
リラクゼーションカプセル		¥500	¥5,000
1日フリー体験		¥1,000	—
入会金 ¥2,000 / 年会費 ¥1,200			

インフルエンザ予防接種のご案内

 ワクチンがなくなり次第終了となります

実施期間：2022年10月11日～2023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

※1 … 中学生以下の方は

・前日までにご予約下さい。

0865-67-5010

プップップ…と
鳴ったら **2240**

・必ず母子手帳を持参してください。

※2 … 65歳以上の方は

お住まいの市町村区により料金が異なります。予約不要です。直接お越し下さい。

管理栄養士の
健康レシピ

瀬戸いこい苑で人気の手作りおやつ

かぼちゃの蒸しパン

【作り方】

- ① かぼちゃを電子レンジ(500Wで2分程度)にかけてから1cm角に切る。
- ② ボウルに牛乳、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスをふるいながら入れる。
- ④ さっくり混ぜて、①のかぼちゃを上のにせる。
- ⑤ 耐熱容器にアルミカップを入れ6～7分目まで生地を流し込む。
- ⑥ 26cmのフライパンに水400ml沸騰させる。沸騰したら一旦火を止め、薄手のふきんを敷き、容器が動かないようにアルミカップを並べる。
- ⑦ 蓋を薄手のタオルで包み、少しずらして中火で10分蒸す。
- ⑧ 竹串をさして何も付かなければ、出来上がり。



【材料】8号のアルミカップ7個分

・かぼちゃ	正味60g
・ホットケーキミックス	100g
・牛乳	100g
・サラダ油	10g

かぼちゃのかわりに、
さつまいも や 蒸し豆、煮豆、
むき甘栗、チーズ、レーズン
などでもおいしく作れます

豆
知
識

かぼちゃの黄色の色素成分であるβ-カロテンは、抗酸化成分としてがんを予防し、体内でビタミンAに変化して疲労回復や免疫力を高めます。野菜にしては珍しくビタミンEも含み、血流を良くしてからだを温めるので冷え症や肩こりの改善にも効果的！

栄養量 (1個分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
	81kcal	1.7g	2.5g	13g	30mg	0.1g

編集後記

雨が降る度に気温が下がり、季節の移り変わりを感じるようになりました。そろそろ冬支度を始めなくてはと思う毎日です。

早いもので今年も残り数ヶ月、今年はインフルエンザも流行するといわれています。コロナもまだまだ終息しない世の中です。しっかり感染対策・予防を行い乗り切っていきましょう。

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9月)

平均在院日数

一般病棟 9.4日
地域包括ケア病棟 18.1日

病床利用率

68.1%

1日あたり 外来患者数

548名