



岡山市立市民病院だより

vol.20

Kitanagase Wind
2020.03

北長瀬の風

ご自由にお持ち帰り
ください

無料



CONTENTS

- 脳疾患センターのご紹介
 - ー 代表的な脳の病気と予防について ー
- 出産はゴールじゃない ー 産婦人科助産師より ー
- 外来診療担当表／ご来院の方へのお願い
- 連携医療機関の紹介『なかやまクリニック』
- 知っ得!おкусり!『お薬は水以外で飲んでもいいの?』

災害拠点病院として、地域における迅速・的確な災害医療対応のための訓練の一つである、専門キットを用いた机上シミュレーション研修「エマルゴコース」を毎年実施しています。

2020年1月には、災害医療の第一人者である米盛病院の富岡譲二先生にご指導いただきながら、災害に関する基礎講演、対応に必要なスキル研修、実際の災害を想定したシミュレーションと振り返り等で構成された充実した訓練を多職種が参加して実施しました。

脳疾患センター

退院後の暮らしを見据えたチーム医療体制による治療

脳の病気は生命の危険に直結するため、治療には高い専門性が要求されます。当院では、脳神経外科専門医6名、神経内科専門医2名、リハビリテーション専門医1名と各分野の専門医を目指す専攻医ならびに、岡山大学病院所属の非常勤医師、卒業1～2年目の初期研修医からなるチームで治療に臨みます。

専門医の9名は、各部門の全般的な診療技術を備え、さらにそれぞれが脳卒中、脳血管内治療、脳腫瘍、頭部外傷、神経変性疾患、神経感染症、リハビリテーション、画像診断などのスペシャリストであり、様々な疾患の患者さんの状態に適した治療を提供できるものと考えています。特に脳血管内治療では、数多くの専門医を擁するのが当センターの特長です。さらにMRI、CT、血管造影装置は、治療の確実性、安全性の向上に寄与しています。

当院では、下記のように様々な多くの職種からなる「脳疾患センター」を組織し、患者さんの早期社会復帰に向けて一丸となって取り組んでいます。例えば急性期の脳梗塞では、24時間/365日体制で患者さんを受け入れ、症例に応じて血栓溶解剤を投与し、必要があれば最新の脳血管内治療も行います。入院中は糖尿病などの各種合併症も治療しつつ、専門性の高い看護、薬剤指導、栄養指導を提供します。また早期からリハビリテーションを開始し、同時に回復期リハビリ病院や在宅医療チームとの連携についても相談を進めます。

今後も“脳の疾患なら市民病院”と益々多くの方々に思ってもらえるよう、精進を続けて参ります。

* 脳疾患センターにはこんな職種のスタッフが関わっています *

- 脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科・循環器内科・糖尿病内科の医師
- 病棟看護師 ● 各種認定看護師 ● 理学療法士 ● 作業療法士 ● 言語聴覚士
- 管理栄養士 ● 薬剤師 ● 医療ソーシャルワーカー ● 臨床心理士



脳神経外科
手術の分野では、顕微鏡を用いて行う開

頭手術とともに、カテーテルによる脳血管内治療が年々進歩しています。当科では4名の脳血管内治療専門医が在籍しており、複数の選択肢の中から患者さん一人一人に最適な治療を提案します。

● 脳神経外科医師
脳疾患センター センター長
徳 永 浩 司



神経内科では、脳卒中だけでなく、アルツハイマー

型などの認知症、パーキンソン病などの神経変性疾患や、てんかんなどの機能的疾患といった様々な疾患に対応し、患者さんならびにその家族に対して配慮した診療を心がけています。

● 神経内科医師
脳疾患センター 副センター長
出 口 健太郎



医療に携わる複数の職種が集まりカンファレンスや勉強会を行っております。患者さん一人ひとりに合った医療の提供を目指し、各職種が協働しながらそれぞれの専門性を発揮できるよう取り組んでおります。

● 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
脳疾患センター 副センター長
梅 田 みちる

岡山市立市民病院の脳疾患センターは、「一次脳卒中センター」に認定されています。多職種からなる専門チームを備え、地域の医療機関や救急隊からの要請に対して24時間365日脳卒中患者を受け入れ、急性期脳卒中診療担当医師が可及的速やかに診療を開始できることを認められた専門施設です。



代表的な脳の病気

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

脳卒中とは脳の血管がトラブルを起こす病気で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つに分類できます。

脳 梗 塞

血管が細くなったり、心臓に出来た血栓（血の塊）が脳に飛んで血管を塞いでしまうこと等が原因で血管が詰まる病気です。

治療方法

条件を満たせばt-PAという血栓を溶かす薬を投与できます。t-PA非適応や無効の場合は、主にカテーテル手術によって血栓を回収します。また、病状により血管を拡張する手術を行います。

脳 出 血

高血圧等の影響で脳の血管がもろくなって、脳の中で出血することによって起こる病気です。

治療方法

病状に応じて、開頭手術もしくは内視鏡的手術を行います。また、手術の有無に関わらず、降圧薬の投与等、血圧を下げて再出血や血腫の増大を防ぐ為の内科的治療を行います。

くも膜下出血

脳の表面の動脈にできたこぶ（動脈瘤）が破裂し、出血することによって起こる病気です。

治療方法

病状に応じて、開頭手術もしくはカテーテル手術を行います。いずれも動脈瘤への血液を遮断する目的です。くも膜下出血後リスクが高まる合併症にも注意しながら治療を行う必要があります。

脳 腫 瘍

脳にできる腫瘍のことです。良性と悪性があり、各部位から様々な種類の腫瘍が発生します。他の臓器のがんが脳に転移してできるものと、脳そのものから発生するものがあります。

治療方法

良性の場合は、手術で切除できるものが多く、完全に切除できれば治癒が期待できます。切除が困難な場合は、手術で腫瘍の一部を切除し放射線治療を行う場合もあります。増殖速度等によっては、しばらく経過を観察する場合もあります。悪性の場合は、腫瘍の種類や悪性度に応じて手術や放射線、薬物療法を組み合わせた治療を行います。

未破裂脳動脈瘤

脳の動脈にできたこぶ（動脈瘤）がまだ破裂していない状態のもので、破裂するとくも膜下出血を引き起こします。脳ドックのMRI検査で見られる方もいます。

治療方法

すべての動脈瘤が破裂する訳ではないため、まずは破裂の危険性を診断し、治療の方針を決定します。危険性が高いものは手術による治療を行い、危険性が低いものは治療せずに経過を見るべきと考えられています。経過を見る場合でも定期的に検査を行い、サイズや形状に変化があった際には手術を考える場合もあります。

その他

- ◎ 脳挫傷 ◎ 慢性硬膜下血腫 ◎ 三叉神経痛 ◎ 水頭症 ◎ 頸動脈狭窄症 ◎ もやもや病 等

脳の病気には『神経内科』領域のものもあります ▶ P4

代表的な脳の病気

認知症

脳細胞の死滅や活動の低下により認知機能に障害を生じ、生活が困難になる状態の総称をいいます。発症の過程によりさらに細かく分類され、全体の半数以上を占めるのが「アルツハイマー型認知症」です。

治療方法

現在、根本的な治療方法は見つかっていません。認知症の治療は進行を緩やかにしたり、不安や妄想等の症状を抑えるための薬物治療が中心となります。

てんかん

脳の神経細胞の過剰な電氣的興奮が原因で、意識障害やけいれん等の発作を繰り返す脳の慢性疾患です。原因となる病気が見つからないものと、別の脳の病気が原因となっているものがあります。

治療方法

別の脳の病気が原因となっている場合は、まずそちらの治療を行います。それ以外は原則的に薬物療法となります。また、生活習慣やストレス、薬の飲み忘れ等は発作の引き金となるので、生活指導・服薬指導を行う場合があります。

脳ドックを受けてみませんか？

発症前の脳疾患や危険因子を早期発見することを目的とした人間ドックです。

岡山市立市民病院の脳ドックは、日帰り脳ドック、1泊2日脳ドック、単独脳ドックの3種類をご用意しています。

こんな方におすすめです

- ▶ 40歳以上の方
- ▶ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙など動脈硬化の危険因子をお持ちの方
- ▶ 頭痛持ちの方
- ▶ 脳卒中を起こされたご家族のいらっしゃる方

詳しくは健康管理センターまで
086-897-3993（直通）

受付時間：平日 12時～17時



こんな症状があったらすぐに病院へ「FAST」がキーワードです！

脳卒中は時間との戦いです。「すぐに病院に行く」ことが大切です。

「FAST（ファスト）」とは、脳卒中の可能性が高いと考えられる初期症状を示しています。「こんな症状で病院に行かなくても」と家で様子を見る方も多いようですが、症状があればすぐに専門病院へ行きましょう。

Face

- 顔のゆがみ
- 片側の口角が下がる
- 片側から食べ物が落ちる



Arm

- 両手を胸の高さまで上げた時、片手だけが下に落ちる
- 箸や茶碗が持てない



- ろれつが回らない
- 言葉が出てこない
- 意思と違う返答をする

Speech



“時は脳なり”
何より**すぐに病院に行く**ことが大切です。

Time

出産はゴールじゃない

出産は“妊娠生活のゴール”であり、“育児のスタート”です。



女性の人生は妊娠をきっかけにあらゆること変化します。妊娠の事実が判明したときには、産後のことまで想像がつかないというのが正直なところでしょう。

出産という目の前のことに意識を向けるのは当然のことで、そこがゴールと考えてしまいがちですが、出産は赤ちゃんとの生活・先の長い育児のスタートでもあります。

出産直後の母親には大きく【からだ】【こころ】【生活】の3つの変化があります。

【からだ】は出産というとても大変な経験をして体力も使っています。

【こころ】は出産後はエストロゲンとプロゲステロンというホルモンの急激な変化で不安定になっています。赤ちゃんとの【生活】は、からだとこころが安定しない状態で始まります。

待ちに待ったかわいらしい赤ちゃんがようやくやってきて、喜びに満ちた日々が来ると考えていたのに、実際には24時間体制で約3時間おきに赤ちゃんに授乳をする、おむつが濡れていたら交換する、抱っこをする・・・という繰り返して睡眠不足の上、赤ちゃんが泣き止まなかったりすると、不安に陥ったり自信を失ってしまったりします。無性に悲しくて混乱したりすることもあります。

しかし、【からだ】と【こころ】が不安定なままなので、産後の特に数ヶ月ぐったりしてしまうのは当然のことです。

さらに出産後しばらくは赤ちゃんを連れての外出は控えた方が良く、家にこもることが多く、孤独感や不安を強く感じてナーバスになることも増えます。深刻になると産後うつ危険もあります。

「イクメン」という言葉もありますが、育児は父親・母親どちらかだけの問題ではありません。1人でプレッシャーを背負いすぎず、まずは赤ちゃんがいる生活に慣れることから始めてみましょう。



産後の【からだ】と【こころ】のケアのために、例えばこんなことがおすすめです

- ✓ 日々の生活に軽い運動を取り入れる
- ✓ 信頼できる人や他のママと話をする
- ✓ 何もかも完璧にしようしない
- ✓ パパと家事・育児の負担を共有する
- ✓ 少しだけでも自分だけの時間を作る
- ✓ ファミリーサポート等の機関に頼る

岡山市立市民病院で新しい命を迎えませんか？



当院では、すべての女性が出産まで安心して過ごしていただけるように、あるいは妊娠・出産を望む女性がその願いを一人でも多く叶えられるように、医師・助産師・看護師が力をあわせてサポートをしています。

また、子宮筋腫や妊娠糖尿病等のリスクのあるケースでも、元気な赤ちゃんを授かるお手伝いをさせていただいています。総合病院ならではの診療体制や医療機器の充実を活かし、多くの女性が新しい命に出会えるように、患者さんとともに考え行動していきたいと思っています。

ぜひ、出産施設を迷われている方はお気軽にお問い合わせください。



外来診療担当表

令和2年3月1日から

科別（午後の診察時間）											
		月		火		水		木		金	
内 科	午前	1 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医
		2 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医
		3 診 9:00～11:00		担当医	内科 初診外来		担当医	内科 初診外来			
		4 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来		担当医	
		F 1	狩山 和也 主任部長	肝臓病	能祖 一裕 主任部長	肝臓病	湧田 皖子 主任部長	肝臓病	大西 理乃 医員	狩山 和也 主任部長	肝臓病
		F 2	西村 守 主任部長	消化器	喜多 雅英 主任部長	消化器	西村 守 主任部長	消化器	景山 宏之 医員	松下 浩志 医員	消化器
		F 3	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医
		F 4			諸国 元太郎 医員	循環器			高橋 順子 医員	河村 浩平 医員	循環器
		F 5	河合 勇介 主任部長	循環器	時岡 浩二 医員	循環器	小野 環 医員	循環器	時岡 浩二 医員	河合 勇介 主任部長	循環器
		F 6	浜原 潤 医員	糖尿病	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病	本多 寛之 医員	糖尿病	安藤 晋一郎 主任部長	梶谷 展生 医員	糖尿病
		E 2	洲脇 俊充 主任部長	呼吸器	譲尾 昌太 主任部長	呼吸器	濱田 昇 部長	呼吸器	洲脇 俊充 主任部長	慢性咳嗽 外来	濱田 昇 部長
		D 7								久保 寿夫 岡山大学助教	呼吸器
		E 3	今城 健二 副院長	血液・腫瘍	吉田 親正 主任部長	血液・腫瘍	新谷 大悟 主任部長	血液・腫瘍	今城 健二 副院長	山本 和彦 部長	血液・腫瘍
		E 5	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病			澁藤 宣行 医員	腎臓	片山 貴 医員	リウマチ・ 膠原病	リウマチ・ 膠原病
		E 6	瀧上 慶一 医員	腎臓	菅波 由有 主任部長	総合内科	岸田 雅之 部長	内分泌・ 総合内科	不整脈外来	循環器	岸田 雅之 部長
		C 5・6	名古屋 章子 主任部長	神経内科	出口 健太郎 主任部長	神経内科	名古屋 章子 主任部長	神経内科		出口 健太郎 主任部長	神経内科
	午後 14:00～ 15:30	1 診 13:00～15:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医
		2 診 13:00～15:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医
		F 1	狩山 和也 主任部長	肝臓病 (予約のみ)	能祖 一裕 主任部長	肝臓病 (予約のみ)	湧田 皖子 主任部長	肝臓病 (予約のみ)	大西 理乃 医員	狩山 和也 主任部長	肝臓病 (予約のみ)
		F 2	西村 守 主任部長	消化器	ピロリ菌外来	消化器	西村 守 主任部長	消化器	景山 宏之 医員	松下 浩志 医員	消化器
		F 3	25 ブロック外来	内科後期	白石 雄太郎 医師	血液	25 ブロック外来	内科後期	鴨井 千尋 医員	血液	25 ブロック外来
		F 4			高橋 順子 医員	糖尿病 (予約のみ)	松浦 宏樹 医員	総合内科			
		F 5	河合 勇介 主任部長	循環器 (予約のみ)	時岡 浩二 医員	末梢血管・ 循環器 (予約のみ)	小野 環 医員	循環器 (予約のみ)	時岡 浩二 医員	末梢血管・ 循環器 (予約のみ)	河合 勇介 主任部長
		F 6	浜原 潤 医員	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病 (予約のみ)	本多 寛之 医員	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病 (予約のみ)	
		E 2							譲尾 昌太 主任部長	呼吸器	禁煙外来 (完全予約制)
		E 3	山本 宣和 医員	血液・腫瘍	山本 宣和 医員	血液・腫瘍	山本 和彦 部長	血液・腫瘍	吉田 親正 主任部長	新谷 大悟 主任部長	血液・腫瘍
		E 5	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病	寺嶋 悠也 医員	リウマチ・ 膠原病	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病	澁藤 宣行 医員
		E 6	ペースメーカー外来 第1・3週	循環器 (予約のみ)	瀧上 慶一 医員	腎臓	岸田 雅之 部長	内分泌・ 総合内科 (予約のみ)	担当医	総合内科	岸田 雅之 部長
		C 5・6	野村 恵美 岡山大学医師	神経内科	出口 健太郎 主任部長	神経内科	出口 健太郎 主任部長	神経内科	出口 健太郎 主任部長	神経内科	松本 菜見子 医師
		D 7	24 ブロック外来	内科後期	24 ブロック外来	内科後期	24 ブロック外来	内科後期	24 ブロック外来	内科後期	24 ブロック外来
外科・ 消化器外科	午前	D 5	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	山根 正修 岡山大学医師	呼吸器	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	佃 和憲 部長
		D 6	沖田 充司 主任部長	消化器	佃 和憲 部長	消化器	沖田 充司 主任部長	消化器	安部 優子 岡山大学乳腺医師	乳腺	
		D 7	光井 恵麻 医員	一般 (予約のみ)	山本 澄治 医員	消化器・ 一般			池谷 七海 医員	一般 (予約のみ)	
整形外科	午前	13:00～ 14:30			山根 正修 岡山大学医師	呼吸器 (予約のみ)			安部 優子 岡山大学乳腺医師	乳腺 (1・3・5週) (予約のみ)	
		E 11	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	杉本 佳久 主任部長	脊椎	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	藤原 一夫 部長
		E 12	榎崎 慎二 医員	上肢・一般	藤原 一夫 部長	関節・ リウマチ	榎崎 慎二 医員	上肢・一般	木浪 陽 主任部長	杉本 佳久 主任部長	一般
形成外科	午後	E 13	大塚 亮介 医員	一般	木浪 陽 主任部長	外傷・一般	藤井 洋佑 医員	一般	大塚 亮介 医員	一般	一般
		14:00～ 15:30			臼井 正明 副院長	リウマチ・関節 (予約のみ)					藤原 一夫 部長
					藤原 一夫 部長	関節・リウマチ (予約のみ)					
脳神経外科	午前	D 7					渡邊 敏之 岡山大学医師	外科			
		14:00～ 15:30					(手術)				
		D 3	徳永 浩司 主任部長		桐山 英樹 部長		井上 智 主任部長		渡邊 恭一 主任部長	松本 健五 院長	(再診)
		D 2	松本 健五 院長	(再診)	井上 智 主任部長		渡邊 恭一 主任部長		徳永 浩司 主任部長	担当医	(初診のみ)
脳神経外科	午後	D 1	高杉 祐二 医員		駿河 和城 医員		永瀬 喬之 医員		担当医	(初診のみ)	
		D 3	担当医	(初診のみ)	桐山 英樹 部長	(予約のみ)	担当医	(初診のみ)	担当医	(初診のみ)	担当医
		D 2			担当医	(初診のみ)					

科別（午後の診察時間）		月		火		水		木		金	
産婦人科	午前	検診・初診	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問		新家 朱理 医師		徳毛 敬三 主任部長	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問		根津 優子 医員	
		産 科	根津 優子 医員		春間 朋子 医師		小橋 勇二 医師	根津 優子 医員		新家 朱理 医師	
		婦人科	徳毛 敬三 主任部長		小橋 勇二 医師		根津 優子 医員	新家 朱理 医師		徳毛 敬三 主任部長	
	午後 14:00～ 15:30	産 科	新家 朱理 医師	(予約のみ) (15:00まで)	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問	(予約のみ)	新家 朱理 医師	(予約のみ) (15:00まで)	担当医	(予約のみ) (15:00まで)	小橋 勇二 医師
眼 科	午前	D 15	森澤 伸 医員		森澤 伸 医員		坂口 紀子 診療部長	森澤 伸 医員		坂口 紀子 診療部長	
		D 17	戸田 亜以子 医師		坂口 紀子 診療部長		戸田 亜以子 医師	坂口 紀子 診療部長		森澤 伸 医員	
		D 18	坂口 紀子 診療部長	(予約のみ)	宮本 加織 医師		森澤 伸 医員	戸田 亜以子 医師		立石 衣津子 医師	
	午後	14:00～ 15:00	(検査)	(予約のみ)	(検査)	(予約のみ)	(手術)	森澤 伸 医員		(手術)	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～ 11:30	浦口 健介 医師		浦口 健介 医師			浦口 健介 医師		浦口 健介 医師	
	午後	14:00～ 15:00	浦口 健介 医師				野田 洋平 13:00～15:30 15:00まで	浦口 健介 医師			
小児科	午前	C 1	萬木 章 主任部長		岡田 雅行 部長		担当医	萬木 章 主任部長		伊藤 周代 部長	
		C 3 9:30～	伊藤 周代 部長	(予約のみ)	伊藤 周代 部長	(予約のみ)	岡田 雅行 部長	岡田 雅行 部長	(予約のみ)		
	午後	13:30～ 15:00	乳児健診 予防接種	(予約のみ)	乳児健診 予防接種	(予約のみ)		乳児健診 予防接種	(予約のみ)	乳児健診 予防接種	(予約のみ)
		C 1 15:00～16:30	伊藤 周代 部長	(初診 16:00まで)	萬木 章 主任部長	(初診 16:00まで)		岡田 雅行 部長	(初診 16:00まで)	岡田 雅行 部長	(初診 16:00まで)
		C 3 14:00～ 16:00	萬木 章 主任部長	アレルギー (予約のみ)	岡田 雅行 部長	血液 (予約のみ) 神経 (予約のみ)		伊藤 周代 部長	アレルギー (予約のみ)	萬木 章 主任部長	アレルギー (予約のみ)
					西山 逸子 (第2・4週)						
皮膚科	午前	E 10	岡崎 布佐子 部長		廣瀬 梓 医員		岡崎 布佐子 部長	廣瀬 梓 医員		岡崎 布佐子 部長	
泌尿器科	午前	B 2	津川 昌也 診療部長		榮枝 一磨 医員		津川 昌也 診療部長	榮枝 一磨 医員		津川 昌也 診療部長	
		B 4	坪井 一馬 医員								
	午後	初 診 13:30～15:00 再 診 13:30～15:30	(手術)		(手術)		榮枝 一磨 医員	(手術)		坪井 一馬 医員	
麻酔科	午前	D 11	渡邊 陽子 主任部長		越智 辰清 医師		木村 雅一 診療部長	渡邊 陽子 主任部長	越智 辰清 医師	木村 雅一 診療部長	

外来診療受付時間 【初診】8:30～11:00 【再診】8:30～11:30 及び 12:00～15:30 自動再来機での受付 (3か月以内に当該科に受診歴のある方) 7:45～11:30 及び 12:00～15:30 ただし、急患の場合はこの限りではありません。 担当医は都合により変更になることがあります。

この表は令和2年3月1日現在のものであり、今後変更になることがあります。

最新の情報はホームページをご確認ください。 ▶ <https://okayama-gmc.or.jp/shimin/>



洗い残しはありませんか？

手洗いのポイントを 確認しましょう

感染症予防の一番の対策は手洗いです。洗い残しなくきちんと洗う方法について、改めて確認してみましょう。

1



手を水でぬらした後、せっけん(できれば液体タイプが望ましい)をしっかりと泡立てる。時計や指輪はあらかじめ外しておく。

2



両手をこすり合わせるように手のひらや甲を洗う。 ※特に指の股や付け根は念入りに。

3



親指も洗い残しが。多い。反対の手で握り込み、ねじるようにして洗う。

4



指先は反対の手のひらにこすりつけるようにして洗うとよい。

5



手首を洗ったら、流水でしっかりすすぐ。拭くときは1人ずつ別のタオルを使う。

市民病院連携医療機関の紹介

なかやまクリニック

内科 ● 呼吸器内科 ● 循環器内科

当院は、瀬戸大橋線の妹尾駅南の団地で開院して以来 25 年、何でも相談できる一医療機関として地域社会に参加することを念頭に診療にあたってきました。今は増えましたが、開院当時は駅の南側には住宅もマンションも、また医療機関も少ない状況で、自然と自分の専門外の相談に乗ることや、また当然のことながら設備的にも自分の能力的にも手に余る場合も多く、救急も含めて近隣の医療機関や総合病院には紹介という形で大変お世話になってきました。現在は近くに種々の医療機関も増え、当院は主として循環器関連の疾患を中心とした生活習慣病の診療を行っています。

私ども開業医の仕事には病院との緊密な連携が欠かせません。これまで紹介先の決定にはできるだけご本人の意向に沿うことを心掛けてきました。当地は岡山と倉敷のほぼ中間に位置することもあり、患者さんのご希望先も多岐にわたりますが、岡山市立市民病院は北長瀬へ移転以来、受診を希望される方も増えており、近くにある岡山市立せのお病院と共に親切に対応していただき日々の診療の大きな助けとなっております。これからも病診連携をさらに充実させ、地域に対してより良い医療の提供を目指していきたいと考えています。



中山頼和院長

地域の「かかりつけ医」として、当院と連携をとってくださっている医療機関をご紹介します

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:30	○	○	○	○	○	○
15:30～18:00	○	○	/	○	○	/

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



〒701-0211 岡山県岡山市南区東畦 112-38
TEL：086-282-4199

知っ得!
おくすり!!

テーマ③

お薬は水以外で
飲んでもいいの?



お薬は水やぬるま湯で飲んでください。でも、毎朝牛乳を飲む習慣のある方もいらっしゃるよね。食後のコーヒーが楽しみなのよという方も。そんな時、薬を牛乳やコーヒーで飲んでもいいのかな?とお思いになるかもしれません。

牛 乳▶牛乳にはカルシウムが含まれています。一部の薬では、薬の成分とカルシウムが結びついて吸収が遅くなり、効果が弱まる場合があります。

お 茶▶あまり影響はないと言われていますが、基本的には水かぬるま湯で飲みま

薬は指示されたとおりに服用することが大切です。
飲み方について確認しておきましょう。



しょう。以前は、お茶に含まれるタンニンで鉄剤の吸収が悪くなると考えられていましたが、現在では問題ないと言われています。

コーヒー▶含まれているカフェインによって胃酸分泌が促進され、薬の吸収に影響する場合があります。またカフェインが配合された薬といっしょに飲むと、成分重複で副作用が出る場合があります。

ということで、お薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲んでください。

岡山市立市民病院までのアクセス ACCESS MAP

- JR** 山陽本線で岡山駅より北長瀬駅まで約4分（北長瀬駅より徒歩1分）
- バス**
 - 岡山駅より北長瀬駅前まで約22分 ●天満屋より北長瀬駅前まで約16分
 - 岡電バス・下電バス・両備バス共同運行 時刻表はホームページをご覧ください。
- 車**
 - 岡山駅から約4km、約10分 ●山陽自動車道岡山ICから約8km、約20分
 - ※車・タクシーをご利用の方は病院西側へお越しください。駐車場があります。
 - 外来受診の方は入場後6時間まで無料、以降30分100円
 - お見舞い・一般来院者は30分100円



岡山市立市民病院 HP



岡山市立市民病院 FB