

平成28年
4月

撮影地：津山市梅の里公園

コメント：岡山県が誇る梅林、見ごたえがあります

〈吉井外科内科クリニック 吉井康哲先生〉

〈赤磐医師会病院基本理念〉

- 心のかよう、温かみのある医療の提供に努めます。
- 安全で質の高い医療を提供し、信頼される病院を目指します。
- かかりつけ医と連携を深め、地域と共にある病院を目指します。



地域医療連携施設のご紹介

第7回 山陽地区



吉井医院

吉井 淳哲先生
吉井 明美先生

昭和63年から当地でお世話になって29年目となります。疾走できる年齢ではありませんので、日々ゆっくり歩んでいきます。今後とも宜しくお願いします。

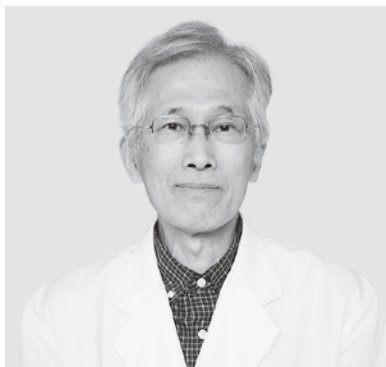
赤磐市山陽1-4-6
TEL 086-955-5515

診療時間／

9:00~12:00、14:30~18:00

※9:00~12:30(土曜日のみ)

休診日／日・祝・木(午後)・土(午後)



マスカット整形外科 四宮 純二先生

医師会病院には、大学に勤務していた頃よりお世話になっています。平成3年に開業した後は、オープンシステムのお陰で、主に上肢、特に手の外科の手術をさせていただきました。スポーツ外傷にも力を入れています。高齢の方には自立した生活を長く続けられるように、運動療法を主体としたリハビリを提供したいと考えています。

赤磐市穂崎851-1
TEL 086-229-2611

診療時間／

9:00~12:00、15:00~18:00

休診日／日・祝・水(午後)・土(午後)



小坂内科医院

小坂 久史先生
小坂 恒徳先生

山陽団地内で、地域の方々の健康増進の一助になれるよう、日々、診療に当たっています。

当地が医療崩壊を免れているのは会員の諸先生方の連携があつてこそと、何時も感謝しております。特に、医師会病院の諸先生方やスタッフの皆さんに、足を向けては寝られません。もとより微力ではございますが、生まれ育った赤磐の地に、少しでもお役に立てますよう精進して参ります。今後とも御指導の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

赤磐市山陽4-13-3
TEL 086-955-3344

診療時間／

9:00~12:00、16:00~18:00

休診日／日・祝・水(午後)・土(午後)

■広報誌『コスモス36号』訂正のお知らせ

前回配布させて頂きました『コスモス36号』の「地域医療連携施設のご紹介」の記事にふよう内科クリニック様をご紹介しましたが、診察時間及び休診日に誤りがありましたのでお詫び申し上げます。今後このようなことがないよう努めて参りますので、よろしく願い申し上げます。

ふよう内科クリニック

■訂正前

診療時間／9:00~12:30、15:00~19:00
休診日／日・祝・水(午前)



■訂正

診療時間／8:30~12:30、15:30~19:00
休診日／日・祝・水(午後)

ロコモティブ シンドローム



ってご存知ですか？

その①

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護状態になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム 略称：ロコモ、和名：運動器症候群」といいます。

2007（平成19）年に日本整形外科学会が提唱しました。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩くことや立ち上がりなど日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要なのです。

運動器とは？

筋肉・関節・骨などの人が動くために使う器官のことです。

自分のみならず周りの大切な人のために健康を維持しましょう。次回は、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」についてです。

参考：公益社団法人 日本整形外科学会

7つのロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

*これらに当てはまる人はロコモの予兆があります



新人紹介

薬剤科・薬剤師 ● 赤枝 弘章



1月より薬剤科で勤務させて頂いています。1日でも早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

病棟看護師 ● 光森 佳奈子



2月より南2階病棟で勤務させて頂いています。少しでも早く新しい環境に慣れて、毎日楽しく仕事をしていきたいと思っています。これからよろしくお願いします。

病棟看護師 ● 槇枝 雅恵



12月から西3階でお世話になっています。まだまだ不馴れな事が多く病棟の皆さんに助けられてやっています。頑張ります。休日は、畑を借りて野菜作りやトレッキング、犬と遊んだりして過ごしています。よろしくお願いします。

病棟看護師 ● 田端 舞衣



2月1日より東3階病棟に配属になりました。子育てをしながらですが、一生懸命頑張りますので御指導よろしくお願いします。

病棟看護補助者 ● 浅野 文



12月から南3階でお世話になっています。UVレジンというハンドメイドで作るアクセサリを作るのが好きです。温かい南3階の職場で頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



「赤磐・瀬戸 BLS（一次救命処置）講習会」

～いざという時、あなたがとっさに動けるために～

平成28年3月2日(水)午後7:30～9:00、赤磐医師会病院4階会議室にて、岡山赤十字病院 石井史子先生を講師にお招きし、BLS（一次救命処置：Basic Life Support）の講習会を行いました。赤磐市消防署救急救命士の方々にも指導員としてご協力いただき、心臓マッサージや正しいAEDの使い方など医療・福祉・介護などの専門職及び一般職員の方々46名が、チームで協力して適切なBLSを練習しました。28年度も引き続き講習会を予定しておりますので是非ご参加ください。

赤磐医師会



←講演



↓消防隊による指導



←実践



材料（2人分）

高野豆腐（一口サイズ6個）	18g
牛乳	100g
砂糖	4g
しょうゆ	2g

簡単！減塩、高齢者の低栄養予防レシピ

高野豆腐のミルク煮

<2人分> エネルギー：90kcal・たんぱく質：6.2g・食塩相当量：0.3g・カルシウム：110mg

<作り方>

- ①鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加える。
- ②クッキングシートで蓋をして、弱火で煮汁が少なくなるまで7～8分コトコトゆで戻しながら煮る。
- ③出来上がればそのまま少し冷まし、器に盛る。



※高野豆腐は戻さないタイプを使用。



現在、臨床検査科は7名の技師で業務を行っています。

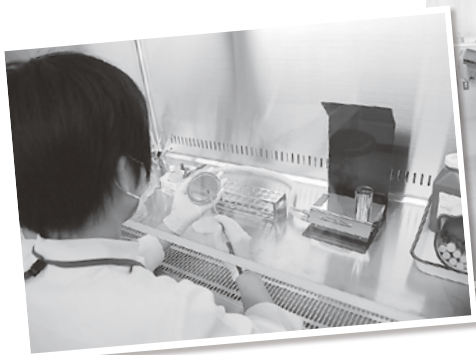
昨今の検査機器やシステムの進歩は著しく、検査技師の業務内容もずいぶん様変わりしてきました。

当検査科も従来の検体検査、採血業務（主に外来）、生理検査に加え、平成27年度より腹部超音波の担当を開始しました。

また、健診室と協力し、大腸がん検診にも力を入れてきました。赤磐市に加え今年度からは瀬戸内市や和気町も取り組むこととなりました。

平均年齢はとっても高いですが“若者にはまだ負けんぞ”といった強者ばかりです。

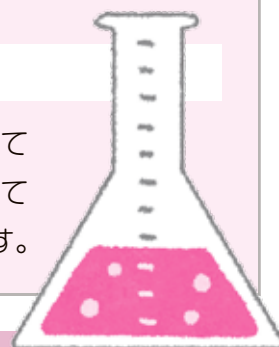
とはいえ、決して怖くありません、平日は21時まで居ますのでお気軽に検査室まで来てください。



新人紹介

臨床検査科 ● 原 早苗

12月より臨床検査科で勤務させていただいています。たくさんの経験を積んで、日々成長していきたいと思いますので、よろしくお願いします。



赤磐医師会病院 外来診療・検査担当表

平成28年 4月1日現在

		月	火	水	木	金	土
外来診療・健康診断	内科一診 (再診)	ゆのき なおこ 柚木 直子	ひらい みちお 平井 通雄	ゆのき なおこ 柚木 直子	ひらい みちお 平井 通雄	かわぐち けんじ 川口 憲二	休 診
	内科二診 (初診)	なだ たかひろ 灘 隆宏	さとう あつひろ 佐藤 敦彦	なかむら かずひろ 中村 和宏	なかむら かたかまさ 中須賀崇匡	にい えいじ 新居 英二	
	内科三診 (再診)	なかむら かずひろ 中村 和宏		ともだ じゅん 友田 純	ゆのき なおこ 柚木 直子	さとう あつひろ 佐藤 敦彦	
	内科午後 (予約外来)	ゆのき なおこ 柚木 直子※11 (PEG造設・嚥下評価外来) おおみや てるあき 大宮 照明	にい えいじ 新居 英二				
	外 科	とだ さとし 戸田 佐登志	みやぎ こうじ 宮木 功次	うちだ たくゆき 内田 卓之	とだ さとし 戸田 佐登志	みやぎ こうじ 宮木 功次	
	整形外科	かたやま のぶあき 片山 信昭	おの ともき 小野 智毅※1	かたやま のぶあき 片山 信昭	おの ともき 小野 智毅※1	かたやま のぶあき 片山 信昭	
	リウマチ外来 (予約・紹介制)		かたやま のぶあき 片山 信昭※2				
	頭痛・めまい外来 (予約・紹介制)			きのう あきら 佐能 昭※3		きのう あきら 佐能 昭※3	
	泌尿器科			きさおか たけと 笹岡 丈人※4		わたなべ とよひこ 渡邊 豊彦※5	
	呼吸器内科 (予約・紹介制)		やまぎし ともこ 山岸 智子※6	ふじわら けいいち 藤原 慶一※6	まつお きよし 松尾 潔※6		
	糖尿病内科 (予約・紹介制)	しみず いっき 清水 一紀※7					
	循環器科 (予約・紹介制)	しげとし まさたか 重蔵 正尚※8(PMのみ)	たちばな もとみ 橘 元見※8		あかぎ さとし 赤木 達※8		
	腎臓内科 (予約・紹介制)		おおみや てるあき 大宮 照明※9				
	神経内科 (予約制)				たけもと まみ 武本 麻美※10		
	疼痛外来 (予約・紹介制)		にしえ ひろゆき 西江 宏行 (第1・3・5火曜日)				
	健康診断	きのう あきら 佐能 昭	なかとう るい 中藤 流以		ともだ じゅん 友田 純	ひらい みちお 平井 通雄	(第1) ゆのき なおこ 柚木 直子 (第3) なかとう るい 中藤 流以

診療受付時間：午前8時30分～午前11時

整 形 外 科	※1 火・木曜日	午後1時～午後3時
	※2 リウマチ外来	火曜日 午後1時～午後3時 筋電図検査につきましては事前に整形外科医師にご相談下さい。
頭痛・めまい外来	※3 水・金曜日	午後1時～午後3時
泌 尿 器 科	※4 水曜日	午前9時～午前11時 午後1時～午後2時
	※5 金曜日	午前9時～午前11時
呼 吸 器 内 科	※6 火・水・木曜日	午前9時～午前11時
糖 尿 病 内 科	※7 月曜日	午後2時～午後4時
循 環 器 科	※8 月・火・木曜日	午前9時～午前11時(火・木のみ) 午後1時30分～午後5時
腎 臓 内 科	※9 火曜日	午前9時～午前11時
神 経 内 科	※10 木曜日	午前8時30分～午前11時
PEG造設・嚥下評価外来	※11 月曜日	午後2時～午後4時

*都合により休診になることがあります。



コミュニケーション(対話)

マイル(笑顔)

ピリティ(機敏性)

キル(技術)

♪春が来た～春が来た～どこにきた～♪

砂川沿いの桜もきれいに咲いて、暖かい春がやってきました。春といえば…お花見、バーベキューなど楽しいことがたくさんあります。私は娘や息子と公園や広場で思いっきり遊ぶのが大好きです。とっても気持ちいいし、リフレッシュできます。みなさんも忙しい毎日ですが、少し時間を作って散歩してみたいかがですか……

(編集部 福田)

地域医療支援病院 赤磐医師会病院

〒709-0816 岡山県赤磐市下市187-1

TEL 086-955-6688 (代) FAX 086-955-4946

HP <http://www.akaiwa-mah.jp/>

発行日 平成28年4月15日

