



千光寺から見た冬の尾道水道

発行日：2024年1月

〒722-8503
尾道市新高山3丁目1170-177
tel:0848-47-1155
fax:0848-47-1004
<https://onomichi-hospital.jp/>

尾道市立市民病院理念

尾道市立市民病院は、信頼される安全で
質の高い医療を提供し、市民の皆さまの健康を守ります。



新年のご挨拶

院長 おおえだ 大枝 ただし 忠史

尾道市民の皆様、そして松永地区の皆様、新年明けましておめでとうございます。永久に続くかと思われた異常な暑さもいつの間にか去り、こうして新年のご挨拶を申し上げる時期となりました。季節の移り変わりが確実に訪れることの有り難さを感じています。また、世界中で大きな紛争が相次ぐ中、平和な日本で新年を祝うことの幸せを痛感します。

昨年2023年は5月に新型コロナウイルス感染症が「5類」に移行し「普通の病気」に認定されました。コロナ感染症を特別扱いする必要がなくなったという意味ですが、決して終息した訳ではありません。インフルエンザも流行しており、これらの感染が病院内で拡大すると業務への影響は大きく、私たち医療関係者にとっては気を抜けない日々が続いています。

コロナの「5類」移行に伴い、学会や研修会も現地集合・対面方式に戻りつつあります。私たちも、オープンカンファレンスを始めとした研修活動や病院文化祭などの行事を制限付きながら再開しました。また、リモートによる「ウェブ版市民公開講座」を開始し、第1回・第2回を配信中です。ぜひご視聴ください。

今年2024年中に見込まれる大きな事柄と言えば、働き方改革でしょうか。医師を含めた全

職員の、有給休暇の取得・時間外労働の制限・当直明けの業務制限などについてのルールが義務化されます。私たちも数年前から正確な労働時間の把握などの準備を進めてきましたが、その甲斐もあってか大きな問題なく対応はできそうな見込みです。医師の有給休暇も、できるだけ皆様にご迷惑がかからぬよう、計画的に取得するよう院内で呼びかけています。医師に対して「休め、休め」という時代が来ようとは、数年前には想像できませんでしたが、この機会を利用して、すべての職員が健全に働ける職場を目指したいと思います。

さて、尾道市立市民病院は施設の老朽化に伴い、病院の建て替えの検討を始めています。建て替えにあたり、自分たちの病院の役割、地域から何が求められているか、そして地域医療にどのような形で貢献できるのか、ということを考えています。実現にはしばらく時間がかかりそうですが、地域の関係の方々や尾道市・広島県の行政と議論を重ねながら、よりよいものをつくりたいと考えています。

尾道市立市民病院の職員は、今年も引き続き市民の皆様の健康維持・増進に貢献できるよう努力してまいります。変わらぬご支援を賜れば幸いに存じます。

新任医師のごあいさつ



整形外科医師
たまやま ゆう
玉山 優

整形外科の玉山優と申します。2020年に広島大学を卒業後、尾道市立市民病院で2年間初

期研修医として勤務させて頂きました。その後、整形外科医として1年間勤務した後、2023年4月より半年間岡山大学病院で勤務し、10月より帰って参りました。

私は整形外科医としては2年目であり、まだまだ未熟ではありますが、日々患者様の訴えに親身になりよりよい医療を提供できる様に尽力いたします。これからもよろしくお願いします。

第55回中国・四国整形外科学会で学会奨励賞受賞

このたび、第55回中国・四国整形外科学会にて学会奨励賞を受賞いたしました。

このような賞をいただき、大変光栄に思います。このような賞をいただけたのも、病院のスタッフの皆様のおかげと思っています。感謝いたします。

今回高齢者に多い骨折である大腿骨頸部骨折に用いる内固定材料に関して当院のデータを基に検討いたしました。このような研究はより治療成績の良い内固定材料を選ぶための判断基準になりえます。日々の診療に加えて、学術的な研究も行い、患者様によりよい医療を提供できるように今後も努力して参ります。



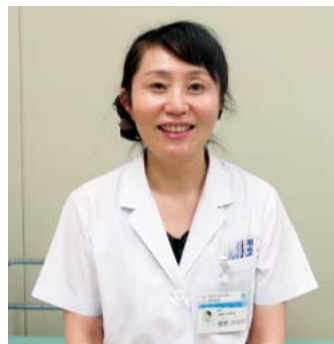
市民公開講座を動画配信しています

人生100年時代となり、皮膚がんの発生も増えてくる
ことが予想されます。

皮膚がんは自分で発見することが出来る数少ないがん
の一つです。また、ある程度進行していても治療すれば
完治が見込めることも大きな特徴です。

今日から出来る皮膚がんの見つけ方について、考えて
いきたいと思います。

合わせて尾道市立市民病院皮膚科での皮膚科診療の内
容も紹介します。



皮膚科医師 かのの かおり



テーマ「皮膚がんについて」

◀10月10日（火）から、病院HPにて講座の動画を配信中

HP <https://www.onomichi-hospital.jp/public-lecture/2023-10/>

訪問看護出向支援事業に参加して

我が国では少子高齢化の急速な進展に伴い医
療、介護に対するニーズはますます高まってきて
います。その為、厚生労働省は高齢者が住み慣れ
た地域で最期まで暮らし続ける事ができるよう
地域包括ケアシステム構築を推進しています。

私は今回、訪問看護出向支援事業に参加し
「その人らしく地域で生活するためには」を自
己のテーマとして持ち「訪問看護ステーション
むかいしま」で訪問看護の実際を学んでまいり
ました。

在宅の場では病院のようなマニュアルがなく、
その人やその家ごとにケアの方法や対処法が
様々であり、患者家族の思いや望み、生活リズ
ム等に合わせたケアと一緒に考え、多職種と連
携しながら「人にケアを合わせる看護」が求め
られます。そして患者家族が主体となるような
セルフケア支援が大切であり、専門職としてイン
フォーマルな部分を支えながら患者家族の持
てる力を向上していくようなサポートが大切で
あると学びを深める事ができました。また意思
決定支援においては在宅の場では、生活（余
生）や死の質に重きをおき家族の悩みに寄り添
っている事を知り、悩む場所や内容は違えど、
私達看護師は患者家族の揺らぐ思いに寄り添い

支えていく事の大切さを再認識することができ
ました。「幸せの形は人それぞれ」と言われる
ように「生活の形や思いも人それぞれ」と強く
感じ、医療者が困難と感じる生活に着目するの
ではなく、患者家族がどのような生活を望んで
いるのか、そしてどのような資源を活用しゴール
に向かうのかをマネジメントしていく事で、
その人らしく地域で生活する事が実現可能にな
ると学ぶ事ができました。今後は地域医療支援
病院として患者を病院から地域へと繋ぎ、地域
全体で切れ目のない医療・看護の提供を行いた
いと考えています。今回の出向においてご尽力
をいただいた土本ファミリークリニックの院長
を始め、訪問看護ステーションむかいしまの皆
様、自宅訪問を了承して頂いた地域の皆様に深
く感謝を申し上げます。（横山 利恵）



ふれあい看護体験

8月3日にふれあい看護体験を開催しました。コロナ禍の影響で4年ぶりの開催でしたが、尾道市をはじめ福山市、府中市の高校より14名の参加がありました。

ふれあい看護体験は中学生以上を対象に病院見学や簡単な看護体験、医療・看護関係者との交流を図ることで、看護に対する理解を深めてもらうことを目的に開催しています。病棟見学、看護体験では血圧測定、手浴・足浴、洗髪などを体験しました。

助産師からは「わたしの赤ちゃん」の絵本を通して命の大切さを伝えました。また感染管理認定看護師と手洗い、個人防護具の着脱の演習

を行いました。参加者を迎える病棟では1ヶ月前から担当者の勤務調整やどんなことを体験してもらうか、わくわくしながら準備を行いました。

参加した高校生から看護の現場を体験することで、「入院生活を快適に過ごせる環境を整えている」「できることは患者自身で行える環境を整えている」「コミュニケーションを通して患者との信頼関係を築いている」などの感想をいただきました。すでに看護師への進路を決めている人も多く、看護体験を通して看護師の仕事について理解と関心を深める機会になったと感じています。

ふれあい看護体験2023



リハビリテーション科の紹介

当院では、主に入院患者さんを対象に発症から早期の急性期リハビリテーションを行い、リハビリテーション科は理学療法、作業療法、言語聴覚療法、摂食嚥下療法などの治療を行っています。

理学療法は、身体の障害によって失われた能力を再び獲得し、早期の家庭復帰や社会復帰を目的として行われます。特に、起き上がる、座る、立つ、歩くなどの基本的な動作の獲得のために、筋力トレーニングや関節運動、動作練習、または電気治療や温熱療法などを行います。理学療法では、呼吸困難のある患者さんに対する呼吸リハビリや、糖尿病の患者さんに対する運動指導なども行っています。

作業療法は、食事、着替え、整容、家事などの日常生活の応用動作を獲得するため、筋力トレーニングや動作練習、または手芸や工芸などの作業を用いて行います。また、利き手の障害がある場合は利き手を反対側に変えたり、自助

具と呼ばれる生活補助器具を作成することもあります。作業療法では、肩や腕、指の骨折や関節の手術後の患者さんの筋力トレーニングや関節運動、日常生活指導なども行っています。

言語療法は、脳卒中などの後遺症によることばの障害（構音障害、失語症、高次脳機能障害など）や、様々な疾患や加齢などに伴い飲み込み（嚥下）が難しくなった方々に対して、言語聴覚士が評価・訓練を行います。また、X線を用いて食物の飲み込みの様子を観察する検査（嚥下造影検査）も毎週行っています。

当院退院後もリハビリが必要な患者さんには、引き続きリハビリが継続できるように、退院時に地域の病院や施設と密接な連携も図っています。



通常疥癬^{かいせん}を知っていますか

ヒゼンダニ（疥癬虫）が人の皮膚に寄生し、激しいかゆみと皮疹を伴う皮膚の病気です。通常疥癬の感染力は弱いものの、長い時間肌と肌の直接接触や疥癬の方が使用したタオル・寝具等を知らずに共有することで感染することがあります。また通常疥癬から感染した場合は潜伏期間が3～4週間と比較的長いため、1例の発症によって医療機関や高齢者施設の集団感染を引き起こす可能性があることから、感染管理上注意が必要な感染症の一つです。

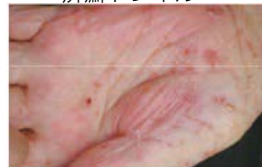
【主な皮膚症状と部位】

- 症状：赤い丘疹、激しいかゆみを伴う
- 部位：おへそを中心とした腹部、胸部・脇の下・太ももの内側など

「疥癬を疑う症状がある場合は早めにかかりつけ医（皮膚科）へ相談しましょう。」

【疥癬の治療】 内服や外用薬

疥癬トンネル



お腹の赤いブツブツ



写真：日本皮膚科学会

【診断後からご家庭で出来る感染対策】

- 身体の清潔：出来るだけ毎日入浴を行い、処方された外用薬を全身にくまなく塗る（入浴や外用薬を塗る介助を行った後は、感染防止のために流水と石けんで手を洗う）
- 洗濯：衣類やシーツ類はこまめに交換し、ほかと分けて取り扱う（高熱や乾燥に弱いため、50℃以上のお湯に10分以上浸けた後に洗濯するか乾燥機を使用する）
- 掃除：落ちた垢（角質）は掃除機で丁寧に掃除する
- その他：治療が長引く・再発することがあるため、完治するまで根気強く治療と感染対策を行う

当院公認心理師は、職員のメンタルヘルス支援にも取り組んでいます

今日はその一部をみなさんにもご紹介します。ストレスとは、簡単にいうと「私たちの体やこころを緊張させるもの」です。

ストレスが溜まってくると、例えば「からだの変化」として頭痛や肩こり、夜間不眠や血圧上昇など、「こころの変化」としていつもよりイライラしやすくなったり、気分が落ち込んだり、やる気が出なかったり、「行動の変化」として、消極的になったり、食べ過ぎたり、身だしなみがだらしくなったり・・・といった様々な変化が表れます。どこにどのような変化が出やすいかは、人によって様々ですが、ストレスが溜まってくると心身の調子が崩れてきます。

こういった様々な「なんだかいつもと違う感じ」があれば、ストレスが溜まっているというサインなのかもしれません。日々の変化に注目し、早めにストレスに気づけると良いですね。

ストレスが溜まっていることに気付いたら早めに対処することが大切です。みなさん、気分転換や趣味、特技などを活用し、気分をリフレッシュしてくださいね。またストレッチやヨガなど体を動かしたり、呼吸を意識したりすることでもリフレッシュになりますよ。

加えて、今回はみなさんに呼吸法をご紹介します。呼吸をコントロールしてリラックスを得る方法です。

呼吸法

- ・身につけているもので締め付けのあるものは、はずすかゆるめましょう（腕時計、ベルト、メガネ、など）。
- ・楽な姿勢をとりましょう（座っても寝てもいいでしょう）。
- ・目は開けても閉じてもいいですが、閉じた方がリラックスしやすいことが多いようです。
- ・周囲の音等は気にかけなくてもいいでしょう。
- ・落ち着いたゆったりとした呼吸をしてみましょう。
- ・鼻から「1 2 3 4」と吸って、1秒くらいしたら、今度は口から「5 6 7 8 9 10」と吐きましょう。この時、口ウソクを吹き消すような口でゆっくりと細く吐きましょう。
- ・自分のペースで7回から10回くらい行いましょう。
- ・ただ、新鮮な空気が鼻から入って、それが全身に広がっていくことだけを考えてみてください。
- ・鼻が詰まっているなど、鼻から息が吸いにくいときには、無理せず、口から吸いましょう。

終了後には、少し時間を置いてから、身体の感覚が取り戻せたことを確認してから、動きましょう。

みなさんぜひ、やってみてくださいね（練習すればするほど、上手になりますよ）。



第33回 尾道市立市民病院文化祭

12月4日(月)・5日(火)に新館4階大会議室にて「第33回尾道市立市民病院文化祭」が行われました。

生け花・フラワーアレンジメント・絵画・写真・書・陶芸・手芸・工芸の作品が多数並びました。



診療科		科 別		月	火	水	木	金	備 考	
内 科 総合診療科	午前	1 診	水戸川 剛秀 (内科全般)	開原 正展 (腎・高血圧)	水戸川 剛秀 (内科全般)	水戸川 剛秀 (内科全般)	開原 正展 (腎・高血圧)	※1 広島大学病院より		
		2 診	開原 正展 (腎・高血圧)		藤本 靖郎 (総合診療)	柿本 聖樹※1 (総合診療)	藤本 靖郎 (総合診療)			
		3 診	藤本 靖郎 (総合診療)	長澤 紗詠子 (糖尿病)		大城 勝 (消化器内科)	長澤 紗詠子 (糖尿病)			
		4 診				山脇 泰秀 (総合診療)	山脇 泰秀 (総合診療)			
		総診1					長州 晶子※2 (リウマチ・膠原病)		※2 予約制	
	午後			検診		検診	検診	※3 予約制		
					岩本 侑一郎※3 (糖尿病)	山脇 泰秀 (総合診療)				
呼吸器内科	午前		片岡 幹男	犬飼 優美	片岡 幹男	片岡 幹男	大森 洋樹			
	午後				禁煙外来※4	検査		※4 禁煙外来14:30から		
消化器内科	午前	1 診	大城 勝	宮部 欽生	河合 良成	河合 良成	宮部 欽生			
		2 診	笠井 健史	平岡 佐規子※5	笠井 健史			※5 予約制		
		午後	検査	検査	検査	検査	検査			
循環器内科	午前	1 診	山田 大介(初診)	小林 博夫	高村 俊行	高村 俊行	小林 博夫	心臓リハビリテーション外来 (月・水・金)15:00～16:00		
		2 診	小林 博夫(再診のみ)					※6 第1・2木曜日 14:00から		
		診察				ペースメーカー外来※6				
	午後	検査	心カテ	経食工コー	心カテ	経食工コー	心カテ			
		血管診療センター	検査	検査・診療	検査	検査	検査			
脳神経内科	午前			岡本 美由紀※7				※7 予約制		
	午後									
外 科 (肛 門 科)	午前	1 診	村田／谷	村田 年弘	下田／岡野	谷 悠真	村田 年弘			
		2 診		上塚 大一		川真田 修	下田 篤史			
		3 診		岡野 由佳	上塚 大一(肛門科)					
	午後		手術 (ストーマ外来) ※8	検査	手術	検査	手術	※8 第2・4月曜日		
血 管 外 科	午前	1 診	手術	越智 吉樹	手術	越智 吉樹	手術			
		2 診	手術	横田 豊	手術	横田 豊	手術			
		午後	手術	手術	手術	手術	手術			
乳腺甲状腺外科 (乳 腺 外 来)	午前	手術	山本 真理	手術	山本 真理	山本 真理	下妻 晃二郎(予約)	9:00～12:00		
	午後	手術	山本 真理	手術	山本 真理	山本 真理※9		※9 第1・3・5金曜日午後		
整 形 外 科	午前	1 診	廣岡 孝彦(予約)	藤井 淳一	廣岡 孝彦(予約)	藤井 淳一	廣岡 孝彦(予約)	※10 藤井(第2・4金曜日) ※10 木曾(第1・3・5金曜日)		
		2 診								
		3 診		藤井 淳一		迫間 巧将			木曾 洋平	竹中 哲之
		4 診		木曾 洋平		竹中 哲之			井上 博登	藤井／木曾※10
		5 診		玉山 優		装 具			玉山 優	装 具
	午後		手術	手術	手術	手術				
	形成外科	午前		高須 未織						
	午後		手術							
脳神経外科	午前	1 診	土本 正治	胡合 侑貴	岡 哲生	土本 正治	岩戸 英仁	※11 予約制9:00～12:00		
		2 診	守山 英二(予約)※11	守山 英二(予約)※11	守山 英二(予約)※11	守山 英二(予約)※11	守山 英二(予約)※11			
	午後		土本(頭痛外来)	手術	検査	手術	検査		13:30から	
産 婦 人 科	午前	新患再来	大村 裕一	大村 裕一	大村 裕一	大村 裕一	大村 裕一			
	午後		検査	手術 予約外来	検査	検査	検査			
皮 膚 科	午前		榎野 かおり	榎野 かおり	榎野 かおり	榎野 かおり	榎野 かおり			
	午後		検査	手術	手術	検査	検査			
泌 尿 器 科	午前	1 診	大枝 忠史	安藤 展芳	杉本 盛人	杉本 盛人	大枝 忠史			
		2 診	杉本 盛人	大枝 忠史	安藤 展芳	大枝 忠史	鶴川 聖也			
		午後	検査	手術	検査	手術	検査			
耳鼻いんこう科	午前	診療あり	診療あり	診療あり		診療あり	広島大学病院より			
	午後		小田(睡眠時無呼吸外来)							
眼 科	午前					諫見 久恵	午前のみ			
	午後									
放 射 線 科	午前	画像診断 治 療	土橋 一代	土橋 一代 吉尾浩太郎(予約)	土橋 一代	土橋 一代	土橋 一代	予約制		
			画像診断	画像診断	画像診断	画像診断				
	午後					勝井 邦彰(治療)				
歯科口腔外科	午前		吉田 明弘	吉田 明弘	手術	吉田 明弘	吉田 明弘	予約制		
	午後		口腔外科	口腔外科	口腔外科	口腔外科	手術	予約制		
リハビリテーション科	午前				吉原 大貴			予約制		
	午後				田中 芳幸			予約制		

月曜	： ストーマ外来(第2・4)／頭痛外来／脳脊髄液漏出症外来
火曜	： 睡眠時無呼吸外来／炎症性腸疾患専門外来／脳脊髄液漏出症外来
水曜	： 禁煙外来(毎週)／脳脊髄液漏出症外来
木曜	： ベースメーカー外来(第1・2週)
金曜	： 乳腺外来(午前)／脳脊髄液漏出症外来

