



撮影地 吉備中央町「加茂大祭」

Art of Cover
和気写真クラブ
撮影者：安井 久
「祭りばやし
の中で」

詳細は、P9の
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

「息切れにご注意を
～COPDという病気をご存じですか?～」

呼吸器内科 白羽 慶祐 医師

ナースほっとニュース「低温やけどに気をつけて」

リハビリテーション部「セルフエクササイズ動画配信中!」

息切れにご注意を

～COPDという病気をご存じですか？～

独立行政法人国立病院機構 岡山医療センター

呼吸器内科 ● 白羽慶祐しらは



白羽医師の診療時間

木曜日

9:00～11:30
14:00～16:30

最近、階段を上ると息が切れる、咳や痰が続いている—そんな症状に心当たりはありませんか？

年齢のせいだからと諦めているその症状。実はそれ、「COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (慢性閉塞性肺疾患)」という病気かもしれません。

今回は、内科で診ることの多いこの疾患についてお話しします。

COPDとは？

COPDとは、長年の喫煙などにより空気の通り道(気道)や肺が傷み、呼吸機能が低下してしまう病気です。以前は「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていましたが、これらを総称して現在はCOPDと呼びます。

最大の原因は喫煙で、国内の患者さんの約9割が喫煙歴を持っています。



また、日本ではCOPDの患者数が約530万人に上ると推定されており、高齢化とともに年々増加しています。

しかし、実際に診断・治療を受けているのはそのうちの数十万人といわれ、多くの患者さんが気づかないまま生活しているのが現状です。

症状は「息切れ」と「咳・痰」

COPDの主な症状は、

- 少し動くと息が切れる(特に階段や坂道)
- 長く続く咳や痰

です。

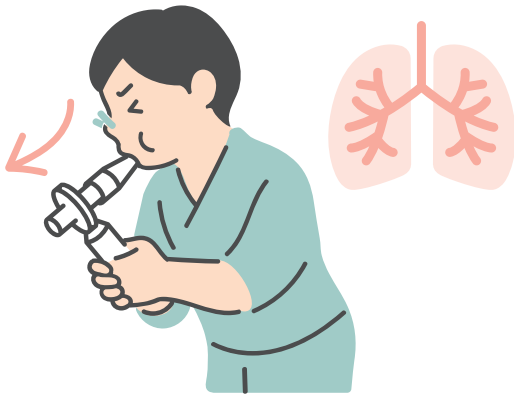


症状はゆっくりと進むためはじめは「ちょっと運動不足かな」と感じる程度ですが、徐々に日常生活の中でも息苦しさをを感じるようになります。また、風邪をきっかけに症状が急に悪化することもあり、そのたびに肺機能がさらに低下します。

一度壊れた肺は元には戻らないため「おかしいな」と感じた時に、すぐに受診することが大切です。

診断は簡単な「呼吸の検査」

COPDの診断には、「スパイロメトリー（呼吸機能検査）」という検査が必要です。大きく息を吸い込み、勢いよく吐き出すことで、肺活量や呼吸の勢いを調べるものです。検査は数分程度で終わり、痛みもありません。



「最近、疲れやすくなったな」「若いころから煙草を吸ってるから心配」という方は、一度この検査を受けていただくことをおすすめします。

治療の第一歩は「禁煙」と「吸入薬」

最も重要なのは禁煙です。すでに症状が出ていても、禁煙することによって進行を緩やかにすることができます。

吸入薬とは気道を広げて呼吸を楽にする薬で、毎日継続して使用することで症状のコントロールが可能になります。吸入薬にはさまざまな種類があり、患者さんの症状や肺機能に応じて選択します。近年では、1日1回で済む使いやすい薬も登場し、多くの患者さんが快適に使用できるようになりました。

また、呼吸器リハビリテーションや栄養指導なども取り入れ、全身の健康を保つことも大切です。

予防も大切！ 風邪や肺炎に気をつけて

COPDの患者さんは、肺炎やインフルエンザにかかると重症化しやすい傾向があります。そのため、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンの接種もおすすめしています。また、日々の体調変化にも注意し、「急に咳が増えた」「息苦しさが強くなった」などの変化があれば、早めにご相談ください。

「年のせいだから仕方ない」「昔から吸っていたから…」とあきらめる必要はありません。COPDは適切な治療とケアにより、息切れを和らげ、元気に日常生活を送ることが可能です。少しでも気になる症状があれば、当院呼吸器内科へどうぞお気軽にご相談ください。

低温やけどに気をつけて

一般病棟 看護師 ● 石野 繭瞳



これから秋・冬とだんだん寒くなる季節になります。カイロや湯たんぽなどを使う方もいらっしゃると思います。カイロや湯たんぽを使ううえで気を付けたいのは、「低温やけど」です。

「低温やけど」とは、熱湯や火などに触れて起こる「高温やけど」よりも低い温度のものに触れて起こるやけどのことで、だいたい44℃～50℃前後で起こります。



低温やけどの原因

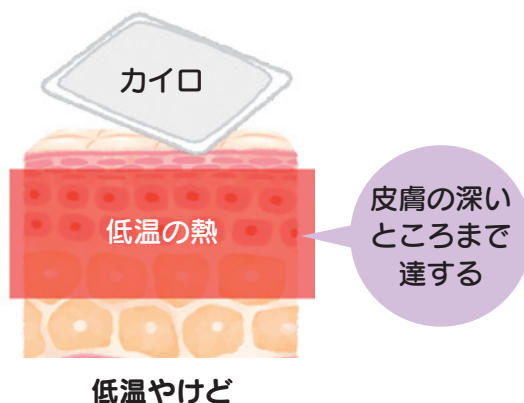
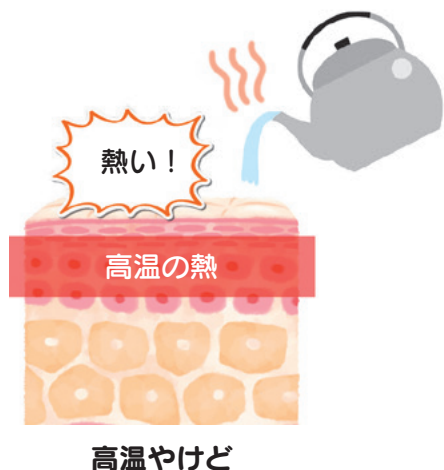
カイロや湯たんぽ・電気カーペットなどの暖房機器の熱が原因になることが多く、数分から数時間皮膚に触れることで起こります。

また、暖房器具だけではなく、スマートフォンやパソコンなどの熱が原因になることもあります。

低温やけどの特徴

皮膚の表面でではなく奥でじわじわと進行する点が、ふつうのやけど(高温やけど)との違いです。短時間触れただけでは痛みを感じません。長時間触れ続けると、自覚症状のないまま、皮膚の奥を痛めていきます。

低温だからといって軽いやけどではありません。「高温やけど」と同じように重症化の恐れがあるので注意が必要です。



低温やけどの症状

I度 皮膚が赤く腫れて、ひりひりと痛みます。数日で治り、あとも残りません。

II度 水ぶくれができて、赤くなり、ひりひり(せんたつせい)と痛みます。

II度 水ぶくれができて、強い痛みが生じ(しんたつせい)ます。皮膚がやや白っぽく変色します。

III度 皮膚が白や黒に変色して壊死します。激しい痛みもしくは、神経まで損傷すると痛みを感じないこともあります。自然に治ることは困難で手術が必要になる場合もあります。

低温やけどを発症するまでの時間

44℃ 3～4時間

46℃ 30分～1時間

50℃ 2～3分



低温やけどを防ぐには

○湯たんぽ・電気アンカ

就寝時には布団から出し、身体に触れないように離して使用しましょう。

○電気毛布・電気カーペット

電源を付けたまま、就寝しないようにしましょう。

○カイロ

肌に直接触れないようにしましょう。貼るタイプのものは、衣類の上から貼りましょう。

特に、皮膚の薄い高齢者や乳児・知覚や運動機能に麻痺がある方は注意が必要です。糖尿病で末梢神経障害のある方や、健康な方でも飲酒をしたときは感覚が鈍くなるので注意が必要です。

低温やけどになってしまったら

応急処置として、流水で冷やします。服が脱げない場合は服の上から冷やしましょう。

水ぶくれができている場合は、潰さずにそのままにします。水ぶくれを潰してしまうと、潰した跡から雑菌が入り、症状が悪化する恐れがあります。水ぶくれを潰してしまった場合は、皮膚はそのままにしましょう。

早めに病院を受診しましょう!!

低温やけどは見た目では判断が難しいです。放置して症状が進行すると、手術や長期間の治療が必要になります。

症状によって早めに受診しましょう。

セルフエクササイズ動画配信中!

理学療法士 ● 西本 晟、野谷和弘、渡邊愛実果
作業療法士 ● 井上菜央

膝や腰の痛みなどの症状の改善には、病院でのリハビリテーションだけでなく、ご自宅での運動習慣も大切です。私たちがリハビリテーションを進める中で「どんなエクササイズを指導してもらったか忘れてしまった」「家で簡単に続けられる運動はないか」といった相談をいただくことが多くありました。

そこで本年度から、リハビリテーション部スタッフがそれぞれの専門分野を生かし、自宅が無理なく取り組める「セルフエクササイズ」の動画配信をスタートしました。幅広い年齢層の方にご活用いただけるよう、動画と画像の両方を用いてわかりやすく作成しています。

本年度は月に2回のペースで当院ホームページにて配信予定です。動画はスマートフォン、タ



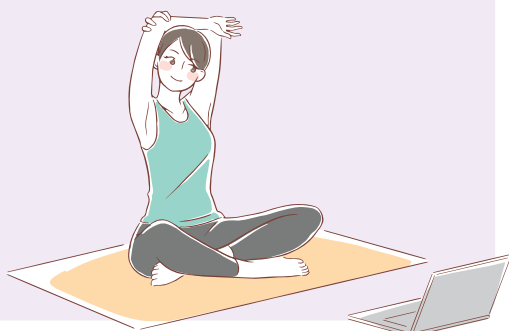
私たちが企画しています。ご感想もお待ちしています!

ブレット、パソコンから簡単にご視聴いただけます。また、平病院公式LINEに登録していただくと通知が届きます。ぜひ、下記QRコードからお友達登録をお願いします!!

日常の中に少しずつ運動を取り入れてみましょう。

動画配信予定

- 2025年7月 **膝** **公開中**
(膝屈伸運動、タオルつぶし運動)
- 8月 **股関節** **公開中**
(お尻上げ運動、腿上げ運動)
- 9月 **足** **公開中**
(かかと上げ運動、ふくらはぎのストレッチ)
- 10月 **体幹**
- 11月 **肩**
- 12月 **手**
- 2026年1月 **認知**
- 2月 **認知**
- 3月 **嚥下**



ぜひお友達登録を
\ お願いします! /



LINEアカウント名
@704ekbus

通所リハビリテーションひまわりでは お口に関するサポートを行っています

歯科衛生士 ● 小林絵里

言語聴覚士 ● 岡田涼花



口腔ケア

昨今「誤嚥」^{ごえん}「誤嚥性肺炎」という言葉をよく耳にすることがあると思いますが、お口の健康を保つことは、誤嚥性肺炎の予防に効果的といわれています。

通所リハビリテーションひまわりでは、歯科衛生士が利用者さんの口腔内の状態を確認し、必要に応じて口腔ケアを実施しています。(要介護認定の方は全員へ実施、要支援の方は必要性に応じて実施)

またご自身でもうまく歯磨きができるように指導やアドバイスも行っています。



歯科衛生士による口腔ケア

話すこと、聴くことのリハビリテーション

話すこと・聴くことなどの言語障害がある方には、言語聴覚士がサポートします。例えば、お口の動きづらさに対しては、口腔周囲のトレーニングを行い、はっきりと発語できるように練習をします。また、言葉が思い出しにくい方には、物の名前を言っ

たり、文章での発話を促したりして、日常会話や意思疎通の練習をします。ご家族に対しては、周囲の人がどのようにして関わればよいか、という指導やアドバイスも行っています。



言語聴覚士によるタブレットのアプリを活用した指導

嚥下障害のリハビリテーション

飲み込みづらさやむせなどの嚥下障害がある方が、安全に食事ができるように訓練をしたり、食事姿勢などの提案も実施しています。



言語聴覚士による飲み込みのチェック

介護保険をご利用中でお口に関する困りごとがある方は、「通所リハビリテーションひまわりを利用したい」と、担当のケアマネジャー等へご相談ください。



6月

ナチュラル染色「あみ」の会

活動日:毎月第2水曜日 午前10時~午後3時 場所:和気町中央公民館

今年は、おしゃれに染めたTシャツとタペストリーの展示でした。さまざまな技法を使った素晴らしい作品から、染色の楽しさが伝わってきます。



「あみ」の会の皆さん



感想

- いつもながらの力作で、感動しました。
- 細かい模様やグラデーションのある染めに感心しました。どうやってらできるのかしらと思いを巡らせました。

7月

定國誠也作品展「うるし 漆塗り」

草木染め、ポーセリンアートと多趣味の定國さんですが、今回は漆塗りの食器などと金継ぎ作品の展示でした。

漆は、耐久性、耐水性、耐酸性、耐アルカリ性、防腐性、抗菌性などに優れており、古くから日本で様々なものに用いられてきました。

金継ぎとは日本の伝統的な修復技法で、割れたり欠けたりした陶磁器を漆で接着し、その上に金粉を蒔くことで、元のデザインとは異なる独自の趣を持つ器に生まれ変わります。

あまり目にする事のない作品に、皆さん興味津々でした。

感想

- 新しいことに挑戦、スゴイ!
- 色々な趣味多くあり、素晴らしい作品ですね。
- 多才ですね。



定國さん

8月

和気写真クラブ作品展

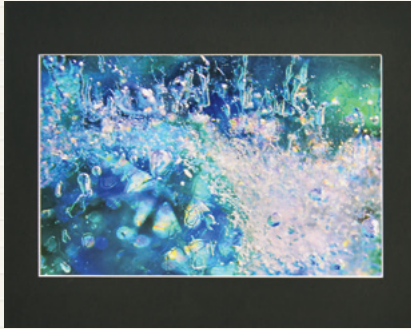
活動日：毎月第2日曜日 午前10時～ 場所：和気町中央公民館

今年も癒される明るい作品を選んでいただきました。皆さんの技術力の高さには、いつも感心させられます。表紙の「祭りばやしの中で」を撮影された安井さんは、山陽新聞 読者の写真コンテストで岡山城と見物客を背景にして優雅に飛ぶタンチョウを撮影した「新春の舞」が一席に選ばれました。

実力者揃いの和気写真クラブですが、初心者にも親切に教えてくださいます。興味がある方は、和気町中央公民館へお出かけください。

感想

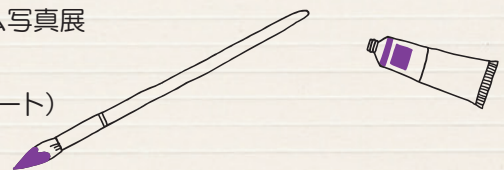
- すばらしい写真をたくさん見せていただきました。
- 「さすが!」と思える写真ばかり。天晴です。



和気写真クラブの皆さん



- 10月 株式会社紀文フレッシュシステム写真展
- 11月 糖尿病週間 啓蒙ポスター展示
- 12月 千彩アート作品展(ポーセリンアート)



岡山県肝炎一次専門医療機関に認定されました

令和7年9月より岡山県肝炎一次専門医療機関に認定されました。ウイルス性肝炎（B型肝炎、C型肝炎）などの診断、抗ウイルス療法などの治療を行うことができますので、担当医師にご相談ください。

肝臓内科：木村文昭

診療日：月曜日／午後
火曜日／午前・午後
第2・第4土曜日／午前

岡山県肝炎
医療費助成制度
はこちらを
ご覧ください→



注目!!
Attention!!

和気閑谷高等学校×平病院

就業体験

和気閑谷高等学校普通科協働探究系の3年生3名が、5月28日から6月25日までの毎週水曜日、計5日間にわたり当院で就業体験を行いました。将来、スポーツインストラクターや理学療法士を目指す彼らにとって、病院は「医療の現場」そのものです。受付や検査、リハビリテーションなど、各部署を順に回りながら、日々の業務の流れや患者さんへの接し方を間近で学んでいただきました。

生徒さんからは、

「病院には幅広い年齢層の方が来るので、人との接し方が大切だと感じた。」

「自分のなりたい職種に向けて学ぶことがたくさんあった。」

といった感想をいただきました。

和気閑谷高等学校では「就業体験」をキャリア教育に取り入れています。受け入れに協力する事業所は、当院のような病院を始め、保育園、高齢者施設、製造工場、販売店舗、行政施設など多岐にわたります。対象生徒は、2年生で2つ、3年生で1つ、計3つの職種の事業所で就業を体験し、それにより「多面的で、実践的で、個性的な職業観」を得て、自身の将来のキャリア形成に役立てています。



肺活量の検査

C'est bon!
和気町
グルメ
めぐり

OPEN
Cafe

季節の野菜が楽しめる
色とりどりの前菜

【メニュー】(完全予約制)
ランチ/11:00~14:30

1,800円(税込)

串カツ8種と前菜・サラダ・ごはん・味噌汁・デザート・コーヒー

ディナー/17:00~20:30

(4名以上) 3,000円(税込)

串カツ10種と多彩な料理(前菜・サラダ・アヒージョなど)※串カツお持ち帰り可



衣が薄く
ヘルシーな串カツ

串カツ kitchen グランマ



大阪発祥の料理「串カツ」が和気町で食べられるってご存じですか?

学び館サエスタから車で6分。

古民家レストラン「串カツ kitchen グランマ」は、大阪から移住された白山さんご夫妻が営まれているアットホームなレストランです。

海老、ししゃも、ささみ梅肉大葉巻、味付けこんにゃく、茄子ベーコンチーズ挟みなど、種類豊富な揚げたてサクサクの串カツと自家製新鮮野菜を使った手料理は、どれもおいしくて、リピーターが多いです。

また、珍しい航空機模型がたくさん飾られていて、旅行会社に40年勤務されていた白山さん(渡航回数200回以上)から、当時のお話を伺えるところも魅力です。

お友達とのランチ、サークル活動や誕生日会、岡山県自然保護センターや観光りんご園、大芦高原などにお出かけの際など、ぜひ「串カツ kitchen グランマ」をご利用ください。

最新の情報はInstagramでご確認ください



串カツ kitchen グランマ

DATA

●場所: 和気町加三方158 ●定休日: 火曜日、金曜日

●TEL: 0869-93-4122 / 2日前の午前中までに、お電話でご予約ください。

Instagramでご予約の場合は、お電話にて詳細を確認します。

●駐車場: 4台、貸し切り可(10名~16名)

川柳わけ

岸 啓子

あと三日年金日まで保存食
喜寿がきて趣味に目ざめて登り坂
机には努力と書いて貼ってある
眠る前ポロっと浮かんだ五七五

今田 明男

年金日やさしい言葉かけてくれ
転ぶたび人は何かをつかみ取る
偉い人机に足を乗せたがる
ひざまくらいつでも猫に先越され

金田 統恵

うで枕あの人今はどこにいる
転びつつ今日まできたよあと少し
おばあちゃん切手をはらずもつてきた
人間を卒業したら猫になる

那須 法軒

登ってもいつも殿不覚なり
疲れてもひらきなおつてへららず口
蛙殿頭は下げず手をついて
速達を切手が運ぶせわしなさ

目賀 和子

あの世から年金届く手を合わす
夫より秘密を知っている枕
生きている卒業証書まだ早い
眠れる夜みんな待ってるウクライナ

井上 早苗

冷や汗をかいて遅刻の言い訳し
あと五分と眠った頃がいとおいしい
卒業した子が羽ばたきを始めたよ
若い日は疲れるなんて辞書にない

職員フォトメッセージ

夏の思い出

長崎空港へと向かう橋の手前に位置する
森園公園のそばにある「ガラスの砂浜」

2016年に長崎県が大村湾の水質改
善のため、廃ガラス再生砂を入れてできた
砂浜です。

汚れていた砂浜を、アサリなどの生き物
が生息できるよう、ゴミの再利用と水質改
善のためにつくり変えられたこの場所が、
今ではインスタ映えの観光スポットに！

色とりどりのガラスの砂で砂浜が作ら
れ、日に照らされてキラキラと輝いていま
した。

一般病棟 看護師 長田かおり



ガラスの砂浜

「フォトメッセージ」募集!

和気町や近隣の風景、イベント等の写真とそれ
にまつわるメッセージ(300文字程度)
を読者の皆様から募集しています。

詳細は下記QRコードをご覧ください。



数 Number Place 独

- ①空いているマスに1～9までの数字のどれかが入ります。
- ②縦の列(9列)、横の列(9列)、太い線で囲まれている3×3のブロックに、それぞれ9個のマスがあります。いずれのマスにも1～9までの数字が1個ずつ入ります。
- ③すべてのマスに数字を入れて、完成させてください。

クオカードが当たります

・数独の答え・お名前・ご住所・今月号の暖流で印象に残った記事名・暖流に掲載してほしい情報などを右の応募用紙にご記入の上、病院受付横の投稿箱へお入れください。

ご応募はお1人1回に限ります。正解者の中から抽選で2名様に500円分のクオカード(全国のコンビニエンスストア等で使用できます)を差し上げます。賞品は郵送にてお送りいたします。FAX、Eメール、郵送での応募も受け付けています。

締切：2025年12月31日(消印有効)

※答えは2026年1月10日以降 ホームページに掲載します。

DANRYU 応募用紙

	5	7					4
		6	9			3	8
		9	5	8			7
		1		9			
4			8		1		9
		8	6			4	
	7	3	4		8		
9	6	2	1	7	3	5	
	8			5	9		6

※空いているマス全てに数字を入れて完成させましょう!

ご住所

お名前

「暖流」の感想など

外来診療予定表

2025年10月

		月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	1 診	丹羽	丹羽 正路	正路		正路	正路	正路	正路	丹羽	丹羽	木村 (月2回)
	2 診	黒沼	木村	木村	木村	平	平	白羽	白羽	岡山大学 病院医師	岡山大学 病院医師	平
	17時診療	平 17:30まで受付 (第1水曜日:休診)										
循環器科	黒沼	正路 (16:00以降)	正路		正路	正路	正路	正路				
糖尿病外来		藤原み (予約制)						藤原み		藤原み		
血液内科		木村	木村	木村						岡山大学 病院医師	岡山大学 病院医師 (14:30まで)	木村 (月2回)
肝臓内科		木村	木村	木村								木村 (月2回)
呼吸器内科	丹羽	丹羽 (15:00まで)						白羽	白羽	丹羽	丹羽	
外科	牧原	牧原	牧原	牧原	牧原	牧原	牧原	牧原	牧原	岡山大学 病院医師	岡山大学 病院医師	牧原
17時診療	牧原				牧原 (第1水曜日:休診)					岡山大学病院 医師		
整形外科 (午後は15:00~)	藤原英一		藤原英一	藤原英一				藤原英一	志水 (手術あり)	藤原英一	藤原英一	藤原英一 月1回 非常勤医師 月1回
17時診療			藤原英一					志水				
眼科				萬代 月2~3回								岡山大学病院 医師
人間ドック・健診 健康支援センター	木村		藤原み		牧原							藤原み

受付時間 午前 / 8:00~11:30
午後 / 13:00~16:30

診療時間 午前 / 9:00~
午後 / 14:00~[整形外科は15:00~]

17時診療(内科・外科・整形外科)
午後 / 17:00~18:00(受付は17:30まで)

整形外科 月・木曜日: 午前の受付が早く終了することがあります。
お早めにご来院ください。
木曜日: 午後の診療は手術などで休診になることがあります。

眼科 10月14日より火曜日午後の診療を開始します (月2~3回)

平病院公式LINE
から最新の外来
診療表がご覧い
ただけます。



*上記予定表は、
都合により変更
する場合があります

平病院 院内コンサート開催

都ユニリス株式会社 合唱サークル「Chorshakers(コールシェイカーズ)」
の皆さん、ソプラノ歌手 畑山かおりさん、ピアニスト 鴨井敦子さんをお迎えし、
素敵な音楽をお届けします。

地域の皆さまもぜひお立ち寄りください。

【日時】 2025年10月25日(土)

13:30~ 40分程度

【場所】 平病院 1階待合

※感染対策に留意して開催します。マスクを着用してご観覧ください。

和気町・備前市
国保特定健診実施中

平病院健康支援センターでは
**12月28日まで予約制で
特定健診を実施しています。**
ご希望の方はお早めに
ご予約ください。

平病院・理念

1. 地元かかりつけ病院として、最高の地域医療を展開します。
2. 地域社会や他の医療機関と連携し、地域の健康寿命日本一をめざします。
3. 全職員ともに学び、磨きあうことのできる、やりがいのある職場を築きます。
4. 安心安全な医療と、五感にやさしい療養環境を提供します。



暖流214号(季刊発行) 2025年10月1日 編集・発行:医療法人平病院
発行責任者:平 資正 担当者:平病院広報戦略チーム
表紙デザイン:咲デザイン 大山幸一 印刷・製本:株式会社 中野コロタイプ
〒709-0498 岡山県和気郡和気町尺所438
TEL (0869) 93-1155 (代表) FAX (0869) 93-0330
<https://www.tairahos.or.jp/>

※QRコードは梯デンソーウェブの登録商標です