



Kitanagase Wind
2018.6

北長瀬の風



CONTENTS

- 新任医師のご紹介
- 一生自分の足で歩ける楽しい人生のために - 整形外科 -
- 外来診療担当表/病院イベントのご案内
- 連携医療機関の紹介
『医療法人聖秀会 いのくち内科クリニック』
- 季節のレシピ『春巻きの皮でアスパラのキッシュ風』

日本看護協会の認定を受けて、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護の実践ができるのが「認定看護師」です。

市民病院には、11名（2018年6月現在）の認定看護師が在籍し、各分野のエキスパートとして看護を実践しながら、後輩看護師の育成指導でも活躍しています。

新任医師のご紹介

よろしくお願いたします

4月～5月で当院に 着任された先生方をご紹介いたします。



整形外科部長
人工関節センター長
藤原 一夫

皆様、こんにちは。4月から整形外科部長として勤務させていただいております。3月末までは16年間、岡山大学整形外科のスタッフとして股関節外科を中心に臨床、研究に携わってまいりました。特に手術数が多かったのは人工関節ですが、最近の人工関節分野の進歩は目覚ましく、低侵襲手術（MIS）、素材の改良、術前計画や術中ナビゲーションなどのコンピュータ支援技術を用いた正確な手術により、治りが早く、よく曲がり、長持ちする手術となっております。

それらの開発・改良に取り組んできた経験を基に、人にやさしい先端技術を取り入れた医療を笑顔とともに提供させていただきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願致します。



放射線科主任医長
藤原 寛康

4月より放射線科に赴任いたしました。専門はIVR（Interventional Radiology）になります。IVRとは聞き慣れない言葉かもしれませんが、体に負担の少ない最先端の検査や治療を意味しています。カテーテル（細い管）、ガイドワイヤー、針、CTなどを駆使して、精密な操作を行います。放射線科では心臓と脳以外の広い範囲を担当しているため、多くの診療科と連携しながら診療しています。

画像診断では腹部、特に肝、胆、膵を中心に読影しています。CTやMRIの画像診断とIVRで最先端の体に優しい医療を提供していきます。日常診療において疑問や難問にぶつかることがあれば、遠慮なく御相談下さい。



産婦人科主任部長
徳毛 敬三

久留米大学を卒業後、平成2年に岡山大学産婦人科に入局したのち、いくつかの関連病院を経験し、平成30年4月より当院に勤務することとなりました。年齢は53歳になります。

産婦人科はお産や腫瘍だけでなく、不妊症、内分泌、ヘルスケアなど広い分野に分かれています。これらの疾患に対し、当院の基本方針である24時間断らない医療を実践していきたいと思っております。

当科は、平松名誉教授をはじめとする計6名（女性医師3名）にて、一丸となって、皆さまの健康に貢献できるよう精進してまいります。

4月より岡山市立市民病院呼吸器内科に着任しました。

出身は広島で平成6年に岡山大学を卒業し、以後は岡山大学第二内科の関連病院で呼吸器疾患を中心に研修を重ねました。専門は気管支喘息や肺気腫などの良性呼吸器疾患ですが、肺癌の化学療法から緩和治療まで呼吸器疾患全体に幅広く対応しております。

診療のモットーは患者さん及び家族さんを自分の家族と同じように思い、誠意をもって丁寧にサポートすることです。皆さんあるいはご家族の方で、最近息切れや咳、痰がよく出るなど呼吸器の症状にお困りの方がおられればお気軽に相談ください。

丁寧にさせていただきますので宜しくお願致します。



呼吸器内科部長
濱田 昇



血液内科主任医長
吉田 親正



糖尿病内科医長
梶谷 展生



麻酔科医長
伏見 美紀



消化器内科医長
松下 浩志



整形外科医長
上原 健敬



リウマチ・膠原病内科医員
澁藤 宣行



泌尿器科医員
石川 勉



外科医員
光井 恵麻



循環器内科医員
河村 浩平



外科医員
池谷 七海



整形外科医員
板野 拓人



消化器内科医員
井上 佳苗



循環器内科医員
黒田 和宏



リウマチ・膠原病内科医員
志田原 健太



総合内科医員
清水 和久



脳神経外科医員
駿河 和城



泌尿器科医員
坪井 一馬



消化器内科医員
永井 祐大



脳神経外科医員
永瀬 喬之



消化器内科医員
森分 梨奈



研修医
井出 直宏



研修医
梅田 剛志



研修医
河野 智仁



研修医
田中 涼果



研修医
中藤 光里



研修医
西原 千加



研修医
平田 香穂里



研修医
藤井 健人



研修医
政田 恭孝



研修医
渡部 智文

一生自分の足で歩ける 楽しい人生のために

市民病院
整形外科
部長
藤原 一夫

一生自分の足で歩けることは、健康寿命（人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」）を延ばすために、とても大切です。骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害のために移動能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」と呼びます。

進行すると日常生活にも支障が出るようになり、寝たきりに近づいてしまいます。ロコモの状態かどうかを簡単にチェックする方法として7つの質問からなる、「ロコチェック」が日本整形外科学会により考案されています。

ロコチェック!! さあ、皆さん、 チェックしてみてください!

-  片脚立ちで靴下がはけない
-  家の中でつまずいたりすべったりする
-  階段を上するのに手すりが必要である
-  家のやや重い仕事が困難である
-  2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度
-  15分くらい続けて歩くことができない
-  横断歩道を青信号で渡りきれない

これらの1つでもあてはまれば、ロコモの可能性がります。

ロコモになる原因は様々で、単に年齢の問題だけでなく、治療が必要な病気（その多くが整形外科的疾患）が隠れていることがありますので、ロコチェックであてはまる項目がある方は早目の整形外科受診をおすすめします。

健康増進と病気予防

前述のロコモにならないためには、運動の習慣が大切です。また体重オーバーは運動器に支障をきたす大きな要因で、運動習慣により体重をコントロールすることも極めて重要です。

日本整形外科学会が奨励している運動に「ロコモー

ショントレニング（略称：ロコトレ）」があります。バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」の2種類の運動で、有効かつ簡便な方法として注目されています。次ページにその方法を紹介します。

ロコモ防止のために 始めよう! 「ロコトレ」

●下肢筋力をつけるロコトレ スクワット



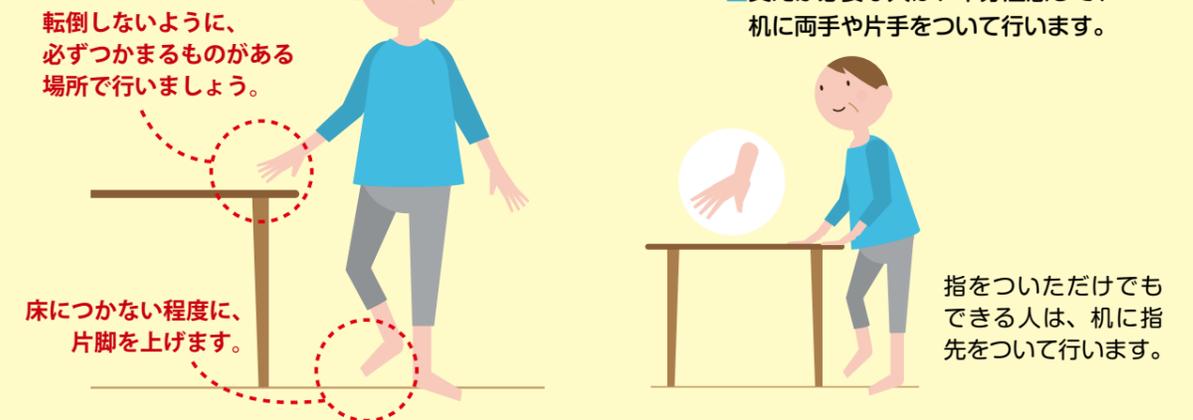
- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ポイント**
- 動作中は息を止めないようにします。
 - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
 - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
 - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

●バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



私が担当しております関節外科領域では、ロコモの原因の一つに「変形性関節症（へんけいせいかんせつしょう）」があります。

変形性関節症は全身のどの関節にも発生する病気ですが、特に股関節、膝関節に発生すると、歩くことに大きな支障が出ます。

早期に診断できれば、初期から適切な治療をすることで進行の予防が可能となり、もし手術となる場合でも体に負担の少ない低侵襲の手術が選択可能となりますので、気になる症状のある方は、遠慮なく早目に相談していただければと思います。

参考：日本整形外科学会公認「ロコモシンドローム予防啓発公式サイト」
(<https://locomo-joa.jp/>)

外来診療担当表

平成30年6月1日から

科別 (午後の診察時間)	月	火	水	木	金								
内科	ER 1 9:00~11:00	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)		
	ER 2 9:00~11:00	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)		
	ER 3 9:00~11:00			担当医	内科初診 (1F)			担当医	内科初診 (1F)				
	ER 4 9:00~11:00	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)		担当医	内科初診 (1F)			
	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	大西 理乃	肝臓病	狩山 和也 主任部長	肝臓病		
	2 診	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 医長	消化器	松下 浩志 医長	消化器		
	3 診	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 (再診のみ)			
	4 診	河合 勇介 主任部長	循環器	時岡 浩二 医長	循環器	小野 環 医長	循環器	時岡 浩二 医長	循環器	河合 勇介 主任部長	循環器		
	5 診	浜原 潤 医長	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	梶谷 展生 医長	糖尿病		
	6 診	洲脇 俊充 主任部長	呼吸器	讓尾 昌太 主任部長	呼吸器	堀内 武志 医長	呼吸器	洲脇 俊充 主任部長	慢性咳嗽 外来	濱田 昇 医長	呼吸器		
	7 診	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 医長	血液・腫瘍	今城 健二 副院長	血液・腫瘍	山本 和彦 部長	血液・腫瘍		
	8 診	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病			澁藤 宜行 医長	腎臓・ 膠原病	片山 貴 医長	リウマチ・ 膠原病	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病		
	9 診			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	内分泌・ 総合内科		
	ER 1 13:00~15:00	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)		
	ER 2 13:00~15:00	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)	担当医	内科初診 (1F)		
	1 診	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 暁子 医長	肝臓病 (予約のみ)	大西 理乃	肝臓病 (予約のみ)	狩山 和也 主任部長	肝臓病 (予約のみ)		
	2 診	深田 悠史		ピロリ菌外来	消化器	西村 守 主任部長	消化器	景山 宏之 医長	消化器 (予約のみ)	松下 浩志 医長	消化器		
	3 診	小坂田 陽介 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	神経内科		
4 診	河合 勇介 主任部長	循環器 (予約のみ)	時岡 浩二 医長	循環器 (予約のみ)	小野 環 医長	循環器 (予約のみ)	時岡 浩二 医長	循環器 (予約のみ)	河合 勇介 主任部長	循環器 (予約のみ)			
5 診	浜原 潤 医長	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	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病 (予約のみ)	梶谷 展生 医長	糖尿病 (予約のみ)			
6 診			堀内(2・4週) 濱田(1・3・5週)	呼吸器			讓尾 昌太 主任部長	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 部長	血液・腫瘍	山本 宣和 医長	血液・腫瘍	新谷 大悟 医長	血液・腫瘍			
8 診	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病	片山 祐	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 宜行 医長	腎臓・ 膠原病			
9 診	ペースメーカー外来 第1・3週	循環器 (予約のみ)			岸田 雅之 部長	内分泌・総合内科 (予約のみ)	片山 祐	リウマチ・ 膠原病	岸田 雅之 部長	内分泌・総合内科 (予約のみ)			
24ブロック (D-7)	大山 矩史	血液 (予約のみ)	白石 雄太郎	血液 (予約のみ)	塩田 祥平	消化器 (予約のみ)	鴨井 千尋	血液 (予約のみ)	古林 佳恵	消化器 (予約のみ)			
外科・ 消化器外科	午前	1 診	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆臓	山根 正修 岡山大学医師	呼吸器	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆臓	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆臓	佃 和憲 部長	消化器	
		2 診	沖田 充司 主任部長	消化器	寺本 淳 部長	一般	沖田 充司 主任部長	消化器	安部 優子 岡山大学乳癌医師	乳癌 (1・3・5週)	寺本 淳 部長	一般	
		3 診	光井 恵麻	一般 (予約のみ)	佃 和憲 部長	消化器			池谷 七海 一般 (予約のみ)				
	午後 14:00~ 15:30			山根 正修 岡山大学医師	呼吸器 (予約のみ)			安部 優子 岡山大学乳癌医師	乳癌 (1・3・5週) (予約のみ)				
整形外科	午前	1 診	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	関節・ リウマチ	
		2 診	榑崎 慎二 医長	上肢・一般	藤原 一夫 部長	関節・ リウマチ	榑崎 慎二 医長	上肢・一般	木浪 陽 主任部長	外傷・一般	杉本 佳久 主任部長	脊椎	
		3 診	大塚 亮介 医長	一般	木浪 陽 主任部長	外傷・一般	上原 健敬 医長	一般	大塚 亮介 医長	一般	上原 健敬 医長	一般	
	午後 14:00~ 15:30			臼井 正明 副院長	リウマチ・関節 (予約のみ)								
形成外科	午前						渡邊 敏之 岡山大学医師	(外科3診)					
		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		駿河 和城		永瀬 喬之		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 優子 医長	根津 優子 医長	徳毛 敬三 主任部長	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問	新家 朱理	
		産科	根津 優子 医長	新家 朱理	小橋 勇二 診療部長	徳毛 敬三 主任部長	桐野 智江	
		婦人科	新家 朱理	小橋 勇二 診療部長	根津 優子 医長	桐野 智江	徳毛 敬三 主任部長	
	午後 14:00~ 15:30	産科	桐野 智江 (予約のみ)	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問 (予約のみ)	新家 朱理 (15:00まで)	小橋 / 助産師外来 (予約のみ)	根津 優子 医長 (予約のみ)	
		婦人科	徳毛 敬三 主任部長 (予約のみ)		桐野 智江 (予約のみ)		小橋 勇二 診療部長 (予約のみ)	
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	立石 衣津子	
	午後 14:00~ 15:00	(検査)	(検査)	(検査)	(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)	(検査)	(予約のみ)	野田 洋平 13:00~15:30 (初診 15:00まで)	(検査)	(検査)
小児科	午前	1 診	萬木 章 主任部長	伊藤 周代 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 13:30~ 15:00	(乳児健診) (予防接種)	(乳児健診) (予防接種)	(予約のみ)		(乳児健診) (予防接種)	
		1 診	伊藤 周代 部長	萬木 章 主任部長	岡田 雅行 部長	伊藤 周代 部長	伊藤 周代 部長	
	午後 15:00~ 16:30	専門外来 (14:00~16:00)	萬木 章 主任部長	岡田 雅行 部長	血液 (予約のみ)	伊藤 周代 部長	阿レルギー (予約のみ)	
皮膚科	午前	1 診	岡崎 布佐子 部長	梶田 藍	岡崎 布佐子 部長	梶田 藍	岡崎 布佐子 部長	
		2 診	梶田 藍					
泌尿器科	午前	1 診	津川 昌也 診療部長	石川 勉	津川 昌也 診療部長	石川 勉	津川 昌也 診療部長	
		2 診	坪井 一馬					
	午後 13:30~ 15:30				石川 勉		坪井 一馬	
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	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30年6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。 ▶ <http://okayama-gmc.or.jp/shimin/>



病院イベントのご案内

市民病院では、患者さんやご家族に楽しいひとときを過ごしていただき、地域の方々に市民病院に親しんでいただくために、病院内でイベント（歌、ダンス、ワークショップ等）や講座を開催しています。随時、ホームページや院内掲示でご案内を載せていきますので、ぜひ一度、お越しください。



看護の日イベント



落語寄席

岡山フィルハーモニック管弦楽団 夏の弦楽四重奏



地元岡山のプロオーケストラから4名をお招きします。一緒に四重奏を楽しみませんか？

- 日時：8月7日(火) 14時~(30分程度)
- 会場：当院1階多目的ホール
- 参加費無料、事前申込み不要

市民病院連携医療機関の紹介

医療法人聖秀会 いのくち内科クリニック

内科 ● 消化器内科 ● 肝臓内科



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

井口 秀夫 院長 (中央) ▲
井口 亮輔 副院長 (左)・井口 桃子 副院長 (右)

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

休診日: 土曜午後、日曜、祝日
*土曜午前の診療時間は13:00まで



〒700-0063 岡山市北区大安寺東町23-15
TEL: 086-253-8000
<http://www.inokuchi-naika.com/index.html>

季節のレシピ

季節の食材を使って簡単メニュー!

春巻きの皮でアスパラのキッシュ風

材 料 (2人分)

- | | | | |
|-------|--------|---------|------|
| アスパラ | 2本 | 無塩バター | 5g |
| しめじ | 1/2パック | 春巻きの皮 | 2枚 |
| タマネギ | 1/4個 | 油 | 小さじ1 |
| ジャガイモ | 1/2個 | 鶏肉 | 80g |
| | | チキンコンソメ | 小さじ1 |
| | | 塩 | 少々 |
| | | こしょう | 少々 |



- | | | |
|---|------|------|
| A | 卵 | 1個 |
| | 牛乳 | 50ml |
| | 粉チーズ | 大さじ2 |
| | パセリ | 少々 |

栄養量 (1人分)

エネルギー 300kcal
塩 分 1.4g
食物繊維 1.9g

作り方

- ① アスパラは根元を少し切り落とし、3cm長さに切り、1～2分茹でる。
- ② しめじは石づきを除いて、小房に分ける。タマネギは薄切り、ジャガイモは皮をむき、一口大に切って水にさらして水気をきる。
- ③ 耐熱容器にバターをぬり、春巻きの皮を敷く。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉、①、②を炒めチキンコンソメ、塩、コショウで味を調べ、Aを加えてよく混ぜ③に流し入れる。
- ⑤ 予熱した180度のオーブンで15分～20分焼いて、パセリを振ったら出来上がり。

Point

アスパラは初夏に旬を迎え最もおいしくなります。タルト生地かわりに春巻きの皮を使うことで、焼き上がりの皮がパリッと香ばしくなり、手軽に楽しく作ることができます。

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