

憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院



広 報

おあしす

o a s i s

vol. **66**
2025.9

医師の健康アドバイス

子どもの感染症

～インフルエンザについて～

特集

今日からできる!

感染予防のヒント集

Information

公式
Instagram



公式
YouTube



公式
LINE





綾部市立病院 院長
志賀 浩治

暦の上では「秋」になりましたが、まだまだ残暑が厳しく秋の涼風が待ち遠しい日々が続いております。どうぞ油断されることなくご自愛下さい。

さて、当院ではこの広報誌「おあしす」をはじめ、新聞やホームページ、LINEなどを通じて、病床数を206床から199床に削減した背景や理由について、継続的に伝えてまいりました。その効果か、これまでにこの件に関する不安や批判のお声は全くいただいております。

先日、全国の病院が参加する広報活動のコンテストに当院も応募しましたところ、数多くの応募の中からセミファイナルに進出することができました。惜しくも受賞は逃しましたが、当院の広報活動が一定の評価を得られたことは、大変喜ばしいことと受け止めています。

いま全国の医療機関は、物価や人件費の高騰、診療報酬制度の制約などにより、極めて厳しい経営環境に置かれています。特に人口が減少した地域では、病院そのものの存続が危ぶまれる例も出てきているようです。

このような状況下で地域医療を守っていくためには、私たち医療従事者の努力だけでは限界があります。病院の役割や現状をきちんとお伝えし、地域の皆さまと「ともに考える」ことが、今後ますます重要になっていくと思います。私たちは、病院を「地域の財産」として、住民の皆さまとともに守っていただける存在となるよう、引き続き丁寧な広報と対話を重ねてまいります。

医師の健康アドバイス Doctor's Health Advice



子どもの感染症 ～インフルエンザについて～

はじめに

感染症とは様々な細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入し、増殖することにより、発熱、咳・鼻水、咽頭痛、下痢・嘔吐などの様々な症状を起こします。特に免疫が未発達な乳幼児期については細菌やウイルスの種類によっては、感染すると重篤な状態を引き起こすものもあります。これについてはワクチンを接種することにより、感染症に対して免疫をつけ、重症化しないように予防することが大切です。

今回は感染症の中でも、これからの時期に多くみられるインフルエンザについて紹介します。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症で、特に秋～冬に大流行します。潜伏期間は1～2日程度と短く、感染経路は飛沫感染や接触感染になります。伝染力が強く、熱が下がっても数日間他の人にうつす可能性があり、保育園や小学校などの集団生活では容易に大流行します。

症状は軽症なものから重篤なものまで

症状は突然の発熱(38℃以上)、だるさ、咳、鼻水、

咽頭痛などの風邪症状が主に認められ、他に頭痛や関節痛、筋肉痛が認められます。また、乳幼児では腹痛、下痢や嘔吐などの消化器症状を起こすこともあります。大半は3日程度で自然解熱しますが、肺炎や気管支炎などの合併症で症状が長引くことがあります。

また、通常の感冒とは重症度が異なり、ケンケンした咳の出るクループ(喉頭炎)や頻度は多くないものの脳炎・脳症を引き起こして重篤化しやすいウイルスでもあります。日本の子どもの脳炎の原因でインフルエンザ脳炎が最も多く、毎年100～300人程度が脳炎になっています。熱の出始め(特に2日間)は異常行動やけいれんなど起こしやすいので注意が必要です。

検査・治療

検査は一般診療では迅速抗原検査になり、鼻の穴の奥に綿棒を入れ、鼻咽頭の粘膜を擦る検査になります。発症してから12時間から24時間経過しないと正しく判断できずに偽陰性となることがあります。

治療については抗インフルエンザ薬(内服、吸入、点滴)が保険適応であり、正しい時期に治療することにより、有熱期間の短縮になりますが、基本的には対症

療法になります。

予防が大事

インフルエンザワクチンは任意接種で、不活化と生ワクチンがあります。不活化ワクチンは従来の皮下注射です。生ワクチンは2024年に発売され、2歳～18歳を対象に点鼻するタイプのものです。点鼻なので痛みを伴わず、また予防効果は約1年ほどであることが利点です。

インフルエンザは先に述べたように重症化のリスクがあるため、予防が大事になります。ワクチン接種により、発症予防、重症化予防が可能となります。

最後に

インフルエンザ感染はこれから季節によく見られます。感染を大流行させないように、また発症しても重篤化しないように、小さな命を守らなくてはなりません。

地域とともにワクチン接種を励行し、一緒に地域の子どもたちを守っていきましょう。



小児科

ふじわら さなえ
院長 藤原 早苗
●日本小児科学会
小児科専門医

今日からできる！ 感染予防のヒント集



身近な工夫でつなぐ、健康と安心

表紙に登場したのは、病院の検査室で使われる「マイクロピペット」という器具で、見えないウイルスや細菌と向き合うために、日々活躍しています。今号では「感染の予防」をテーマに、院内のさまざまな部署からの話題を集めました。食事・空気・運動など…身近な工夫が、感染対策につながっています。ちょっとためになる、ちょっと話したくなる特集です。ぜひご覧ください！



臨床工学科

空気を守るHEPAフィルターとは？

病院やクリーンルーム、家庭用空気清浄機などに使われている「HEPAフィルター（ヘパフィルター）」。名前を聞いたことがあっても、その役割まで知らない方も多いのではないのでしょうか。



HEPAは、「High Efficiency Particulate Air（高性能粒子状空気）」の略で、エアロゾル（空気中の微細な粒子）を高精度で取り除くことができるフィルターです。0.3マイクロメートル（1ミリの約1/3,000）という非常に小さな粒子を、99.97%以上の確率で除去できる性能が求められています。

花粉やハウスダストはもちろん、ウイルスや細菌の除去にも優れており、感染症対策としても有効です。病院では手術室や隔離室などに使用され、近年では家庭用空気清浄機やエアコンにも搭載され、花粉症や喘息、PM2.5対策としても注目されています。また、コロナ禍以降は空気の清浄度への関心が高まり、オフィスや飲食店でも導入が進んでいます。フィルターは、定期的な掃除や交換が必要ですが、そのひと手間が健康を守ることに繋がります。目には見えない空気を守る“縁の下の力持ち”として、HEPAフィルターは日々の健康を支えています。



臨床検査科

百日咳の流行が続いています！

百日咳とは？

- 百日咳菌の感染によって引き起こされる急性の気道感染症です。
- 激しい咳の症状がみられます。
- 感染経路は、鼻咽腔や気道からの分泌物の飛沫感染と接触感染です。
- 感染力が強く、患者の同居家族の90%ほどが感染するとされています。

出典：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/whooping_cough.html

今年は、過去10年間で最多の感染者数が報告されています。成人の方も感染しますが、乳幼児・小児の感染が多く、特に6ヶ月未満の乳児に感染してしまうと、重症化することがあり、死に至る場合もあります。咳が長く続くなどの症状がある場合は、早めに医療機関へ受診しましょう。

【感染症情報サイトのご紹介】

京都府感染症
情報センター



NHK感染症データと
医療・健康情報



リハビリテーション科

免疫力と運動について

運動をすることにより血流が良くなり、さらに体温が上がることで、免疫力が上がります。

おすすめの運動としては、まず椅子に座って行う「筋力トレーニング」

- ①ゆっくりと踵の上げ下げ【画像1】
- ②ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る【画像2】。



10～30回程度で左右同時に実施ください



10回程度で実施ください

次に、ウォーキングなどの「有酸素運動」です。

外に出られない時などには椅子に座っての足ふみ【画像3】でもかまいません。全身の血液のめぐりが良くなります。さらに脳内にβエンドルフィンが分泌され、免疫力低下の原因の一つであるストレスを軽減する効果があります。無理なく継続することで効果が得られます。



お腹に力を入れながら実施ください

看護部

家庭内感染リレーは絶対にイヤだ！ — 家庭で感染を蔓延させないポイント3選 —

家族がインフルエンザ！それが子どもさんだったら、お家で看病している間に、家族全員にうつってしまった…ということはよくあることです。お家の中での感染対策を紹介します。インフルエンザ以外の感染症でも有効な対策です。

①室内の「環境」を整える

【湿度を40～60%にコントロールする】湿度が低くても高くても感染のリスクとなります。お家に温度湿度計を用意していただくことをオススメします。



【換気】エアコンを使う時期は30分毎に5分程度を目安に実施することが推奨されています。24時間換気システムがある場合は常時稼働させておきます。

②手をきれいにする

手指消毒剤をキッチンの出入口に置いて、そこを通る度に手を消毒するといいでしょ。



③ワクチンを接種する

ワクチンは、感染症と戦うための武器になります。推奨されている時期に接種するようにしましょう。



栄養科

免疫力アップ！食事で体を守ろう！

私たちの体には、病原体から身を守る「免疫」という仕組みがあります。この免疫機能をしっかり働かせるには、日々の食事がとても大切です。

免疫力と栄養の深い関係

特定の栄養素は、免疫細胞を助けたり炎症を抑えたりして、免疫力を高めることが知られています。

- タンパク質：免疫細胞や抗体の材料となります。肉、魚、卵、大豆製品などをバランス良く摂りましょう。
- ビタミンA：粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぎます。レバー、卵黄、緑黄色野菜などに豊富です。
- ビタミンC：抗酸化作用があり、免疫細胞の働きを助けます。柑橘類、プロコラーゲン、パプリカなどに豊富です。
- ビタミンD：免疫調整作用があり、骨の健康にも重要です。きのこ類、魚介類に多く含まれ、日光浴でも生成されます。
- 亜鉛：免疫細胞の成長と機能に不可欠です。カキ、牛肉、豚肉、ナッツ類に豊富です。
- 乳酸菌・食物繊維：腸内環境を整えることで、免疫細胞の約7割が存在する腸の健康を保ちます。ヨーグルト、納豆、味噌、海藻、野菜などを積極的に摂りましょう。



今日からできること

バランスの取れた食事は、健康で病気になりにくい体を目指す第一歩です。日々の食事を見直し、免疫力を高めて元気に過ごしましょう！



1 健診で血糖が高いと言われたら？

内分泌・糖尿病内科 中島 燎 医師



3 認知症を知って安心に ～誰もが関わる時代のために～

看護部 西岡 さおり
(認知症看護認定看護師)

市民のための 学術講演会開催

7月26日(土)にあやテラスにて『市民のための学術講演会』を開催しました。当日は、多くの市民の方々に足を運んでいただき、皆さんの医療への関心の高さを感じました。来場できなかった方向けにYouTubeにて配信を行っていますので、ご視聴下さい。

YouTube動画は
こちらから



2 急な腰の痛み、もしかしたら骨折？ ～骨粗鬆症性椎体骨折について～

整形外科 山脇 哲平 医師



4 人生100年時代の心不全診療

循環器内科 足立 悠 医師

あなたらしい働き方、応援します

～職員インタビュー動画&Instagramで発信中～

綾部市立病院では、子育てや介護、再就職など、ライフスタイルに合わせた多様な働き方を支援しています。現在、当院で働く職員が語る、仕事のやりがい・職場の雰囲気・綾部という地域で働く魅力を紹介するインタビュー動画をYouTubeで公開中です。

看護師を目指す学生さんや、当院への就職を検討されている方にとって、働くイメージが広がる内容となっています。ぜひご覧ください。



1年目&5年目のリアルな声
〈職場環境・成長・教育体制について〉

YouTube動画は
こちらから



手術室×推し活＝

さらに、採用情報ページでは、募集職種や勤務条件など詳しい情報を掲載しています。動画とあわせて、ぜひこちらもチェックしてみてください。

Instagramでも職員の日常やイベントの様子を発信中！ぜひフォローして、綾部市立病院の“今”をのぞいてみてください。
@ayabehp_official



この夏、未来の“はたらく”を体験！

～病院でお仕事体験イベントを開催しました～

この夏、綾部市立病院では学生を対象に、病院で働くことを身近に感じてもらう体験イベントを開催しました。

参加者は白衣を着ての看護体験や、聴診器・車いすの使用体験、手洗いチェックやAED体験など様々な“はたらく”体験を通して、医療の現場に触れていただきました。

今後も地域とのつながりを大切にしながら、医療や看護の魅力を伝える活動を続けていきます。



病院広報アワード2025に エントリーしました！



このたび当院では、全国の医療機関が参加する「病院広報アワード2025」に5つの部門でエントリーを行いました。そのうち「経営者部門」でセミファイナルに進出することができました。

惜しくも受賞は逃しましたが、当院の広報活動が外部からも評価されたことは、私たちにとって大きな励みになりました。今後も、より分かりやすく、親しみやすい情報発信を目指して取り組んでまいります。

腎臓病教室のご案内

『腎臓守って、楽しい腎(人)生!』

腎臓病は、初期段階ではほとんど自覚症状がなく、検査してはじめて分かる場合が多い病気です。

下記の症状などが気になる方はぜひご参加ください。

- 尿に泡が立つ
- 夜トイレに何度も起きる
- 靴や指輪がきつくなった
- 血圧が高い

どなたでも
参加いただけます
【予約不要】

日時 10月10日(金) 14:00～15:00

会場 綾部市立病院 東館2階 講堂

講師 ●泌尿器科医師 田原 秀一

「これだけは知ってほしい
慢性腎臓病の予防について」

●理学療法士 小幡 知良

「腎臓病の運動について」
～今から出来る簡単な運動～

●看護師 小畑 望美

「慢性腎臓病の日常生活について」
～自分の腎臓を知るために～

【お問合せ先】1階 インフォメーション ☎0773-43-0123

知っ得 糖尿病 ～あなたは大丈夫？～

11月16日(日)

9:00～12:00 綾部市立病院内
(最終受付11:30)

イベント情報

- 健康個別相談
- 運動個別相談
- インボディ検査
- 栄養相談
(インボディ検査後)
- 足の点検
- 運動教室
- お薬相談
- クイズ大会
- 血糖測定
- 展示

【お問合せ先】1階 インフォメーション ☎0773-43-0123

第8回
綾部市立病院 コメディカル体験

ミライノカタチ

OPEN HOSPITAL

高校生対象

将来、医療職を志す高校生を対象にコメディカルの仕事内容を紹介するイベント「コメディカル体験ミライノカタチ」を10月26日(日)に開催します。

体験職種

看護師・薬剤師・臨床検査技師・診療放射線技師・視能訓練士・臨床工学技士・理学療法士・作業療法士・管理栄養士

興味のある職種の実際の仕事って何？

【事前申込制】

実際に
体験してみよう！

先着
45名



10/26(日) 9:00～12:00
(受付8:30～8:50)

〈申込期間〉8/17(日)～10/17(金)

相談会も実施！

医療の現場で働く人たちの
リアルな声を聞いてみませんか？

職種のこと、勉強のこと、受験のこと…。
このイベントで、アナタのミライのカタチが
少し見えてくるかも！

※病院内イベントのため、感染症等の状況により
中止になる場合もあります。ご了承ください。

お問合せ先

綾部市立病院
TEL0773-43-0123(内線219)



アンケートにご協力ください！

広報誌の質向上のために、アンケートを実施いたします。アンケートはWEB上で簡単にご回答いただけます。皆様からのご意見をもとに、今後の内容やレイアウトの改善に努めますので、ぜひご協力をお願いいたします。

※こちらのアンケートは、個人を特定できる情報は含まれておりませんので、お気軽に回答ください。

アンケート回答方法

QRコードから
アンケートフォームへ
アクセスください。



〈アンケート締切〉2025年10月17日(金)

外来診療担当医師表

★は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。

お電話でのご予約は14:00～16:00の間をお願いいたします。【TEL 0773-43-0123】

(外科・精神科は12:00～14:00の間に、骨粗しょう症外来は15:30～17:00の間をお願いいたします。)

受付終了時間
11:30

耳鼻咽喉科・皮膚科は時間が異なります。
詳細は診療科欄をご覧ください。



最新の外来診療担当医表は
ホームページでご確認ください↑

令和7年9月1日現在

曜 日		月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日			
診療科名		外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師		
内 科	1 診	内科一般	隄	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般	隄	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器 9:00～	時 田		
	2 診	内科一般 循環器	彌 重	内科一般 循環器	足 立悠	内科一般・循環器 8:45～	志 賀	内科一般 循環器	志 賀	内科一般 循環器	彌 重		
	3 診	内科一般 循環器	足 立芳	内科一般 消化器・肝臓	石 井	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	足 立芳	内科一般 消化器・肝臓	石 井		
	4 診	呼吸器 9:00～	★尾ノ井	呼吸器 9:00～	★濱 田	新患外来	担当医師	呼吸器 9:00～	★吉 田	呼吸器 9:00～	★住 永		
	5 診	ペースメーカー外来 第2・3・4週 13:30～	★担当医師	脳神経内科 9:00～	★田 中	内科一般 循環器	足 立悠	脳神経内科 9:00～	★清 水	総合内科 9:00～	★丹 羽		
	6 診	内分泌・糖尿病 糖尿病合併症外来 13:30～	★中 島	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	呼吸器 9:00～	★片 岡	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	糖尿病(新患) 第1・3・5週 9:00～ 糖尿病(新患) 第2・4週 9:00～	★竹 田 ★村 井		
外 科	1 診	呼吸器	第1・3・5週 西 井 第2・4週 川 西	乳腺外科	藤 原			乳腺外科 外科一般	藤 原	呼吸器	★井 伊		
	2 診	外科一般	担当医師	消化器 外科一般	住 吉	消化器 外科一般	片 岡	呼吸器	★井 伊	消化器 外科一般	崔		
	3 診				血管外科 第2・4週 10:00～		★増 田				血管外科 第1・4週 8:30～	★川 尻	
	午後								乳腺外科	★藤 原			
整 形 外 科	1 診	山 脇		徳 川		田 中		松 木		音 嶋			
	2 診	★田 中		★音 嶋		★山 脇				★徳 川			
	3 診	担当医師		骨粗しょう症外来 午後診 14:00～		★徳 川							
小 児 科	午前	1診	茂 原	藤 原		茂 原		山 岡		茂 原			
		2診	岩 田	循環器		★河 井		神経・発達 《要予約》		★戸 澤		担当医師	百 瀬
	★午後	1診	慢性外来	茂 原	予防接種	担当医師	慢性外来	茂 原	慢性外来	藤 原	慢性外来	山 岡	
★産婦人科		辻		野 口		辻		辻		野 口			
★泌 尿 器 科	1 診 9:00～	田 嶋		田 原		井 上		田 嶋		井 上			
	2 診 10:00～			井 上		田 原		田 原		田 嶋			
眼 科		堤		堤		9:00～ 担当医師		堤		9:00～ 担当医師			
★精神科 9:00～		担当医師		物忘れ外来		綾 仁		(緩和ケア)		中 前		松 本	
耳鼻 咽喉科		9:30～ 宗 川 受付時間 11:00 まで				乾 受付時間 11:00 まで		午後診 13:30～ 宗 川 受付時間 13:00～14:30		吉 澤 受付時間 10:30 まで			
皮 月・火・水・金曜日すべて受付時間 11:15 まで													
膚 科	1 診	9:00～ 中 村		9:00～ 小 西		10:00～ 加 藤				9:00～ 第1・3・5週 足 立 9:00～ 第2・4週 荒 田			
	2 診	9:00～ 嶋 村				9:00～ 清 水							

専門外来	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間
★看護外来	ストーマ外来	②④外科 3診 9:30～15:00	糖尿病療養指導・フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	糖尿病療養指導・フットケア	⑦看護外来 8:30～16:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00
	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	緩和ケア外来	②④外科 3診 13:00～16:00	助産外来	②④産婦人科外来 9:00～13:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	助産外来	②④産婦人科外来 9:00～13:00
	助産外来	②④産婦人科外来 9:00～13:00	腎不全看護外来	④⑦透析センター 10:00～11:00	初診の方は、まず担当診療科での診察が必要です。(助産外来は下記) ●ストーマ外来 …… 外科一般 ●糖尿病療養指導 …… 内分泌・糖尿病 ●腎不全看護外来 …… 泌尿器科 ●助産外来 …… 産婦人科 ●認知症看護・介護外来 …… 精神科 ●緩和ケア外来 …… 担当科					
			認知症看護・介護外来	④⑤精神科外来 8:30～14:30						

外来診療のご案内

- 診 察 日/月～金曜日
- 休 診 日/土・日曜日・祝日
- 受付時間/8:00～11:30
【自動再来受付機/7:30より稼動】
- 診察開始時間/8:30～
- 人間ドック/月～金曜日(半日)
- 脳ドック/月～金曜日(①8:30～ ②9:00～)
オプションの場合(①13:00～ ②13:30～)
- 血管ドック/第1金曜日(9:00～)
- 肺ドック/月～金曜日(①11:30～ ②13:30～)

面会について

詳細は、電話またはWEBでご確認ください。➡



基幹型臨床研修指定病院

綾部市立病院

綾部市青野町大塚20番地の1

(0773)

43-0123

FAX(0773)42-7870

