

矢掛町国民健康保険病院

病院だより

Vol.01
2024.1



運営理念

地域住民にとって信頼できる病院をめざす

広報誌をリニューアル

令和6年1月から病院広報誌をリニューアルしました！
矢掛病院の情報を発信していきますのでよろしくお願いいたします。

病院事業管理者ご挨拶

病院事業管理者 病院長 村上 正和



名部事業管理者の退任に伴い、令和6年1月から事業管理者兼院長を拝命することとなりました。私は、平成18年4月より矢掛病院に勤務しており、もうすぐ20年になります。いろいろな思い出がありますが、地域医療に出会い、地域医療の課題と向き合い、その中で魅力を発見する日々でした。就任にあたり、矢掛病院の三つの目標を立てました。

○質のよい医療・看護を提供する

今、医療は“治し、支える医療”が求められています。高齢で慢性疾患を持つことの多い患者さんは“治す”だけでは不十分で、同時に“支える”ことが必要です。病院のすべての部署が、協調して質の高い医療・看護を提供するために行動することが大切だと思います。

○地域医療を守る

公立病院として、“地域を守る、地域包括ケアを守る”ことは私たちの大切なミッションです。救急対応体制やかかりつけ医機能を維持することが求められます。また、このためにも、経営基盤をしっかりとし、将来の変化に備えることのできる病院でなければなりません。難しさはありますが努力したいところです。

また、将来の医療人を地域で育てることも、これから地域医療を維持するためには必要な活動であると思っています。

“知る者は、好む者にしかず、好む者は楽しむ者に如かず”という言葉があります。単なる知識や技術、自己犠牲、努力だけでは続きませんし、深めることもできません。患者さんを治療し、安心を持ってもらうことにより、私たちは人々の役に立つことができるのです。このような地域の医療の魅力、やりがいを感じ、仕事を楽しむことのできるチームでありたいと考えています。

○働きやすい職場をつくる

心理的安全性を担保し、風通しの良い職場であることが必要と思います。病院のスタッフのみんなが生き生きと働けるような職場にしたい。そして、一人ひとりが、地域や職場のチームに貢献したいと思えるような病院でありたいと思います。

地域の病院は、大病院と異なる役割を担っています。少ない医療資源で、地域を守るために、専門に留まらず診療を行い、生活や寿命も考えながら最善の医療を提供する、“身近な信頼できる病院”を目指します。

矢掛町は、自然が豊かで、星もきれいな。歴史のある町です。この豊かさはかけがえのないものです。これからもこの地域と地域医療に貢献していきたいと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。

新任医師紹介

古立 真一 副院長（内科医師）



みなさま、明けましておめでとうございます。

矢掛町国民健康保険病院内科の古立と申します。令和5年6月に国立病院機構岡山医療センター消化器内科を退職し、7月よりここで勤務させて頂いています。これまで消化器疾患、特に内視鏡を用いた検査や治療を中心に診療を行ってまいりました。具体的には胃カメラや大腸カメラでの早期癌の発見、その後の内視鏡治療、出血性胃潰瘍・十二指腸潰瘍に対する内視鏡的止血術、総胆管結石に対する結石除去術などを行っていました。当院に赴任してから、総胆管結石症例13例、膵癌による胆管閉塞に対する胆道ステント留置1例、大腸ポリープ切除11例、出血性胃潰瘍の内視鏡的止血術1例、早期胃癌に対するESD（内視鏡的粘膜仮想剥離術）1例などを行ってきました。内視鏡の検査・治療は少なからず負担はあるものの、外科的手術に比べると患者様に与える負担が少ないことが最大のメリットです。内視鏡の分野も進化しており、それに伴い当院でも新しい機器を順に揃えていく予定です。その恩恵を少しでも地域の方々に届けられたらと思っております。何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

手ではかれば、食事の量がわかる！～必要な栄養素量はひとそれぞれ～

「バランスの良い食事が基本」といっても、忙しい毎日の生活の中で、頭では分かっているも実践するにはなかなか困難。また、年齢や生活スタイル、疾患によっても必要な栄養素量は異なります。

そこで、手ばかりを利用し、各グループのそろった食事を心がけましょう。

ごはん・パン・めんなどの主食
（炭水化物）



ごはんは毎食軽く1杯。または代わりになるものを。

魚・肉・卵・豆腐などの主菜



1日に4種類。食べ過ぎに注意！

野菜・いも・きのこ・海藻などの副菜



野菜は1日に350g。
緑黄色野菜：120g
単色野菜：230g
※いも・きのこ・海藻は、1日1回は食べましょう。

牛乳・乳製品
牛乳ならコップ1杯
（200ml）



くだもの
みかんなら大1個
りんごなら半分



（参考）おもちとご飯のエネルギーを比べてみよう！
お正月に食べるものといえばおもち。小さく丸めてあるため、ついつい食べ過ぎてしまいます。
おもち1個：50g は約118kcal
おもち：2個（約236kcal）とご飯150g（約240kcal）がだいたい同じくらいのエネルギーとなります。



参考資料：岡山県栄養士会

リハビリ通信 ～ロコモティブシンドロームとは～

寒い季節の真ただ中です。家の暖かい部屋で体を動かすことが減っていませんか？今回は、健康で日常生活を送れる期間である健康寿命を延ばす為のお話です。

“**ロコモティブシンドローム**”をご存知でしょうか

この記事がきっかけになり、体を動かしてみようと思っただけだとありがたいです。

ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態とされています。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・関節・筋肉・靭帯・神経などから構成されています。略称は「ロコモ」。ロコモが進行すると、将来介護が必要となるリスクが高くなります。

自分がロコモかどうかはロコチェックで簡単に判定することができます。

ロコチェック

運動器の衰えを7つの項目でチェックしましょう

7つの項目はすべて、運動器が衰えているサイン、一つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコチェック

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり、すべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモティブシンドロームの予防

毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が要です。

自宅で簡単安全に行うことができる2つの運動をお勧めします。

「片足立ち」

左右、1分ずつ、一日3回行いましょう

「スクワット」

肩幅より少し広めに足を広げて、膝がつま先より前に出ないように身体をしずめ5～6回、一日3回行いましょう



より詳細が知りたい方は矢掛病院、リハビリテーション科までお問合せ下さい。

引用元 1. 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
2. 健康長寿ネット ロコモティブシンドロームとは

地域医療連携室のご紹介

地域医療連携室は、病院の窓口となり、患者さんが住み慣れた地域で安心して医療を受け生活ができるように、様々な支援を行っています。患者様を中心に地域の医療機関や介護福祉施設・訪問看護師・ケアマネジャーと連携を取り合い、患者様にあった医療・介護・福祉サービスを受けて頂くことを目的に稼働しています。

（相談内容）

- ・当院の外来予約 CT・MRI等検査予約
- ・各医療機関の外来予約
- ・受診や入院の相談
- ・転院の相談
- ・各医療機関・介護施設との連携
- ・退院支援（在宅・施設・転院）等



医療福祉介護相談も受け付けています。

ケースワーカーが対応致します。

入院中や退院後の生活について不安がおありの患者様、御家族様、その人らしく地域で安心して生活ができるように地域の医療機関や介護福祉施設・訪問看護師・ケアマネジャーと協力体制をとりサポートさせていただきます。

患者様ご家族様が退院後も安心して笑顔で生活していただけるようにと願っています。

※相談の内容については秘密厳守しておりますのでご安心ください。

ご相談がございましたら、矢掛病院 地域医療連携室までご連絡ください

矢掛病院 地域医療連携室

TEL：0866-82-1351（直通）

FAX：0866-82-1355（直通）



ケースワーカー（社会福祉士）2名 看護師2名 事務1名の5名で業務を行っております。

第10回矢掛地域医療介護連携フォーラムを開催しました。

9月17日（日）10：00～ やかげ文化センターホール

矢掛病院と矢掛町との共催による「第10回矢掛地域医療介護連携フォーラム」を開催しました。

今回、節目となるフォーラムは、名部事業管理者が登壇されての講演と、町内開業医の先生方とのディスカッションが行われました。H24年1月に事業管理者に就任し、この頃からのキーワードが地域包括ケアシステムであり、この連携フォーラムもH25年から開催。S9年に矢掛病院が開設されてからの経緯や取り組みを紹介され、歯科医、開業医の先生方との連携をしてきており、矢掛町にはなくてはならない病院を目指しており、皆様のご支援を願いますと、締め括りました。



演題：病診連携で支える地域包括ケアについて



ディスカッション：村上院長ほか地域の先生方

救急研修会【BLS】を開催しました

10月19日院内研修として救急研修会を開催しました。

今回は器機を使用しない「一次救命処置」（BLS）について、岡山医療センター研修医の谷口先生にレクチャーしていただき、そのあと「他職種による救急対応」というテーマで、外来受付にこられた車イスの患者さんの容態が急変したという想定で「ハリーコール99」からの救急対応の流れが実演されました。

実演した職員以外も参加し医師看護師以外の職員も緊急時に対応できるよう練習しました。



BLSとは

BLSとは、Basic Life Supportの略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のこと。

専門的な器具や薬品などを使う必要のないBLSは、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。

矢掛病院事業管理者 退任にあたって ～矢掛病院での思い出～

前任 事業管理者 名部 誠

12月31日で、矢掛町に勤務させていただき、12年がたちました。

私は県北の美作市で中学まで過ごし、その後は下宿生活をしながら福山市の高校・広島大学を卒業し、岡山県内の病院で働きたいと、岡山大学第二内科の同門にさせていただき、諸先輩に指導をしていただきながら内科医師になりました。高校生の時、人にかかわる仕事につきたいと思って医学部を受験し、その後、なんとなく地域で診療する医師になる事が自分には向いているのだろうと思って仕事をしてきました。

前任の原先生からお誘いがあり、平成24年1月から病院事業管理者として矢掛町に勤務させていただく事になりました。それから12年間、あっという間に過ぎ去ってしまいました。最初のころは、管理者の仕事にも慣れず、特に議会では、緊張して答弁もうまくはできず、診療とは違うストレスがありました。それでも何とかやれたのは、原先生が名誉院長としてしばらく勤務され、いろいろ教えてくださったからだと思っています。歴代の事務長や事務局の皆様には、議会の資料作りも手伝っていただきありがとうございました。

地域医療は地域包括ケアシステムの構築がキーワードだと自分に言い聞かせ、地域医療連携室を開設し、町と協力し、地域医療介護連携懇話会と地域医療介護連携フォーラムを企画開催し、歯科医師会との連携や、オープンクリニックで町内開業医の先生方との連携を密にし、訪問診療や在宅看取りなどの協力体制を作ってきました。また、それらの活動で岡山県医師会会長賞をいただいた事は、私にとって、とても良い思い出で、本当に楽しく仕事をさせていただきました。一方、平成30年の西日本豪雨災害、平成31年からの新型コロナの世界的大流行では、いろいろなストレスと苦労がありましたが、いつも理解協力してくださいました、院長先生をはじめ、病院職員の皆様、本当にありがとうございました。皆様のおかげで、なんとか乗り越える事ができ、やりたい事もさせていただき、悔いのない12年間だったと感謝しています。



地域医療介護連携フォーラムでの講演の様子



大名行列にもご典医として参加しました

外来診察表

2024年(令和6年)1月1日現在

診療科	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金
内科	9:00~	8:00~11:00	名部 誠	名部 誠	眞鍋 憲幸	名部 誠	川大 厚東 識志 (循環器)
			眞鍋 憲幸	古立 真一	上野 邦夫	古立 真一	上野 邦夫
			古立 真一	徐 揚	徐 揚	岡大 池内 一廣	徐 揚
			川大 根石 陽二 (循環器)	岡大 楠本 衣代	高杉 幸司 (リウマチ外来)	岡大 楠本 衣代	岡大 楠本 衣代
内科	14:00~ 専門外来・要予約	8:00~16:00		眞鍋 憲幸		川大 神坂 恭 (循環器)	川大 厚東 識志 (循環器)
禁煙外来	9:00~	8:00~11:00	名部 誠	名部 誠		名部 誠	
外科	9:00~	8:00~11:00	村上 正和	村上 正和	寺本 淳	鈴木 宏光	村上 正和
			鈴木 宏光	岡 美苗	岡 美苗	寺本 淳	鈴木 宏光
			岡 美苗	総合診療			総合診療
外科	12:00~	8:00~15:30				川大 平 成人 (乳腺・甲状腺)	
外科	14:00~	8:00~15:30					岡大 枝園 和彦
泌尿器科	9:00~	8:00~15:30				(1・3・5) 佐古 真一 (2・4) 岡大 奥村 美紗	
小児科	9:00~	8:00~11:00			斎藤 多賀子		斎藤 多賀子
婦人科	9:00~	8:00~15:00		岡大 新井 富士美			
眼科	9:00~	8:00~15:30	岡大眼科医師				
	14:00~					岸本 典子	
耳鼻科	9:00~	8:00~11:00 (水)			岡大 菅谷 明子		
	14:00~	8:00~15:30 (金)					岡大 秋定 直樹
整形外科	14:30~	8:00~15:30	岡山市民医師		岡山市民医師		岡山市民医師
皮膚科	(水)13:30~	8:00~16:00			岡大 前 琴絵		
	(金)13:00	8:00~15:00					川大 青山 裕美 (月1回)
形成外科	9:00~	8:00~11:00			川大 有安 拓巳 (1・3・5)		
精神科	9:00~	8:00~11:00			三島 睦憲	三島 睦憲	

〒714-1201

岡山県小田郡矢掛町矢掛2695番地

TEL.0866-82-1326 (代)

FAX.0866-82-0736



矢掛病院
ホームページ

