



Kitanagase Wind
2017.10

北長瀬の風

ご自由にお持ち帰りください



病院北側看板 (JR北長瀬駅向き)



産科病棟見学会 (新生児室)



CONTENTS

- ~産婦人科医が教える正しい知識~ 女性のカラダ、病気のコト
- インフルエンザの予防接種 Q&A
—市民病院 ICT (感染対策チーム) —
- 【救急の日イベント】
「プロレスラーと学ぶ! スポーツ外傷への対応」を開催しました。
- 外来診療担当表/新任医師紹介/イベントカレンダー
- 連携医療機関の紹介『医療法人 深井医院』
- 季節のレシピ『さつまいもごはん』

市民病院では、10月1日から出産に係わる体制を一新! 産婦人科医師、助産師、看護師がこれまで以上に連携し、出産されるお母さんをサポートします。

これに併せて10月1日にマタニティシンポジウムを開催。岡山の周産期医療の現状や当院の取り組みを多くの方に知っていただきました。

シンポジウム後には産科病棟の見学会も開催し、設備やサービスを紹介しました。

自分の身体のことを
どれくらい知っていますか？

女性のみなさんは、どれくらい自分の身体のことをご存知でしょうか？男性は彼女や奥さんの身体のことをどれくらい知って付き合っていますか？

産婦人科医は卵子、胎児の時期から老年期まで、女性の一生に深く関わっています。そして、若い時の性感染症が原因で不妊症になったり、一億総活躍社会で働く女性が増えて晩婚・晩産化が進み、妊娠前に子宮筋腫、子宮内膜症、子宮頸癌、糖尿病などが見つかると、それに伴う不妊症、妊娠合併症で悩んでいる女性を毎日見ている。

産婦人科医が教える正しい知識
女性のカラダ、病気のコト

岡山市立市民病院顧問 平松 祐司 先生

当院産婦人科では、総合病院としての利点を活かし、診療科の垣根を越えたチームで正常妊娠や合併症妊娠を扱う医療体制を整えました。妊娠から出産まで安心して過ごしていただける医療に取り組んでいくと同時に、女性の身体や病気についての正しい知識の普及にも取り組んでいきます。

【平松祐司先生略歴】

昭和 52 年 3 月 岡山大学医学部医学科卒業
平成 12 年 4 月 ハーバード大学
 ジヨスリン糖尿病センター留学
平成 15 年 4 月 ~平成 29 年 3 月
 岡山大学大学院産科・婦人科学教授
平成 29 年 4 月より岡山市立市民病院顧問として勤務
【専門】
周産期医学（妊婦栄養、糖尿病）、婦人科腫瘍学、産婦人科手術学



日本産科婦人科学会編著▲

このため、日本産科婦人科学会は、学術団体として正しい知識を知ってもらう必要があると考え、私が責任者となって「Human+ 女と男のディクショナリー」を発刊し、思春期から老年期までに遭遇する 79 項目につきわかりやすく解説しています。

この本の特色は、女性の身体、病気のことで男性にも知っておいて欲しいことを「For Men」として多くの項目で記載していること、また何よりその分野の専門家が責任もって解説していることです。

大学では、産婦人科の実習にきた学生に配布し、その感想文を書いてもらいましたが、多くの学生が中学生・高校生の時にこのような本に出会いたかったと書いています。

本の中からいくつかの項目を抜粋してみます。

●**性感染症** 女性の性感染症では最も多いのがクラミジアで、卵管周囲の癒着を起し、不妊症の原因となることや、進行すると肝臓と横隔膜の癒着を起し、右側のみぞおちの鈍痛を起すようになります。

子宮頸癌はウイルスにより感染するため、結婚前の妊娠を希望しない時のセックスではコンドームを使って予防することが大切です。また、性交渉のない人は、子宮頸癌検診は不要です。

●**月経痛** がまんしたり、鎮痛剤だけ飲んで勉強や仕事に支障をきたしている方はいませんか？

子宮内膜症などの疾患がないことを確かめてもらいピルをうまく使用すれば非常に楽になります。

●**妊娠可能年齢** 月経がある間はいつでも妊娠できると思っている方はいませんか？

35 歳を過ぎると不妊率は増し、妊娠しても胎児奇形、糖尿病、妊娠高血圧症候群などが増加します。

●**肥満?** お腹に硬いものが触れるのに自分で勝手に肥満や便秘と考え、放置している方はいませんか？

子宮筋腫は 5 人、子宮内膜症は 10 人に 1 人見つかる病気です。しこり、過多月経、月経痛の悪化などがあれば早めの受診をしましょう。

●**子宮体癌** 日本人に子宮体癌が増加しており、肥満、糖尿病、未産などはリスク因子です。健康診断時、超音波検査で子宮内膜の状態をチェックしてもらいましょう。

●**中高年の性生活** 悩んでいる方はいませんか？

不安を感じたらお早めに
悩みがあればお気軽に

健康の不安を感じたら、まず本書をパートナーやご主人と一緒に読んでください。そして、あの時知っていたら・・・と後悔しないようにしましょう。

本の内容は産科婦人科学会ホームページで閲覧でき、当院 2 階セブンイレブンで購入できます。さらに、当院で妊婦健診を受けられている方には、姉妹編の「Baby+ お医者さんが作った妊娠・出産の本」を無料提供していますので一緒に役立ててください。

～貴方のそばに市民病院産婦人科～
悩みがありましたら気軽にご相談ください。

***** 新しい家族との出会いを市民病院で! *****
リラックスして出産に臨めるように 新しいご家族の誕生をお祝いして

入院中のお食事



病院食のイメージをなくし、ご自宅と同様にお食事を楽しんでいただけます。

畳敷きの分娩室



産婦さん自身が一番楽な体勢で出産できるように畳敷きの分娩室もあります。

赤ちゃんへのプレゼント



当院からのささやかなプレゼントです。どちらか好きなものをお選びください。

出産をお祝いして



退院日にはお祝い膳を 2 名様分をご用意します。ご家族とゆっくりお食事をお楽しみください。

インフルエンザの予防接種 Q&A



市民病院
ICT
(感染対策チーム)

Q インフルエンザの予防接種って、効果があるのですか？

A ワクチンの最も大きな効果は、インフルエンザの重症化を予防する効果です。

インフルエンザ感染の仕組み

インフルエンザウイルスが
口や鼻から体内に入る

体内に入ったウイルスが
細胞に侵入して増殖
= 「感染」

ウイルスが増殖、数日の潜伏
期間を経て発熱・のどの痛み等
インフルエンザの症状が起こる
= 「発症」

※ワクチンはこれを完全に
抑える働きはありません

※ワクチンには、この発症を抑える
効果が一定程度認められています

発症後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、インフルエンザが「重症化」することがあります。特に基礎疾患のある方や御高齢の方では、重症化する可能性が高いと考えられています。

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。ただし、この効果も100%ではないことに御留意ください。

インフルエンザの予防には、
予防接種だけでなく
日常的な予防として
右記のことも重要となってきます。



- ✓ 栄養と休養を必ずとること
- ✓ 人ごみをさけること
- ✓ 適度な温度・湿度を保つこと
- ✓ 外出後は手洗いとうがいを必ずすること
- ✓ インフルエンザ流行時期の外出にはマスクをすること
(高齢者・子供・慢性疾患をお持ちの方はおすすめします)

Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいのでしょうか？

A 季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した(13歳未満の場合は2回接種した)2週間から2か月程度までと考えられています。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられます。



厚生労働省ホームページ インフルエンザQ&A
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>) を基に作成しています。

第2回 救急の日イベント

「プロレスラーと学ぶ！ スポーツ外傷への対応」を開催しました

9月9日(土)、当院多目的ホールにて、救急の日のイベント「プロレスラーと学ぶ！スポーツ外傷への対応」を開催しました。スポーツをされる方や指導者の方、プロレスファンを中心に、100名を超える方にご参加いただきました。



初めに桐山救急センター長と岡山市北消防署の救急救命士3名により、スポーツ中に起こりやすい頭部打撲や出血、骨折等に対する応急処置についての講演と実演を行いました。

まずは、添え木や三角巾を使った応急処置について説明し、その後、添え木や三角巾がないときの代用品として、身近にある雑誌や新聞、レジ袋、ラップなどを使った実演を行いました。

実演には、会場にお集まりいただいたお子さんたちにも参加していただき、応急処置を体感していただきました。

次に、広島県福山市のプロレス団体「Wrestle Gate」を主宰するプロレスラー HANZO さんにご登場いただき、「ケガをしにくい身体の作り方」について講演をしていただきました。

1992年から現在までプロレスラーとして活動し、「みちのくプロレス」の旗揚げメンバーにもなった HANZO さんは、長いプロ生活の中で多くのケガをされており、その経験を踏まえて、現在は自ら運営するスポーツジムで「ケガをしにくい身体の作り方」を指導されています。

講演の中で、ホール中央に設置されたプロレスのリングを模したマットの上で、普段行っている練習も実演していただき、「ケガをしにくい身体の作り方」がどのようなものかを、実際に見せていただきました。



HANZO さんの講演後は「Wrestle Gate」所属のレスラー2名を交え、プロレスのデモンストレーションを行っていただきました。マットの上での技の掛け合いに拍手も起こり、プロの選手たちが見せる迫力あるデモンストレーションに会場は大いに盛り上がりました。また、若手レスラーがコミカルな演技を見せると、大きな笑いが起こりました。

デモンストレーションの最後には、「若手レスラーがプロレス中に腕を脱臼した」という設定で、冒頭に登場した救急救命士3名が再登場しました。若手レスラーに対して応急処置を施し、最後はストレッチャーに乗せて会場外へ「救急搬送」という一幕に、会場は拍手と笑いに包まれて閉会を迎えました。



閉会後も、会場内に設置された心肺蘇生体験コーナーで、お子さんたちを中心に、たくさんの方が一次救命処置の方法を体験しました。また、レスラーたちとの写真撮影大会も開かれ、長蛇の列ができていました。

救急の日のイベントは、昨年に引き続き2回目の開催でした。今年のイベントは、参加いただいた方に笑って楽しんでいただながら、救急の基礎知識を学んでいただけるイベントになりました。

ご来場いただいた皆様をはじめ、開催にあたりご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

外来診療担当表

平成 29 年 10 月 2 日から

科別 (午後の診察時間)	月	火	水	木	金			
内科	午前	ER 1 9:00~11:00	西村 / 喜多 / 深田 隔週交替 (内科初診)	洲脇 / 景山 隔週交替 (内科初診)	狩山 / 安藤 / 土肥 隔週交替 (内科初診)	新谷 / 山本 (宜) 隔週交替 (内科初診)	堀内 / 譲尾 隔週交替 (内科初診)	
		ER 2 9:00~11:00	菅波 由有 医長 (内科初診)	本多 寛之 (内科初診)	浜原 潤 (内科初診)	岸田 雅之 部長 (内科初診)	若林 宏 主任医長 (内科初診)	
		ER 3 9:00~11:00		諸國 元太郎 (内科初診)		佐久川 純枝 (内科初診)		
		ER 4 9:00~11:00	大山 矩史 (内科初診)	鴨井 千尋 (内科初診)	塩田 祥平 (内科初診)		古林 佳恵 (内科初診)	
		1 診	狩山 和也 主任部長 (肝臓病)	能祖 一裕 主任部長 (肝臓病)	湧田 暁子 医長 (肝臓病)	深田 悠史 (肝臓病)	狩山 和也 主任部長 (肝臓病)	
		2 診	土肥 雄紀 (消化器)	喜多 雅英 医長 (消化器)	西村 守 主任部長 (消化器)	景山 宏之 医長 (消化器)	西村 守 主任部長 (消化器)	
		3 診	名古屋 章子 医長 (神経内科)	出口 健太郎 主任医長 (神経内科)	出口 健太郎 主任医長 (神経内科)			
		4 診	河合 勇介 医長 (循環器)	時岡 浩二 医長 (循環器)	小野 環 (循環器)	時岡 浩二 医長 (循環器)	河合 勇介 医長 (循環器)	
		5 診	浜原 潤 (糖尿病)	安藤 晋一郎 主任部長 (糖尿病)	本多 寛之 (糖尿病)	安藤 晋一郎 主任部長 (糖尿病)	寺見 隆宏 医長 (糖尿病)	
	午後 14:00~15:30	ER 1 13:00~15:00	白石 雄太郎 (内科初診)	住居 優一 (内科初診)	片山 祐 (内科初診)	寺見 隆宏 医長 (内科初診)	小坂田 陽介 (内科初診)	
		ER 2 13:00~15:00	担当医 (内科初診)	担当医 (内科初診)	担当医 (内科初診)	担当医 (内科初診)	担当医 (内科初診)	
		1 診			土肥 雄紀 (ピロリ菌 外来)			
		3 診	柚木 太淳 岡山大学派遣医師 (神経内科)	出口 健太郎 主任医長 (神経内科)	出口 健太郎 主任医長 (神経内科)	出口 健太郎 主任医長 (神経内科)	松本 菜見子 (神経内科)	
		4 診			小野 環 (循環器 予約のみ)	時岡 浩二 医長 (循環器 予約のみ)		
		5 診		本多 寛之 (糖尿病 予約のみ)	住居 優一 (内科一般)	安藤 晋一郎 主任部長 (糖尿病 予約のみ)	高橋 順子 (糖尿病)	
		6 診		堀内 武志 部長 (呼吸器)		譲尾 昌太 主任医長 (呼吸器)	禁煙外来 完全予約制 (呼吸器)	
		7 診	山本 宣和 医長 (血液・腫瘍)		山本 和彦 (血液・腫瘍)	塩手 康弘 主任医長 (血液・腫瘍)	新谷 大悟 医長 (血液・腫瘍)	
		8 診	若林 宏 主任医長 (リウマチ・ 膠原病)	白石 雄太郎 (内科一般)	若林 宏 主任医長 (リウマチ・ 膠原病)	若林 宏 主任医長 (リウマチ・ 膠原病)	片山 貴 (リウマチ・ 膠原病)	
9 診	山本 圭亮 (循環器)	前川 清明 (内科一般)		片山 祐 (内科一般)				
外科・ 消化器外科	午前	1 診	横山 伸二 診療部長 (消化器・ 肝胆脾)	佃 和憲 部長 (消化器)	横山 伸二 診療部長 (消化器・ 肝胆脾)	横山 伸二 診療部長 (消化器・ 肝胆脾)	佃 和憲 部長 (消化器)	
		2 診	沖田 充司 主任医長 (消化器・ 乳腺)	寺本 淳 部長 (一般)	沖田 充司 主任医長 (消化器・ 乳腺)		寺本 淳 部長 (一般)	
		3 診		伊野 英男 岡山大学教授 (消化器・ 一般)		濱田 英明 予約のみ		
午後 14:00~15:30								
整形外科	午前	1 診	臼井 正明 副院長 (リウマチ)	臼井 正明 副院長 (リウマチ)	杉本 佳久 医長	臼井 正明 副院長 (リウマチ)	杉本 佳久 医長	
		2 診	榑崎 慎二 医長	木浪 陽 主任医長	榑崎 慎二 医長	木浪 陽 主任医長	小澤 正嗣 医長	
		3 診	小澤 正嗣 医長	大塚 亮介	根津 智史	大塚 亮介	根津 智史	
午後 14:00~15:30		臼井 正明 副院長 (リウマチ 予約のみ)						
形成外科	午前				渡邊 敏之 岡山大学派遣医師			
	午後 14:00~15:30				(手術)			
脳神経外科	午前	1 診	徳永 浩司 主任部長	桐山 英樹 部長	井上 智 医長	渡邊 恭一 主任部長	松本 健五 院長	
		2 診	松本 健五 院長	井上 智 医長	渡邊 恭一 主任部長	徳永 浩司 主任部長	担当医 初診のみ	
		3 診	高杉 祐二	岡崎 洋介	山岡 陽子	平野 秀一郎		
	午後 14:00~15:00	1 診	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 初診のみ	
		2 診		担当医 初診のみ				
		3 診						

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	根津 / 桐野	根津 優子 医長	根津 / 桐野	新家 朱理	
		産科	根津 優子 医長	新家 朱理	小橋 勇二 診療部長	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問	桐野 智江	
	午後 14:00~15:00	婦人科	新家 朱理	小橋 勇二 診療部長	桐野 智江	根津 優子 医長	小橋 勇二 診療部長	
眼科	午前	1 診	伊丹 雅子 部長	伊丹 雅子 部長	坂口 紀子 診療部長	伊丹 雅子 部長	坂口 紀子 診療部長	
		2 診	戸田 亜以子	坂口 紀子 診療部長	戸田 亜以子	坂口 紀子 診療部長	伊丹 雅子 部長	
		3 診	坂口 紀子 診療部長 予約のみ	宮本 加織	伊丹 雅子 部長	戸田 亜以子		
	午後 14:00~15:00	(検査)	予約のみ (検査)	予約のみ (手術)	伊丹 雅子 部長	(手術)		
耳鼻咽喉科	午前	9:00~11:30	木林 並樹	木林 並樹		木林 並樹	木林 並樹	
	午後 14:00~15:00	(検査)	予約のみ (検査)	予約のみ (手術)	野田 洋平 初診15:00まで	(検査)	予約のみ (検査)	
小児科	午前	1 診	萬木 章 主任部長	伊藤 周代 主任部長	岡田 雅行 部長	萬木 章 主任部長	担当医	
		2 診	担当医	担当医	担当医		担当医	
	午後 15:00~16:30 初診16:00まで	1 診	伊藤 周代 主任部長	萬木 章 主任部長	岡田 雅行 部長 (血液 予約のみ)	岡田 雅行 部長 (乳児健診 予約のみ)	伊藤 周代 主任部長 (乳児健診 予約のみ)	伊藤 周代 主任部長 (乳児健診 予約のみ)
		専門外来 (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 (アレルギー 予約のみ)	伊藤 周代 主任部長 (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)	伊藤 周代 主任部長 (アレルギー 予約のみ)	
皮膚科	午前	1 診	川上 佳夫 主任部長	梶田 藍	川上 佳夫 主任部長	川上 佳夫 主任部長	梶田 藍	
	午後 14:00~16:00	レーザー 外来		光井 聖子				
泌尿器科	午前		津川 昌也 診療部長	石井 和史 部長	津川 昌也 診療部長	石井 和史 部長	津川 昌也 診療部長	
	午後 13:30~15:30				石井 和史 部長			
麻酔科	午前		渡邊 陽子 主任部長	越智 辰清	木村 雅一 診療部長 (緩和ケア)	木村 雅一 診療部長 (緩和ケア)	越智 辰清	

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

この表は平成 29 年 10 月 2 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。 ▶▶▶▶ <http://okayama-gmc.or.jp>



新任医師を紹介します
よろしくお祈いします



消化器外科部長
佃 和憲



産婦人科医員
桐野 智江

病院イベントカレンダー

10月 28日(土) 防火・防災キッズフェスティバル
岡山大安寺中等教育学校吹奏楽部
オータムコンサート

11月 16日(木)・17日(金) 写真と癒しのワークショップ
18日(土) 第25回市民公開講座 「あなたのための栄養教室」 要予約

12月 22日(金) クリスマス会
23日(土) 岡山大安寺中等教育学校吹奏楽部
クリスマスコンサート

※イベント内容、開催日等を変更する場合があります。
開催のお知らせは院内掲示、ホームページ、Facebook
でご確認ください。

市民病院連携医療機関の紹介

医療法人 深井 医院

内科 ● 皮膚科 ● 小児科

当院はJR桃太郎線（旧吉備線）の岡山駅より総社方面へ5駅目の備中高松駅から線路沿いを歩いて1分弱の所にあります。近くに最上稲荷へ向かう大鳥居や豊臣秀吉の水攻めで有名になった備中高松城址やいくつかの前方後円墳など旧跡名所が点々とあります。私が大好きなこの地で祖父、父より受け継いだ診療所を開いています。

急性期病院から施設への受け渡しや、在宅の患者さまの病態の悪化にも対応できるようにと父の代より有床診療所を継続しています。患者さまやご家族、私も含めて誰かに支えられていて、当院がその支えのひとつになれば良いなと思いつつ、微力ながらもスタッフや地域の方に助けられながら日々診療しています。

岡山市立市民病院が北長瀬に移転され当院からの交通の利便もよくなり、さらに手厚い対応のおかげで紹介患者さまにもとても喜んでいただけています。受け入れをいただける病院があることは日常診療には不可欠でとても頼りになります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



◀ 深井 待子 院長

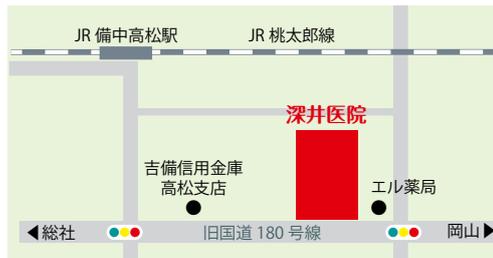
地域の「かかりつけ医」として、当院と連携をとってくださっている医療機関をご紹介します

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00～19:00	○	○	○	/	○	○*	/

休診日：木曜午後、日曜、祝日

※土曜午後のみ受付・診療時間は

14:00～17:00です。



〒701-1335 岡山市北区高松 131-5

TEL: 086-287-2011

<http://fukai-clinic.webmedipr.jp/>

季節のレシピ

季節の食材を使って便秘を予防しよう！

さつまいもごはん

栄養量（1人分）

エネルギー 340kcal
塩分 0.5g
食物繊維 1.3g

材料（4人分）

米 2合
さつまいも 120g (1/2本)
酒 小さじ2
塩 少々
昆布 10cm角1枚
黒ごま 少々

ちょこっとメモ

いつものご飯にひと手間加えることで、ぐっと秋らしくなります。さつまいもは食物繊維を豊富に含むため、便秘の予防に効果的です。アク抜きをしておく、色よく味もしみ込みやすくなります。日頃から栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

作り方

- ①さつまいもは、皮付きのまま1cm角に切って、水にさらしてアク抜きをする。
- ②米はといて炊飯器に入れ、分量の水、酒、塩を加えて混ぜ、昆布と①のさつまいもをのせて炊く。
- ③炊き上がったたら昆布を除いて混ぜ、器に盛って黒ごまをかけたらできあがり。



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