

お かな み



新築移転3年 岡波総合病院

OKANAMI
vol.77
2026/1

新年のご挨拶

地域に寄り添う“頼れる外科”をめざして
医療の質を見つめ直す機会に 病院機能評価を受審
地域で学ぶ“老健”のこと

出前講座『老健について知ろう』開催



@OKANAMIHP
岡波総合病院Instagram

新年のご挨拶

理事長 猪木達

新年あけましておめでとうございます。

平素より当法人の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

私たちが暮らす伊賀地域も、全国と同じように急速な少子高齢化と人口減少の波の中にあります。医療を必要とする人が増える一方で、医師や看護師、技師、事務職など医療を支える人材は年々減り続けています。こうした中で、地域医療の現場で限られた人数と資源の中で懸命に医療を守り続けています。このような状況は「限界医療」とも言われ、医療提供体制そのものの維持が危ぶまれる段階に入りつつあります。

一方で、医療の現場では、患者様やご家族様の不安や焦りが、ときに医療者への厳しい言葉や態度として向けられることがあります。もちろん、その多くは「治ってほしい」「なんとか助けてほしい」という切実な願いから生まれたものです。しかし、過度な要求や説明の行き違いから生じる誤解により、医療者の心は疲弊し、現場を去る人が増え、結果として地域全体の医療の力が弱まってしまいます。医療者を責めることは、めぐりめぐって地域の医療を損なうことにもつながります。

医療は、人と人との信頼の上に成り立つ営みです。医療者もまた、地域で暮らす一人の生活者であり、患者様と同じように家族を持ち、日々を過ごしています。お互いを思いやり、限界を理解し合いながら支え合うことが、これからの地域医療を守るために欠かせない視点です。

当法人では、地域の診療所や行政などと連携を深め、救急から在宅まで切れ目のない医療体制の維持に努めています。さらに、ICTの活用やチーム医療の推進、働きやすい職場づくりを進め、医療者が笑顔で働ける環境を整えることが、最終的には患者様やご家族様の安心につながると考えています。「この地域に岡波病院があってよかった」と思っていただけのように、職員一同が心をひとつにして取り組んでまいります。

本年も、皆さまと共に考え、共に支えあう医療を目指して歩んでまいります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

● 岡波総合病院の理念 ●

人々の健康と幸せのために、『人間としての愛』の精神をもって心からの医療と福祉を提供していきます。

● 岡波総合病院の基本方針 ●

1. 私達は、「至誠・注意・満足」の院是の基に、患者様と信頼を共有できるように心の通じた医療サービスを実践いたします。
1. 私達は、医療水準の日々向上をめざし、高度適正な医療を実践いたします。
1. 私達は、患者様に心温まる細心の看護と介護の提供を実践いたします。
1. 私達は、地域の医療福祉機関との連携を密接にとり、患者様すべてに公正な医療の提供とプライバシー保護を実践いたします。

● 患者様の権利 ●

1. 患者様は、だれでも良質な医療を公平に受けることができます。
1. 患者様は、病気・検査・治療などについて理解しやすい言葉や方法で十分な説明と情報をうけることができます。
1. 患者様は、十分な説明と情報提供を基に治療方法などを自らの意思で選択することができます。また別の医師の意見を求めることもできます。
1. 患者様は、自分の診療記録の開示を所定の手続きを経て求めることができます。
1. 患者様は、個人の情報やプライバシーについて保護されます。
1. 患者様は、健全で良質な医療水準を確保するため医療サービスについて提言することができます。

地域に寄り添う“頼れる外科”をめざして

外科部長 福浦竜樹

はじめまして

岡波総合病院消化器外科の福浦と申します。2024年4月から外科部長として、伊賀地域の皆様のお役に立てるよう日々研鑽しております。

当科は、胃がん・大腸がんを中心とした外科手術を行っております。特に下部消化管については可能な限り腹腔鏡手術を選択しております。また悪性疾患以外にも、胆道系疾患・ヘルニア・イレウス・虫垂炎などの疾患に対しても必要に応じて外科治療を行っており、これらの手術についても可能な限り腹腔鏡手術を積極的に取り入れています。

さらに悪性疾患に対しては、術後の補助化学療法や抗がん剤治療についても、(高齢者であっても慎重に適応を検討しつつ)当科で行っています。

しかし我々消化器外科医は、ほかの科以上に患者様がいてこそその科でもあります。地域医療を支えておられる開業医の皆様はもちろんのこと、当院消化器内科医とは切っても切れない関係にあると思っています。2024年4月から当院消化器内科常勤医が増員し2025年にはさらに三重大学から1人増員となり現在は4名体制で診療されています。それにより検査の件数も増え、その分当科にご紹介いただける患者様がかなり増え、手術件数の増加につながっております。件数が増えれば、学術的に興味深い症例も増え、ますます我々のやる気も上がっております。

昨今、地方における医師の減少が取り沙汰されていますが当院もその影響を少なからず受けております。しかし、前述のように興味深い症例に出会えば、我々のモチベーションも上がり、ひいては若い外科医が当院での診療を希望してくださる可能性も高まります。

地域の皆様と共に、伊賀地域での消化器外科が盛り上がっていただけるように是非皆様のご協力をお願いいたします。

忍者トレイルランへ医療で応援

2025年11月3日、2025忍者トレイルランニングレースが開催されました。今年も当法人が本大会への協賛と医療ブースの出展、エイドステーション(救護)を担当。ランナーたちへの補水食活動や、負傷者の救護を行いました。



ちょっとの時間で地域に笑顔を

岡波総合病院・介護老人保健施設では、配膳やお掃除、調理補助など、短時間でできるサポートスタッフを募集しています。笑顔のお手伝い、はじめてみませんか？

「子育ての合間に」「体を動かしたい」「地域の役に立ちたい」——

そんな気持ちを応援します。資格は不要、年齢問わず、未経験の方も大歓迎です！

◎ 1日2～3時間／週2～3回(応相談)

土日祝・早朝・夕方 歓迎！

☎ 人事課 0595-21-3135(代表)

見学も随時OK！

お気軽にお問い合わせください。





脳卒中から命と生活を守る ～チームで支える、迅速で温かいケア～



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 東雲洋美

当院は、日本脳卒中学会認定「一次脳卒中センター」としての役割を担い、医師・看護師・放射線技師・臨床検査技師・薬剤師・リハビリ療法士・社会福祉士・臨床工学技士・栄養士など多職種で構成された「脳卒中ケアチーム」が中心となっています。

発症直後から、リハビリや退院後の生活支援まで、患者さん一人ひとりに寄り添った治療とケアを大切にしています。経過の振り返りや研修会を行い、職種を超えて意見を交換するとともに、連携を深めることで「ここぞという時」に最善の対応ができる体制づくりに努めています。

脳卒中は突然発症し、治療を開始できるまでの時間が勝負です。片側の手足が動かさにくい・呂律が回らない・言葉が出ない・視界の一部が見えにくいなどの症状が出たら、ためらわずに救急車を呼んでください。「少し様子をみよう」は絶対に禁物です。早期対応が、大切な命とその後の生活を守ります。ご家族や周囲の方もこれらのサインを見逃さないようにしましょう。



脳卒中疑い患者発症時の対応研修



検査でまもる みんなの健康

HPVってなに？

子宮頸がんを防ぐ検査のおはなし

子宮頸がんの主な原因はヒトパピローマウイルス（HPV）への感染です。HPVは特別なものではなく、8割の女性が一度は感染するといわれています。多くは自然に消えますが、感染が長く続くと細胞が少しずつ変化し、がんへと進行することがあります。

子宮頸部から採取した細胞を用いて、HPVに感染しているかを調べる「HPV検査」と、顕微鏡で細胞の変化を観察する「細胞診検査」を同時に行うことで、がんになる前の段階で異常を見つけることが可能です。定期的な検診が、未来の健康を守ります。

検診のご案内

当院では、健康管理センターにて子宮がん検診（HPV検査・細胞診検査）を受けていただけます。ご自身の健康維持のため、ぜひご利用ください。

健康管理センター TEL0595-24-2555



ぐんぐん育て！

なみっこのちいさな畑

4月に植えた花や野菜が、ぐんぐん育って立派に実りました♪ 苗植え参観では、おうちの方と一緒に土にふれ、みんなで「おおきくなあれ！」と願いを込めて植えた苗。

毎日の水やりや観察、花を使った実験、スイカでのおまごなど、季節の変化を感じながらたくさんの発見がありました。

「なみっこで育てたお野菜だよ」と聞くと、苦手な給食もパクッ！

窓から菜園をのぞいて「きょうはどれくらい大きくなったかな？」とワクワクしたり、おうちに持ち帰って家族と味わったり…。

小さな菜園には、子どもたちのやさしい気持ちと元気がいっぱいです。



医療の質を見つめ直す機会に 病院機能評価を受審

当院は9月18日、9月19日「病院機能評価」の更新審査を受けました。(3rdG:Ver.3.0)

病院機能評価とは、医療の質と安全の確保、継続的な改善の取り組みを専門の評価者(サーベイヤー)が第三者の立場から確認する仕組みです。

当院の受審は今回で5回目。伊賀地域で唯一の認定病院として、引き続き地域の皆さまに安心・信頼していただける医療をめざしています。(全国で約2,168病院が認定:2025年10月現在 日本医療機能評価機構)

①院長による病院紹介

院長から病院の理念や地域医療の現状を紹介。



②領域面接

組織運営や医療安全、感染管理等各領域の担当者が当院の体制や仕組みを説明し、サーベイヤーとの活発なディスカッションを行いました。



③サーベイヤーによる院内ラウンド

サーベイヤーが病棟や外来、リハビリなど各部門を訪問。設備・機器の管理状況や基準、各種記録などを直接確認いただき、現場の課題等を話し合いました。



④ケアプロセス調査

実際の診療・ケアの実施状況や連携状況について多職種チームが集合して、サーベイヤーへの説明。チーム医療の連携力や課題改善への取り組みを示すことができました。

地域の皆さまに安心して医療を受けていただけるよう、これから引き続き、質の向上と安全な病院づくりに努めてまいります。



地域で学ぶ“老健”のこと 出前講座『老健について知ろう』開催



地域の皆さまに医療・介護をより身近に感じていただくため、「おかなみ出前講座」を各地区で開催しています。今回は「老健(ろうけん)について知ろう」をテーマに、介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 岩田麻美支援相談員が講師を務めました。

講座では、老健と特別養護老人ホームや有料老人ホームとの違い、入所・通所・短期入所などの利用方法、費用の目安などをわかりやすく解説。参加者からは「老健の役割がよく分かった」「家族にも聞かせたい内容」といった声が聞かれました。

また、実際の利用者の事例やリハビリ風景の紹介もあり、医療と介護が連携して在宅生活を支える老健の魅力を感じられる時間となりました。

- ・岩田支援相談員がスライドを使いながら、老健の役割やサービス内容を解説。
- ・「介護老人保健施設について知ろう」
自宅でも読み返せるオリジナル資料です。
- ・資料を手に熱心に耳を傾ける地域の皆さん。質問も多く、和やかな雰囲気でした。



介護老人保健施設って？

リハビリ・看護・介護を通して、在宅復帰を支援する施設です。医療と介護の専門職が連携し、暮らしを支えます。ご相談・見学はお気軽にどうぞ。

- ☎ 老健おかなみ: 0595-23-7111
- ☎ 第2おかなみ: 0595-24-6300
- ☎ 伊賀ゆめが丘: 0595-21-7322

久保耳鼻咽喉科クリニック



平成5年に名張市で開業して、今年で34年目になります。主に耳鼻咽喉科領域の一次診療を行なっています。

岡波総合病院さんには、当院だけで診ているのが心配な患者さんを中心に紹介させていただいておりますが、受診された患者さんの満足度は高く、非常に助かっております。今後も地域医療の充実のために尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

医師名 久保将彦 医師
住所 〒518-0622 名張市桔梗が丘2-1-54
TEL 0595-65-7111 **FAX** 0595-65-8788
診療科目 耳鼻咽喉科
診療時間 9:00~12:00 15:00~18:30
休診日 木曜・日曜・祝日

山添村国民健康保険波多野診療所



山添村の公的診療所として、内科全般、初期診断、高齢者医療、緩和医療、在宅医療、予防医療において質の高い医療の提供を行います。また、初期診療/軽症の場合は、小外傷、皮膚疾患、泌尿器疾患、小児疾患、整形外科疾患、精神科疾患など、診療科を問わず、全ての健康問題に最善の対応をいたします。

山添村出身の患者さんであれば、まず当診療所にご相談ください。

医師名 西村正大 医師
住所 〒630-2351 奈良県山辺郡山添村中峰山1028-1
TEL 0743-85-0005 **FAX** 0743-85-2525
診療科目 内科、総合診療
診療時間 月曜・火曜・金曜 9:00~12:00 14:00~16:00
 水曜 9:00~12:00 13:30~15:00
休診日 日曜及び木、土曜、祝日、
 12月29日~翌年の1月3日

医療法人 啓晃会 福喜多耳鼻咽喉科



当院は昭和61年に開業し、耳鼻咽喉科一般診療を行っています。

特徴として甲状腺疾患(腫瘍、バセドウ病、慢性甲状腺炎)に力を入れており、甲状腺機能の迅速採血や長期の管理、甲状腺腫瘍の穿刺吸引細胞診や超音波検査も可能です。また、小さいお子様への簡易採血でのアレルギー検査、ダニ、スギの舌下免疫療法(5歳以上)も行っております。地域の皆様の力になれるように尽力していきます。

医師名 福喜多晃平 医師
住所 〒518-0703 名張市鴻之台3-34
TEL 0595-63-1133 **FAX** 0595-64-0787
診療科目 耳鼻咽喉科
診療時間 9:00~12:00 15:00~18:30
休診日 木曜・日曜

浅野整形外科内科



当院は近鉄の伊賀神戸駅から260mの距離に立地しています。地域に根ざした整形外科・内科医院として、お子様からご高齢の方まで、皆様の健康をサポートします。整形外科専門医として関節痛、骨折、捻挫などの外傷、ス

ポーツ障害、関節リウマチ、骨粗鬆症まで、幅広く対応いたします。当院ではX線撮影に加えてCT撮影が可能です。

体外衝撃波療法、リハビリテーション(物理療法)に加えて、2026年度からは透視室を導入し神経根ブロック、骨折の徒手整復や手術(シンプルな骨折に限ります)を開始予定です。また、変形性膝関節症や靱帯損傷に対して再生医療(APS療法、PRP療法)を開始予定です。痛みや違和感を我慢せず、お気軽にご相談ください。

医師名 浅野清豪 医師、浅野瑞季 医師
住所 〒518-0115 伊賀市比土3158-4
TEL 0595-36-2550 **FAX** 0595-36-2551
診療科目 内科、脳神経外科、胃腸科、整形外科、泌尿器科、リハビリテーション科
診療時間 月曜・火曜・木曜・金曜
 9:00~12:00 15:00~18:30
 土曜 9:00~12:00 15:00~17:00
 日曜 9:00~12:00
休診日 水曜



みんなの リハビリ教室

『自分は大丈夫?』~やってみよう!転倒リスクテスト~
転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切!

介護が必要になってしまう原因は、『転倒・骨折』がなんと全体の約13%を占めています。これは『脳卒中』や『認知症』と並んで非常に大きな原因です。「自分は大丈夫!」と思っている方ほど要注意!自身が転倒しやすい状態かチェックしてみましょう!

【質問】	はい	いいえ
①過去1年間に転んだ	5点	0点
②歩く速度が遅くなった	2点	0点
③杖を使っている	2点	0点
④背中が丸くなってきた	2点	0点
⑤毎日お薬を5種類以上飲む	2点	0点

合計6点以上で転倒リスクあり。

転倒は「筋力の低下」と考えられがちですが、それと同じくらい「バランス能力の低下」も大きな要因です。ここで「筋力」と「バランス能力」を鍛える方法を3つご紹介します。※痛みがある場合は無理せず、安全に行いましょう。



- ①イスからの立ち上がり運動(おしりと太ももの筋力UP): 1セット10~15回、2セット行いましょう。
- ②片足立ち運動(バランス能力UP): イスなどにつかまって片足ずつ10秒、10~15回行いましょう。
- ③おなかひねり運動(体幹筋力UP): 左右10回で1セット、2~3セット行いましょう。

出典:「理学療法ハンドブックシリーズ18転倒予防 公益社団法人日本理学療法士協会」



知って得する やさしい栄養学

体ぽかぽか!
冬におすすめの“温め食材”



冬は冷え症に悩まれる方も多いと思います。今回は体を温める食材についてお話ししたいと思います。

体を温めることで免疫力UPの効果もあります。

体を温める食材とは、寒い地域で育つもの、冬が旬の食材、地中で育つ根菜、発酵食品などと言われています。

飲み物では生姜湯・ココア・ルイボスティー・甘酒などがあります。

冬が旬の食材には、れんこん・大根・長芋などの根菜類、キャベツ・小松菜・水菜・ほうれん草・白菜などの葉物野菜、ぶり・タラ・牡蠣・カニなどの魚介類、みかんやいちごなどがあります。

体を温める食材の中で今回は『生姜』に着目したいと思います。生姜には体を温める効果だけではなく、免疫力UP、消化促進、血液サラサラ効果、抗炎症作用などがあり、少しずつ体の不調を和らげてくれます。また、生姜を加熱することで体を温める働きを強化してくれます。生姜を普段の食事に取り入れ、体ぽかぽかを目指しましょう!

~体ぽかぽかしょうがご飯レシピ~

材料3~4人分 (1人分294kcal・塩分0.7g)

米 2合・しょうが 80g・油揚げ 1枚・だし汁 約360ml
(調味料) 酒 大さじ2・しょうゆ 小さじ1・塩 小さじ1/3

作り方

- ①米をとぐ。油揚げは1cm四方に切る。しょうがは(きれいに洗って皮のままでも良い)細い千切りにする。
- ②炊飯器に米を入れ、調味料を加え2合の目盛までだし汁を注ぐ。油揚げを広げ入れ、炊飯する
- ③炊き上がったご飯の上にしょうがを散らし、ふたをして1~2分蒸らし、全体をよく混ぜ合わせる。

《旬の食材を使った献立例》

- ・しょうがご飯
- ・ぶりの照り焼き
- ・れんこんきんぴら
- ・ほうれん草とひじきの白和え
- ・野菜とキノコたっぷりの豚汁



診療担当表

(2026年1月)

診療受付時間は 8:30～11:30 です。予約日・検査日の変更連絡は、平日 13:00～16:00 をお願いします。(代表 0595-21-3135)

※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。(直通 0595-21-3154 平日 9:00～17:00)

診療科	月	火	水	木	金
内科	松岡 信良	兼兒 敏浩	松岡 信良	石瀬 卓郎	名藤 佑真
	石瀬 卓郎	大石 晃嗣	小林 俊諒	兼兒 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) (再診のみ)
呼吸器内科	—	岩中 宗一	井上 登太	—	西井 洋一
循環器内科	猪木 達	熊野 雄太	植木 博之	八木 英次郎	石瀬 卓郎
	宮田 和明	—	浅田 宜孝	宮田 和明	—
糖尿病外来	—	—	—	—	矢野 裕 (再診のみ)
外科	村瀬 貴昭	大澤 亨	担当医	大澤 亨	—
	—	福浦 竜樹	問山 裕二	福浦 竜樹	福浦 竜樹
乳腺外来	—	—	—	—	眞鍋 弘暢
肝胆膵外科	—	栗山 直久 (1.3.5週) 村田 泰洋 (2.4週) (再診のみ)	—	—	—
整形外科	中山 俊介	杉岡 修平	中西 昭登	中西 昭登	中山 俊介
	杉岡 修平	菰淵 萌	西本 有岐	菰淵 萌	西本 有岐
	担当医	鍛冶 大祐 13:30～15:30 (予約のみ)	田中 誠人 (予約のみ)	花岡 義文 (予約のみ)	篠原 靖司 (予約のみ)
心臓血管外科	—	家村 順三	—	神原 篤志	鳥羽 修平 (第4週 再診のみ)
脳神経外科	乾 多久夫	岡本 知也	砂田 拓	乾 多久夫	村上 敏春
	—	—	—	福森 惇司	—
泌尿器科	藤本 健	藤本 健	直井 牧人	当番医師 9:00～10:30	藤本 健
	岩井 哲郎	直井 牧人	朝田 一輝		朝田 一輝
小児泌尿器科	森澤 洋介 (第1・3週)	—	—	—	—
小児科	宮原 雅澄	大崎 慶子	宮原 雅澄	宮原 雅澄	大崎 慶子
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	—
麻酔科	—	—	—	中川 洵	—
放射線科	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真	寺内 一真

完全紹介予約制 (必ず紹介状が必要となります。地域医療連携室にてご予約お取ります。)

脳神経内科	中村 直子 (1.3.5週) 三田 遼太郎 (2.4週) 午後のみ	—	—	—	佐々木 良元
眼科	三羽 晃平	新家 麻華	三羽 晃平	大久保 沙彩	三羽 晃平
	大久保 沙彩	大久保 沙彩	森 純直 (第1.3.5週) 9:00～13:00 (第2.4週) 9:00～17:00 斜視外来	新家 麻華	新家 麻華
皮膚科	—	近藤 誠	—	水谷 健人	—
小児アレルギー外来	—	—	大崎 慶子 14:30～16:30	—	—
歯科口腔外科	前田 雅彦	前田 雅彦 (再診のみ)	前田 雅彦	前田 雅彦	前田 雅彦
	—	中村 泰士	—	—	—

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