

# はまかせ

No.110

令和7年7月11日発行



## 中長期アクションプラン

令和7年度

## 目標発表会



### 目標発表会で決意表明!!

病院が目指す将来像の達成に向け、各部門、部署が今年度取り組む「行動計画（アクションプラン）」を設定しています。

6月20日（金）に各部署責任者が、御前崎市長や副市長、病院幹部職員等に対し、それぞれが取り組む内容や決意等を発表しました。

職員一丸となり、より良い医療サービスを提供し、皆さまの生活の安心につながるよう努めてまいります。



### 目次

特集：疾患を理解しましょう  
いつまでも元気に動くために..... 2.3

胃炎や胃がんをひきおこすピロリ菌  
あなたは大丈夫？ ..... 4

こまめな水分補給で脱水症を予防しよう！... 5

市立御前崎総合病院に関するアンケート結果... 6

お知らせ - information - ..... 7

令和7年7月外来診療担当表..... 8

# いつまでも元気に動くために ～膝の痛み、年齢のせいだけではないかも？～

整形外科  
医長 堀口 航



「膝が痛いから遠出ができない」「ひざが痛くて正座ができない」「普段は大丈夫だけど、階段（特に下りるとき）では膝が痛くて大変」

——そんなお悩みをお持ちではありませんか？  
もしかするとそれは 変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう）かもしれません。

### ■ 変形性膝関節症って何？

変形性膝関節症とは、ひざの関節の軟骨（なんこつ）がすり減ってしまい、骨同士がこすれたり、炎症が起きたりして痛みや腫れが出る病気です。

年齢を重ねることで発症しやすく、日本では 60代以上の2人に1人くらいが何らかのひざの変形を持っていると言われています。

### ■ 症状は？

膝の痛みが症状の中心です。受診される患者さんで「実は数年前から痛くて、最近ひどくなった」という方も多いです。

痛みは多くの場合は変形が進むにつれて強くなっていきます。  
進行すると歩けなくなる場合もあるので、そうなる前に対処が必要です。

### ■ 原因は？年のせいだけじゃない！

確かに加齢は大きな原因のひとつですが、実はそれだけではありません。  
以下のようなことも、変形性膝関節症のリスクを高めます。

- ・肥満（ひざにかかる負担が増えます）
- ・筋力の低下（特に太ももの筋肉）や筋肉のこわばり（特にお尻の筋肉）
- ・過去のけが（半月板や靭帯の損傷など）

つまり、「もう年だからしょうがない」とあきらめずに、予防や対策をすることができるのです。

### ■ 治療方法は？

治療は、症状の程度によって異なります。

- ・運動療法：太ももの筋肉を鍛えるリハビリやストレッチ
- ・体重管理：体重を減らすだけで、ひざへの負担が軽くなります
- ・薬物療法：痛み止めや湿布、ヒアルロン酸注射など
- ・装具療法：ひざを支えるサポーターやインソールの使用
- ・手術療法：人工関節置換術や骨切り術など

## ● 手術療法について

痛みが強くなって、日常の生活に支障が出てくると、手術を考えることもあります。

代表的な方法は「人工膝関節置換術（じんこうひざかんせつちかんじゅつ）」といって、傷んだ部分を人工の関節に入れ替える治療です。

私がこれまで経験してきた「UKA（単顆人工膝関節置換術）」という方法は、ひざの内側や外側、片方だけが傷んでいる方に向いている手術です。

全部ではなく、悪くなっているところだけを人工の関節に取り替えるので、骨や靭帯をなるべく残すことができ、体への負担も少なめです。

手術にかかる時間も比較的短く、回復も早い傾向があります。

実際に手術を受けられた方からは、

「思っていたより早く歩けてびっくりした」

「痛みがだいぶ楽になって助かった」

という声もよく聞かれます。



4月に赴任し、膝関節・外傷を中心に診察させていただいています。  
膝の痛みにお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

## 自宅で簡単にできるストレッチ、筋力トレーニング

### ■ウォーキング

1日20～30分程度

### ■お尻、もも裏（ハムストリングス）のストレッチ

実施回数：

左右20秒×3セット

方 法：

仰向けでつま先にタオルを引っかける。  
タオルを引っ張り、膝を伸ばし20秒止める。



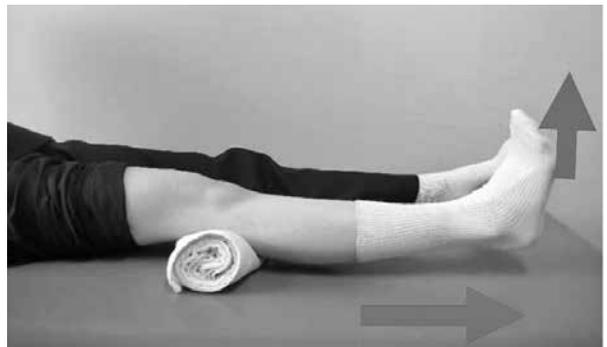
### ■膝を伸ばす筋肉(内側広筋)の運動

実施回数：

5秒×10回を1セットとし5セットを1日3回

方 法：

膝の下に折りたたんだバスタオルなどを敷き、膝を伸ばすように太ももに力を入れる。  
そのまま5秒間ほど力を入れたら力を抜く。



お風呂あがりに毎日継続しましょう。痛みがある時は無理しないようにしましょう。  
継続して行うことで、痛みの軽減や関節の変形の進行を防ぐ効果があります。

胃炎や胃がんをひきおこす

# ピロリ菌

あなたは大丈夫？



## 胃がんの一番の原因がピロリ菌

胃がんは、がんによる死亡原因の上位に位置しています。47都道府県の中で男性では3番目、女性では5番目に死亡割合が多いがんです。罹患する人（かかる人）は50歳代から増加します。

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は胃がんの主な原因の一つとされています。日本では、胃がんの約99%がピロリ菌感染によるものであり、ピロリ菌を除菌することで胃がんの発生率が低下することが報告されています。

## ピロリ菌って何？

ピロリ菌は、胃の粘膜に感染・定着すると、胃粘膜に慢性的な炎症が起こり、炎症が長時間持続することで、胃がんを発症しやすくなります。そのため、ピロリ菌の検査や除菌治療を受けることが、胃がんの予防において非常に重要です。

胃がんの早期発見・治療のために  
ピロリ菌感染の有無に関わらず、  
胃がん検診などを定期的を受診  
しましょう。



## 当健診センターで導入している検査

### ●便中ピロリ菌検査（糞便で抗原を調べる方法）

胃の中にいるピロリ菌が便中に排泄されるので、便中のピロリ菌抗原の有無を調べます。

健診・ドックのご予約時に、お申込みください。



【ご予約先】 市立御前崎総合病院 健診センター 電話番号：0537-86-8867

オプション検査料金

1,487円(税込)

こまめな水分補給で

# 脱水症を予防しよう！

夏になって気温や湿度が上昇すると、脱水症の危険が高まります。

喉が渇いていないから、トイレが気になるからなどの理由で、水分の摂取量が少なくなっていないでしょうか？

水分が不足すると、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞など、様々な健康障害のリスク要因となります。

水の出入り～1日量（成人の場合）～バランスが摂れている状態



水分補給は 早めに こまめに！



- ・アルコールやカフェインを含むコーヒーなどの飲料は利尿作用があるため、水分補給には適しません。
- ・なお、腎臓・心臓等疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、医師の指示に従ってください。

参考資料：環境省熱中症予防情報サイト、キューピーHP

先日実施した、はまかぜに関するアンケートにご回答いただきありがとうございました。  
今後「はまかぜ」で取り上げてほしい記事や特集、知りたいことの回答の中で、Q&Aのような記事がほしいといったご意見をいただきました。

直接医師には聞きにくいこと、少し気になる症状や、薬の飲み方など皆さまから聞いてみたいことを募集し、次回以降のはまかぜでQ&A形式で掲載していきたいと思っております。

2次元コードから質問や相談を募集していますので、たくさんのご意見をお寄せください。

質問や相談はこちらから⇒



# 市立御前崎総合病院に関するアンケート結果

市立御前崎総合病院に関するアンケート結果がまとまりましたので、ご報告させていただきます。

## ■調査・回答方法

市公式ライン、病院ホームページ、チラシ

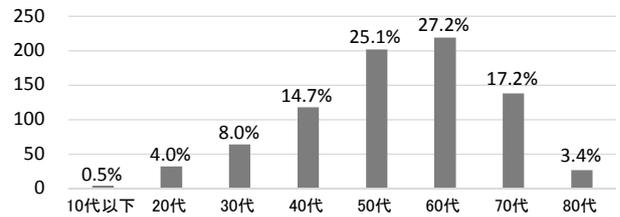
## ■回答期間

令和7年3月1日(土)～3月31日(月)

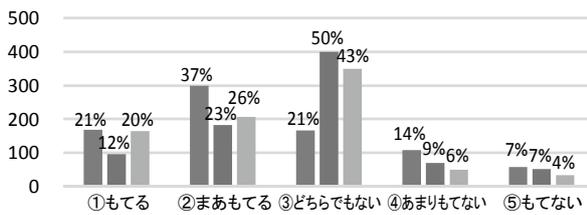
## ■回答件数：804件

※御前崎市：747件 菊川市・掛川市・牧之原市：42件  
その他：15件

## 年代

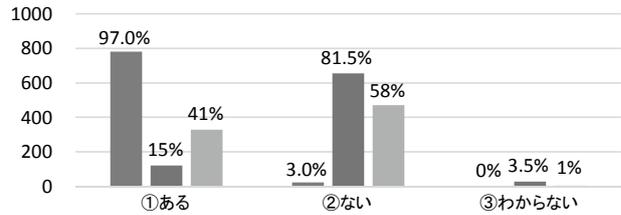


## 親しみをもてますか？



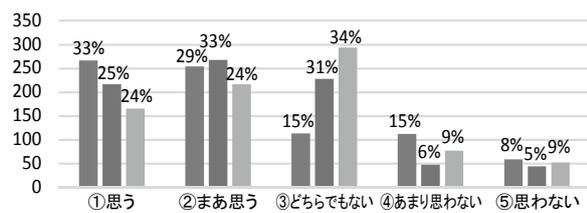
■御前崎病院 ■御前崎市総合保健福祉センター ■しろわクリニック

## 利用したことがありますか？



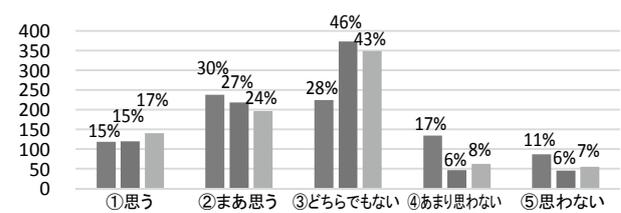
■御前崎病院 ■御前崎市総合保健福祉センター ■しろわクリニック

## 利用したいと思いますか？



■御前崎病院 ■御前崎市総合保健福祉センター ■しろわクリニック

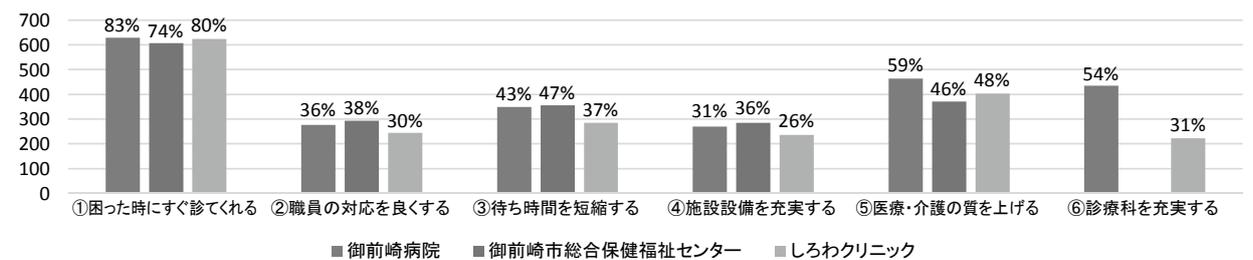
## 家族や親しい人に紹介したいと思いますか？



■御前崎病院 ■御前崎市総合保健福祉センター ■しろわクリニック

## 愛される医療機関になるためにはどうしたら良いと思いますか？

(複数回答可)



### 【改善した方が良いところ】

- ・医師の充実、確保
- ・常勤の医師を増やす
- ・より深みのある検査や診察で不安に向き合う

→医療スタッフの確保、育成に力を入れていきたいと考えております。患者様の気持ちに寄り添い、質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。

### 【改善した方が良いところ】

- ・職員の対応を良くするというより意識を高める
- ・親身になって対応する

→この度は、ご不快な思いをさせてしまい申し訳ございませんでした。今一度、挨拶や言葉遣いなどの基本的なマナーを徹底し、研修を実施するなど、日頃より接遇に気をつけるよう取り組んでまいります。

貴重なご意見ありがとうございました。

皆様からのご意見を受け止め、思いやりのある暖かな医療と信頼される質の高い医療を提供するという理念のもと、患者様にご満足いただけるよう院内で検討し、改善に取り組んでまいります。

また、今回のアンケートで御前崎市総合保健福祉センターを利用したことがないのでわからないといったご意見を多数いただきました。次号のはまかぜで、御前崎市総合保健福祉センターの紹介を掲載させていただく予定です。ご覧いただけますと幸いです。

今後とも市立御前崎総合病院をよろしく願いいたします。

# お知らせ – information –

## 看護師・介護福祉士を目指す方へ（病院・施設見学会）

病院と総合保健福祉センターの見学会を行います。ご希望により体験もできます。看護の仕事と介護福祉士の仕事について、日頃の勉強、国家試験対策、就職活動についてなど、先輩に何でも聞いてください。

◎看護師コース 日時：R7年8月14日（木）、8月28日（木）、12月24日（水）、R8年3月 日程未定

◎介護福祉士コース 日時：R7年8月6日（水）、8月13日（水）

<いずれも、1日コース：10時～15時>

見学希望の2週間前までにご連絡ください。上記以外、随時ご希望に応じます。

申込み、問い合わせ：病院管理課 0537-86-8511

## 東海アクシス看護専門学校 令和8年度入学生募集（社会人入学試験）

募集人員 看護学科（就業年限3年） 若干名（平成6年4月2日以降生まれ）

出願期間 令和7年9月16日（火）～10月2日（木）17時15分必着

試験日 学科：10月23日（木） 面接：10月24日（金）

問い合わせ 東海アクシス看護専門学校 総務課入試担当

〒437-0033 袋井市上田町267-30 TEL 0538-43-8111

URL <https://axis-ns.jp/>



## 今年も医療従事者向けサーフィン大会を開催します！！

今年も地域医療の充実と医療従事者確保のために医療従事者向けサーフィン大会を開催します。

お知り合いの方で医療従事者の方がいましたら、ぜひご紹介ください。

開催日：11月2日（日）

会場：御前崎ロングビーチ

詳細は、ホームページまたはInstagramでお知らせします。



## 5月10日にヤギの赤ちゃんが生まれました

昨年の5月から1階の中庭の除草バイトに来てくれているヤギのメイメイに2匹の赤ちゃんがうまれました。名前は、公募の結果「うみ」と「そら」に決まりました♡

たくさんのご応募ありがとうございました。

当院にお越しの際はぜひ中庭を覗いてみてください。

※除草バイトは不定期ですので、ヤギが不在の場合もあります。ご了承ください。



老人保健施設はまおかで、入所者・職員が参加し、新茶会を開催しました☘



市花の会の皆さんに正面玄関前の花壇に植栽をしていただきました。病院へお越しの際には、ぜひご覧ください☘



病院ボランティア「すずらん会」の総会がありました。

# 令和7年7月 外来診療担当表

令和7年6月23日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ	
市立御前崎総合病院	内科	午前	初診・総合外来	※増田竜樹	綱分信二	内藤昭貴	畠山真和	※増田竜樹	★月～水・金しろわ家庭医療科医師 ※専攻医
			循環器外来	坂本篤志(予約制)	休診	中野 秀(予約制)	向井正明(予約制)	内藤昭貴(予約制)	
			呼吸器外来	中井省吾(予約制)	田熊 翔(予約制)	休診	穂積宏尚(予約制)	休診	
			消化器外来	宮津隆裕	休診	山中力行	山中(第1.3.5) 宮津(第2・4)	休診	
	リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	近藤玉樹(予約制)	近藤玉樹(予約制)	大橋弘幸(予約制)	大橋弘幸(予約制)	古川省悟(予約制)	★大橋医師再診のみ
	内視鏡検査			山中力行	宮津隆裕	宇崎崎宏城	宮津(第1.3.5) 山中(第2・4)	岩瀬友哉	
	外科	午前	外来	大石康介	大林未来	中村 達(1・3・5予約制) 大林未来	休診	大石康介	★中村医師診療日 7/2・7/16
			血管外科外来	露木 肇(予約制) 10:30～					
	小児科	午前	外来	深澤宙丸 内田博之	深澤宙丸	深澤宙丸	熊木優之	深澤宙丸 三枝弘和(隔週) 小野裕之(隔週)	★検査希望者は 10:30までに来院を ★予防接種・特殊外来は予約制 ★深澤医師 7/11午後休診 ★福田医師診察日 7/7・7/14
		午後	特殊外来(予約制)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸(第2・3・4・5) 神経外来(予約) 福田冬季子(第1・3)	予防接種(予約制) 14:00～伊藤祐介 再診(予約制) 14:00～深澤(第1・3) 心臓外来(予約) 石川真貴(第2)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸	予防接種(予約制) 14:00～ 清水大輔	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸(第1・2・4・5) 7/11PM休診	
	整形外科	午前	外来	鈴木基裕 山下大輔	山下大輔	山下大輔 坂野友啓(予約制)	堀口 航	堀口 航	★受付時間11:00まで ※専攻医(衛藤)研修
		午後	外来	休診		鈴木基裕(再診予約) 山下大輔(第2・4・5)(再診予約)	堀口 航(再診予約) 13:30～	鈴木基裕(再診予約)	
	脳神経外科	午前	外来	休診	山崎友裕 9:00～	金城雄太 9:00～(第1・2・4・5)	山本泰資 9:00～	横田(第2) 8:30～ 門脇慎(第1・3)(予約制) 9:00～	★第3水曜日休診
			パーキンソン外来					門脇慎第1・3(予約制)	
	産婦人科	午前	外来		佐倉東武(予約制) 9:00～		水野有里(隔週) 9:00～ 福地千恵(隔週) 9:00～		★午前診療のみ(9:00～)
	眼科	午前	外来		古森美和(第2・5)予約 荒川あかり(第4)予約	鈴木真聖(第4)(予約制)	中嶋俊矢(第1)(予約制)	八角光起	★新規のコンタクトレンズ処方 行っておりません
午後		外来		松岡貴大 7/15予約のみ				★午後受付 13:00～15:30 ★松岡医師 7/15直来不可	
耳鼻咽喉科	午前	外来	瀧澤義徳	三澤 清	峯田周幸(第1)	喜多淳哉 7/10休診	休診	★喜多医師 7/10休診	
泌尿器科	午前	外来		渡邊俊輔					
	午後	外来		渡邊俊輔(予約制)					
透析			北村敦之 7/21代診		中山幸大		石野百合		
皮膚科	午前	外来	飯田晴康(第1・2・4・5)	飯田晴康	飯田晴康(予約制)	飯田晴康	飯田晴康(第2・3・4・5)	★第1金曜日、第3月曜日休診	
	午後	外来		学生外来(再診予約)		小倉康晶 14:00～		★木曜午後受付 13:00～15:00	
形成外科	午前			太田悠介(予約制)					
麻酔科	午前	外来	乙咩公通(予約制) 7/28休診					★7/28休診	
リハビリテーション科	午前	外来					田中博(第2・4・5)(予約制)		
健診センター			佐倉東武	宇崎崎宏城	佐倉東武	宇崎崎宏城	佐倉東武		

- \*受付時間は8:15～11:00です。
- 眼科(火曜) 午後は13:00～15:30、皮膚科(木曜) 午後は13:00～15:00
- \*消化器外来は火曜・金曜休診、脳神経外科は月曜休診
- \*予約制と表示がある診療科はご予約をとってから受診願います。
- \*予約変更およびお問い合わせ等につきましては、14:00～16:00にご連絡ください。
- \*都合により、担当医師・診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科へご確認下さい。
- \*当院は静岡家庭医療センタープログラム総合診療専門研修専攻医の研修施設となっています。

**問い合わせ先**

◎市立御前崎総合病院  
TEL 0537-86-8511 FAX 0537-86-8518

◎御前崎市家庭医療センターしろわクリニック  
TEL 0548-23-3211 FAX 0548-63-5622

## 市立御前崎総合病院へのお問い合わせ

〒437-1696 御前崎市池新田2060番地 電話：0537-86-8511 F A X：0537-86-8518

市立御前崎総合病院  ホームページ：<https://omaezaki-hospital.jp/>

発行：市立御前崎総合病院 広報委員会

