

外来受付 時間	平 日:午前8:30～11:30 土曜日:午前8:30～11:00	外来診療 時間	月～土曜日: 午前 9:00～12:00 午後 1:30～ 5:30
------------	--------------------------------------	------------	---------------------------------------

診察室		月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	城戸 雄一	武田 昌	足立 卓哉 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	山本 晃	山本 晃		阿部 将也	阿部 将也	福田 真治
	4診	福田 真治	城戸 雄一			杉本 太路 (脳神経内科)	寺岡 朋子
	専門外来	西森 久和 (月2回・血液内科)		音成 秀一郎 (脳神経内科)	鈴木 英之 (消化器内科)	中村 重信 (月2回・パーキンソン)	榎野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	内田 治仁 (月2回・糖尿病)		中川 晃志 (循環器内科)	病院長午後外来	吉栖 正生 (月1回 循環器内科)	岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳神経外科	1診			東京大学			東京大学
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充		竹信 敦充	竹信 敦充	竹信 敦充
	3診	青野 峻也	青野 峻也	青野 峻也	青野 峻也	田口 備教	
	会長診察室	寺岡 暉			寺岡 暉		
	専門外来		脳健診	総合診療	脳健診		てんかん外来 (月1回)
外科	1診	花畑 哲郎	蓮岡 英明	花畑 哲郎	蓮岡 英明	因來 泰彦	花畑／因來
	2診	蓮岡 英明	花畑 哲郎	因來 泰彦	杉本 龍馬	八木 千晶	岡山大学
	専門外来				大澤 晋 (心臓血管外科)		
整形外科	1診	松本 芳則	岡山大学	小坂 義樹	岡山大学	松本 芳則	周 鉅文
	2診						
	小児整形			小坂 義樹			
	形成外科			渡部 紫秀			岡山大学
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

2021.8.1 現在

専門外来			腎臓	土 (月1回)	10:00～12:00	予約制
糖尿病	月 (月2回)	14:00～16:00	てんかん	土 (月1回)	9:00～11:00	予約制
血液内科	月 (月2回)	9:00～12:00	心臓血管外科	木	9:00～12:00	予約制
消化器内科	木	11:00～12:00	小児整形外科	水	14:00～14:30	予約不要
循環器内科	水	14:00～16:00	形成外科	水・土	10:00～11:00	予約制
病院長午後外来	木	14:00～15:30	総合診療科	水	14:00～16:00	予約不要
肝臓	金	9:00～12:00	ストーマ外来	第3木曜日	14:00～16:00	予約制
	土 (月2回)	9:00～12:00	痙攣外来	火	14:00～16:00	予約不要
パーキンソン病	金 (月2回)	14:00～16:00	脊椎脊髄外来	第2土曜日	9:00～12:00	予約不要

地域医療連携室	
外来・入院紹介	TEL／0847-40-3656 FAX／0847-40-3657
検査予約 (CT・MRI)	TEL／0847-51-8045

寺岡記念病院	
TEL／0847-52-3140(代) FAX／0847-52-2705	
通所リハビリテーション「フォース」	
TEL／0847-52-7655	

本誌について、ご意見ご感想がございましたら是非お聞かせください。



笠岡ペイファーム

特集 貧血について

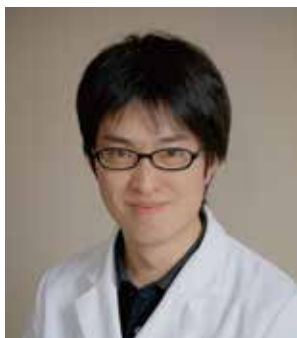
みなさんがよく知っている「貧血」に隠れている病気とは…当院非常勤医師 山本医師(岡山大学病院)に解説していただきました。

メディカルクォーターリーは、WEBでも閲覧できます。



病気のお話 貧血について・・・・・・・・・・P1
「身体は傷つき、痛むもの」・・・・・・・・・・P4
外来ナースのつぶやき板・・・・・・・・・・P7
部署紹介 Vol.2・・・・・・・・・・P9
地域包括ケア病床を増床します！・・・・・・・・P11
旬の食材で料理 おすすめレシピ・・・・・・・・P13
理念・病院カレンダー・・・・・・・・・・P14
外来診療表・・・・・・・・・・裏表紙

貧血について

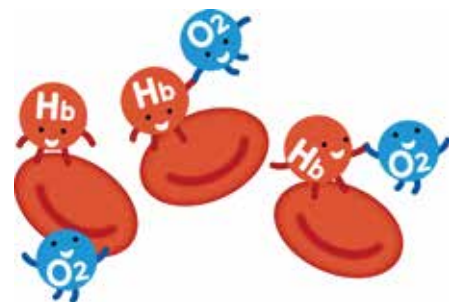


非常勤医師 山本 晃
(診察日/月曜日・火曜日)

岡山大学病院
血液・腫瘍・呼吸器・
アレルギー内科(第二内科)

みなさん、「貧血」という言葉をご存知でしょうか。「もちろん知っている」という方が多いと思いますが、今回はこの「貧血」について話をさせて頂きたいと思います。

「貧血」は医師と患者さんが使う言葉の中で、実は最も隔たりのある言葉でもあります。例えば立ちくらみでフラフラすることを「貧血」と言うことはありませんか？これは医学用語では「貧血」ではなく、「起立性低血圧」と診断されることが多いです。それでは医学用語の「貧血」とは何かというと、血液の中の赤血球の数が少ない状態を指す言葉です。赤血球は全身に酸素を送る役割のある細胞です。ちなみに、血液が赤色なのはこの赤血球の中にある、“ヘモグロビン”という物質に含まれる鉄分が酸素と結合して赤色になっているためです。



さて、この赤血球が少なくなった状態を「貧血」と言いますが、具体的にはどういう症状が起こるのでしょうか。



貧血の症状



息切れ



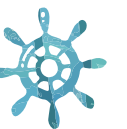
めまい



立ちくらみ
ふらつき など

こちらの図のように、貧血では様々な症状を示すことがあります。これらの症状が出た時は病院で診察を受けてください。もしかしたら、貧血が隠れているかもしれません。

外来で診察をしていて一番よく目にするのは、健康診断で貧血を指摘されたために受診をした、というパターンです。健康診断で貧血を指摘された方の多くは、貧血の症状がありません。これは、実は長期にわたる貧血に体が慣れて、貧血を感じにくくなっているためです。





貧血の原因は多岐に渡りますが、最も多いものは鉄不足です。特に女性の方は生理の関係で鉄不足による貧血、鉄欠乏性貧血になりやすいです。もし女性の方で、貧血を指摘された場合、婦人科で一度診てもらうことをお勧めします。特にこれまでに婦人科を受診したことのない方は、子宮筋腫などの婦人科の疾患が隠れている可能性がありますので、ぜひ一度診てもらいましょう。



では鉄欠乏性貧血が男性で起きた場合には何を考えるのでしょうか。男性は当然ですが、健康な方であれば定期的に出血を起こすことはありません。それでも貧血を起こしている時には、どこから出血が起きているのではないかと考えます。一番疑わしい場所は消化管(胃や腸)です。このため、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)や、便潜血検査を行った上で下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)を行ったりします。特に怖いのは消化管の癌が隠れている場合です。一度も内視鏡検査を受けたことのない人は、貧血を指摘されたらぜひ検査を受けましょう。

最後に私が診療を行っている血液内科の疾患について少しご紹介します。血液内科ではこういった一般的な貧血ではなく原因のわからない貧血の場合や、他の血球(白血球・血小板)の異常があった時に、その原因を調べ、治療を行う科です。特に、白血病や多発性骨髄腫のような血液のがんや、がんではなくても特殊な治療が必要な再生不良性貧血などの検査・治療を行っています。血液内科はみなさんにあまり馴染みのない科で、扱っている病気も聞いたことのないものが多いと思います。もし受診された際は遠慮せずに、聞きたい事や分からない事があれば仰ってください。



「身体は傷つき、痛むもの」 ～早期発見、早期治療のすすめ～



看護師
田邊 直人

人類はこれまでに多くの流行感染症を経験し、そのたびに知識と技術をもって感染症の抑止、収束を繰り返してきました。それに呼応するようにウイルスや細菌はますます強靱になっています。劇的な速度で進化を遂げる病原に対して、知識と技術で対抗する人類の行く末がますます不安になっているのは私だけでは無いはずです。

感染症の話題が世の中を席卷するなかで、本来あるべき健康を維持するために今できることを考えてみましょう。



身体健康とは

誰しも病気にはなりたくないと思います。「**病気がなければ、元気で健康でいられる**」そんなふうに考える方もいるでしょう。ですが人の身体はそもそも自動車やロボットとは違い、一つの細胞から分化して成長し、破壊と自己修復さらに再生または新生を繰り返しているのです。

人工移植などのケースを除き、自身の身体は器官を取り替えることなく経過していきます。青年期には成長のピークを迎え、徐々に退化していくその一生の中で病気や怪我に見舞われることは至極当然に感じます。

「**病気がない＝健康**」という概念が、「**自分が病気になるわけがない**」などの思い込みを生み、**病気の発見を遅らせていることもあるのではないのでしょうか。**

発熱や下痢、頭痛や腹痛など誰もが経験する

であろう身体的な自覚症状が本当に「自分の身体で修復できる一時的な不具合かどうか」そんなふうに悩んだ時にまず、「きっと治るに違いない!いつものやつだ!」と自身に言い聞かせるはずです。

極端な表現になりますが「身体の不具合は必ず起こるもの」として、それが重大なことかそうでないかをいち早く見極めることが出来たなら、医療の力で、身体健康を維持させることが出来るかもしれません。





早期発見、早期治療

病気のなかには初期状態では”自覚症状がない”ものがあります。例えば初期のがんや高血圧、糖尿病、ウイルス性肝炎や腎臓病などで。こうした病気は症状を感じる頃には手遅れになっているケースが多く、治療による回復が望めない場合もあります。

厚生労働省の「受療行動調査」の結果をもとにしたデータを見ると、**病院で病気が見つかった**

た人のおよそ四人に一人は「自覚症状を感じなかった」とあります。

子宮がんなども自覚症状を感じる事が無いために発見が遅れるケースが多いと聞きます。

病気による療養や治療を余儀なくされると、自身に関わる人達にも多大な影響を及ぼします。自身を病気から守るという行為が、大切な人を守るということに等しいと感じるのです。



健康診断のすすめ

自身の健康を管理するということは、つまり自身の身体に興味を持つということです。目に見ることのできない健康のバロメーターを目に見える形で知ることが出来るということは、自身の身体を管理する上でとても有益な情報となります。特に生活習慣による慢性的な身体の変化には、なかなか気が付かないものです。健康診断を機に、忍び寄る病魔の足音に気付けるかもしれません。

当院では各種健康診断を実施しています。

当院で受けることができる代表的な健康診断

人間ドック

対象者／どなたでも受けることができます。
実施日／月曜日～金曜日 8時30分から12時頃まで
料金／36,300円 ※市より補助が出る場合もあります。
結果表／検査結果の確定している項目については、当日お渡しできるものもございますが、結果に時間が時間がかかるものもございますので、全ての結果が確定しましたら郵送いたします。 **オプションで脳検査も出来ます(上記料金にプラス24,750円必要です)**

脳ドック

対象者／どなたでも受けることができます。
実施日／月曜日～金曜日 9時30分から13時30分頃まで
料金／37,990円 ※市より補助が出る場合もあります。
結果表／結果に時間が時間がかかるものもございますので、全ての結果が確定しましたら郵送いたします。

国民健康保険に加入の方は当院で個別健診が受けられます

●福山市

けんしんの種類	個別けんしんの費用	
	69歳以下	70歳以上
特定健康診査 (受診券が必要です)	各医療保険により異なります。 特定健康診査受診券などで自己負担額を確認してください。 福山市国民健康保険の人の特定健康診査受診券は5月頃に送付します。 自己負担額は無料です。	
後期高齢者健康診査 (受診券はありません)	無料 ※受診券はありません	
大腸がん検診	500円	200円
肺がん検診	700円	400円
胃がん検診	X線検査	2,700円 1,000円
	内視鏡検査	4,000円 1,400円
乳がん検診	1,800円	800円

●府中市

けんしんの種類	個別けんしんの費用	
	69歳以下	70歳以上
特定健康診査 (受診券が必要です)	無料 府中市国民健康保険以外の健康保険に加入されている人は加入している医療保険者にご確認ください。	
後期高齢者健康診査 (受診券はありません)	無料	
胃がん検診	X線検査	2,900円 無料
	内視鏡検査	4,000円 1,400円
肺がん・結核検診	800円	無料
大腸がん検診	500円	無料
乳がん検診	マンモグラフィー2方向	900円
	マンモグラフィー1方向	500円 無料
骨粗しょう症検診	1,400円	無料
前立腺がん検診	1,200円	無料
腹部超音波(エコー)検診	3,000円	無料

おわりに



「人によって地球が破壊されている」といった文言をよく聞きますが、本当に地球は”人によって破壊された”と感じているのでしょうか。私の持論ですが、単に地球は人によって変えられてしまった環境に適応しているわけでその結果、地球の変化に人が適応できないでいる。つまりは自らで創り上げた環境に苦しんでいる、そんなふうに私は考えています。地球が、ウイルスが、草木や動物が明らかに進化を遂げるうちに人はそのうち古代種として陰日向を細々と生き抜く時代がやってくるかもしれません。科学の進歩は、人類の進化の足枷なのでしょうか。

皆様の健康の一助となれば幸いです。

外来ナースのつぶやき板

下肢静脈瘤ってどんな病気？

足がむくむ、血管が浮き出る。それは「下肢静脈瘤」かもしれません。



足の血管がコブになる病気 それが下肢静脈瘤

左の写真のように、足の血管が
こぶのように膨らんで見えます。

下肢静脈瘤の症状

- ・足の血管が浮き出て見える
- ・ふくらはぎがだるい
- ・足のむくみ
- ・足のこむら返し(つり)
- ・足がほてる
- ・熱く感じる
- ・足のむずむず感
- ・不快感
- ・足のかゆみ
- ・湿疹
- ・足の色素沈着
- ・足の潰瘍

「足のむくみ、だるい」は 発症のサインに

午後から夕方にかけて、症状が
強くなるのが特徴です。
心配な方は病院を受診しましょう。

日本人の約9%に下肢静脈瘤があり、患者数は1000万人以上
出産経験のある成人女性の2人に1人が発症する

見た目わかる4タイプの下肢静脈

タイプ				
静脈の太さ	≥4mm	3~4mm	1~2mm	≤1mm
主な治療	手術	硬化療法・弾性ストッキング		

弾性ストッキングについて

足の血管が気になる方へのお知らせです。



弾性ストッキングってなに？

静脈瘤の治療のために足を圧迫して、
血流を良くする専用のストッキングです。



ステップ1

まず診察を受けましょう
(外科・心臓血管外科)

ステップ2

超音波検査(エコー)
診断
治療決定！



弾性ストッキングを履きましょう～と言われた方！

(両足で 約¥3,000)

一か月間履き続けてみて様子をみます。

履き方は看護師が優しく丁寧にポイントを教えます！

効果

痛み・だるさ・むくみ・
血管のコブなどの軽減の期待

履いてはいけない人もおられます(心臓の悪い方など)

気になる方はご相談下さい。 寺岡記念病院 外来



部署紹介 Vol.2

当院の各部署の紹介をします。



本館2階病棟

急性期病棟として、術後からあらゆる状況の患者さんの入院を受け入れています。主に脳神経外科疾患患者さんを受け入れています。

安心、安全をモットーに、心のこもった看護を提供するために、日頃から研修や勉強会を行い技術や知識の向上に励んでいます。急性期病棟スタッフ31名、緊張感の中にも笑顔で奮闘しています。



本館3階病棟

急性期病棟として主に整形外科疾患・内科疾患患者さんを受け入れています。

急性期の関わりが中心となります。患者さん・ご家族の声に耳を傾け寄り添える看護を目指しています。安心して過ごせる病棟創りが出来るように患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。



本館4階病棟

退院支援を中心に行う地域包括ケア病棟です。

患者さん・ご家族の思いに寄り添い、住み慣れた地域で生活が行なえるよう、看護師をはじめ、リハビリスタッフや社会福祉士やケアマネージャーを中心に患者さんの退院後を見据えた支援に取り組んでいます。内科を中心に慢性疾患の自己管理指導などにも力を注いでいます。



東館2階病棟

リハビリテーションを中心とした治療を行う回復期病棟です。

患者さん・ご家族と一緒に日常生活動作の向上及び在宅・社会復帰を目指して、多職種(ワンチーム)で支援します。患者さん自身の力を活かして伸ばせるように、看護師とリハビリスタッフがタッグを組んで頑張っています。



東館3階病棟

長期的に医療ケアが必要な方の治療・看護を行う病棟です。

患者さんとのコミュニケーションを大切に業務に取り組んでいます。安らぎのある環境作り、安全で確実な医療の提供が出来るように励んでいます。患者さんの心と身体の支えになれるように、スタッフ一同努めています。

南2階病棟

退院支援を中心に行う地域包括ケア病棟です。

患者さん、ご家族の思いに沿った看護の提供、離床を図り、住み慣れた場所で生活できるように支援します。笑顔で明るく、スタッフ一同頑張っています。

地域包括ケア病床を増床します！

「地域包括ケア病床」とは、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病床です。

寺岡記念病院では、患者さん受け入れ体制の充実、在宅復帰に向けた医療・介護・福祉の多職種協働による支援等体制の充実のため「地域包括ケア病床」を増床します。(療養病床からの転換)これにより、寺岡記念病院は、地域包括ケア病床を2病棟、合計105床で運営していきます。



地域包括ケア病床の 受入れ対象について

- ◆急性期病床に入院後、在宅・またはそれに準じた施設への退院を目指している方
- ◆在宅・介護施設等に入所中の方で、軽～中等度の急性期の疾患の方
- ◆自宅、施設等で療養中の患者で、誤嚥防止やADL拡大のため、リハビリテーションが必要な方等



入院
(急性期治療)

症状が
安定・軽快

退院



地域包括ケア病床
(60日限度)



在宅退院
施設入所

入院費について

地域包括ケア病床に入院された場合、入院費の計算方法が通常とは異なり「**地域包括ケア病棟入院料2**」を算定いたします。入院費は定額で、リハビリテーション・投薬料・注射料・処置料・検査料・入院基本料・画像診断料等のほとんどの費用が含まれています。詳しくは医事課まで。



在宅・生活復帰支援内容

心身が回復するよう医師や看護師、病棟専従のリハビリテーション科のスタッフ等により在宅復帰に向けて治療・支援を行っていきます。また病院専任の相談員が患者さんの退院支援、退院後のケアについてサポートさせていただきます。



陽正会グループ全体で
患者さんを支援します



外来医療・
在宅医療

施設・居住系サービス

訪問系サービス

通所系サービス

入院医療



在宅支援
居宅介護支援事業所



詳細は、寺岡記念病院 地域医療福祉支援センターへ

梨ゼリー

【材料：2～3人分】

梨……………1個
水……………170ml
★ グラニュー糖…25g
レモン汁…大1
A ゼラチン…4g
水……………大1

【作り方】

- ①梨は1/3をさいの目切りにする
残りはすりおろす
- ②鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰してきたら★を加える
- ③①を入れ、1分煮詰めたら火を止める
- ④Aを加え、混ぜ合わせたらさます
- ⑤器に④を入れて冷蔵庫で2時間冷やす

なすと鯖のみぞれ煮

【材料：2～3人分】

鯖(切身)………3切
茄子(乱切り)…2本
塩コショウ…少々
小麦粉……………適量
大根(おろし)…1/4本
ゴマ油……………大1
砂糖……………大1
醤油……………大1.5
酢……………大1
★ だしの素…小1

【作り方】

- ①鯖の両面に塩コショウを振って小麦粉をまぶす
- ②フライパンにゴマ油を引いて熱し、鯖と茄子を皮目から入れて中火で焼く
- ③焼きめがついたら裏返し、3分蒸し焼く
- ④★を加えてひと煮立ちさせる

旬の食材で料理 /
おすすめレシピ

きのこご飯

【材料：2～3人分】

米……………1合
★ 薄口醤油…大1.5
料理酒…大1/2
A しめじ…1/6パック
★ 顆粒だし…小1
まいたけ…1/2本
エリンギ…1/3パック
油揚げ…1/2枚
小ネギ(小口切り)…適量

【作り方】

- ①Aは好みの大きさに準備しておく
- ②炊飯器に米と★を入れて目盛りまで水を入れる
- ③Aを入れて軽く混ぜ合わせて炊飯する
- ④炊けたら混ぜ合わせて小ネギを散らす

チンゲン菜の生姜和え

【材料：2～3人分】

チンゲン菜(3cm)………1株
★ 薄口醤油……………小1
A しょうが(おろし)…小1/2
塩……………少々

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら塩(分量外)とチンゲン菜を入れ茹でる
- ②チンゲン菜をザルにあげ水気を切り軽くしぼる
- ③Aを加えて和える

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

方針

- ①地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ②医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

2021年 寺岡記念病院 カレンダー

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休診日のご案内

①日曜日・祝日 ②年末年始(12/31・1/1・2・3) ③お盆(8/16)

外来受付時間

●平日／午前8:30～11:30 ●土曜日／午前8:30～11:00

外来診察時間

●平日(月～土)／午前9:00～12:00 午後1:30～5:30

日曜・祝日
以外の
休診日