

原田病院外来診察担当表 (2024年4月8日～)

●診察時間:午前9時～12時 午後4時～6時 ●受付時間:午前8時30分～12時 午後3時30分～6時

☆当院では待ち時間短縮のため午前中の診察は予約制となっております☆

□一般内科外来 □糖尿病外来 □泌尿器科外来 □整形外科外来 □慢性腎臓病(CKD)外来 □腹膜透析(PD)外来

Table with columns for Day (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日) and Time (午前, 午後). Rows list clinic numbers (1診 to 8診) and corresponding doctors (e.g., 山下(和), 西澤, 水入, etc.).

※手術・救急・学会などにより担当医が予告なく変更になることがあります。

あさひ

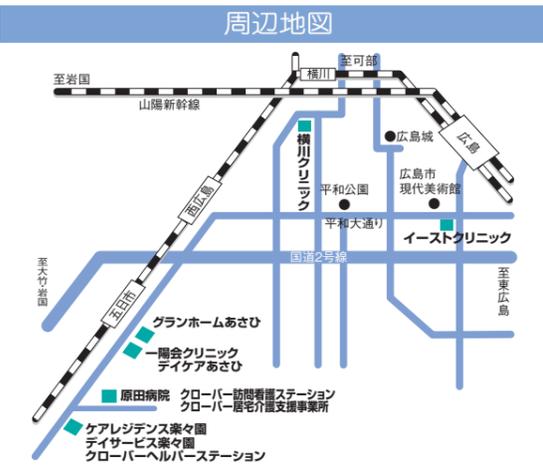
一陽会広報誌



題名「広島之夜」

撮影：一陽会クリニック 北森 初男

一陽会 logo and contact information for various departments: 原田病院 (院長 山下 和臣), 一陽会クリニック (院長 荒川 哲次), デイケアあさひ (所長 寺沢 由香), イーストクリニック (院長 有田 美智子), 横川クリニック (院長 内藤 隆之), グランホームあさひ (施設長 三上 タ子), クローバー訪問看護ステーション, ケアレジデンス楽々園, デイサービス楽々園, クローバーヘルパーステーション.



あとがき
さまざまな業界でDX(デジタルトランスフォーメーション)の必要性が叫ばれる昨今、今もっとも変革が必要な業界の1つに医療業界が挙げられます。◆DXとはデジタル技術を駆使して課題を解決する動きです。独立行政法人情報処理推進機構が昨年発行した「DX白書2023」によると「医療・福祉」業界のDXの取り組み状況はおよそ9%、全業界の平均56%と比較して大きく遅れていることが示されました。医療DXを推進するため厚生労働省では「医療DX令和ビジョン2030」推進チームを設置し、全国医療情報プラットフォームの創設、電子カルテ情報の標準化、診療報酬改定DX、を軸とした医療情報有効利用の取組を実施しています。◆医療DX化が進むとこれまで各医療機関や自治体などで管理されていた患者情報がネットワークを通じて共有できるようになります。情報共有ができれば病状を的確に把握し、早期の適切な治療、重複検査や重複投薬の回避など診療の質の向上につながり、居住地に関係なく希望する病医院が受診できるなど医療格差の是正にもつながります。◆一陽会でもレセプトオンライン請求、オンライン資格確認、薬剤・特定健診情報等の有効活用など医療DX推進体制を整備しています。今後も質の高い医療の提供に努めてまいります。

発行 一陽会広報委員会
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号
TEL 082-923-5161(代) FAX 082-921-8035
ホームページ http://www.icy.or.jp E-mail info@icy.or.jp (一陽会 広報室)
ご意見・ご質問があれば上記の一陽会広報室までご一報ください。

Contents

- 1. 一陽会クリニック 新院長ご挨拶
2. 新任医師ご紹介
3. Series 近隣医療機関のご紹介 「四季が丘クリニック」
4. ウォーキングのすゝめ
5. Series 「認定看護師のお仕事」について
6. Column いきいきさん
7. HMネット

一陽会 基本理念

愛 愛情ある奉仕の心を以って地域医療・介護に貢献します。
和 和衷協同して技術の向上と人格の形成に努めます。
誠 まごころ 誠心と創意工夫を以ってその職責を全うします。
一陽会では、「愛・和・誠」を是訓と定め、その理念に基づいた組織づくりを行っています。

一陽会クリニック 新院長ご挨拶

3月より一陽会クリニック院長に、荒川哲次が就任しました。

この度一陽会クリニックの院長に就任いたしました荒川哲次でございます。略歴でございますが、1998年に広島大学医学部を卒業し、その後広島大学病院にて初期研修を行ったのち、JA尾道総合病院及び土谷総合病院に勤務、その後広島大学病院大学院に進学し学位を取得いたしました。学位取得後は広島大学病院、JA広島総合病院、原田病院の勤務を経て2024年3月より一陽会クリニックの院長に就任いたしました。

当クリニックは1996年3月に人工透析専門クリニックとして開院し、以後30年弱にわたり地域の透析医療の一端を担ってまいりました。当クリニックでは患者さんが快適で安心して治療を受けられる環境を整え、最高水準の医療を提供することを目指しています。そのために、私たちは患者さんの声に真摯に耳を傾け、そのニーズや懸念に対応するために日々努力してまいります。また患者さんとのコミュニケーションを重視し、皆さまが治療に積極的に参加し、最良の結果を得られるよう全力でサポートしてまいります。

地域のコミュニティに根ざした医療機関として、常に皆さまの信頼に応えられるよう努めてまいり所存でございますので、御指導・御鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



一陽会クリニック 院長
荒川 哲次

新任医師ご紹介 4月より新しく就任した5名の医師をご紹介します。



内科/腎臓内科 **倉脇 壮** 医師
広島大学 医学部(2011年卒)
・日本内科学会 認定内科医
・日本透析医学会 認定専門医

初めまして。今年4月から原田病院で勤務させていただきます倉脇壮と申します。実は原田病院で勤務するのは初めてではなく、後期研修医として2年目の8年前に在籍しておりました。そのころにいらっしゃった方々であれば、お会いしたことがあるかもしれません。

広島赤十字・原爆病院、県立広島病院などを経て、広島大学大学院へ進学し、基礎研究を行っております。

不慣れなこともございますが、地域の皆様のお役に立てますよう精一杯尽力させていただきますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



糖尿病・代謝内科 **藤原 典子** 医師
岡山大学 医学部(2012年卒)
・日本内科学会 認定内科医
・日本糖尿病学会 専門医

2024年4月に糖尿病・代謝内科に赴任した藤原典子と申します。岡山大学卒業後、岡山県や広島県内の病院で勤務歴があり、このたび原田病院で勤務させていただくことになりました。糖尿病の患者数は年々増えており、糖尿病合併症やそのほか複数の問題を抱えている方も多くなっていると感じています。一人ひとりの患者さんにベストの医療が提供できるように、一緒に治療に取り組んでまいります。また糖尿病以外でも地域の方々がお困りのことに対して、適切かつお気持ちに寄り添った診療をさせていただきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

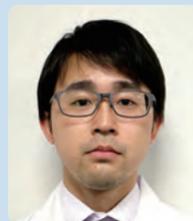


内科/腎臓内科 **山本 高嗣** 医師
広島大学 医学部(2017年卒)

内科/腎臓内科の山本高嗣と申します。今年の4月より土谷総合病院より赴任して参りました。私自身五日市の出身のため、地元の医療に貢献できることに喜びを感じております。

私の専門は腎臓内科ですが、今まで勤務してきた病院では腎臓だけではなくジェネラリストとして内科全般、幅広い疾患を診ることが多く、これまでの経験や知識を少しでもお役に立てることができれば幸いです。

まだまだ未熟で至らぬところも多いと思いますが、皆さまのお役に立てられるよう日々精進して参りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



内科/腎臓内科 **沖本 昂祐** 医師
広島大学 医学部(2019年卒)

本年度より原田病院で勤務させていただきます腎臓内科の沖本昂祐と申します。2019年4月より東広島医療センターでの2年間の初期研修を経て、広島大学大学院腎臓内科に入局しました。その後東広島医療センター腎臓内科で2年、広島大学病院腎臓内科で1年研鑽を積んで参りました。

呉市出身であり佐伯区を含む広島県西部にはあまり馴染みがありませんが、皆さまとの関わりの中で少しずつ慣れていきたいと考えています。

まだ若輩者ではございますが日進月歩の勢いで成長していきたいと思っております。ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

Series

近隣医療機関のご紹介 四季が丘クリニック (廿日市市四季が丘)

「地域住民の健康を支えるべく尽力します。」

今回は廿日市四季が丘にあります、「四季が丘クリニック」のご紹介です。

当院は1994年、廿日市市の四季が丘団地内のビルに内科、消化器科、外科で開業し、その後、近くに移転し、今に至っています。今年で開業30年を迎えます。開業当初は小児を診察していた時期もありますが、現在は住民も高齢となり、団地の過疎化を感じています。高齢化が進むに従い、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病だけでなく、肺炎、心筋梗塞、心不全、腎不全などの疾患も増え、診察依頼や入院の対応に原田病院や対応していただける病院をお願いしています。一開業医として地域の医療を続けるにあたり、原田病院をはじめ基幹病院に病診連携をお願いできるのは心強いです。これからも地域医療にいろいろなニーズの対応を求められる時代ですので、皆さんと連携し、微力ながら尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



四季が丘クリニック 院長 奥 純一



- 所在地 〒738-0036 廿日市市四季が丘5-13-7
TEL:0829-39-5005 FAX:0829-39-5115
- 診療科目 内科、消化器科、外科
- 診療時間 午前 9:00~12:30
午後 15:00~18:00
- 休診日 水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日
- 駐車場 共同駐車場17台、自院3台



総合診療科 **佐川 俊介** 医師
川崎医科大学(2020年卒)

総合診療科の佐川俊介と申します。本年度4月より原田病院で勤務させていただきます。広島西医療センターで2年間の初期研修を経て広島大学病院総合内科・総合診療科に入局しました。広島大学病院・クリニックで半年間ずつ研修し、昨年は安佐市民病院で1年間研修して参りました。

今までの病院で経験してきた技術・知識を活かして皆さまのお役に立てられるように日々精進して参りたいと思っております。

まだまだ経験不足であり、皆さま方にはご指導・ご鞭撻のほどをお願いできたらと思っております。至らぬ点も多いかと思いますが何卒よろしくお願い申し上げます。



ウォーキングのすゝめ

人生100年時代、いくつになっても楽しく元気に生活したい！そう思っている方々にオススメの運動がウォーキングです。気軽にできますし、筋力がつくだけでなく、病気の予防にも期待ができます。そこで今回は「ウォーキングのすゝめ」と題して、ただ歩くだけでなく運動効果を高めるための工夫や、注意点などを紹介いたします。



リハビリテーション科
主任 飯村 哲也

一言でウォーキングといっても方法はさまざま、ゆっくりと自分のペースで歩く人、競歩のように速く歩く人、ノルディックウォーキングをする人など。それぞれの歩き方に良いところと注意すべきところがあるのですが、今回ご紹介する工夫は比較的どのような方にも行っていただけたと思います。それが「ほんの少しだけ歩幅を大きくする」ということ。



普段私たちは100m歩くだけで疲れることはないと思います。しかし100mを走って見たらどうでしょうか？すごくキツイと思うはず。歩く」と「走る」の大きな違いは足の筋力とエネルギーを使って速く移動するということです。つまり、普段のウォーキングも速度を上げることで運動効果を高めることができます。その時に意識して頂きたいポイントが「歩幅を少しだけ大きくする」ことです。歩幅は2～3cm広げる程度で十分です。また、「かかとから地面に着く」「地面をしっかり蹴る」「背筋を伸ばす」「腕を大きく振る」も同様に重要なポイントです。これらを意識することで、ただ歩くだけでは使えていない全身の筋肉を働かせることができるため、より運動効果を高めることができます。



次に目標の運動時間・歩数ですが、目標を立てる前に普段のご自身の活動量について確認しておくことが重要です。例えば、厚生労働省の健康日本21では図のように年代別に目標歩数が示されています。これは1日の歩数であって運動のみの数字ではありません。つまり、ご自身がどの程度日常生活で歩いているかを確認して、あとどのくらい足りないのか、その不足分をウォーキングで補うということが最初の目標となります。ここで注意点ですが、目標まで5000歩など不足が大きくなる場合は無理して5000歩を歩くのではなく、まずは10分(大体10分で1000歩)のウォーキングからスタートし、体が慣れてから少しずつ時間を増やしていくことが無理なくできる方法だと思います。

1日の目標歩数

	男性	女性
20～64歳	8000歩	8000歩
65歳以上	6000歩	6000歩

健康日本21(第三次)推進の為の説明資料より抜粋



さて、運動には少なからず危険もあります。ウォーキングによって生じやすいものとしてはまず転倒や運動のし過ぎによるケガが挙げられます。特に股関節、膝が元々悪く痛みがある場合はあまり無理して運動を行わない方が良いです。また、心臓や肺などに病気をお持ちの方も同様で、体に負担をかけすぎると症状が悪化してしまうことがあります。基本的に健康の維持・向上を目的に運動する場合は、まずは運動のできる状態かどうかを判断する必要があります。持病やケガをお持ちの方は運動される前にかかりつけ医に相談の上、行っていただくことをお勧めします。



最後に、人生100年時代を生きる上で、健康寿命を延ばすことが不可欠な時代となってきました。皆さんが健康であり続けるために何か始めたいと思われることがあれば、まずは今日ご紹介したウォーキングから始められてはいかがでしょうか。

～活動量計について～

最近の活動量計について少しお話をします。昔は「万歩計」といって腰に付ける歩数計が一般的な活動量計でした。ところが最近ではスマホにも活動量計が付いていますし、私がオススメしているものが時計型の活動量計です。最初に設定が必要でアプリなどとの連動が必要にはなりますが、これを使うことで1日の活動量のチェックや目標までの到達度合い、なかには脈拍数が計測できるなどかなり多機能なものも発売されています。そしてメールや電話などを振動で教えてくれる機能が結構便利だったりします。興味のある方はぜひ家電量販店などで手に取っててください。



「認定看護師のお仕事」について vol.4

一陽会では4分野5名の認定看護師が活躍しています。
今回は「糖尿病看護認定看護師」として原田病院・外来に勤務している庄子千鶴満さんにお話を伺いました。

●糖尿病看護認定看護師とは

糖尿病看護認定看護師とは糖尿病とともに生活をしている人が、その人らしく生活できるように身体的・心理的・社会的な状況の理解に努め、患者さんやご家族への支援をする看護師のことです。

●実践

- 外来では、糖尿病チームを結成し、チームで各種患者さんの支援を行っています。
- ①インスリンなどの自己注射を実際の生活のなかで行えるように、方法・注意事項について説明しています。
 - ②糖尿病で入院した患者さんが退院されて外来受診をした際、病棟から申し送られた情報を参考にしながら、糖尿病療養が無理なく行えているか、困りごとがないかを確認をしています。
 - ③糖尿病を持つ人は足病変のリスクを抱えているため、フットケア外来で足のケアを行っています。
 - ④糖尿病教室では糖尿病を持ちながら生活するための注意点について情報提供を行っています。

●指導

スタッフ教育として、新人職員の集合研修や新卒スタッフへの勉強会を行っています。糖尿病とはどのような病気か、患者さんがセルフケアを行えるようになるためには、どのような支援をすればいいのかを説明しています。

●相談

職員から「患者さんの食事療法がうまくいかず、どのように指導していいかわからない」「低血糖を繰り返す高齢の患者さんが心配」「この患者さんの足を守りたいけど、なかなか足を守る行動に移せなくて困ってます」などの相談を受けます。相談者のみなさんは患者さんのことを心から心配しているのだなと実感しています。「どうしてうまくいかないのかな」と相談者さんと共に患者さんの背景をさかのぼりながら考えるように努めています。

ワンポイントアドバイス

「食後高血糖」について、みなさんご存じでしょうか。糖尿病が発症する前の、糖尿病予備群にも起こりうるのがこの「食後高血糖」です。食後高血糖とは、食後2時間の血液中のブドウ糖が140mg/dL以上となる状態のことを言います。

健康診断などでよく検査をする「空腹時血糖」が正常値であっても、普段あまり測定することのない食後高血糖が隠れていることがあります。

食後の高血糖はさまざまな病気を引き起こしたり、進行させることがあります。

例えば…

- ・がんの発生リスクを高める
- ・高齢者では認知機能に影響を与える
- ・糖尿病性網膜症(目の血管の病気)の発症リスクを高める
- ・脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める、などです。

食後高血糖を改善するためには

- ・食後30分から2時間の間に運動をすることが効果的です。有酸素運動や、筋肉トレーニングが有効とされています。
- ・ゆっくりと糖質が体内に吸収されるようにゆっくりよく噛んで食事することが有効です。食物繊維の多い野菜やキノコ、海藻類を先に食べて、糖質を多く含む食品(ご飯、パン、麺類など)をあとから食べると糖質の吸収が緩やかになり、食後血糖の急激な上昇が抑制されます。

糖尿病の治療は、食事や運動など生活と密着しているため、療養の継続は想像以上に大変です。生活の中で糖尿病との付き合い方を確立していけるよう、患者さんへの支援をしたいと思っています。



糖尿病看護認定看護師
庄子 千鶴満



いきいきさん

1病棟 看護師
杉本 智



患者さんに最も身近な存在であり、
変化をいち早く察知できると考えています。



原田病院に入職し、1病棟へ配属となり5年が経過しました。病棟では看護師として日々複数の患者さんを受け持たせていただきながら状態に合わせたケアを行っています。

腎不全や透析患者さんも多く、関連して心不全や感染症治療などで入院される患者さんも少なくありません。

腎代替療法の選択や手術前後、ADL低下に伴う退院先の検討など、さまざまな療養上の不安を抱えていらっしゃる患者さんもおられます。しかし、病棟看護師は患者さんに最も身近な存在であり、変化をいち早く察知できると考えています。少しでも不安や悩みを汲み取り、多職種と連携し、患者さんが安心して入院生活を過ごせるよう努めてまいります。

HMネット



原田病院は7月よりHMネットの情報参照施設から情報開示施設に移行します

HMネットとは、広島県と広島県医師会が構築し運営するひろしま医療情報ネットワーク(Hiroshima Medical Network)の愛称です。患者さんの同意を得た上で病院や診療所、薬局、訪問看護事業者などの関係機関で患者さんの医療情報を電子的に共有する仕組みで、他院での患者さんの診療状況が把握でき、薬や検査の重複も避けられます。診療情報は遠隔地にあるデータセンターに保存されており、大規模災害など非常時にも各医療機関等で確認できるため継続した治療が可能となります。

患者さんは、HMネット参加医療施設にカードを提示することにより、当院で行われた診療内容が当該医療施設に開示されます。お申し込み希望の方は、医師または事務職員にお問い合わせください。同意書をご記入いただき、診療情報開示カード(下図参照)を発行いたします。



HMネットの
詳細については
HMネット
ホームページを
ご参照ください

