

# おかなみ

津市とことめの里一志

OKANAMI  
vol.78  
2026/4

薬のはなし 介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘  
施設長 上崎 善規

眼科外来をご紹介します

知っていますか？マイナ保険証のメリット

「女性が働きやすい医療機関」再認証を取得

心不全ケアチームがサポートします



@OKANAMIHP  
岡波総合病院Instagram

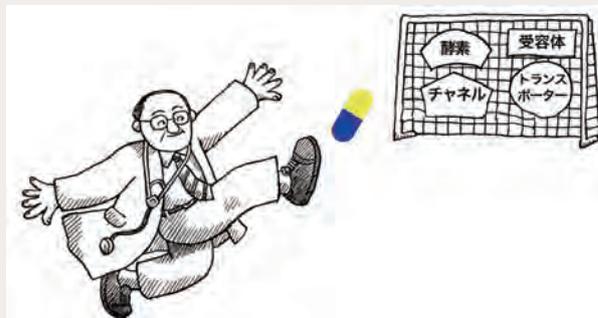
# 薬のはなし

介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 施設長 かみさき 上崎 よしのり 善規

いつも当施設にいろいろご協力いただき有り難うございます。今回は少し趣を変えて、皆さんがいつも飲んでおられるお薬のお話をさせていただきます。薬が病気を治すために、絶大な信用を獲得したのは抗菌薬の発見が感染症の治療に有効であったためでした。しかし、今や感染症も様変わりしてきて、ウィルス感染をはじめ、薬では治らないものもたくさん出てきました。そこで、薬とは一体何者なのか、どれくらいがヒトの体に入って、体のどこで何をしているのか、などに触れていきたいと思います。

薬が炭素や水素、窒素、酸素などがつながった化学構造を持っていることはご存じだと思います。つまり、薬と言えども塩や砂糖と同じ化学分子なのです。栄養と同じですから、大抵の薬は飲むと消化管から吸収されて、血液の中を流れていきます、もちろん注射をすれば、直接血管に入るか、入りやすくなります。それでも、多くの薬は非常に少ない量、多くてミリグラム、少ないとマイクログラム、つまり1gの千分の1から100万分の1単位で効果を発揮します。体の中の物質の濃度にすれば、ちょうどホルモンや神経伝達物質と同じくらいの濃度で効果を表すことになります。これらの微量物質は受容体と呼ばれるタンパク質に結合して、体の機能の調節を行っていることはご存じだと思います。

ここで、例えば、腕を曲げるという機序を考えてみましょう。まず、頭の指令が神経の興奮として伝わって行きます。この興奮は神経細胞のイオンの出入りで伝わります。このイオンの出入を制



御するのはイオンチャンネルというタンパク質です。神経の興奮は最後に神経伝達物質を放出します。この物質が先ほどのタンパク質である受容体に作用し、刺激が伝わります。刺激を受けた筋肉細胞は同じように興奮を全体に伝えながら、特定のタンパク質を通してカルシウムを放出して、筋肉タンパク質を収縮させます。このように、体のすべての働きは色々なタンパク質が相互に作用して成り立っています。体の中の微量の薬はこれらすべての働きを担っているタンパク質に結合して、その働きに変化を与えるのです。

つまり、薬は体のいろんな働きを調節するだけなのです。これがいい方向に向かうと病気が治ります。もちろん、逆もあるわけです。従って、すべてがいい方向に向くわけでもありませんので、困った作用も必ず出てきます。これからは市販薬も増えて、自己判断でお薬を使うことも多くなってきそうです。少しは、このような薬の働きも考えの片隅においてもらって、使ってもらえれば有り難いです。最後に、結論ですが、薬は絶対、直接的に病気を治すものだけではありません。

## ■ 入職

令和8年4月1日 入職

村田亮介 医師(消化器内科)

中夏実 医師(小児科)

西岡杜洋 医師(循環器内科)

赤羽開 医師(整形外科)

久保伊澄 医師(泌尿器科)

## ■ 退職

令和8年3月31日 退職

澤井翔馬 医師(消化器内科)

中貴史 医師(消化器内科)

菰渕萌 医師(整形外科)

浅田宜孝 医師(循環器内科)

朝田一輝 医師(泌尿器科)

# 眼科外来をご紹介します

眼科医長 さんば 三羽 こうへい 晃平

眼科は内科と比べ検査項目が多く、受診のたびに多くの検査を行います。また、外来での処置や治療も多岐にわたるため、チームで患者さんの診療・サポートを行っています。

当院の眼科外来をご紹介します。

## 検査

眼科検査のほとんどを外来で行っています。  
主に以下の検査を、患者様の症状に応じて実施しています。

- ・視力検査
- ・屈折検査(近視・遠視・乱視の強さを測定)
- ・眼圧測定
- ・角膜形状解析(角膜の形状をカラーマップで可視化し、乱視を正確に把握)
- ・眼軸長測定検査(白内障手術時に挿入する人工レンズの度数を決定)
- ・角膜内皮細胞顕微鏡検査(白内障手術の前後に角膜内皮細胞の状態を確認)
- ・眼底カメラ
- ・眼底3次元画像解析(網膜の断層像を確認し、厚みや神経の状態を検査)
- ・光干渉断層血管撮影(造影剤を使わず網膜血管を3次元で描出)
- ・視野検査
- ・ヘス赤緑試験(斜視や複視がある場合に眼の筋肉の動きを検査)



## 外来で行う治療

外来での主な治療はレーザー治療と注射です。レーザー治療は、網膜のさまざまな疾患に対するものと、後発白内障などに対するものがあります。注射は、加齢黄斑変性・糖尿病網膜症・網膜静脈閉塞症など、主に網膜疾患に対し日帰りで行っています。



## 視能訓練士の役割



医師の診断を支えるため日々努めています。  
主な役割は、視力測定・視野検査・視機能検査・斜視などの眼位検査、訓練や手術に向けた術前検査です。患者様の病態を把握し、一人ひとりに応じた検査を行い、確定診断につなげています。

## 看護師の役割

眼科では視力低下だけでなく、日常生活動作が低下している患者様も多いため、転倒や移乗に細心の注意を払いながら関わっています。

また、一人暮らしで社会資源を活用されていない患者様も増えており、手術が必要な際には安全に受けただけのよう、当院地域医療連携室や地域の関係機関などと連携し、周術期管理に努めています。

## 最後に

当院や伊賀・名張地域の先生方・医療スタッフの方とも連携をさらに深めて、基幹病院ならではの眼科医療を提供できるように取り組んでいきたいと考えております。眼科スタッフ一丸となって診療にあたりますので、些細なことでも結構ですので気になることがございましたらお気軽にご相談ください。



## 専門性を高め、より安全な検査へ 放射線部 内田浩平技師が資格取得

放射線部の内田浩平技師が、このたび「磁気共鳴専門技術者」の資格を取得しました。本資格は、MRIに関する高度な専門知識と豊富な臨床経験が求められるもので、全国的にも取得者は限られています。日々の業務に加え、研修や自己研鑽を重ねての成果であり、放射線部全体の技術力向上にも大きく寄与するものです。今後も、より安全で質の高い検査提供に努めてまいります。



## 健診後の再検査、 受診のご相談を お受けします

健康診断や人間ドックの結果通知書に「再検(精査)」「〇〇科を受診してください」と記載があった場合は、早めの受診をおすすめします。岡波総合病院 患者サポートセンター 地域医療連携室では、健診後の受診相談や診療科の初診予約をお受けしています。

診療科によっては完全予約制や診療曜日が限定されている場合があるため、事前に予約をお取りいただくことで、スムーズな診療につながります。ご連絡の際は、結果通知書をお手元にご用意ください。

なお、健診・人間ドック受診後3か月以内であれば、紹介状不要で初診時選定療養費はかかりません。

すでにかかりつけ医で継続的な診療を受けている場合は、そちらでの受診をご検討ください。

お問い合わせ  
岡波総合病院 患者サポートセンター 地域医療連携室  
TEL:0595-21-3154 平日9:00~17:00



## 伊賀地区駅伝競走大会 岡波総合病院チームが 女子の部で優勝

1月25日に開催された第66回伊賀地区駅伝競走大会に、岡波総合病院のランニングチームが



出場。本大会は地域の代表チームが参加する伝統ある駅伝競走で、男子・女子・オープンの各部門で熱戦が繰り広げられました。「岡波総合病院陸上競技部」チームは女子の部で1時間16分11秒の記録をマークし、見事優勝、2連覇を達成。男子の部「Family岡波さん」は、51チーム中11位と大健闘しました。



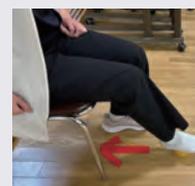
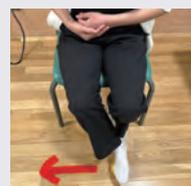
## 骨盤底筋群を鍛えて尿漏れを防ごう

高齢者の排泄障害の原因の一つに運動不足が挙げられています。くしゃみが出た時など力んだ拍子に尿がもれてしまう、トイレに行きたいと思ったら我慢できず尿が漏れてしまうなどの症状は「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられています。

### 椅子に座って骨盤底筋群を鍛える運動

- ①足の裏でボールを転がす。(10秒5セット)左右前後にボールを転がす。柔らかめのボールがおすすめ。
- ②脚を肩幅に開きかかとを上げる。肛門と膣を締めてその後緩める。(5回5セット)背筋を伸ばし、前を見る。肛門を締めたまま3秒止めて、その後緩める。膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う。

座ってできるのでテレビを見ながら実施してみてください。  
※無理のない範囲で、呼吸は止めないよう実施してください。



## あたらし歯科医院



「生涯にわたりお口の健康を保つ」ことをモットーに、当院は2001年より名張市で一般歯科、小児歯科、インプラント、歯科

矯正、予防歯科などの歯科診療を行ってまいりました。お口の健康が全身の健康に繋がることが注目され、歯科の重要性は益々増してきております。これからも岡波総合病院と連携を取らせていただくことにより地域の歯科医院として誰一人取り残さない歯科医療提供体制の構築を実現し、地域の皆様が安心して健康に暮らせるよう尽力してまいります。

医師名 新達也 医師

住所 〒518-0729 名張市南町791

TEL 0595-62-7088 FAX 0595-62-7087

診療科目 歯科・小児歯科

診療時間 月・火・水・金・土

8:45~13:00、14:00~18:30  
(土曜日は17:00まで)

休診日 木曜日、日曜日、祝日

## 伊賀おおえ耳鼻咽喉科



当院は、2025年3月に開院した新しいクリニックで、耳鼻咽喉科一般診療を行っています。高齢者の方からお子様まで、耳鼻咽喉

科的な事でお困りの際はご相談ください。当院では、少量の血液でアレルギー検査ができるドロップスクリーン検査や、コーンビームCT(副鼻腔や耳のCT撮影が可能)を導入しています。また、当院で対応が難しいことは岡波総合病院さんと連携し対応できたらと考えています。今後も地域医療に貢献できるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。

医師名 大江祐一郎 医師

住所 〒518-0831 伊賀市上野農人町533

TEL 0595-42-8273 FAX 0595-42-8272

診療科目 耳鼻咽喉科、小児耳鼻咽喉科

診療時間 月・火・木・金 9:00~12:00、15:00~18:30  
土 8:30~12:00、14:00~16:30

休診日 水曜日、日曜日、祝日

## きた整形外科クリニック



当院では腰や膝の痛みや骨粗鬆症治療だけでなく、スポーツ障害に対するリハビリ、予防なども行っています。特に骨粗鬆症が背

景にあると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなるため、早めの予防が大切と考えています。当院ではガイドラインに沿って、腰椎と大腿骨での骨密度評価を行いご本人様、ご家族様に生活習慣に合わせて投薬調整を行いたいと考えております。また、当院には管理栄養士も在籍していますので、栄養バランスや食事内容に関して分からないことがあればいつでもご相談ください。

医師名 喜多晃司 医師

住所 〒518-0441 名張市夏見113-1

TEL 0595-41-0996 FAX 0595-41-0997

診療科目 整形外科、リハビリテーション科

診療時間 月・火・水・金 9:00~12:00、14:00~18:00  
木・土 9:00~12:00

休診日 木・土曜日午後、日曜、祝日

## 医療法人 福喜多眼科医院



当院は昭和30年より名張市本町で開業していた福喜多眼科(先々代)を継承する形で昭和57年に先代が同市桔梗が丘での診療を開

始しました。平成23年4月に医院をリニューアルし眼科診療を継続しています。網膜硝子体疾患や白内障手術等を中心に今までに培ってきた眼科専門医としての診療経験と技術を生かして診療させて頂いております。今後も引き続きスタッフ一同、眼科地域医療の充実と発展に貢献できるよう努力してまいります。私達が育った街の皆様の目の健康を守るよう研磨を重ねる所存です。今後とも当院を宜しくお願い致します。

医師名 福喜多光志 医師

住所 〒518-0642 名張市桔梗が丘1番町4-70

TEL 0595-65-5251 FAX 0595-65-5319

診療科目 眼科

診療時間 9:00~12:00 15:00~18:00

休診日 火曜日午後(手術)・金曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日



## 知っていますか？ マイナ保険証のメリット

当院では、より安心して便利な医療提供のため、マイナンバーカードを健康保険証として利用する「マイナ保険証」の活用を推進しています。受付がスムーズになるだけでなく、医療面でもさまざまなメリットがあります。



### よくあるご質問

Q1. マイナ保険証を使うと何が便利なの？

A. 限度額適用認定証の申請が不要になります。

高額医療費制度の限度額が自動で適用されるため、急な入院や受診時も事前手続きがいりません。

Q2. 医療の質にも関係がありますか？

A. はい、あります。

特定健診情報や薬剤情報を医療機関と共有できるため、重複投薬の防止や、より適切な診療につながります。

Q3. 保険証の更新はどうなりますか？

A. 更新手続きは不要です。

転職や引っ越しの際も、切り替えを待たずに利用でき、紛失の心配も軽減されます。

ただし従来どおり、新たに加入した保険者への異動届等の手続きは必要です。

現在、当院でのマイナ保険証利用率は48%と徐々に広がっています。皆さまのご協力により、より安全で効率的な医療環境の実現につながります。まだお持ちでない方も、この機会にぜひご利用をご検討ください。



## 「女性が働きやすい医療機関」 再認証を取得



岡波総合病院は、令和8年3月2日に開催された令和7年度「女性が働きやすい医療機関」認証式において再認証を受けました。本制度は三重県が平成27年度に全国に先駆けて創設し、女性が働きやすい勤務環境づくりを通して、男性職員にとっても働きやすい職場の実現を目指すものです。当院は制度初年度に県内で初めて認証を受け、以降も再認証を継続しています。



## 心不全ケアチームがサポートします



心不全看護認定看護師(特定行為研修修了者) 林 愛希仁

こんにちは、心不全ケアチームです。私達は、循環器内科医、心不全看護認定看護師、心不全療養指導士、心臓リハビリテーション指導士といった心臓病専門の有資格者を中心に、より良い心不全ケアを目指して結成しました。活動として、心不全もしくは心不全を発症したことがある入院患者を対象に、毎週チームカンファレンスを行い、最適な心不全ケアが提供できているか、病状は安定しているか、在宅療養に向けた支援は行えているのか等の情報共有を行い、課題に対して対策を講じています。

循環器疾患は日常生活と密接に関連しており、また循環器医療も日々進歩しています。望む生活と、最適な医療双方から支援ができるよう活動していきます。お困りごとがありましたらいつでもご相談ください。



心不全カンファレンス



## 知って安心 薬のはなし



### 今、何種類のお薬をのんでいますか？

お薬は、病気を治療したり、症状を改善したり、病気を予防したりと、私たちの健康な生活を維持するために、とても有用なものです。一方で、お薬には、軽いものから重いものまで、副作用があることも事実です。

年齢を重ねると、持病の数や、痛みなどの症状が増えて、受診するクリニックや病院の数が増え、のむ薬の数も増える傾向にあります。お薬が増えると、副作用のリスクも増えます。

ふらつき、食欲低下、便秘、おしっこが出にくい、物忘れ、頭が混乱して興奮したりボーっとしたりする、気分がしずむなどの症状もお薬による副作用症状の可能性があります。

お薬をのんでいて、これらの症状が気になるときは、年齢のせいだと思わず、また、勝手に薬をやめたり、減らしたりせず「今、私は〇種類の薬、こんな薬をのんでいますが大丈夫でしょうか」と医師や薬剤師に相談してください。そして時々「今、何種類のお薬をのんでいる」と、数えてみてください。

### 参考

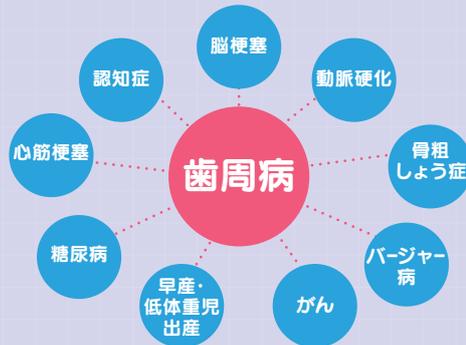
厚生労働省のデータでは60歳を超えると7つ以上の薬を処方される割合が増え、75歳以上では約4人に1人が7つ以上のおくすりを服用していることが報告されています。高齢者では6剤以上になると薬物有害事象(薬との因果関係の有無にかかわらず、薬の使用によって生じた有害な反応)が発生しやすくなると報告されています。



## 歯科衛生士の ワンポイントアドバイス

### おくちとからだ

歯周病菌が血流に入り、全身を駆け巡るとさまざまな全身疾患を発症させたり悪化させたりすることがあります。



最近では歯周病の予防や治療が、認知症の発症や進行を遅らせることも報告されています。また、お口の動きが弱くなると、食べにくくなり、低栄養につながります。その影響で体力が落ちたり、心の元気や人との交流に悪影響をおよぼしたり、毎日の生活の増悪につながります。日々のお口のケアで健康寿命の延伸につなげましょう。

口は命の入り口  
心の出口



## 季節の行事～お正月遊び～



2026年も元気にスタートした子ども達。年末年始が終わった最初の1週間は「お正月遊び週間」として毎日色々なお正月遊びや伝統遊びを体験し楽しみました。

初めてする書初めは、いつものお絵描きとちょっと違っていたので興味津々で保育者と一緒に今年の抱負を書きました。凧あげや、でんでん太鼓は自分で作った物で遊ぶ楽しさも感じる事が出来ました。ルールが分からなくてもやっているうちに、どんどん吸収していく子どもたちに感心します。2月は節分で豆まきをし、鬼さんとも何とか仲良く出来ました。何よりも衣装を着た子ども達が可愛すぎて癒されました♪

なみっこルームでは、年齢関係なくやってみる事、沢山の経験を楽しむ事を大切に、子どもたちの何とも言えない笑顔を引き出せる様季節の行事も沢山取り入れています。



# 診療担当表

(2026年4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 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	加島 江美子	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	村田 亮介	福井 淑崇	今井 元	福井 淑崇
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	—	—	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	赤羽 開	西本 有岐	赤羽 開	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	宮座 静香	砂田 拓	乾 多久夫	村上 敏春
	—	—	—	岡本 知也	—
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	久保 伊澄		久保 伊澄
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	—	出口 峻大	鈴村 美聡	—
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します。)

脳神経内科	早川 嘉彦 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2.4週) 12:00~15:30 斜弱外来	新家 麻華	新家 麻華
皮膚科	—	市川 彩夏 9:30~13:30	—	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
	服部 由佳 9:00~15:00	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](mailto: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