



岡山赤十字病院

日本赤十字社

No.96

春号

2026.4

日赤

# ふれあい 新聞



## 岡山赤十字看護専門学校入学式

- \* 日本人の糖尿病の特徴
- \* 4月の疲れ、溜まっていませんか？
- \* 支線バス (FLAt) が当院の南館玄関前にやってきた



左記二次元コードより過去の記事などをご覧ください

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

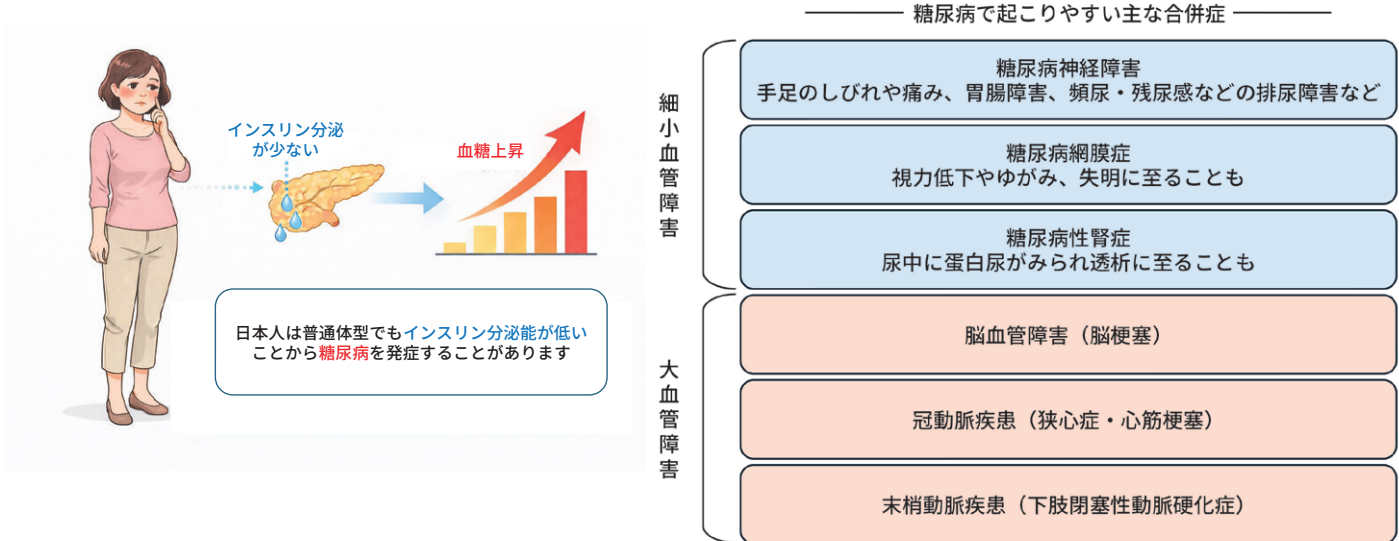
1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

# 日本人の糖尿病の特徴

糖尿病・内分泌内科 長谷川 功

糖尿病は体型だけでは判断できない病気です。日本人は欧米人に比べ、生まれつき血糖値を下げるホルモンであるインスリンを分泌する能力が低い体質の方が少なくありません。そのため血糖が上昇した際に十分にインスリンを分泌できず、軽度の過食や体重増加、運動不足、加齢といった日常的变化でも血糖値が上がりやすく、外見上大きな体格変化がなくても糖尿病を発症することがあります。また年齢とともにインスリン分泌能は徐々に低下するため、体重の大きな変化がなくても中高年以降に血糖値が上昇してくることがあります。実際には健康診断で血糖値やHbA1cの軽度上昇を指摘されて初めて気づく場合も多く、自覚症状のないまま進行することも少

なくありません。しかし高血糖の状態を放置すると、網膜症・腎症・神経障害といった細小血管障害に加え、心筋梗塞や脳梗塞など大血管障害の危険性も高まります。高血糖に加えて高血圧症や脂質異常症などの動脈硬化の危険因子が重なることも多く、これらを総合的に管理することが血管障害の予防に重要です。健診で軽い異常を指摘された段階から生活習慣を見直し、必要に応じて専門医による評価を受けることが将来の合併症予防につながります。口の渇きや多飲・多尿などの症状が出る頃には病気が進行していることもあるため、定期的な健診を継続し、早めに医療機関へ相談することが大切です。



## 血糖値とHbA1cの目安

	正常値	境界型 (糖尿病予備軍)	糖尿病型
空腹時血糖値	110mg/dL未満	110-125mg/dL	126mg/dL以上
HbA1c	5.6%未満	5.6-6.4%	6.5%以上

空腹時血糖値は10時間以上絶食した状態で測定する血糖値です  
HbA1cは直近1~2か月の平均的な血糖状態を示す指標です

# 4月の疲れ、溜まっていませんか？ ～食事と生活習慣で体調を整えましょう～

栄養課 管理栄養士 阿部穂奈美

4月は気温の変化や生活環境の変化が多く、体や心に疲れが溜まりやすい時期です。

「なんとなくだるい」「疲れが取れにくい」と感じている方もいるのではないのでしょうか。5月にかけて体調を崩しやすい時期でもあるため、日頃の食事や生活習慣を整えることが大切です。

疲れを感じる時は、体のエネルギーとなる栄養をしっかりとることを意識しましょう。特に、たんぱく質やビタミンB群は疲労回復を助ける栄養素です。肉や魚、大豆製品などバランスよく取り入れましょう。中でも豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれており、疲労回復におすすめの食材です。今回は豚肉を使用した疲労回復レシピをご紹介します。

## 簡単レシピ

### 豚肉の生姜焼き

\* 1人分 220kcal  
たんぱく質 12.5g  
塩分 1.0g

#### 〈材料(1人分)〉

豚ロース肉	60g	●調味料	
小麦粉	少々	生姜(すりおろし)	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	醤油	小さじ1
赤パプリカ	1/8個	酒	小さじ1
油	小さじ1	みりん	小さじ1/2



#### 〈作り方〉

- 1 豚肉に軽く小麦粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは5mmのスライス、赤パプリカは細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 4 玉ねぎを加え炒め、赤パプリカを入れてさらに炒める。
- 5 野菜がしんなりしたら、調味料を加えて軽く絡めてできあがり。

食事だけでなく、十分な睡眠や適度な運動など生活リズムを整えることも体調管理につながります。毎日の食事と生活習慣を見直し、体調を整えていきましょう。

## 支線バス(FLAt)が 当院の南館玄関前にやってきた

総務課 金村昌芳

最近、岡山市内のあちこちで見かけるようになった小型の黄色い新しいバス「FLAt」が令和8年4月1日より、当院の南館玄関前バス停(バス停名称：日赤病院)に乗り入れております。岡山市



南館バス停停車中のフラット

では公共交通サービスを安定的に維持していくために、重複するバス路線を再編して、運行の効率化を図り、生み出された余力により新たに10方面17路線の「支線バス(FLAt)」を整備しており、今回運行開始された芳泉・岡南線はそのうちのひとつになります。今まで当院からバスで直接行くことができなかった、慈恵病院や岡山ろうさい病院、岡山市南区役所等へ乗り換えなしで行けるようになりました。皆様、ぜひご利用ください。

# + 外来診療表 +

最新診療表はホームページに掲載しております。

令和8年4月1日現在

	月	火	水	木	金	
一般内科	物部	宗石	中井	藤森(隔週)	安富	
	中山智(隔週)	小橋(隔週)	三浦(隔週)	尾峪(隔週)	松尾(隔週)	
総合内科	新屋(隔週)	太田(隔週)	中山み(隔週)	長田	西原(隔週)	
血液内科	新谷	竹内誠	吉岡	新谷	木村	
糖尿病内科	藤原悠			村山		
糖尿病・内分泌内科	宮下	牧田		塚本	藤原隆	
膠原病・リウマチ内科	小山		佐佐(岡大)	若林	長谷川	
腎臓内科	中井		小山		(岡大医師)	
消化器内科	秋田	岡本		岡本		
		平岡	井上雅	平岡	井上雅	
肝臓内科	片岡		秋田		中山博	
胆臓内科	中山博					
呼吸器内科	小橋	歳森	小橋	歳森		
循環器内科	原田	秋元	原田	秋元		
脳神経内科	佐久川	別所	萱谷	佐久川	萱谷	
糖尿病内科	小柳	田岡	小柳	田岡	宮原	
糖尿病・内分泌内科	福家	宮原	福家	齋藤	田中正	
消化器内科	松浦	田中正	福家	坂東	柚木	
呼吸器内科	武久		武久			
循環器内科	岡田震					
脳神経内科	長谷川					
消化器内科			平岡(IBD外来) ※13:00~	佐久川 (喘息外来)	別所(禁煙外来) ※隔週	
呼吸器内科						
循環器内科	齋藤(PM) ※第2週のみ		田中正(PM) ※第2週のみ	柚木 (下肢血管外来) ※第2週以外	循環器内科医師(PM) ※第2週のみ	
脳神経内科					武久※2	
緩和ケア科	喜多嶋	深松	喜多嶋	喜多嶋	深松	
脳卒中科	岩永			岡田博		
精神神経科	山下睦				山下真	
精神神経科(完全予約制)	松田	石川真	辻野修	松田	石川真	
岡山市認知症医療センター(完全予約制)	石川真(中島)	中島	中島	中島	(中島)	
小児科	1	藤井	池田恵	後藤	藤井	後藤
	2	清水	新治	廻	廻	新治
	3	樋口	荒木	秋山(神経) ※第2・4週	清水	平井(循環) 心エコー予約制
	4	目瀬		綾	綾	
午後(完全予約制)	後藤(神経)	中原(外科) ※第2・4週	藤井(アレルギー)	池田恵(健診)	池田恵	
	綾(予防)		廻(分沁)	廻(健診)		
	樋口(予防)	井上勝(分沁)	清水(予防)	清水(健診)	平井(循環) 心エコー予約制	
			樋口(健診)	樋口(健診)		

## ●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。

## ●休日診療

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、休日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。



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/

日本赤十字社

	月	火	水	木	金
乳腺・内分泌外科		辻	原	木	吉富
消化器外科	杭瀬(肝・胆・脾)	高木(上部消化管)	池田英(下部消化管)	池田英(下部消化管)	松村(上部消化管)
	山田(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				丸山(下部消化管)	
心臓血管外科	黒崎			呼吸器外科医師	
外科	加藤源			加藤源	
乳腺外来※1	手術	手術	手術	吉富	手術
心臓血管外科		辻※第1・3・5週		吉富	森川
		吉富		森川	
		森川			
			三谷英		
※1 乳腺外来(火・木) 受付12:30~15:30 診察13:30~17:00					
整形外科(完全予約制)	三宅(股関節)	高橋(脊椎)	古松(膝関節)	三宅(股関節)	高橋(脊椎)
	馬崎(脊椎)	荒瀧(脊椎)	保利(外傷)	杉生(膝関節)	荒瀧(脊椎)
	杉生(膝関節)	堀田(上肢)		竹下(手・上肢) ※第2・4週	馬崎(脊椎)
					堀田(上肢)
	手術	手術	手術	手術	手術
※(股関節)=股関節・小児					
脳神経外科/脳血管内治療外科	1	竹内勇	西田		竹内勇
	2	水田		休診(手術)	水田
皮膚科	1	横山	横山	光井	光井
	2	横溝	加藤あ	横溝	加藤あ
		光線治療	手術	検査	手術
泌尿器科	1	竹中	竹中	佐々木克	交代制(予約のみ)
	2	小田	廣野	廣野	小田
		手術	検査	検査	手術
産婦人科	1	初青産科	佐々木佳	柏原	山本
	2	相本	山本	秋定(10:30まで)	柏原
		手術	検査	手術	検査/産後1か月健診※2
					手術
※1 妊婦健診/再診 ※2 木曜日13:00~産後1か月健診					
眼科	今村	今村	今村	有安	今村
	有安	三野	有安	三野	有安
			検査	検査	検査
※原則予約制					
耳鼻咽喉科	1	竹内彩		藤澤	竹内彩
	2	藤澤	休診(手術)	佐藤	藤澤
	3	藤			佐藤
		特殊検査		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	栗山		杉山	栗山
	2	三谷運	杉山※1		栗山
			杉山※2		
※1 10:00まで ※2 15:30まで					
放射線科	胃透視	石井	石井	石井	石井
	一般透視	橋村	橋村	橋村	橋村
	IVR外来	石井	石井	石井	石井
	CT/MRI	橋村/塩出	橋村/塩出	橋村/塩出	橋村/塩出
	石井/左村	石井/左村	石井/左村	石井/左村	
治療診察	石井	左村	塩出	左村	塩出
麻酔科/ペインクリニック/術前外来	1	岩崎	麻酔科医師	石川友	麻酔科医師
	2	余頃	赤澤	福島	余頃
		岩崎	谷西	石川友	三枝
					福島
※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					
※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		午前のみ
	ストーマケア			午前のみ	午前/午後
					午前のみ

## ▶初診の患者さま

**紹介状**※1、マイナンバーカード又は資格確認書、各種医療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。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 月に1度、もしくは変更になった場合にマイナンバーカード又は資格確認書、各種医療受給者証等をご提示ください。 ※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。