

おかなみ

写真:赤目四十八滝

OKANAMI
vol.76
2025/10

異常気象 介護老人保健施設 第2おかなみ 施設長 平石 友

手の外科という診療科

1日看護体験 ～未来の看護師を育てたい～

みんなで守る安心の環境 感染対策チームの取り組み

病院内保育所「岡波総合病院なみっこルーム」

異常気象

介護老人保健施設 第2おかなみ 施設長 平石 友

この原稿を書いているのは、8月、そうです、連日37度超えの猛暑が続いて、異常気象で命に関わる暑さの続いている8月です。ニュースでは、エアコンをしっかりとかけて命を守りましょうという大変な日々の真っ最中ですよ。10月に本誌が発行される頃は、涼しい秋風がふいているのでしょうか？

長期天気予報によれば、10月も残暑が続いているとのこと、汗たらたら毎日かもしれません。それにしても、命に関わる暑さ、異常気象って一体なんですか？大袈裟な！と思いながらも、熱中症で亡くなれるかたがいますので、まさに、暑さから命を守りましょうは正しい表現でしょう。いつからこんな、異常気象は始まってしまったのでしょうか？気象庁によれば、気温や降水量で異常を判断する場合、ある場所、ある時期において30年に一回以下で発生する現象を異常気象としているそうです。とすれば、30年に一回以上おこれば、異常とは言えないわけで、最近の猛暑は正常とは言わないまでも、例年通りの暑さになるのでしょうか？

例年通りだから、我慢しましょうねって、言う事か？この暑さを今後どう過ごしたらいいのでしょうか？気象庁のデータでは、伊賀市の過去20年の平均気温で7月は2.5～3.3度、9～10月は3.0度前後上昇しているようで、3～4年前より急速に上昇していますが、盆地特有の高温は、三重県の中でも突出しています。

気象の本によると、世界各地で異常な気象は、上空の偏西風が通常と異なる位置を流れ、熱帯地域の対流活動が遠い場所に伝わり、地球の大気と海洋の自律的変動による自然のゆらぎが一方向的に大きく揺れたときに、著しい高温となることがあるそうです。一方、温室ガス濃度の上昇に伴って、自然のゆらぎによる気温のずれを超える、過去には経験されなかったような著しい高温が発生する確率が高まったようです。過去十数

年にわたる観測データから、日本を含む世界各地で顕著な高温の発生頻度が増え、このような長期的な増加傾向

は、地球温暖化の表れであると考えられているようです。ガソリン、石炭、天然ガスなど化石燃料の使い過ぎ、が原因のようですが、文明が進めば、快適で豊かな生活のために、後戻りが難しい社会です。あふれ出る二酸化炭素に対して、回収、利用技術向上、が待たれますが、万博にはそんな話題は無いのでしょうか？我々に出来ることはないのか、暑い日々が続くなかで、ボーとした頭で考えてしまいます。しかし、異常国会、異常物価、異常米価、と異常という言葉が回りにあふれています。大袈裟かもしれませんが、世の中が、温暖化に危機感を持たなければ、5年後は良いでしょうが、10～20年後は大変なことになってしまうのではと心配してしまいます。すべての国が削減目標を掲げ、対策にとりくむ、目先の利益のために対策を遅らせる誘惑に負けてはいけないといわれています。温帯から亜熱帯気候に変化し、四季が徐々に無くなって、夏と冬しかない日本に変わっていくのでしょうか？

我々に出来ることはないのか、暑い日々が続く中で、エアコンの設定温度を下げて、車の使用を控えて、朝夕の比較的涼しいうちに、少し動いて汗を少々かいて、暑さに慣れる体になりましょう。それぐらいしか手はないのか！

穏やかに、自然の中で、ゆっくり深呼吸をして、静かに過ごしたいと思っているのに、

あーあ ‘言うまいと、思えど、今日の暑さかな’



手の外科という診療科

手の外科とは、手の疾患・障害に対する専門の診療科です。手や指のさまざまなケガや病気の治療を行っています。20世紀はじめ外傷を中心とした、たとえば切断された指を再接合するマイクロサージャリーなどの治療から発展・発達しました。

しかし近年では、手外科が扱う領域が大きく変わってきています。特に高齢化の進展にともない、加齢による手の疾患を抱える患者さんの割合が高くなっています。外傷中心の治療から、一般的な疾病・疾患の治療へ比重が移行しているという特徴があります。その一方で、手の外科は一般的にまだ十分に認知されていないという面があります。例えば、腱鞘炎という病気の名前は広く知られていますが、その原因や治療について正しく認識されているとはいえません。必ずしも手指を酷使することだけが原因であるとは限りませんし、安静にしても長期間にわたって症状が改善しないこともしばしばあります。このように治りが悪い場合には、専門的な治療が必要になるのですが、手の外科の存在がまだまだ認知されていないため、適切な治療を受けていただけていない場合が数多くあります。

手外科専門医は、整形外科または形成外科専門医であり、上肢全般、特に手疾患に関するスペシャリストです。日本手外科学会で5年以上手の外科に関する研修を受け、手の外科専門医試験に合格しています。

続いて代表的な手の外科疾患について紹介します。

①手根管症候群

手のひらの付け根には、手首の骨と靭帯に囲まれた手根管というトンネルがあり、この中を複数の腱と正中神経が通っています。正中神経は親指から薬指の親指側にかけての感覚や、親指の動きなどをつかさどる神経です。手根管の中を通る腱をおおっている膜な

整形外科部長 中西 昭登

どが炎症を起こして腫れ、正中神経が圧迫されると指にしびれが起こります。正中神経がつかさどっている指、つまり小指以外の指先にジンジンするようなしびれを感じます。就寝中、明け方にしびれることが特徴です。手根管症候群は女性に多く見られます。

②腱鞘炎（バネ指 / ド・ケルバン腱鞘炎）

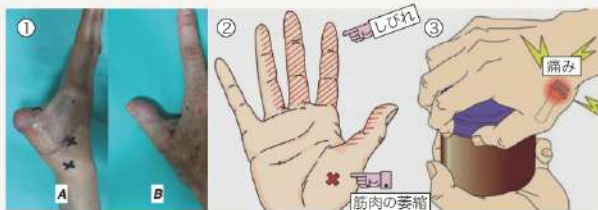
指の腱鞘が何らかの原因で厚くなったり、硬くなったりすると、腱鞘とその中を通っている屈筋腱（くつきんけん）がこすれ合い、炎症のために腫れてきます。このため、腫れた部分が引っかかって、指を伸ばそうと強い力を加えると「カクン」と弾発現象が発生します。このような状態がばね指といえます。

手首の親指側には2本の腱が通っています。この2本の腱が通るトンネルになっている腱鞘に炎症が起こるのがド・ケルバン病で、親指を動かすと手首の親指側が痛むのが特徴です。

③指の変形性関節症

手の指の変形性関節症では、指関節の骨をおおう軟骨がすり減って、指に痛みや変形を生じます。膝関節や股関節などで加齢にともなって起こる変形関節症と基本的には同じことが起こっているといえます。指先から数えて1番目の関節に生じるものをヘパーデン結節、2番目の関節に生じるものをブシャール結節、親指のつけ根の関節（母指CM関節）に生じるものを母指CM関節症といえます。

その他にも手のケガ・疾患はたくさんありますが、一般整形外科で治療してもらっても症状が改善しないような場合には、ぜひ手外科専門医の診察を受けるようにして下さい。



- ①根元で切断された親指をマイクロサージャリーの技術を用いて再建しました。足趾の一部を移植しました。
- ②手根管症候群のしびれる範囲です。
- ③母指CM関節症では親指の付け根が痛く蓋が開けられなくなります。

■ 入職



西本有岐 医師 整形外科

令和7年7月1日 入職

取得資格：緩和ケア研修終了

患者さん一人ひとりに寄り添い、安心して治療を受けていただけるよう努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

砂田 拓 医師 脳神経外科 令和7年7月1日 入職



専門領域：脳血管障害

取得資格：日本脳神経外科学会専門医、日本脳神経血管内治療学会専門医

皆様、初めまして。本年7月から勤務しております。現在卒後10年目の砂田拓と申します。これまで脳血管障害を中心として、様々な脳神経外科領域の疾患治療に携わってきました。一般診療から高度な専門医療まで、幅広く地域医療に貢献できるよう努めて参りますのでよろしくお願いいたします。



1日看護体験 ～未来の看護師を育てたい～

夏休み医療体験イベントとして8月7日(木)に「1日看護体験」を開催し、伊賀・名張の高校生14名が参加されました。



多田技師が 第一種放射線取扱主任者に合格

放射線部の多田直生技師が難関の国家資格「第一種放射線取扱主任者」に合格しました。放射線の安全管理に関する専門知識の証明であり、今後の活躍が期待されます。患者さんにより質の高い、安心な医療を提供できるよう努めてまいります。

放射線取扱主任者とは放射線に関する高度な知識を有し医療機関などで放射線を安全に取り扱うための国家資格で、第1～3種まであり、第1種が最難関の資格です(合格率20%台)。放射線発生装置を取り扱う事業所において放射線の管理や作業環境の安全確保、作業者の被ばく管理などを行う責任者として選任されます。



みんなで守る安心の環境 感染対策チームの取り組み

感染対策室室長 藤澤 春美

当院の感染対策チーム(ICT : Infection Control Team)は、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務員で構成され、患者さんや職員が安心して過ごせる環境を守るための活動をしています。院内ラウンドでの環境確認や手指衛生の推進、職員への研修などを通じて、日常の感染対策をサポートしています。また、感染症の発生時には速やかに情報を共有し、感染が広がらないように対応しています。さらに院内だけではなく、地域の医療機関や高齢者施設へ出向き、感染が起こりにくい環境づくりを共に考えています。

目には見えにくい感染症のリスクから皆さんを守るため、今後も高い専門性とチームワークを発揮し感染対策に取り組んでいきます。



感染対策チーム



連携施設との合同カンファレンス



気になる症状はありませんか？ 小児アレルギー外来のご案内

小児科医長 大崎 慶子

当院では、食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症など、アレルギー疾患をお持ちのお子様を対象にした「小児アレルギー外来」を開設しております。

お子様の湿疹がなかなか治らない、特定の食べ物を食べると症状が出る、季節の変わり目に咳が長引くなどの症状でお困りではありませんか？アレルギーは成長と共に症状が変化したり、治まったりすることもあります。乳幼児期から小児期にかけて様々なアレルギー疾患が発症し、進展していくこともあるため、早期の対応が重要です。このアレルギーマーチを阻止するためには、アレルギー発症早期からの予防治療、そして、適切な時期に成長に応じた対応をとることが大切です。

その過程で、お子様や保護者の方の日常生活にも様々な負担が生じることが考えられます。当院では、少しでもお子様や保護者の方の負担を軽減できるように努めたいと考えております。

アレルギー疾患の治療は、長期的な視点と専門的な知識が求められます。各疾患に対する治療ガイドラインや手引きなども整備されています。当院の小児アレルギー外来では、小さなお子様のアレルギーに関する不安や心配に丁寧に応えできるように、サポートしてまいります。

「うちの子、アレルギーかも？」と思ったら、アレルギー専門医に御相談ください。

小児アレルギー外来は、地域のかかりつけ医からの完全紹介予約制となっております。受診をご希望の方は、まずはかかりつけ医へご相談ください。

病院内保育所「岡波総合病院なみっこルーム」

2009年4月1日に開設し、2023年1月に病院と共に移転。

併設のデイセンター2階にあり、保護者は送迎に時間をとられることなく、また何かあればすぐに駆け付けられる立地となっています。保育対象年齢は0歳児より6歳児まで、現在は0歳児より3歳児のお子さんを保育士5名で保育を実施しています。

広々とした保育室や園庭など充実した設備、院内の管理栄養士監修のもと、栄養バランスのとれた給食を手作り、提供しています。お子さんはのびのびと過ごすことができ、保護者は安心して働ける環境となっています。





令和7年度市民公開講座開催について

このたび、コロナ禍で行えていなかった「市民公開講座」を数年ぶりに開催することとなりました。テーマは「心不全とうまく付き合うために」です。講師は循環器内科医長植木先生、リハビリテーション科職員2名で、質の高い医療を地域の皆様へ広く還元し、健康増進や未然に疾病を予防することを目的としてご講演していただきます。

皆様お誘い合わせの上、ご来場いただきますようよろしくお願い申し上げます。



心不全とうまく付き合うために

先着40名様 予約不要・無料

日時 令和7年11月23日(日)

受付 13時30分～ 講演14時～16時(予定)

会場 ゆめぼりすセンター 2階 大会議室

住所 伊賀市ゆめが丘1-1-4

第1部 心不全とうまく付き合うために

●14時10分～14時30分 循環器内科医長 植木 博之

第2部 心不全を悪くしない運動のこつ

●14時30分～15時00分 理学療法士 坂本 恭彦

第3部 心不全予防のために日常生活で気を付けるポイント

●15時00分～15時30分 作業療法士 山中 美奈

どなたでもご参加いただけます!当日直接会場へお越しください。マスク着用のご協力をお願い致します。

お問い合わせ先 岡波総合病院 リハビリテーション科 杉野まで TEL 0595-21-3135



知って安心
薬のはなし

オーソライズド ジェネリック をご存じですか?



「オーソライズド・ジェネリック(AG)」とは、先発医薬品メーカーから正式に許可を受けて製造されるジェネリック医薬品です。原薬・製造方法・添加物などが先発品と同一で、多くは同じ工場・製造ラインで作られています。そのため中身や外観も先発品と同じになります。

一方で、AG以外のジェネリックも有効成分は同じですが、添加物や製法に違いがあり、小さくて飲みやすい形状になったり、一包化しやすく改良されたものもあります。つまり、品質が劣るわけではなく、使いやすさの工夫が加えられているのです。

当院では、これらの特徴に加えて安定供給なども考慮し、患者さんに安心して継続して服用いただけるよう薬剤を選定しています。



歯科衛生士の ワンポイントアドバイス



外出時や災害時などで 歯磨きができないとき、 代わりにできることはありますか?

歯についての飲食物の汚れを取る程度でもよいので、どのような状況でもできれば歯を磨いてください。歯磨き粉を使わずに歯ブラシで磨くだけでもいいです。

災害時などで使える水が限られているときは、歯磨きをした後に口をすすがずに軽く吐き出すだけでも良いですし、そのまま飲みこんでしまっても問題ありません。洗口液はお口をすすいだり、歯磨き粉の代わりにできます。



大事なものは歯の表面についた
歯垢を落とすことです。

もし歯を磨くことが難しい状況であれば、キシリトール入りのガムを噛むこともケアの1つになります。キシリトールとは、キシラン(ヘミセルロース)という糖質からつくられる糖アルコールの一種で、むし歯予防効果が実証されている天然甘味料です。非常時においては、これを噛み唾液を多く出すことも、口腔ケアの1つの方法です。

防災セットの中に歯ブラシや洗口液、口腔ケアシート等を入れておくと安心です。



介護老人保健施設おかなみ

略して老健おかなみ
(ろうけんおかなみ)
と呼ばれています。

介護老人保健施設おかなみってどんなところ？

- 退院後や、ご自宅での生活が不安な方が一時的に入所し在宅復帰を目指すための施設です。
- 医師や看護師、介護士、リハビリスタッフ、管理栄養士、ケアマネジャー、支援相談員など多くの専門職が支援します。

どんな人が利用できるの？

- 要介護1～5もしくは要支援1・2に認定されている方
- 退院後のリハビリが必要な方
- ご自宅での生活が不安な方 など

老健の主な活用方法

長期入所

要介護1以上の認定を受けた方が、日常生活への復帰を目的に利用できます。

リハビリ、介護、看護・医療サービスを組み合わせ、医学的管理のもとで生活を送ります。入所期間はおおむね3か月ですが、状態により延長も可能です。退所後も状態や目的、ご家族の事情に応じて繰り返しご利用いただけますので安心ください。その際は、3カ月ほど期間を空けていただく必要があります。

短期入所

要支援1・2 要介護1以上の認定を受けた方が、短期間(1泊2日～2週間程度)だけ老健を利用しリハビリ、介護、看護・医療サービスを組み合わせ、医学的管理のもとで生活を送ります。



食堂・
レクリエーション
フロア

一般浴場



老健の役割

在宅復帰支援

在宅復帰をめざし、利用者のリハビリに加え、ご家族へおむつ交換などの介護指導も行います。居宅ケアマネジャーと連携し、安心して地域で生活できるよう支援します。

在宅生活の継続目的

在宅生活を続けるため、機能低下の予防や改善を目的に老健で集中的リハビリを受けられます。

季節利用

夏場や冬場など気候が厳しい時期、体調管理やリハビリ目的で3か月程度の療養が可能

介護者の介護負担軽減目的

介護者のリフレッシュ期間としての利用や入院などによる介護者不在となる期間の療養

看取りケア

医師・看護師・介護職など多職種が連携し、痛みの緩和や日常生活介護、精神的支援を提供。終末期も住み慣れた環境で穏やかに過ごせるよう支援します。

今後の方向性の決定目的

病院を退院後、在宅生活か施設生活か迷いがあり、施設での様子をみて判断したいと考えている場合の入所



リハビリ訓練室



老健では医師が健康状態を把握し必要な治療や医療機関への紹介を行い、看護師が連携して医学的管理を担います。リハビリ担当は機能回復や維持を支援し、介護士は日常生活を助ながら自立を促します。管理栄養士は栄養バランスを考えた食事を提供し健康を支えます。

多職種が専門性を活かして協力し、利用者一人ひとりに合わせた最適なケアを行うことで、在宅復帰や在宅生活の継続を支援します。

入所後の家屋調査で
段差の高さを
測っています。



ご利用を検討の方は、支援相談員へお問い合わせください。 介護老人保健施設 おかなみ TEL 0595-23-7111

診療担当表

(2025年10月)

階	ブロック	診療科	月	火	水	木	金
1階	A	内科	松岡 信良	兼児 敏浩	松岡 信良	石瀬 卓郎	名藤 佑真
			石瀬 卓郎	大石 晃嗣	加島 江美子	兼児 敏浩	戸田 泰信
			近藤 倫世	小倉 英	藤原 弘	八木 英次郎	中村 彰秀
			宮原 慶裕	岡本 隆二	塩谷 拓也		
					重福 隆太		
		肝臓外来				藤原 直人	
		消化器内科	今井 元	中 貴史	福井 淑崇	今井 元	澤井 翔馬
							福井 淑崇 (1.3.5週)13:00~17:00 再診予約のみ
		脳神経内科 (完全紹介予約制)	中村 直子(1.3.5週) 三田 遼太郎(2.4週) 13:00~17:00				佐々木 良元
		呼吸器内科		岩中 宗一	井上 登太 10:00~15:00		西井 洋一
		糖尿病外来					矢野 裕 再診予約のみ
		循環器内科	1診 猪木 達		植木 博之	八木 英次郎	石瀬 卓郎
			2診 宮田 和明	熊野 雄太	浅田 宜孝 13:00~17:00再診予約のみ	宮田 和明	
		心臓血管外科		家村 順三		神原 篤志	2階 Fブロックにて 鳥羽 修平 再診予約のみ
	B	外科	1診 村瀬 貴昭 9:00~11:30	大澤 亨 9:30~11:30予約	担当医 9:30~11:30	大澤 亨 9:30~11:30予約	
			2診	福浦 竜樹 9:30~11:30予約	問山 裕二 9:00~11:30予約	福浦 竜樹 9:30~11:30予約	福浦 竜樹 9:30~11:30予約
			乳腺外来				眞鍋 弘暢 9:00~11:30予約
		脳神経外科	1診 乾 多久夫	岡本 知也	砂田 拡	乾 多久夫	村上 敏春
			2診			山田 研吾	
		整形外科	1診 担当医	鍛冶 大祐 13:30~15:30(予約のみ)	中西 昭登	花岡 義文 (予約のみ)	篠原 靖司 (予約のみ)
2階	C	整形外科	2診 中山 俊介	菰刈 萌	西本 有岐	中西 昭登	中山 俊介
			3診 杉岡 修平	杉岡 修平	田中 誠人(予約のみ)	菰刈 萌	西本 有岐
			1診 藤本 健	藤本 健	直井 牧人	当番医師 9:00~10:30	藤本 健
	D	泌尿科	2診 岩井 哲郎	直井 牧人	朝田 一輝		朝田 一輝
			3診		藤本 健(再診予約のみ)		
			小児泌尿器	森澤 洋介第1.3週			
	F	小児科	午前 宮原 雅澄	大崎 慶子	宮原 雅澄	宮原 雅澄	大崎 慶子
			午後(予約制) 宮原 雅澄	大崎 慶子		宮原 雅澄	大崎 慶子
			小児アレルギー外来 (完全紹介予約制)		大崎 慶子 14:30~16:30		
		婦人科	倉井 信夫	倉井 信夫	倉井 信夫	川口 龍二	倉井 信夫
		耳鼻咽喉科	間島 雄一		坂井田 寛	斉原 衣里	
		皮膚科(完全紹介予約制)		近藤 誠		水谷 健人	
		麻酔科				中川 洵	
		肝胆脾外科外来		栗山 直久/村田 泰洋 (交代制)再診予約のみ			
	G	眼科 (完全紹介予約制)	1診 大久保 沙彩	大久保 沙彩		大久保 沙彩	
			2診 三羽 晃平		三羽 晃平		三羽 晃平
			3診	新家 麻華	森 純直 1.3.5週 9:00~13:00 2.4週 9:00~17:00 斜弱外来	新家 麻華	新家 麻華
		歯科口腔外科 (完全紹介予約制)	1診 前田 雅彦	中村 泰士	前田 雅彦	前田 雅彦	前田 雅彦
			2診	前田 雅彦再診予約のみ			
		放射線科	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真

診療受付時間(8:30~11:30) 予約日・検査日の変更連絡(13:00~16:00)

※他の医療機関からの紹介状をお持ちの方は、地域医療連携室にて事前にご予約が可能です(0595-21-3154 平日9:00~17:00)

受付時間 8時30分~11時30分

社会医療法人 畿内会 岡波総合病院

〒518-0121 三重県伊賀市上之庄2711番地1

TEL 0595-21-3135 (代)

FAX 0595-21-5237 FAX 0595-21-3145 (地域医療連携室)

URL <https://www.okanami.com/>

E-mail info@okanami.com

岡波総合病院 デイセンター TEL 0595-24-4316
介護老人保健施設 おかなみ TEL 0595-23-7111
介護老人保健施設 第2おかなみ TEL 0595-24-6300
介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 TEL 0595-21-7322
居宅介護支援事業所 おかなみ TEL 0595-21-8000
訪問看護ステーション おかなみ TEL 0595-24-6355
訪問リハビリテーションセンター TEL 0595-41-0323
岡波看護専門学校 TEL 0595-21-3138