



岡山赤十字病院

日本赤十字社

日赤

ふれあい 新聞



ホールコンサート

- * まだ? もう? 補聴器!!
- * フレイル予防のための食事について

No.91
冬号
2025.1

理念 ● 信頼され親しまれる病院に

手をつなぐぬくもり — 地域とともに —
「愛と心」がかよう医療を皆さまに提供します

岡山赤十字病院基本方針

1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

まだ？ もう？ 補聴器！！

耳鼻咽喉科 竹内彩子

最近聞こえが悪くなったと周囲から指摘される。聞き返しが増えてきた。でも、そんなに困っていないし、高い補聴器を買っても使えないとよく聞くし。そう迷われている方は意外に多く、補聴器の相談に耳鼻科を受診する人はごく一部ではないでしょうか。

一般に聴力が低下し始めるのは30代からと言われています。その後ゆっくりと難聴は進行することが多く、特に60代後半から日常生活の聞きづらさや聞き間違いが生じる可能性が高まります。少しでもあてはまる症状があれば、一度耳鼻科を受診し聴力検査を試みましょう。そこで中等度以上の難聴があれば、補聴器が役に立つ可能性が十分あります。また、軽度であったとしても自身の生活スタイルによっては、周囲とのコミュニケーションや情報収集に役立つ可能性があります。

難聴の程度	聞こえ方
軽度 (25 ~ 39dB)	小さな声や騒音下での会話では、聞き間違いや聞き取りづらさがある。
中等度 (40 ~ 69dB)	普通の大きさの会話の聞き間違いや聞き取りづらさがある
高度 (70 ~ 89dB)	非常に大きい声か補聴器を用いないと会話が聞こえない
重度 (90dB)	補聴器を用いても聞き取れないことが多い

補聴器の購入は耳鼻科からの紹介状を持ち、専門の知識と技能を持った信頼できる補聴器技能者がいる補聴器販売店で購入しましょう。そして必ず一定期間試用し、自分の生活に合ったものを購入するようにしてください。可能ならご家族と一緒にお店に行き、どんな時に困っているのか、どのように使用したいのか、予算などを的確に伝えるようにすることで、納得のいく補聴器を手にすることができます。

さて、補聴器を購入したら、眼鏡をかけた時のように早速よく聞こえるようになるのでしょうか。答えは「いいえ」です。私たちはたくさんの音の中から、耳や脳の機能を駆使して自分が聞きたい音を聞き分けています。聴力の低下により聞こえない状態に慣れた耳や脳が、適切な音量に順応できるようになるには時間がかかります。音の増幅の程度、不快な雑音の抑制、周波数バランスの調整などを何度も繰り返す必要があります。そうして適切に調節された補聴器を1日7~10時間以上、3ヶ月間装用することで補聴器を使いこなせるようになると言われています。

高い補聴器を買ったもののタンスの肥やしに…とならないためにも、補聴器を使用する時は調整と練習が必要なことを覚えておいてください。

👂 急に始まった難聴は、別の病気かもしれません。速やかに耳鼻科を受診してください 👂



フレイル予防のための食事について

栄養課 浅田花梨

最近注目されている「フレイル」。フレイルは、加齢にともなって、体力（筋力）や精神力など心身の活力が低下し要介護に近づくことです。早めの対策で健康に戻りうる可能性もあります。フレイルを早期に発見し、適切な介入を行うことが重要です。

フレイルを改善するための3つの柱

- ①しっかり食べて栄養を摂る
- ②しっかり運動する
- ③社会活動に参加し、外出や交流を楽しむ

もしフレイルとなっても、**3つの柱**に取り組むことで、**改善**できることがわかっています。



味の素株式会社作成 「食から始まる!フレイル予防」参照

「食」から始まるフレイル予防

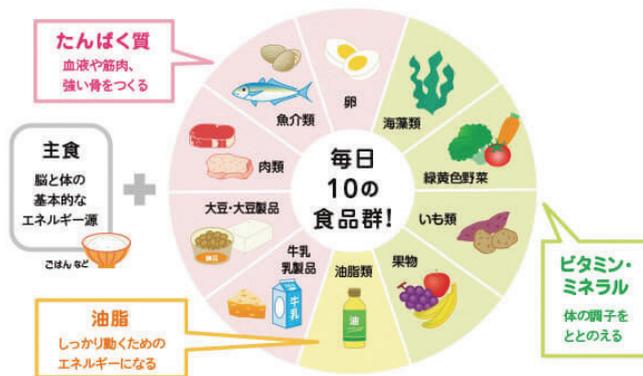
不足しがちな栄養素をしっかり摂り、低栄養対策することは、フレイル予防にも重要です。しっかり食べることで必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できれば、筋肉や内臓を作っているたんぱく質を維持することができます。そうして丈夫な体になることで、転倒、骨折しにくい体になり、筋肉や皮膚が強くなるほか、風邪などの感染症にかかりにくくなり、病気や怪我の回復も早くなります。食を充実させ栄養を十分に摂ることで元気に意欲的に過ごすことができるのです。

栄養の基本は、いろいろな食品を食べることから始まります。脳と体の基本的なエネルギー源となる主食、血液や筋肉・強い骨をつくるたんぱく質、しっかり動

くためのエネルギーになる油脂、体の調子を整えるビタミン、ミネラル。毎日様々な食品をまんべんなく食べることでフレイル予防につなげることができます。

栄養の基本は、いろいろな食品を食べること

毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイルの予防につなげることができます。



味の素株式会社作成 「食から始まる!フレイル予防」参照

栄養補助食品の活用もひとつの方法

しっかり食事を摂ることが理想ですが、難しいときも…。そんな時は栄養補助食品を上手にとり入れましょう。「栄養補助食品」とは、食事のみでは必要量を摂ることが難しい栄養素を補うことを目的とした食品です。「いわゆる健康食品」のひとつです。1日に必要な栄養をきちんと食事から摂れている方にとっては、栄養補助食品は必要ありませんが、毎日の食事では栄養不足になる場合は、上手に栄養補助食品を利用することも選択肢のひとつです。ただし、栄養補助食品に頼りすぎて偏食にならないように気をつけましょう。

治療中の病気がある方や服用中の薬がある方が栄養補助食品を利用する際は、医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。



+ 外来診療表 +

●最新の診療表はホームページに掲載しております。

令和7年1月1日現在

	月	火	水	木	金
一般内科	藤原	中山	安東	田中駿	中山(1・3・5週)
	横出(1・3・5週)	波頭(1・3・5週)		村山	
	前川(2・4週)	佐藤(2・4週)	中井	森悠	松尾(2・4週)
総合内科			藤原		
血液内科	藤井	竹内	藤井	新谷	竹内
	新谷	今尾		木村	
糖尿病内科	宮下	牧田		塚本	藤原
内分泌内科(甲狀腺)			早川		早川
膠原病・リウマチ内科	小山		小山		志田原(岡大)
腎臓内科	志田原(岡大)				
消化器内科	秋田	安井	井上雅	永井	井上雅
	小島	吉村(1・3・5週)	秋田		安井
		藤森(2・4週)			
肝臓内科	小橋	歳森	小橋	歳森	
胆臓内科	原田	秋元	原田	秋元	
呼吸器内科	細川	別所		別所	細川
		佐久川	萱谷	佐久川	
	安東	田岡		田岡	萱谷
循環器内科	福家	田中正	福家	齋藤	田中正
			和多	藤原	和多
脳神経内科		武久		武久	
糖尿病内科		岡田震			
内分泌内科(甲狀腺)		早川			
呼吸器内科				佐久川(喘息)	別所(禁煙外来) ※隔週
循環器内科	齋藤(PM) ※第2週のみ		田中正(PM) ※第2週のみ		福家(下肢血管外来) ※第2週以外
					武久※2
※1 予約患者(再診)のみの専門外来14:00~ ※2 13:00~事前予約の紹介患者さんのみ(PM)=ペースメーカー外来					
緩和ケア科	午前	喜多嶋	深松	喜多嶋	深松
	午後		入棟面談※		入棟面談※
※入棟面談:火・木曜日の午後 14:00~15:00喜多嶋、15:00~16:00深松 予約制(緩和ケア入棟面談)					
脳卒中科	午前	岩永		岡田博	
		山下睦			
※原則予約制					
精神神経科(完全予約制)	午前	中島	中島	辻野修	中島
		大塩	大塩	大塩	大塩
岡山市認知症疾患医療センター(完全予約制)					
小児科	1	井上勝	藤井洋	後藤	井上勝
	2	藤井洋	池田	廻	池田
	3	目瀬	新治	土屋(神経) ※第2・4週	廻
	4				平井(循環) 心エコー予約制
	午後	後藤(神経)	中原(外科) ※第2・4週	井上勝(分泌)	池田(健診)
		目瀬(予防)	藤井洋(アレルギー)	廻(健診)	平井(循環)
			廻(予防)	目瀬(健診)	心エコー予約制
※予防接種...13:30~14:00、乳幼児健診...13:30~15:00 (予防)=予防接種 (外科)=小児外科 (分泌)=内分泌 (アレルギー)=アレルギー (健診)=乳幼児健診 (循環)=小児循環器					

	月	火	水	木	金
乳腺・内分泌外科					
消化器外科	丸山(下部消化管) (予約のみ)	高木章(上部消化管)	池田(下部消化管)	池田(下部消化管)	松村(上部消化管)
	前川(肝・胆・脾)	山野(肝・胆・脾)	赤井(上部消化管)	山野(肝・胆・脾)	熊野(下部消化管)
呼吸器外科	黒崎			黒崎	
心臓血管外科	中西浩			中西浩	中西浩※2
外科	手術	手術	手術	手術	手術
乳腺外来※1		辻(奇数週)		吉富	原
		吉富		森川	森川
心臓血管外科			三谷		
※1 乳腺外来(火・木) 受付12:30~15:30 診察13:30~17:00 ※2 午前・再診のみ					
整形外科(完全予約制)	1	三宅(関節)	高橋(脊椎)	古松(関節)	三宅(関節)
	2	竹下(手)	上甲(脊椎)		整形外科医師
	3	杉生(関節)	整形外科医師	保利(外傷)	杉生(関節)
	4	整形外科医師		整形外科医師	上甲(脊椎)
	午後	手術	手術	手術	手術
※(肩)=肩・上肢 (関節)=関節・小児 (手)=手・上肢					
脳神経外科/脳血管内治療外科	1	竹内勇	西田		竹内勇
	2	坪井		休診(手術)	坪井
	午後				
皮膚科	1	横山	横山	高須賀	横山
	2	高須賀	高須賀	光井	山口
	午後	光線治療	手術	検査	手術
泌尿器科	1	甲斐	竹中	甲斐	交代制(予約のみ)
	2	森滉	廣野	廣野	
	午後	手術	検査	検査	手術
産婦人科	初	高取	佐々木	柏原	兼森
	再	山本	兼森	岡大医師	高取
	産	佐々木	瀬尾	山本(10:30まで)	柏原
	午後	手術	検査	手術	検査
※曜日によっては女性医師の対応が難しい場合もあり ※1 木曜日13:00~産後1か月健診					
眼科	1		加藤睦	加藤睦	加藤睦
	2	有安		有安	有安
	3	井出	井出	井出	井出
	午後	手術	検査	検査	検査
※月・金曜日の初診、再診ともに予約の方のみ					
耳鼻咽喉科	1	竹内彩	交代制	瀧田	竹内彩
	2	藤澤		藤澤	藤澤
	3	藤			藤
	午後	特殊検査	手術	特殊検査	特殊検査
※火曜日の交代制は手術日の為、他医療機関より事前予約の方のみ					
形成外科	1		勝部		杉山
	2		尾峪	杉山※1	勝部
	午後		杉山※2		
※1 10:00まで ※2 15:30まで					
放射線科	胃透視	石井裕	石井裕	石井裕	左村
	注腸	森本		森本	森本
	一般撮影	橋村	橋村	橋村	橋村
	IVR外来	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕
	CT/MRI	橋村/森本	橋村/森本	橋村/森本	橋村/森本
	石井裕/左村	石井裕/左村	石井裕/左村	石井裕/左村	
RI	石井裕	左村	左村	森本	
治療診察	姫井	姫井	姫井(午後のみ)	姫井	
麻酔科/ペインクリニック/術前外来	1	岩崎	宮澤	石川	塩原
	2	福島		赤澤	鄭
	午後	岩崎	谷西	石川	三枝
※ 原則予約制(初診は、他の医療機関より事前予約の方のみ) ※火・木曜日は術前外来のみ					
歯科 ※入院患者さんと院内紹介に対応しています					
看護/助産外来	助産(再診のみ)		午後のみ	午前のみ	
	フットケア(糖尿病患者のみ)			午前のみ	
	ストーマケア			午前のみ	午前/午後

●診療受付時間

【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。

●休診日

土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター(救急外来)にて診療しています。



日本赤十字社

岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号
TEL(086)222-8811代 FAX(086)222-8841
https://www.okayama-med.jrc.or.jp/

▶初診の患者さま

新来受付 紹介状※1、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた後、受付票と問診票をお渡しします。
↓
各科受付 問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出のうえ、各科待合ホールにてお待ちください。
※1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。

▶再診の患者さま

自動再来機 診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください※2。診察カードが返却され受付票が発行されます。受付票はファイルに入れてお持ちください。
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください※3。
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。
※2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更のあった場合に保険証確認窓口までご提示ください。※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。