



倉敷市立市民病院

Kurashiki Municipal Hospital

2025

夏号

vol.2

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



◎ Contents

- ・夏のこどもの感染症（小児科）
- ・当院の活動について
- ・足の爪の話（形成外科）
- ・地域医療連携室の紹介
- ・栄養だより
- ・リハビリ体操
- ・連携医療機関紹介（倉敷シティ病院）

瀬戸大橋は倉敷市児島と香川県坂出市を結ぶ全長 13.1 kmの橋で、1988 年に開通しました。道路と鉄道が併用されているのが特徴で、瀬戸内海を横断する交通の大動脈として重要な役割を担っています。瀬戸大橋が開通したことで四国本土や瀬戸大橋沿線の各諸島より当院に訪れる患者様も増えました。美しい景観も魅力ですので、お近くに寄られた際には是非ご堪能ください。

夏のこどもの感染症

夏に流行しやすいかぜといえは・・・



- 手足口病
- ヘルパンギーナ
- プール熱（咽頭結膜熱）

の3つで、三大夏かぜとよばれています。

毎年7－8月頃に流行します。咳や鼻水があまり出ないことが特徴です。

手足口病 と ヘルパンギーナ

どちらも口内炎ができるのが共通していますが、手足口病では手足やひざ、おしりにも発疹が出ます。手足口病では無熱から微熱が多いのですが、ヘルパンギーナでは38度をこえる熱が3日間くらい続きます。特別な治療はなく、対症療法となります。口が痛くて食べにくいようなら、ゼリーやプリンのような、のどごしがよい食べ物、水分補給で乗り切りましょう。まれに髄膜炎を起こすことがありますから、強い頭痛、嘔吐をとまなう時には病院を受診しましょう。どちらもエンテロウイルスやコクサッキーウイルスが原因です。アルコール消毒は有効ではありません。石鹸と流水での手洗いを行いましょう。感染経路は咳やくしゃみによる飛まつ感染や接触感染です。症状のあるときに最も感染力が強いのですが、症状がおさまったあとも便からは2-4週間くらいウイルスの排出が続きます。排便後やおむつ替えのあとはしっかり手洗いをしましょう。



プール熱（咽頭結膜熱）



38-39度の高熱が4、5日続き、扁桃腺が腫れてのどの痛みがあります。また、目が充血して目やにが出ます。以前はプール利用時の接触やタオルの貸し借りで流行することがあったためプール熱とよばれていましたが、タオルの共用が減った現在ではプールでの集団感染はみられなくなっています。特別な治療法はなく、対症療法となります。飛まつ感染と接触感染が主な感染経路です。学校感染症の一つで、症状がなくなったあと2日経過するまで登校できません。アデノウイルスが原因で、アルコール消毒は有効ではありません。石鹸と流水で手洗いを行いましょう。

感染症は季節ごとに流行の特徴がありましたが、コロナ禍以降、流行時期がずれてつあります。情報に注意して、夏も外出後のうがい、手洗いを行うようにしましょう。



小児科医長 寺岡 通雄

当院の活動について

岡山大学医学部医学科

地域医療実習が始まりました！

当院では岡山大学医学部との連携の一環で地域医療実習の受け入れ医療機関として未来ある医師の卵の育成に協力しております。短い期間ではありますが、地域医療の現場を実際に目で「見て」、「聞いて」、「体感」していただけるようカリキュラムを設定し、指導を行っています。

今年度は年間を通して15名の実習を予定しており、診察や検査の場面にお邪魔することもあるかもしれませんが、未来を担う医師の育成にご協力をよろしくお願いいたします。



医学部3年生の菜摘さん（左側）、幼い頃から書道を習い、腕前は師範ということで一筆お願いしたところ渾身の書をいただきました。一緒に写っているのは、暗算と英語が得意な同級生の菜々子さん（右側）。外来の待合入口に掲示しておりますので、ぜひご鑑賞ください。



地域連携の会を開催しました！

7月17日当院にて近隣の医療機関、介護施設、訪問看護ステーション等の医療・介護サービス事業所をお招きし、地域連携の会を開催しました。（地域連携の会とは当院と日頃より医療・介護連携をさせていただいている様々な方々と顔の見える連携を目的に定期的に行う勉強会や意見交換会です。）

今回は災害について身近に考えていただき、災害時でも病院が必要な医療を提供し続ける事が出来るための「事業継続計画」

（BCP）策定について当院の災害対策委員長であり、倉敷市連合医師会の災害対策コアメンバーでもある小山医長より講話の後、質疑応答の時間とさせていただきました。

昨今、地震や集中豪雨といった災害は身近に起きており、先日のカムチャツカ半島地震による津波警報に戸惑われた方も多いのではないのでしょうか。平成30年には倉敷市も真備町の豪雨災害を経験しました。災害時に命を守る病院がどのようにして地域医療や入院患者様を守るのか……。病院の建物や設備といったハード面だけでなく、直面したスタッフが課された役割を十分に理解し、持ちうる能力を十二分に発揮することが出来る備えが必要になります。当院は日頃より災害時の対応について検討を繰り返し、有事でも①入院継続②救急（防災やどかり、医療的ケア児の受け入れ）③分娩が継続出来るよう取り組んでいます。

ただ、当院だけが災害時の対策をするだけでは地域医療を守る事には繋がりません。近隣の医療機関や介護施設、介護サービス事業所との協力、連携は必要不可欠です。今後も連携の会等を通じて顔の見える連携を深め、地域の医療を守っていくことが出来るように邁進していきたいと思っております。

※当院は、災害時に避難場所とはなりません。医療を必要とされる方々の治療の場です。この機会に是非ご自身の避難場所についてご検討ください。

夏。素足を
よく見てみませんか

足の爪の話

形成外科医長 小山晃子

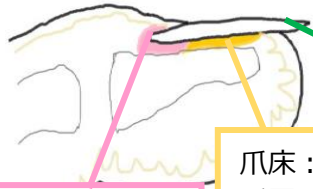


- 爪先をしっかり踏みしめて歩くと、
巻き爪を予防 できる
- 足爪白癬のある人は **転倒** しやすい
(転倒のしやすさ順)



高 頻尿> 麻痺>> 足爪白癬> 転倒歴>> 睡眠薬> 認知症 低

(引用: 加藤ら Prog.Med: 40 (4) : 425-429, 2020)



爪母:
爪甲の工場。

爪床:
爪甲のレール。
爪甲に水分補給
している。

爪甲: ケラチン(タンパク質) でできている。
指先の保護、力を受け止める働きがある。
母趾(足のおやゆび)の爪はひと月で
1-1.5mm 伸びる。
(手は1週間に1-1.5mm)



当院で使用している爪切り。ギザギザ
の刃で爪をしっかり掴むことができる。

肥厚爪、変形爪

爪の感染症

陥入爪、爪囲炎



痛い



爪が切れ
ません



爪
切り



爪先が刺さっ
ていますよ。

爪
切り



爪白癬 の治療 (保険適用)

- 塗り薬: 毎日塗る。全身の影響が少ない。
治癒率 3 割程度。
- 飲み薬: 1 日 1 回 3 か月間内服。採血
検査が必要。治癒率 5 割程度。



痛い

膿
を出す



塗
薬



痛い

陥
入
爪
手
術



塗
薬



痛い

陥
入
爪
手
術

塗
薬



陥入爪手術

(保険適用)
外来、日帰り
局所麻酔40分程度
血液サラサラの薬を
飲んでいても問題あり
ません。

爪のお悩みについては、痛くなる前に、予約の上ご来院ください。



地域医療連携室の紹介

地域医療連携室は地域の開業医の先生方や保健・福祉機関と緊密に連携するため、平成14年11月1日に開設され、現在、医師1名、看護師2名、社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）4名、事務員2名が在籍しております。

主な役割は「地域連携」と「医療福祉相談」に分かれます。

地域連携

- ・転院相談受付（面接、受入調整）
- ・地域医療機関等への紹介依頼、予約
- ・地域医療機関からの紹介患者様の返書の管理、報告書の送付、保管
- ・開放病床に関する業務
- ・地域医療機関への訪問

地域の医療・介護関係機関と当院が円滑な連携を図れ、地域の皆様へ安心して継続的な医療を提供できるよう架け橋的な役割を行っております。例えば、地域の診療所（クリニック）、病院、介護施設から紹介いただく際の窓口機能としての診療予約調整やかかりつけの先生と共同して患者様の入院診療を行う「開放病床」機能の運営を行っています。

医療福祉相談

- ・受診・入院の相談
- ・退院後の療養先・入所施設の紹介、調整
- ・在宅介護・生活についての不安がある
- ・介護保険制度等の利用について知りたい（ヘルパーの利用方法、ケアマネとは）
- ・医療費・生活費等、経済的な相談をしたい
- ・その他の福祉制度の利用方法について知りたい
- ・誰に相談したら良いか分からない

予期せぬ病気になってしまうと、病気に対する不安と生活上の様々な問題が出てくる場合があります。看護師や医療ソーシャルワーカーといった専門職が、医療・福祉の両面から、患者様やご家族の抱える心配事の相談にのり、共に考え、解決に向けてお手伝いさせていただきます。

※ ご相談希望の際には受付や看護師等に相談を希望する旨を伝えてください。



◆ 相談受付時間について

平日 午前9時00分～午後5時15分

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

（12月29日～1月3日）はお休みです。

ゆっくりお話をお伺いするため、お電話での予約をお願いすることがあります。

医療福祉相談の利用は原則無料です。

相談内容については、秘密を厳守いたします。

是非お気軽にご相談ください。



栄養だより

「食中毒にご用心！」



6月16日から岡山県内全域に食中毒注意報が発令されているのはご存じですか？今の季節は気温と湿度が高くなり、食中毒のリスクが高まっています。安心・安全な食生活を送るために、食事をするときのポイントを紹介します。

食中毒を防ぐ6つのポイント！

家庭での食中毒を予防するには、食品を購入してから食べるまでの過程で、食品に細菌を「つけない」、食品に付着した細菌を「増やさない」、食品に付着した細菌を「やっつける」を実践することが大切です。

ここでは、「**買い物**」「**家庭での保存**」「**下準備**」「**調理**」「**食事**」「**残った食品**」の6つのポイントで方法を紹介します。

(1) 買い物

- ・消費期限など確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、早めに帰る。
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。



(2) 家庭での保存

- ・すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持することが目安。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎない。



(3) 下準備

- ・タオルやふきんは、清潔なものと交換する。
- ・生の肉や魚などの汁が、生で食べるものや、調理の済んだものにかからないようにする。
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけた後に使う。
(台所用漂白剤の使用も効果的)



(4) 調理

- ・調理の前に石鹸で手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱。
中心部を75度で1分間以上の加熱が目安。
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。



(5) 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。



(6) 残った食品

- ・手を洗ってから、きれいな器具、食器を使って保存する。
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存する。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。



同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態にも左右されます。子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人、過労や睡眠不足など体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症化のリスクも高いです。予防ポイントを実行するとともに、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう！

自宅でできる

リハビリ体操

(リハビリテーション科)

～ 猫 背 を改善しよう！ ～

猫背（円背）になると、首が前に出て、股関節や膝関節が曲がり、歩く際にすり足になるため転倒する危険性が高くなります。また、内臓が圧迫されて、食欲が低下する、呼吸がしにくくなる、誤嚥しやすくなる等、身体機能の低下にもつながります。姿勢を正すことで、若々しい体を保ちましょう！！



1 肘を伸ばして胸の前で指を組みます

ポイント

足の裏を床につけて、背中出来るだけまっすぐにして始めます。

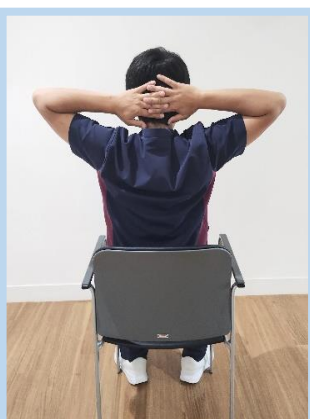


2 腕をまっすぐ上にあげ、背筋を伸ばします

ポイント

目安：10回×2～3セット

背中を反らし過ぎないようにしましょう。息を止めずに呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。



3 手の平を頭の後ろにあて、肘を開いて胸を張ります

ポイント

10～20秒保ちます

背中まっすぐにして、肩甲骨を引き寄せるようにしましょう。

編集後記

6月初めに4年振りに新規発行した広報誌「あかれんが」、皆様手に取っていただけたでしょうか？今号は、夏に関連して小児科からのプール熱についての話題、また最近のトピックスとして医学生実習、地域連携の会について掲載しました。当院では医学生や看護学生の病院実習を受け入れています。医師や看護師の卵である学生たちが将来の目標に向けて頑張っている姿はキラキラとまぶしく見えます。数年後に当院で一緒に働いているかもしれない彼、彼女たちが実習で多くのことを学んでくれることを期待しています。受診される皆様どうぞ温かい目で応援してあげてください。暑い日が続きますが、熱中症対策をしっかりと、健康な毎日を過ごしましょう。

医局 Y・O



連携医療機関紹介

特定医療法人 協愛会 倉敷シティ病院

当院は明治 40 年 5 月に児島味野に神原内科医院として開院しました。その後、昭和 31 年 5 月に医療法人協愛会を設立し、昭和 32 年 6 月に現在の礎となる神原琴海病院を児島阿津に開院いたしました。平成 3 年 11 月に介護老人保健施設オアシス K-3 を併設し、平成 11 年 5 月に倉敷シティ病院と改名いたしました。現在は令和 3 年 10 月の新病棟完成に伴い、地域包括ケア病棟 45 床、療養病棟 35 床、合わせて 80 床を擁しております。



現在の診療医師体制は、内科医 5 名（常勤 3 名、非常勤 2 名）、眼科常勤 1 名、整形外科非常勤（毎土曜日）、皮膚科非常勤 2 名（火曜午後・金曜午前）です。個々人が総合診察医であるとともに、内科では、肝疾患、糖尿病疾患、消化器疾患、循環器疾患を、眼科ではドライアイをそれぞれ得意分野として日々の診療に取り組んでおります。整形外科は岡山大学整形外科の尾崎敏文教授が中心となって診察を行っていております。皮膚科は元浜松医科大学病院長（皮膚科教授兼任）の瀧川医師に加えて新たに川崎医科大学皮膚科学教室からも応援に来ていただいております。数少ないスタッフですが、経験とともに新たな知識を駆使し、心のこもった「AI に負けない」医療を提供させて

頂く私たちの外来にお気軽にお越しください。

また、地域包括ケア病棟では在宅への退院を目指しリハビリテーションに力を入れております。令和 6 年 8 月より理学療法士が 1 名加わり 5 名（常勤 4 名、非常勤 1 名）体制に、令和 7 年 4 月より言語聴覚士 1 名（非常勤）が加わり、摂食・嚥下に対する評価や助言、指導等も積極的に行っております。

私共の病院の入院患者様は、多彩な病態を持たれ、突発的なことも起こりやすい高齢の方々が殆どで、私共の力だけではどうにもならないことも多々あります。いつも助けて頂いております倉敷市立市民病院様はじめ、近隣の病院の皆様には紙面をお借りして心から感謝申し上げます。



児島・倉敷地区の地域医療連携の輪の中で、自分たちに出来ることを一生懸命やり、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう精進していきたいと考えております。

この度は、ご機会を与えていただきました倉敷市立市民病院様に深謝いたします。

診療科：内科・消化器内科・循環器内科
内視鏡内科・眼科・皮膚科
整形外科

休診日：日・祝・年末年始

所在地：倉敷市児島阿津 2-7-53

TEL：086-472-7111

FAX：086-472-7113



内科診療受付時間：

	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	—
13:30~15:30	○	○	○	○	○	—	—

※循環器内科：月（午後） 皮膚科：火（午後）・金（午前） 整形外科：土（午前）

※眼科：月～水・金（午前・午後 13:30～16:00） 木・土（午前）

発行月 / 令和 7 年 8 月

発行所 / 倉敷市立市民病院

発行元 / 広報委員会・地域連携室

倉敷市立市民病院

住所 / 岡山県倉敷市児島駅前 2-39

TEL / 086-472-8111 FAX / 086-472-8116