



倉敷市立市民病院

Kurashiki Municipal Hospital

2025

春号

あかれんが

発行：倉敷市立市民病院 広報委員会・地域連携室

vol.1



◎ Contents

- ・院長・看護部長・事務局長
新年度ご挨拶
- ・新人挨拶
- ・産婦人科紹介
- ・带状疱疹ワクチンについて
- ・栄養だより
- ・リハビリ体操

病院のロータリーに設置されたモニュメントは、
2023 年に国際ソロプチミスト児島様よりご寄贈
頂きました。

題名は「燦々上々（サンサンジョウジョウ）」
（彫刻家：松村晃泰作）。

当院の「あたたかさ」と、変わらぬ「信頼」を表現
された作品になります。この作品に込められた
思いに恥じぬよう、地域医療に貢献できるよう
邁進していきたいと思います。

院長挨拶『人生 100 年時代』

病院事業管理者兼院長 江田 良輔

新緑が風に揺れ初夏の訪れを感じる季節となりました。皆様には日頃より当院の運営に温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。おかげさまで新病院となり無事 8 年目を迎え、この度、コロナ禍でお休みしておりました季刊情報誌「あかれんが」を再開する運びになりました。

少子高齢化が急速に進行する中で、今年度 2025 年はすべての団塊の世代が後期高齢者（75 歳以上）となります。国が進める「地域医療構想」に基づき、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしく尊厳を保ちながら、幸せな人生を送れるよう、ますます質の高い医療、介護の需要が高まっています。医療機関や福祉施設がしっかりと協議して、実情に即した、多様なニーズに応えられる効率的なサービス提供が待ったなしです。一方で昨今、ご承知のように大学病院や大病院も含め、とりわけ中小病院は、極めて厳しい経営状況にあります。しかしながら、当院としては弱小ながらも倉敷市唯一の自治体病院であることを肝に銘じ、為すべきこと、あるべき姿を常に念頭に置きながら、ひとつひとつ誠実に難題に対処してゆく所存です。多々至らぬ点ではありますが「ミッション、パッション、アクション」で精進して参りますので、何卒相変わらぬご指導の程お願い申し上げます。

さて、「人生 100 年時代を幸せに過ごす」をテーマに少し述べます。「正しい情報を知って健康を意識すること」が肝要で、体の健康を気遣う生活こそが「脳の健康（認知症予防）」を保つ第一歩です。認知症の発症リスクには複数の生活習慣が関わっていますので、以下の良い習慣を実践しましょう。①睡眠については、短かすぎるのも長すぎるのもよくありません。特に日中の運動が少ない人は認知症になりやすく、活動量を上げて適切な睡眠時間を確保します。5 時間未満のグループは、5 時間～7 時間のグループより 2.6 倍認知症リスクが高くなり、逆に 8 時間以上特に 10 時間以上のグループも 2.2 倍高くなるという報告があります。「日中の活動量を増やし 5～8 時間の睡眠」を心がけましょう。②趣味や生きがいとなる作業を見つけて、同居家族以外の人（コミュニティ）と交流を持ちましょう。喋る人がいるだけで認知機能が低下しにくい可能性があります。③糖尿病の人で血糖管理不足（血糖値の乱高下はよくない）があると、明らかに脳（海馬）萎縮が進みます。血糖値を急に上げない食生活（暴飲暴食を避け、食物繊維を多くとるなど）を心がけましょう。④血圧のコントロールは大切です。脳血管性障害による認知症の発症リスクは血圧が高くなるほど 3～6 倍高くなる傾向があります。⑤歯の健康も大事で、歯と認知症には大きな関連があります。歯が悪いと十分な栄養が摂れず、歯周病による炎症も種々の病気の原因になります。誤嚥性肺炎の予防からも毎日の口腔ケアは大切です。⑥運動習慣（週 1 回でも効果あり）や筋力の維持も欠かせません。握力や歩行速度が低下している人は認知機能に関わる脳の萎縮がみられます。エレベーターの代わりに階段を使う、車に乗らずに歩いて買い物に行く、軽くスクワットをするなど気軽にできることを継続することが肝要です。⑦「これだけを食べていればいい」はないので、野菜、大豆（製品）、海藻類、牛乳（乳製品）を多く取り入れ、炭水化物や酒類は摂りすぎない。青魚、コーヒー、緑茶、赤ワインは認知症予防によい。禁煙は必須事項です（5 月 31 日は世界禁煙デー！）。

いかかでしょうか。そんなに難しいことはありませんね。最後になりましたが、皆様の毎日が穏やかで、健やかなものでありますようにお祈り申し上げます。



看護部長挨拶

看護部長 市川 美年

いつも温かいご支援を賜り、誠にありがとうございます。

2023 年 4 月に看護部長を拝命しました。地域の皆様や同僚スタッフに支えられ、早いもので 3 年目を迎えます。

私たちを取り巻く医療環境は、昨今の少子高齢化の加速により、看護サービスへの期待はますます高まっていると感じますが、一方で医療現場での看護スタッフの確保は大変困難となっています。しかし、こうした厳しい状況下でも、常に看護業務の改善を図り、作業の利便性・効率化のために医療 DX の活用も含め、看護サービスの向上、ひいては病院機能の維持・発展を推進していきたいと考えています。

激動の状況下でも『患者様に寄り添い、やさしさと思いやりを持って接し、ご家族にも安心していただける看護』という当院の看護理念を、一人一人の看護スタッフが心に刻み、思いを一つにして、皆様に喜んでいただける看護サービスを目指してゆきたいと思っています。今後とも相変わらぬ、ご指導、ご支援を何卒よろしくお願いいたします。



事務局長挨拶

事務局長 渡辺 育男

季節は移り変わり令和7年度‘春’になりました。平成31年度に市民病院に参りまして7年目となりました。

新刊‘あかれんが’として久しぶりのリニューアル発行でもあり、ご挨拶をさせていただくのも初めてとなりますので、先ずは私の1年目‘春’の病院の様子から思い出してみます。

当時、新しい名称の「倉敷市立市民病院」として新病院開院1年後の着任でした。その時の事務局長から新病院は6階建PC造の基礎免震構造で、上層階に電気室やサーバー室、自家発電装置を設置している。また、6階大会議室と5階リハビリ室には医療配管を整備し、災害時には緊急避難、診療場所としても対応できる災害に備える、災害に強い、頑強な性能の病院棟建物と伺っていました。その性能に比して、すっきりスマートでファッショナブルな（病院らしからぬ？）外観からこれが機能美かなと毎日眺めていました。

そして、正面玄関から見た景色は、ロータリー中央にシンボルツリーの‘ヤマボウシ’。その北側に旧病院棟跡地を9月のグランドオープンに向けて駐車場に改良工事中でした。

そして現在、7年目‘春’の景色はロータリーに令和5年度に寄贈いただいた「燦々(さんさん)上々(じょうじょう)」モニュメント（表紙写真）と、それを囲んだ紅白の芝桜が望めます。夜間にはグリーンにライトアップ（5月現在）されています。モニュメントの素材として県内産出の御影石「白桜みかげ」を使っているそうです。もちろん中央には‘ヤマボウシ’。いつぞやの台風による海からの吹き上げの塩害で枯れるのではないかと、院長と心配したこともありましたが、今でもしっかり当院のシンボルとなっています。市民病院にお越しの際には、ちょっと気にかけていただければと思います。

月日が経つのは早いもので、新病院開院8年目となりますが、これからも皆様に信頼される地域の中核病院として使命を果たせるよう事務局職員として誠心誠意努めてまいりますので、引き続きご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。



新人職員挨拶

内科 医師 松尾 知明

このたび倉敷市立市民病院に内科医として勤務させていただくことになりました松尾知明と申します。消化器疾患を中心に 内科全般の診療に努めさせていただきます。医師として未熟な点も多いかと存じますが、患者さまに寄り添い、地域医療に貢献できるように精進してまいります。ご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

内科 医師 笹埜 侑斗

岡山市出身の内科4年目で、呼吸器を専攻しています。日々、患者さんの健康増進を第一に考えながら診療にあたっています。医学の進歩を常に意識しながら、一人ひとりに寄り添った真摯な医療を提供することを心がけています。よりよい医療を実践できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくおねがいいたします。

看護部 看護師 浜田 絵理奈

4月からご縁があって市民病院でお世話になることになりました。生まれ育った児島で市民の皆様と関わっていけることを、心から嬉しく思います。看護師経験は9年目となりますが、新しい環境となるため不慣れなことも多く、少し不安に思う気持ちもあります。でも持ち前の元気と明るさで、患者さまに寄り添った温かい看護が提供できるよう精一杯頑張っていきますので、宜しくお願い致します。



新人職員挨拶

看護部 看護師 那須 夏海

この度、倉敷市立市民病院に看護師として入職致しました、那須夏海です。幼い頃から人の役に立つ仕事に憧れ、看護師を志しました。学生時代に学んだ知識や技術を活かしながら、患者さまやご家族に安心して頂けるよう、心のこもった看護を提供していきたいと思っております。未熟ではありますが、日々成長し、地域医療に貢献できるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

リハビリテーション科 作業療法士 岡田 野々華

この度、リハビリテーション科に入職しました作業療法士の岡田野々華と申します。わからないことばかりで未熟者ですが、倉敷市立市民病院の一員として、地域に貢献できるよう勉強して参ります。皆様から信頼していただけるように笑顔と元気で頑張ります。何卒よろしくお願いいたします。

栄養管理科 管理栄養士 守上 加奈子

この度の人事異動で、味野小学校から参りました。学校と病院では違うところも多く、まだまだ力不足な部分がありますが、一生懸命がんばろうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局 吉田 定子

この度、御縁があり、再び勤務させていただくことになりました、事務局次長の吉田定子と申します。3年前まで、事務局総務係長として勤務しておりました。その後、市長部局で物品等の契約に関わる仕事をしておりました。当院にお越しになる皆様が、少しでも安心して診療が受けられるよう、そして、職員がよりよい医療を提供できるよう、微力ながら、これまでの経験を活かし、精一杯努めてまいります。どうぞこれからも、よろしくお願いいたします。

事務局 佐藤 紘子

事務局病院総務係に配属された佐藤です。病院事務の仕事をするのは初めてです。慣れないことばかりで毎日バタバタしていますが、一日でも早く慣れて、病院職員の皆様の力になりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局 福島 正子

この4月から事務局病院総務係に配属されました、福島と申します。初めて病院勤務で分からない事ばかりのため、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯努めてまいりますので、ご指導どうぞ宜しくお願い致します。

事務局 生田 真梨子

4月より赴任して参りました、生田と申します。病院勤務は初めてなので、至らない点もあるかと思いますが、少しでも早く業務を覚え、戦力になれるよう精進して参りますのでよろしくお願いいたします。

事務局 太田 樹

4月1日付で事務局に配属されました太田と申します。以前は本庁の住宅課に所属しておりました。初めての異動で、何かとご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、早く環境に慣れ、業務を覚えるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

産婦人科のご紹介

4東

Staff Station
レディース



チーム一丸となって、患者さまのために最善を尽くします

産婦人科では、思春期から妊娠・出産、更年期、老年期に至る女性のライフステージに起こる様々な症状に対応しています。令和7年4月現在、産婦人科常勤医師2名（うち女性医師1名）、非常勤医師1名（女性医師）の3名体制で外来、分娩、手術を行っています。



お祝い膳は和食も選択できます

婦人科は、月経不順や月経困難症、子宮筋腫や卵巣のう腫等の良性疾患に対する手術・薬物療法から、初期の子宮がんや卵巣がんなどの悪性疾患に対する手術にも対応しています。進行癌に対しては高次医療機関へ医療連携を通して紹介させていただいています。また、更年期障害や骨盤臓器脱の治療、予防医学としての子宮頸がんワクチン接種も行っています。

産科は、妊婦健診から分娩管理、産後ケアまで一連の周産期管理を医師、助産師を中心に専門スタッフがサポートできる体制を整えています。小児科医3名、麻酔科医1名が常勤しており、分娩時の緊急処置にも対応しています。

外来では丁寧で細やかな診察と妊婦指導を行い、病棟では休日・夜間を含め助産師が常に勤務し、分娩管理、産後ケアを行っています。また、産科フロアは、他の入院患者のフロアとは完全に独立しているため、周囲に気兼ねなく産後の療養や赤ちゃんのお世話に専念できます。シャワーとトイレを完備した個室やお祝い膳なども魅力の一つです。また、分娩時のご家族の立ち会いも可能です。

地域の皆様にとって安心、安全な医療を提供できるよう心がけ、一人でも多くの方が健康で豊かな生活を送るためのサポートをさせていただきます。

気になる症状や不安に思っていることがあれば、お気軽にご相談ください。

（産婦人科部長 大村由紀子）

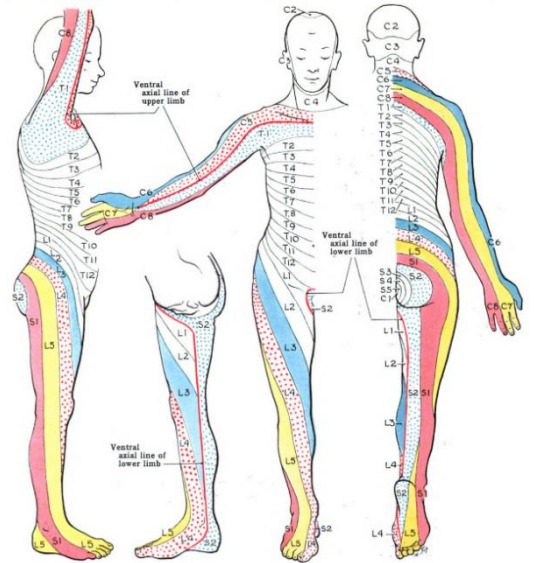
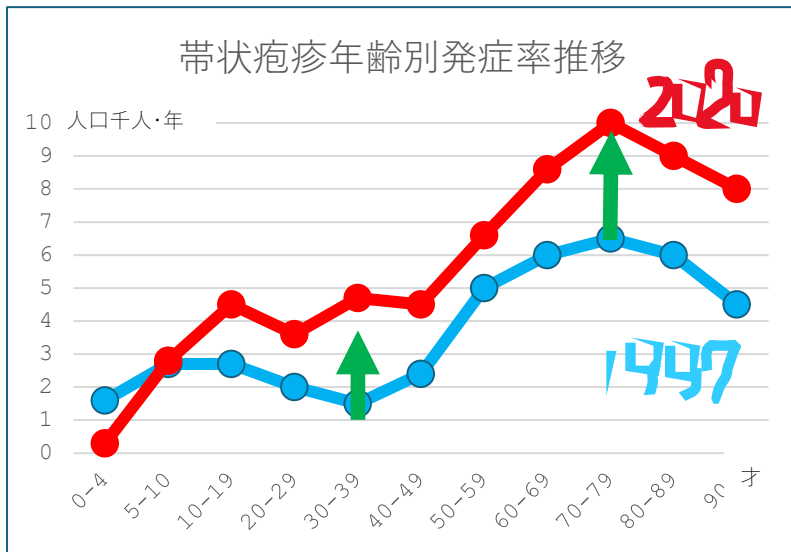


産婦人科外来はプライバシーに配慮された空間で、エレベーターもすぐ近くにありますが

他人事ではない！

带状疱疹

形成外科医長 小山晃子



带状疱疹が増えています。水ぼうそうの定期予防接種が始まったことで、

子どもの带状疱疹は減っていますが、大人の带状疱疹は **約 2 倍** に増えています。

◎ **症状** **急な、片側の、痛み。** 皮疹は後から出てきて、皮疹が治った後も痛みが続きます。

◎ **合併症** 顔面神経麻痺、失明、排尿障害、**脳梗塞、心筋梗塞** 等

带状疱疹後神経痛 (PHN) が何年も続く患者さんも。

合併症を予防するには、①**早く治療を始めて** ②**痛みが無くなるまで続ける、**

③**そもそも带状疱疹に罹らないように 予防接種** をすることです。

◎ **治療** 带状疱疹の検査は、皮疹を擦る簡単な方法(約 15 分)でできます。



- 抗ウイルス薬(標準は **7 日間**)
 - 痛み止め(1 日 3 回以上)は、**痛みが無くなるまで続ける** (重症の方には麻薬、神経ブロックなど)
 - 皮疹があるところの皮膚がこすれないように、ガーゼや腹巻きなどで保護する
 - 入浴して身体を温める
- **注 意** ○ 带状疱疹の皮疹から、水ぼうそうの予防接種がまだのお子さんに感染を起こす事があります。

带状疱疹の予防接種について → 詳しくは形成外科にお尋ね下さい

高齢の方には**不活化ワクチン (2 回接種)** 1 回 2 万円 (税込) がお勧めです。

・発症予防 約 75~95% (およそ 10 年間) ・带状疱疹後神経痛 (PHN) 予防 約 100%

今年度 65 才、70 才、75 才、80 才、85 才、90 才、95 才、100 才以上になる方には市から助成 (自己負担 1 回 12000 円など) があります。ご家庭に郵送される予診票をご確認下さい。



栄養だより

「※ 熱中症にご注意！～水分補給のポイント～」

5月なのに真夏日のような気温の日がありますが、皆さん、体調はいかがですか？

これからの季節、『熱中症にご注意!!』とよく言われます。

熱中症患者さんのおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。

高齢になると体内の水分量が減少するのに加え、暑さや水分不足に対する感覚機能・身体調整が低下しているので注意が必要です。

※**熱中症**とは…高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



☆熱中症の予防・治療には何を飲む？

熱中症になると水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるので、水分の補給に加えて適切な電解質の補給が重要です。そのため、めまい、立ちくらみ、気分不良などの熱中症の兆候を感じた時には特に塩分と水分が適切に配合された経口補水液がお勧めです。

健康な人でも下痢や嘔吐、発熱、発汗、食欲低下などのいわゆる夏バテを感じた際に飲むことで熱中症の予防になります。夏場は脱水症が起こりやすく、また気づきにくいことも多いです。

自分では水分補給をしているつもりでも電解質が補給されていない場合もあり、

のどの渇きを感じていなくとも時間を決めて経口補水液などで水分補給する習慣をつけることが大切です。

ただし



☆ペットボトル症候群にご注意



炭酸飲料や清涼飲料水の飲みすぎにより

吸収の早い糖類が高血糖状態を招くことをいいます。

血糖値が上昇するとのが渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環になります。

重度の場合は、意識もうろう・昏睡などの症状が現れることもあります。

※特に糖尿病の方の場合、熱中症対策の飲物は、
糖分の少ないまたは含まれていない、水・麦茶などがおすすめです。



★熱中症特別警戒アラート発表時の熱中症対策★

- ・室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす
- ・こまめな休憩や水分補給・塩分補給
- ・身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認した上で、涼しい環境以外では原則運動は行わない等の対策の徹底
- ・熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は自ら積極的に対策を徹底し、周囲の方にも熱中症弱者への声かけを徹底

熱中症予防の為に、暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう♪

自宅でできる

リハビリ体操

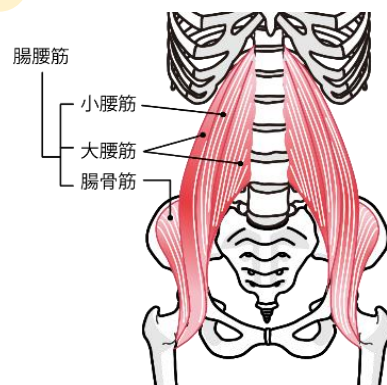
(リハビリテーション科)

腸腰筋を鍛えよう！

腸腰筋（ちょうようきん）は歩行、体幹の安定などに重要な役割を担っています。

腸腰筋が弱まると、姿勢が悪くなったり、脚を上げにくくなったり、

腰痛などの原因にもなりますので、無理のない範囲で実践してみてください！



【腸腰筋のストレッチ方法】



目安

15～30 秒を 5 回

ポイント

膝を抱え込むときに、背中を丸めないようにして、反対側の膝を伸ばしましょう。

【腸腰筋のトレーニング方法】



目安

各脚 10 回×3 回

ポイント

- ① 背中をまっすぐにしましょう。
- ② 膝を腰の高さまでゆっくり上げてみましょう。



目安

各脚 10 回×2 回

ポイント

- ① 椅子には浅めに座って、背中をまっすぐにしましょう。
- ② 膝を胸に向かってゆっくりと持ち上げてみましょう。

編集後記

この度、広報誌を約 4 年振りに発行させて頂く事となりました。広報誌の名前も漢字から新規一転、親しみやすさを込めて、ひらがなの「あかれんが」に変更しました。この「あかれんが」とは、覚えていらっしゃる方もおられると思いますが、倉敷市立児島市民病院の外壁が赤レンガで出来ていたということに由来しています。モダンでシックな建物でとても素敵でしたが、老朽化に伴い平成 30 年に現在の市民病院に建て替えられました。当院が児島市民病院として設立され、今年で 75 年が経ちます。これまでの歴史や培ってきた経験を活かし、今後も地域医療に貢献できるよう精進していけたらと思います。広報誌「あかれんが」を年間で 4 回の発行を予定しております。次号もぜひお手に取って読んで頂けたら幸いです。

地域連携室 S・U

