



岡山市立市民病院だより

vol.35

Kitanagase Wind
2025.2

北長瀬の風

ご自由にお持ち帰り
ください
無料



Contents

- 循環器内科特集 一循環器内科の救急医療
- 薬剤師外来が始まりました
- 子育て世代をサポートする
おじいちゃん・おばあちゃんに知ってほしい子育て今昔
- 外来診療担当表／南風～せのお病院だより⑤～
- 連携医療機関の紹介
『いいい内科・胃大腸内視鏡・IBDクリニック』
- 知っ得!おくすり!『水虫薬の使い方』

急増を続ける心臓疾患に24時間365日体制で臨む 循環器内科の救急医療

超高齢社会の現代、心臓疾患は急激な増加を続けています。一刻を争う事態が多い心臓疾患に対し、当院では24時間365日体制で循環器内科医師が対応しています。特に増加が著しい心不全には「心不全センター」として多職種で関わる診療体制を整備。目の前の患者さんを救うため、高度で専門的なチーム医療を日々提供しています。

循環器内科の救急医療

心不全パンデミック時代の到来を前に
岡山市立市民病院にできること



01
充実の体制

02
多職種が支える
迅速さ

03
診療科を越えた
総合力

岡山市立市民病院の強み



01 充実の体制

循環器内科の常勤医師が8名という充実した体制だからこそ、休日・夜間にかかわらず、迅速かつ専門性の高い診療が可能です。



02 多職種が支える迅速さ

一刻を争う状況にも対応できるよう、ER・血管造影室・ICU/CCUそれぞれに携わる多職種チームでタスクシェアして対応します。



03 診療科を越えた総合力

複数の専門診療科を抱える総合病院でありながら診療科同士の垣根が低く、スムーズに連携がとれる関係性が育まれています。

地域全体で支える救急医療

心臓疾患は日本における3大死因の一つで、誰もがかかりうる身近な疾患です。特に心不全は急増を続けており、2030年には「心不全パンデミック」と呼ばれる爆発的な広がりが予想されています。急増する心臓疾患に対応するには地域の医療機関や福祉施設などが連携し、包括的に医療やケアを提供する体制が不可欠です。

当院が掲げる基本方針の柱の一つである「救急医療」の中でも心臓疾患の割合は非常に高く、かつ命に関わる事態も少なくありません。迅速な対応が求められる患者さんが増え続ける中、地域医療の一翼を担う急性期病院として役割を全うできるように日々診療にあたっています。



循環器内科部長
河合 勇介

モバイルERカーと
循環器内科河合部長
(表紙写真)

数字で見る循環器内科



循環器内科の
常勤医師数 **8名**

循環器内科医師8名・うち
日本循環器学会専門医が
6名という万全の体制を整え、
救急医療にも迅速な対応が可能です

※2024年11月時点

カテーテルによる
緊急手術

41.1%

治療が少しでも遅れると
生命に関わる心筋梗塞の
症例が全治療の4割以上
を占めています

※2015～2023年

心不全療養
指導士数

15名

薬剤師・看護師・管理栄養士・理学療法士といった
多職種のスタッフが
多角的にサポートします

※2024年11月時点

24時間 365日 循環器内科の
医師が対応



救急患者さんの診療はもちろん、
医療機関専用ホットラインでも
常時ご紹介・ご相談を承ります

専門外来と
専門ドック

計 **5種類**

末梢血管外来、フットケア外来、
不整脈外来、動悸・息切れ外来、
心臓ドックを開設しています

※2024年11月時点

モバイルERカー
年間最大出動件数

26件

医療機関からの患者搬送は
循環器内科医師が同乗した
モバイルERカー（当院救急車）
でお迎えにあげます

※2019年

循環器内科Q&A

Q 循環器疾患で救急車を呼ぶのはどんな時ですか？



患者さん

A 動けないほどの痛みは
要注意です！

循環器の救急疾患では、胸や背中
の強烈な痛みや息苦しさを
感じる事が多く、痛みが30分
以上続く場合は緊急性が
高いです。判断に迷う場合は
かかりつけ医に相談しましょう。

Q 判断に迷う症例について
市民病院へ相談できますか？



かかりつけ医

A お気軽にご相談ください

医療機関向けのホットラインで
ご相談いただければ、緊急の
場合や夜間・休日でも対応が
可能です。受診が必要な場合
も、軽症から重症まで幅広く
受け入れています。

Q 他科の医師が心不全を
早期発見するには？



かかりつけ医

A 疑わしい症状がある患者さんは
早めに循環器内科医師の介入を

身体を動かしている時や夜間の
息切れ、胸痛、動悸、突然の
失神などは心臓疾患が存在する
可能性があります。また難治性
の高血圧、10年以上糖尿病歴
のある方、BNP高値（ $\geq 100\text{pg/ml}$ ）
の方は、症状がなくても危険
因子がある状態です。早期発見
のためにはまず循環器内科に
ご紹介いただければと思います。

Q 市民病院を退院した後は
どうなるのでしょうか？



患者さん

A かかりつけ医の先生と市民病院と
で連携しながら長期的に
フォローします

退院後、日常的には地域のかかり
つけ医で診ていただき、定期的
に当院でも専門的な検査を行
うなど経過をみていく流れに
なります。医療機関同士で情
報を共有しながら治療を進
めていきますのでご安心くだ
さい。かかりつけ医が決まっ
ていない方は、主治医にご相
談いただき、お住まいの地
域の連携医療機関をご提示
することも可能です。

— 当院で外来化学療法を受けられる方へ —

薬剤師外来が始まりました



外来化学療法室で治療を受ける患者さんに対し、診察までの待ち時間を利用して薬剤師が面談を行っています。外来で初めて治療を受けられる患者さんや副作用でお困りの患者さんを中心に話をうかがっています。

抗がん薬は一般のお薬と比べると副作用が出やすいものが多いのも事実です。しかし最近では、副作用対策のためのお薬（吐き気止めなど）を使用したり、日常生活でのケアなどで対応可能な場合も多くなっています。薬剤師外来のご利用については、化学療法室の薬剤師や看護師にお尋ねください。

日時 平日 8:45～12:00（年末年始を除く）

外来化学療法を受けられる日に、
血液検査の結果待ち時間を利用して面談を行います。

場所 当院2階 外来化学療法室

内容

- 採血や採尿のあと、主治医の診察前に面談を行い、自宅での様子をご本人やご家族にうかがいます。
- うかがった内容については、必要に応じて主治医の先生にお伝えします。
- 新しく始まる治療についての詳しい説明（スケジュールや代表的な副作用など）を行います。
- 副作用が出ないような日常生活での注意点や工夫についてお話しします。
- 副作用が出ている場合は、副作用対策のためのお薬について主治医の先生と相談します。
- 副作用対策のお薬について効果的な使い方を説明します。
- 出ている副作用の強さに応じて、お薬の量や治療をお休みするタイミングについて、ご本人や主治医の先生と相談することもあります。

【スタッフ】がん専門薬剤師／がん薬物療法認定薬剤師／外来がん治療認定薬剤師

ご注意事項 保険診療の範囲内で一定の費用がかかることがあります。

お問い合わせ

薬剤部

TEL 086-737-3000（代表）

※薬剤部をお申し付けください。



薬剤部WEBサイトはこちらから <https://okayama-gmc.or.jp/shimin/departament/pharmacy>



マタニティセンター

子育て世代をサポートする
おじいちゃん・おばあちゃんに知ってほしい

子育て今昔

こんなに
違うの？



子育て世代にとって祖父母はとても心強い存在です。しかし頼りにされる反面、昔と今との子育てをとりまく環境の変化に戸惑い、そのギャップから世代間に溝が生じてしまうことも…。祖父母も親も、子どもの健やかな成長を願う気持ちは同じです。まずは「子育ての今」を知り、「こんなに違うんだ!」と違いを楽しむ心意気で関わっていきましょう。

	昔	今
出産方法	痛い思いをして産んでこそ母性が育つ。	出産の痛みと母性の関連性に根拠はなく、 どんな出産方法でも立派なお産。
抱っこ	抱き癖がつくから抱っこしすぎない方が 良い。	抱っこは愛着を育む。抱き癖は気にせず 好きなだけ抱っこしてあげて良い。
離乳食	風呂上がりに白湯を与えたり、離乳食開始前に練習として果汁を与えたりする。親がかみ砕いて柔らかくすることもある。	離乳食開始前は母乳とミルク以外を積極的に与えない。 口移しや箸の共有はむし菌の感染リスクがありNG。
アレルギー	アレルギーになりやすい食材は妊娠中からママが摂取するのを避ける。離乳食として与えるのは遅い方がよい。	妊婦が特定の食材を避ける必要はなく バランスの良い食生活が大切。 離乳食開始を遅らせる必要はない。
うつぶせ寝	頭の形が良くなるので積極的にすると 良い。	乳幼児突然死症候群のリスクがあり、推奨されない。
産後のメンタル	「母親になったのだから頑張れる」「みんなやってきたこと」と、心のつらさも母としての試練であり、女性が自分自身で乗り越えるべきという考えが一般的。	産後は心身ともに適切な関わりが必要。 産後うつは多くのママが経験するれっきとした病気 で、ホルモンの乱れやストレス等が原因といわれている。身近な人がママの変化に目をかけてあげることも大切。
周囲のサポート	祖父母が同居していたり、専業主婦の祖母が家庭にいたり、家族や身近な人が育児をサポートできる環境が多い。	祖父母も働いていて大人の手が少ない。代わりに産後ケアや一時保育、病児保育など子育て支援が増え、 外部のサービスに頼ることは珍しくない。

1歳以下のはちみつ、餅、ぶどうやミニトマトなどの丸いものなど、乳幼児には危険な食べ物もあります。食べものを与える時は、親に確認してからにしましょう。



その他にも様々な子育て事情の変化がありますが、子どもが愛情を受けて育つことの大切さは変わりません。子どもに関わる人も皆笑顔でいられるよう、親の主体性を尊重しつつ、自分たちにできることでサポートしていくことが大切です。



ママ&パパへの
メッセージ

時代によって変わったこともあれば、変わらないこともあります。サポートしてくれる祖父母の子育て豆知識も取り入れながら、柔軟に子育てに向き合っていきましょう。この特集は、祖父母にも現代の育児を知ってもらい、それぞれの世代がお互いに納得して子育てを行うためのツールとしてお使いいただければと思います。

外来診療担当表

令和7年2月1日から

科別		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							
		F 1	狩山 和也	肝臓病	能祖 一裕	肝臓病	湧田 暁子	肝臓病	塩田 祥平	肝臓病	狩山 和也
		F 2	西村 守	消化器	喜多 雅英	ピロリ菌外来	加藤 博也	胆・膵	景山 宏之	消化器	友田 健
		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	齋藤 映介	循環器	松尾 直朗	循環器	大江 透 (第2・4週) 池田 悦子 (第1・3・5週)	不整脈 (第2・4週) 不整脈 (第1・3・5週)	今村 竜太 ※初診は10時まで	膠原病・ リウマチ	難波 悠介
		F 5	河合 勇介	循環器	時岡 浩二	循環器	河村 浩平	循環器		河合 勇介	循環器
		F 6	浜原 潤	糖尿病	安藤 晋一郎	糖尿病	高橋 順子	糖尿病	安藤 晋一郎	梶谷 展生	糖尿病
		E 2	洲脇 俊充	呼吸器	諫尾 昌太	呼吸器	濱田 昇	呼吸器	洲脇 俊充	慢性咳嗽 外来	濱田 昇
		E 3	今城 健二	血液・腫瘍	吉田 親正	血液・腫瘍	廻 勇輔	血液・腫瘍	福見 拓也	血液・腫瘍	山本 和彦
		E 4	大川 祥	呼吸器	小松原 基志	内分泌	窪 実加子	膠原病・ リウマチ	森 淳史	循環器	新患外来担当医
		E 5	若林 宏	膠原病・リウマチ (再診のみ)	寺嶋 悠也	膠原病・リウマチ	澁藤 宣行	腎臓		若林 宏	膠原病・リウマチ (再診のみ)
		E 6	瀧上 慶一	腎臓	菅波 由有	総合内科	岸田 雅之	内分泌・ 総合内科	大川 祥	呼吸器	岸田 雅之
		E 15	担当医	血液内科初診			西村 守	消化器 初再診	木浦 賢彦	総合内科	宇野 真梨
		C5・6	名古屋 章子	脳神経内科	出口 健太郎	脳神経内科	名古屋 章子	脳神経内科		中野 由美子	脳神経内科
	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	肝臓病 (予約のみ)	能祖 一裕	肝臓病 (予約のみ)				狩山 和也	肝臓病 (予約のみ)
		F 2	西村 守	消化器	木浦 賢彦	総合内科			西村 守	消化器	友田 健
		F 3			濱田 昇	呼吸器 (緩和ケア)					
		F 4	ペースメーカー外来 第1・3週	循環器 (予約のみ)	梶谷 展生 (第1・3週)	糖尿病	池田 悦子 (第1週)	不整脈	小松原 基志	内分泌	難波 悠介
		F 5	河合 勇介	循環器 (予約のみ)	時岡 浩二	末梢血管 循環器 (予約のみ)	河村 浩平	循環器 (予約のみ)			河合 勇介
		F 6	浜原 潤	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎	糖尿病 (予約のみ)	高橋 順子	糖尿病	安藤 晋一郎	糖尿病 (予約のみ)	梶谷 展生
		E 2			宇野 真梨	呼吸器			諫尾 昌太	呼吸器	
		E 3	廻 勇輔	血液・腫瘍	小村 綾	血液・腫瘍	山本 和彦	血液・腫瘍	吉田 親正	血液・腫瘍	福見 拓也
		E 4			小松原 基志	内分泌					
		E 5	新患外来担当医	膠原病・ リウマチ	若林 宏	膠原病・ リウマチ (再診のみ)			若林 宏	膠原病・ リウマチ (再診予約のみ)	澁藤 宣行
		E 6			瀧上 慶一	腎臓	岸田 雅之	内分泌・ 総合内科 (予約のみ)	松浦 宏樹	総合内科	岸田 雅之
		C5・6	中野 由美子	新患外来 担当医	脳神経内科	出口 健太郎	脳神経内科	出口 健太郎	脳神経内科	出口 健太郎	脳神経内科
外 科	午前	D 5	池田 宏国	一般・ 乳腺・ 甲状腺	佃 和憲	下部消化管・ 一般	山本 澄治	下部消化管・ 一般	池田 宏国	一般・ 乳腺・ 甲状腺	佃 和憲
		D 6	原田 昌明	外科・一般	山本 澄治	下部消化管・ 一般	原田 昌明	外科・一般	大亀 正義	外科・一般	橋田 真輔
		D 7			三次 悠哉	外科・一般					
	午後	D 5	池田 宏国 14:00～15:30	一般・乳腺・ 甲状腺・ヘルニア					池田 宏国 初診 14:00～15:00 再診 14:00～15:30	ヘルニア・ 乳腺	
		D 6	地域栄養連携外来 13:00～14:00				藤井 泰宏(第2週)岡山大学 大(第4週)川崎医科大学附属病院 14:30～16:30(院内のみ)；院内予約				
		D 7							岡崎幹生／枝園和彦 岡山大学 13:00～14:30	呼吸器外科 外来	
整形外科	午前	E 11	藤原 一夫	関節・ リウマチ	藤原 一夫	関節・ リウマチ	那須 義久	リウマチ	木浪 陽	外傷・一般	藤原 一夫
		E 12	那須 義久	リウマチ	木浪 陽	外傷・一般	馬崎 哲朗	背椎	三喜 知明	関節・一般	馬崎 哲朗
		E 13	小笠 渥貴	一般	三喜 知明	関節・一般	石原 聖也	一般	出宮 光二	一般	出宮 光二
		E 15			神 寛樹	一般					
	午後 14:00～ 15:30	E 11	藤原 一夫	関節・リウマチ (予約のみ)			リウマチ担当医		長谷井 娘	腫瘍 (予約のみ)	
形成外科	午前	D 7	担当医		(手術)		渡邊 敏之		宮森 和詞		
	午後 14:00～ 15:30	D 7			渡邊 敏之 (第1・3・5週)	宮森 和詞 (第2・4週)	(手術)		(手術)		
脳神経外科	午前	D 3	徳永 浩司		高杉 祐二		服部 靖彦		渡邊 恭一		担当医
		D 2	松本 健五 (再診のみ)		井上 智 川崎医科大学附属病院	(再診のみ)	渡邊 恭一		徳永 浩司		
		D 1	高杉 祐二	水頭症	高越 寛之		田村 駿		梅田 剛志		
	午後 14:00～ 15:00	D 3	担当医	(初診のみ)	桐山 英樹	(再診のみ)	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)					

この表は令和7年2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。

科別		月		火		水		木		金	
産婦人科	午前	ドック・初診	平松 祐司		徳毛 敬三		大石 恵一		平松 祐司		角南 華子
		産 科	徳毛 敬三		角南 華子		角南 華子		大石 恵一		角南 華子
		婦人科	角南 華子				徳毛 敬三				大石 恵一
	午後 14:00～ 15:30	産 科	大石 恵一	(再診・予約のみ (15:00 まで))	平松 祐司	(再診・予約のみ)	担当医	(再診・予約のみ)			徳毛 敬三
		婦人科									(再診・予約のみ)
眼科	午前	D 15	清水 壮洋		清水 壮洋		坂口 紀子		清水 壮洋		坂口 紀子
		D 17	坂口 紀子		戸田 亜以子		戸田 亜以子		坂口 紀子		清水 壮洋
		D 18					担当医	(第2・4・5週)	田中 美和	立石 衣津子	
	午後	14:00～ 15:00					(手術)		清水 壮洋	(手術)	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～ 11:00	西崎 和則		西崎 和則	(予約のみ)			西崎 和則	(予約のみ)	西崎 和則
	午後	14:00～ 15:00	西崎 和則	(予約のみ)							西崎 和則
小児科	午前	C 1	萬木 章		伊藤 周代		担当医		萬木 章		伊藤 周代
	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
		C 3 14:00～ 16:00	萬木 章	アレルギー (予約のみ)					伊藤 周代	アレルギー (予約のみ)	萬木 章
		C 4 13:30～ 16:00					西山 逸子 (第2・4週)	神経 (予約のみ)			
皮膚科	午前	E 10	岡崎 布佐子		澤井 希望		岡崎 布佐子		澤井 希望		岡崎 布佐子
泌尿器科	午前	B 2	津川 昌也		堀川 雄平		津川 昌也		堀川 雄平		津川 昌也
		B 4	万代 真由香		担当医	(予約のみ)	担当医	(予約のみ)	担当医	(予約のみ)	担当医
	午後	13:30～ 15:30 (初診15:00まで)	(手術)		(手術)		堀川 雄平		(手術)		万代 真由香
麻酔科	午前	D 11	渡邊 陽子		大谷 晋吉				渡邊 陽子		河野 圭史
		D 12					武藤 典子	ペイン クリニック			
	午後	D 12			更科 紗和子	ペイン クリニック			藤井 洋泉	ペイン クリニック	

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) 7:45～16:30	●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。 ●予約がない方の受付は9:00からになります。 ●必ずしも受診できない場合があります。
--------------	---	---------------	-----------------------------------	--

読者アンケートのお願い

今後の誌面作成の参考とするため、読者の皆様から本誌に対するご意見を
お寄せください。右の二次元コードよりアンケートにご回答いただけます。



転倒にご用心

岡山市立せのお病院院長

臼井 正明

この数年、転倒・骨折される患者さんが増加し、せのお病院入院患者の半数以上を占めています。胸腰椎(背骨)の骨折、大腿骨頸部(太ももの付け根)の骨折が多くみられます。厚生労働省の調査では、要介護の13%は転倒・骨折が原因でした。また、転倒・転落でお亡くなりになる人は交通事故の死亡より多く、年間7,000人を数えています。

どんな人が転倒しやすいのでしょうか？ご高齢の人、杖が必要な人、背中が丸くなってきた人、お薬をたくさん飲んでる人などが知られています。そして、一回転

んだことのある人は、2回、3回と転倒しやすいことが報告されています。

もし、転倒したら軽く考えずに転んだ原因を考えましょう。高血圧や不整脈で「ふらつとした」場合は、内科を受診してください。白内障などで足元が見えにくくなったら、眼科を受診しましょう。また、段差の解消、手すり設置、間接照明など住居環境の整備も大切です。

せのお病院では、患者さんの入院治療に加えて退院前に住居環境の整備も検討します。転倒・骨折を予防して健康寿命を延ばしましょう。



せのお病院でのリハビリ風景

いいい内科・胃大腸内視鏡・IBDクリニック

内科

岡山市南区妹尾で開業している内科クリニックです。岡山市立市民病院に日々患者さんをご紹介させていただいておりますが、いつも丁寧に診療してまいります。職員の皆様に心より御礼申し上げます。

当院へはクリニック名から、便秘や下痢、腹痛などの胃腸を中心とした体調不良で来院される患者さんが多いですが、地域のかかりつけ医として、患者さんに寄り添っていきたくと考えております。

胃と大腸の内視鏡検査を専門の一つとしており、日帰り大腸ポリープ切除ができます。ほか、CT検査、超音波検査、レントゲン検査、血液検査、尿検査、血圧脈波検査などを行っております。以前に大腸カメラで痛みが強かった患者さんは、大腸CT検査も選択できます（保険診療でできる場合とそうでない場合がございます）。

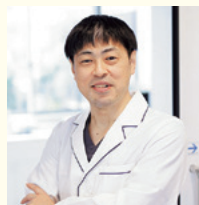
クリニック名のIBDとは、炎症性腸疾患の略称であり、潰瘍性大腸炎とクローン病の2つの病気を総称して呼ぶことが多いです。当院では、IBD患者さんに対する生物学的製剤や分子標的治療薬の投与も行っております。

土曜も午前と午後に診療しており、土曜日に診療を希望される患者さんは、当院への受診をご検討いただきましたら幸いに存じます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:50~12:00	○	○	○	休	○	○	休
16:00~18:00	○	○	○	休	○	○	休

休診日：木曜、日曜、祝日

石井 学 院長



〒701-0205 岡山市南区妹尾3388 妹尾医療モール内
TEL:086-282-0500 FAX:086-282-0505



知っ得！おくすり！

水虫薬の使い方

Q. 足の水虫で皮膚科に通っているのですが、なかなか治りません。早く治す方法はないでしょうか？

A. 水虫は昔から、治りにくい病気として知られています。原因は皮膚に住みつくカビの一種、白癬菌—はくせんきん—です。早く治すためには、薬の使い方がとても大切です。塗り薬の正しい使い方をご紹介します。

①毎日決められた回数使用する

お風呂上がりが特に効果的です。足の水分をよく拭き取ってから使用しましょう。

②適量を使用する

クリームタイプの塗り薬なら、人差し指の先端から第一

関節までチューブから絞り出した量が片足分の使用量です。1ヶ月で30g（1本10gのクリームなら3本）が使用量の目安です。

片足分の使用量



③塗る範囲は広めにする

症状のないところにも白癬菌は潜んでいるため、必ず両足に塗るようにします。くるぶしから足先まで、足の甲も含めて全体に塗りましょう。

④自己判断で薬をやめない

かゆみや皮むけなどの症状がおさまっても、白癬菌が皮膚に残っている場合があります。自己判断で薬をやめると症状がぶり返し、かえって治療期間が長引くことにつながります。医師の指示がある限り、塗り薬は続けましょう。気温が低く乾燥しがちな冬の季節は、一般的に治療のチャンスと言われています。ご紹介した薬の使い方のほか、足を丁寧に洗い清潔を保つ、蒸れにくい素材の靴下や通気性のある靴を選ぶなどの生活習慣も大切です。合わせて心がけてみてください。



岡山市立市民病院までのアクセス ACCESS MAP

- JR** 山陽本線で岡山駅から北長瀬駅まで約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
 - 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**
 - ※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WEBマガジン