



北長瀬の風



CONTENTS

- 看護外来・看護相談のご紹介
- お口の備え、していますか？ ～口腔ケアサポートセンター～
- 救急の日イベント「親子で遊ぼう！秋祭り2018」開催報告
- 外来診療担当表／市民公開講座のご案内
- 連携医療機関の紹介『まつお内科クリニック』
- 季節のレシピ『イワシの和風アヒージョ』

当院の2階南西部にある「外来化学療法室」では、明るい外の景色を眺めながら、ゆったりと治療を受けていただけるスペースになっています。

専門的な知識を有するがん化学療法看護認定看護師も在籍し、化学療法を受ける患者さんやご家族が安心して治療が受けられるように、安全かつ適正に看護いたします。

患者さんに安心して日常生活を送っていただくために

～専門的に支援する助産師・看護師にご相談ください～



看護外来、看護相談とは？

ある特定の分野について専門的な知識や技術をもった助産師・看護師が、患者さんやご家族からの療養生活上の相談をお受けするための「外来」「相談窓口」です。

入院日数の短期化が進み、日帰り手術も珍しくなくなってきた現在、患者さんの生活に密着したケアや療養指導を行っていくことが求められています。

助産師、認定看護師、看護師など専門的な知識・技術を持つスペシャリストたちが、「すこやか健診」「ストーマ外来」「糖尿病ケア外来」「がん相談」など多くの分野で、患者さん・ご家族が抱えている問題の改善及び生活の質（QOL）向上を目指し、質の高い看護ケアを提供しています。



助産外来 (すこやか健診)

産婦人科では、妊娠から出産まで安心して過ごせるように、産前・産後を通じて、助産師による個別指導（すこやか健診）を行っています。

健診時から病棟助産師が関わることで、その後の入院中や分娩時に妊婦さんにとって顔見知りの助産師がいることで安心していただき、妊婦さんから不安や悩みも伝えやすくなります。しっかりコミュニケーションをとることで、出産に向けてのサポート体制を整えることができます。

体重のこと、育児のこと、お金のこと……。先生に聞くほどではないこと、人には相談しにくいことも、お気軽にご相談ください。

予約は？ 医師健診後に行います。

※妊婦健診無料券を使用できます。



がん相談

「がんと診断されて不安がある」
「家族ががんと診断され
どうすればいいのかわからない」
「抗がん剤の治療はどういったものなのか？」
「仕事は続けられるのだろうか？」
「がんによるつらい症状がとれない」
「治療費はどのくらいかかるのだろうか？」

当院は、がん診療連携推進病院です。こうしたがんに関するさまざまな疑問やお悩みにがん化学療法看護認定看護師・緩和ケア認定看護師が対応いたします。

予約は？ 9時から17時 地域医療連携室
(窓口)にご相談ください。

※費用は無料です。



糖尿病ケア外来 フットケア外来

糖尿病ケア外来では、糖尿病と診断された患者さんに情報提供や、療養生活での不安・不明点のご相談への対応を糖尿病看護認定看護師が行います。

また、フットケア外来は、少しの刺激で傷ができやすく重症化する場合がある糖尿病の方が、身体を支える足の障害を防いで、いつまでもご自身の足を守っていただけるよう、看護師がそれぞれの患者さんに適した日々のお手入れ方法を一緒に考え、ご自身でケアできるようにお手伝いさせていただく外来です。

診察時医師にはなかなか聞けない悩みや質問など、お気軽にご相談ください。

予約は？ 診察時、医師に相談の希望があることをお伝えください。

※費用は内容や保険の種類によって異なります。



ストーマ外来

ストーマ（腹壁に造られた便や尿の排泄口のこと）を造られた患者様が安心して、日常生活を送ることができるケアや情報の提供をしているのがストーマ外来です。「入院中に指導してもらったとおりに行っている」という患者さんでも、体重の増減や、体調の変化によっても排便状態や、皮膚の状態は変化し、ある日突然にトラブルが発生することもあります。

ストーマに関する日常生活の工夫や、人に言えずに悩んでいることなどご相談に対応します。

予約は？ 当院で手術された方は「受診科の受付」に、他院で手術をされた方は「地域医療連携室」にご相談ください。病棟看護師と日程を調整します。

※費用は内容や保険の種類によって異なります。

外来診療担当表

平成30年10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				
	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			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 医員	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 (予約のみ)		
	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 医員	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	譲尾 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 宣行 医員	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	瀧上 慶一 主任部長	腎臓・ 総合内科	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	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 医員	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 医員		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	中野 由美子 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	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	末梢血管・ 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	末梢血管・ 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 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)	梶谷 展生 医長	糖尿病 (予約のみ)		
6 診			濱田 昇 部長	呼吸器			譲尾 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 宣和 医長	血液・腫瘍	山本 和彦 部長	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		
8 診	若林 宏 主任部長	リウマチ・ 膠原病	片山 祐 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	腎臓・ 膠原病		
9 診	ベースメーカー 外来 第1・3週	循環器 (予約のみ)	瀧上 慶一 医長	腎臓・ 総合内科 (予約のみ)	岸田 雅之 部長	内分泌・ 総合内科 (予約のみ)	片山 祐 医員	リウマチ・ 膠原病 (予約のみ)	岸田 雅之 部長	内分泌・ 総合内科 (予約のみ)		
24プロック (D-7)	大山 矩史 医員	血液 (予約のみ)	白石 雄太郎 医員	血液 (予約のみ)	塩田 祥平 医員	消化器 (予約のみ)	鴨井 千尋 医員	血液 (予約のみ)	古林 佳恵 医員	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	佃 和憲 部長	消化器	沖田 充司 主任部長	消化器	安部 優子 岡山大学乳癌医師	乳癌		
		3 診	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)			
	午後 13:00~ 15:30			山根 正修 岡山大学医師	呼吸器 (1・2・4・5週) (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 医員		駿河 和城 医員		永瀬 喬之 医員		平野 秀一郎 医員			
	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	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 医師	
		産科	根津 優子 医長	新家 朱理 医師	小橋 勇二 診療部長	徳毛 敬三 主任部長	桐野 智江 医員	
		婦人科	新家 朱理 医師	小橋 勇二 診療部長	根津 優子 診療部長	桐野 智江 医員	徳毛 敬三 主任部長	
	午後 14:00~ 15:30	産科	桐野 智江 医員 (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 医師 (15:00まで)	小橋 勇二 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 医員 (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 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	伊丹 雅子 部長	
		3 診	坂口 紀子 診療部長 (予約のみ)	宮本 加織 医師	伊丹 雅子 部長	戸田 亜以子 医師	立石 衣津子 医師	
	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 医師	木林 並樹 医師		木林 並樹 医師	木林 並樹 医師	
	午後 14:00~ 15:00	(検査)	(検査)	(検査)	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 15:00~ 16:30	1 診	乳児健診 予防接種 (予約のみ)	乳児健診 予防接種 (予約のみ)	岡田 雅行 部長	乳児健診 予防接種 (予約のみ)	乳児健診 予防接種 (予約のみ)	
		2 診	伊藤 周代 部長	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)	伊藤 周代 主任部長 (初診 16:00まで)	伊藤 周代 主任部長 (初診 16:00まで)	
		2 診	萬木 章 主任部長	岡田 雅行 部長	西山 逸子 第2・4週 (予約のみ)	伊藤 周代 部長	萬木 章 主任部長	
皮膚科	午前	1 診	岡崎 布佐子 部長	梶田 藍 医師	岡崎 布佐子 部長	梶田 藍 医師	岡崎 布佐子 部長	
		2 診	梶田 藍 医師					
泌尿器科	午前	1 診	津川 昌也 診療部長	石川 勉 医員	津川 昌也 診療部長	石川 勉 医員	津川 昌也 診療部長	
		2 診	坪井 一馬 医員					
	午後 13:30~ 15:30	(手術)	(手術)	(手術)	石川 勉 医員	(手術)	坪井 一馬 医員	
麻酔科	午前		渡邊 陽子 主任部長	越智 辰清 医師	木村 雅一 診療部長	木村 雅一 診療部長	緩和ケア	越智 辰清 医師

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10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/>



岡山市立市民病院 市民公開講座のご案内

第27回 あなたのための健康・栄養教室

市民の皆様の健康管理に役立つ情報のご提供に開催させていただいている市民公開講座です。



総合内科医長
瀧上 慶一



外科医長
山本 澄治

- 内容：「THE脂肪肝 2018」と題した内科医師による講演の他、リハビリスタッフによる運動指導、試食会、血圧・体脂肪・血糖等の測定コーナーなど
- 日時：11月17日(土) 11:00~13:00
- 場所：市民病院 1階多目的ホール
- 費用：700円(食事代)
- 申込：事前にお電話でお申し込みください。 **先着50名**

(☎086-737-3000 市民病院総務課)

市民病院連携医療機関の紹介

まつお内科クリニック

一般内科 ● 呼吸器内科 ● 小児科



松尾 圭祐 院長 (前列右) ▲
松尾 尚子 副院長 (前列左)

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

平成21年10月に上中野に開院して、ちょうど9年になります。私は岡山大学病院で1年間、岡山赤十字病院で16年間、一貫して呼吸器内科医をやってきました。赤十字病院では感染対策、緩和ケアの立ち上げや救急医療にも携わってきました。専門は肺癌の診断と治療でしたが、総合病院の宿命として専門外のたくさんの患者を診ることが出来ました。夜に昼を繋ぐ生活も、今となっては私のかけがえのない財産となっています。

一人一人の患者さん達と出来るだけ近い立ち位置で医療を考えていたつもりですが、多忙な業務の中で本当にその患者さんを診きっているのかどうか不安を持つようになり、そうした思いを払拭すべく「まつお内科クリニック」を立ち上げた次第です。当院のモットーは「一期一会」です。一人一人の患者さんとの出会いを大切に、また専門医としての診断をお願いする先生方との出会いも大切に考えています。

紹介した患者さんが「よく診てもらった」と喜んで報告に来てくれたりしますが、本当に嬉しく思い感謝の念が絶えません。これからも患者さんを中心とするやり取りの中で、心の通った連携が出来るように努めたいと思います。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
15:00 ~ 18:30	○	○	/	○	○	/

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



〒700-0972 岡山県岡山市北区上中野 1-16-17

TEL: 086-246-2323

http://www.matsuo-cl.jp/

季節のレシピ / イワシの和風アヒージョ

季節の食材を使って高コレステロール血症を予防しよう！

栄養量 (1人分)

エネルギー	150kcal
塩分	1.0g
食物繊維	1.2g

材料 (2人分)

- イワシ 1尾
- すりおろしニンニク お好みの量
- 青しそ (みじん切り) ... 2枚
- ねり梅 少々
- オリーブオイル ... 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

- ① Aをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② イワシを一口大に切り、ねり梅を塗る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを合わせて火にかけ、ニンニクの香りが立ったらイワシを加える。
- ④ ③のフライパンにAを加え、具材に火が通ったら塩、こしょうで味を調え、青しそを振ったら出来上がり。

Point

イワシは秋に脂がのり、味が良くなります。イワシの脂肪は血液中の悪玉コレステロールを下げる働きがある不飽和脂肪酸を含みます。野菜やきのこなどに含まれる食物繊維も悪玉コレステロールを下げる働きがあるため、積極的に摂るよう心がけましょう。日頃から規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ高コレステロール血症を予防しましょう。

- A
- 舞茸 1/2パック
- しめじ 1/2パック
- 赤ピーマン ... 1/2個
- 黄ピーマン ... 1/2個

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