

つばさ 翼

No.90

発行日 令和8年4月

尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院

〒722-0393

広島県尾道市御調町124番地

TEL 0848-76-1111 (代表)

FAX 0848-76-1112

<http://www.mitsugibyoin.com>

2026年度のはじめに

昨年に比べ穏やかで平穏な新年でしたが、ベネズエラ、グリーンランド、イランに対するトランプ政権のモンロー主義の行方、まだ終結を見ないウクライナ戦争、中東情勢など世界は混沌としています。衆議院選挙が終わったあとの我々庶民の生活がいくらかでも良くなることを期待しています。

今年度も、新入職員を迎えることができました。気分が一新されるとともに、その将来に責任を痛感しております。

さて、次の診療報酬改定では本体部分が3.09%アップされる予定ですが十分とはいえ、やはり医療情勢は大変厳しい状況にあります。人事院勧告に基づいた職員の給与増は望ましいこととはいえ病院経営への負担が大きく、物価高騰による材料費・光熱費の上昇もとどまるところを知りません。全国の病院で同じ状況が続きます。

本院においては昨年人員不足により療養病床23床の削減を余儀なくされました。収益が大きく減ることを危惧してはいましたが、職員が皆で病床単価の上昇や効率的な入退院に向けた取り組みを推進してくれたおかげで、病院経営健全化への道筋が立ちそうです。

しかしながら、保健福祉総合施設については、入所患者数は90%以上で、人手に余剰は全くなくむしろ足りない状況が続いているにも関わらず、人件費比率が極めて高いため赤字状態が続いています。病院のように単価を上げる方法はなく、ほかに収益を増加させる手立てもなく、人件費の上昇を吸収できる術がありません。建物はだんだんと老朽化しており補修に追われています。改築や改装等の新たな投資を行う余裕もありません。民間施設では介護DXやICT化に取り組むところも多いですが、当施設では紙ベースであった介護記録を電子カルテでの運用に変えたのが精いっぱい状況です。

設立当初は、民間には同様の施設が少なく、公設での運用が必要だったのですが、時代は変わり、現在では民間の施設が様々なサービスをあちこちで提供しています。

今後、施設経営を民間に移譲することで、大きな資本の下で介護DXやICTなどの新たな取り組みを行っていただき、病院と連携しながらみつぎの地域包括ケアシステムを継続していくことがより良い選択と思われました。ただし、民間への経営移譲にあたっては、職員の処遇はしっかり配慮していきます。現在令和9年4月の民間経営移譲に向け、取り組みを進めているところです。

施設の民間経営移譲後も、これまでと同じように綿密な連携をとりながら、みつぎ町の「地域包括ケアシステム」を維持できるものと確信しております。

これまで、公立みつぎ総合病院がこの地に残り、職員皆が安心して、充実感をもって仕事が続けられることが、地域の皆さまの健康と安心を守ることにつながるといふ思いでやってまいりました。より経営の安定した形で次世代に継承していけるように、本年も努力したいと思っております。どうか皆さま、明るい未来へ向けて一緒に頑張りましょう。



院長
松本英男



令和8年度 新採用職員



医療最前線

2025年、日本高血圧学会は「高血圧管理・治療ガイドライン2025(JSH2025)」を発表しました。6年ぶりの改訂では、“高血圧を自ら管理する”という考え方が一段と重視されています。地域の皆さまの健康維持に役立つ、新たなポイントをご紹介します。

■ 降圧目標が「全年齢130/80」に統一

これまで高齢者(75歳以上)は140/90 mmHg未満が目標とされてきましたが、今回の改訂では、年齢を問わず「診察室で130/80 mmHg未満」「家庭では125/75 mmHg未満」が新たな基準となりました。

これは、高齢者であっても血圧をしっかり下げることで、**脳卒中や心筋梗塞のリスクが減少する**ことが明らかになったためです。

■ 家庭での血圧測定が基本に

「白衣高血圧」や「仮面高血圧」など、病院での測定だけでは正確な判断が難しいことがあります。そこでJSH2025では、**日々の家庭血圧の記録が診療の中心になるべき**と強調されています。

測定のポイント

- 朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬の前
- 夜：就寝前、安静に座ってから
- 上腕式自動血圧計を使い、腕は心臓の高さに
- 会話せず、朝晩2回ずつ測って平均値を記録



最近ではスマートフォンと連携できる血圧計も普及しており、自動で記録・グラフ化することで「血圧の傾向」が可視化されます。

■ “サイレントキラー”と向き合う

高血圧は多くの場合、自覚症状がありません。気づかぬうちに血管が傷み、動脈硬化が進行します。放置すれば脳卒中、心筋梗塞、腎不全、さらには認知症のリスクも上昇します。

だからこそ、“数値で管理”することが何より重要なのです。

No.67

知っておきたい高血圧の新常識

～目標は「全年齢130/80」、血圧管理は家庭から～



内科医師 岩田 健吾

■ 尿Na/K比：食生活の見える化

JSH2025では、減塩に加えて「尿ナトリウム/カリウム比(Na/K比)」が新たな生活習慣評価の指標として導入されました。これは、塩分(Na)を減らし、野菜・果物などに含まれるカリウム(K)をしっかり摂ることで、血圧を改善しやすくなるという科学的根拠に基づくものです。

○尿Na/K比が「2未満」であれば、理想的な食事バランスと言われます。

(※ただし、腎機能の低下している方は、尿からのカリウム排泄の低下に伴い、血中のカリウムが危険なレベルまで高くなることもあるため、医師と相談しながら進めましょう)



ナトリウム
(塩分)

カリウム
(野菜や果物)



■ 血圧を下げる生活習慣、今できること

- 毎日30分のウォーキング(階段を使う、一駅分歩くなど)
- 体重の減量：体重1kg減で血圧は1～2 mmHg下がるとも言われます
- お酒は1日1合まで、週2回は休肝日を
- タバコは血管を急激に収縮させ、血圧を大きく上げます

少しずつの積み重ねが、将来のリスク低下につながります。

■ まずは“家庭で測る”ことから

高血圧は、日本人の約4,300万人が抱える“国民病”です。しかし、治療目標を達成できているのは3割未満ともいわれます。

「130/80」は、ただの数字ではありません。**未来の健康を守る“お守り”のような目標値**です。まずは今日から、ご自宅で血圧を測る習慣を始めませんか？

参考：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025(JSH2025)」

特別養護老人ホーム「ふれあい」

特別養護老人ホーム「ふれあい」では、コロナ禍により中止していた行事を少しずつ再開しています。昨年度は、10月に「府中静和寮交流会」、11月に「御調神楽」、12月に「御調高校交流会」などを開催しました。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)府中静和寮とは、コロナ禍以前は、定期的に交流会を開催し、親睦を深めておりましたが、今回コロナ禍後、初めての交流会の試みとなり、レクリエーションで「ボッチャ」を行いました。レクリエーションを通じて、一致団結する事の喜びを感じていただき、楽しく体力の維

持向上も図る事ができました。入所者さまからも「楽しかった」「やっぱり行事は楽しい」などの感想をいただき、活気溢れる楽しいひと時を過ごすことができました。

これからも、施設で生活するうえで、喜びにつながるような行事を検討し、「楽しみのある施設生活」を送っていただけるよう、寄り添ったケアを提供してまいります。



みつぎの苑通所リハビリテーション

こんにちは！みつぎの苑通所リハビリテーション、通称デイケアです。

12月に、広島県立御調高等学校の生徒さんと、社会福祉法人清水福祉会めぐみ保育園のふじぐみさんの来訪があり、デイケアホールにて演目を披露してくださいました。

御調高校の生徒さんたちは、【みあがり踊り】【ハンドベル演奏】【なんちゃってマジックショー】【それいけカープ体操】を披露してくださいました。また、御調高校福祉コースの生徒さんからは、みつぎの苑での実習のお礼の言葉をいただきました。利用者さまから、「久しぶりに、

みあがり踊りを見せてもらえて、よかった」「若い人は、元気があって、こっちも元気をもらった」と、たいへん喜ばれていました。

めぐみ保育園さんは、コロナ禍になる前は定期的に来訪してくださっていましたが、令和8年3月で閉園となり「最後だから」と、久しぶりに来訪されました。ふじぐみさん8名は、【花の若武者舞扇】【花の舞子さん】【古城雪景色】【うんとこよさこいソーラン】の4曲を披露してくださいました。涙ぐむ利用者さまもおられ、演技ごとにとっても大きな拍手がわきました。

2日とも、利用者さまがとても喜ばれており、「今日もデイケアに来て、本当によかった」と嬉しそうに話されているのが印象的でした。これからも、利用者さまに「ずっと通ってきたい!」と思っていただけるよう、職員一同、一丸となって支援を行ってまいります。



とまりホカフェのご案内

とまりホカフェとは？

認知症でお困りの方やそのご家族、認知症に不安を抱えておられる方など、どなたでも参加していただけます。

ゆっくりと参加者の皆さままで語り合ったり、認知症ケアに詳しい専門職への相談もできる場所です。お気軽にご参加ください。



開催日：毎月第3木曜日(詳しい日程はお問い合わせください)

午後1時30分～3時

場 所：御調保健福祉センター2階 機能訓練室

参加費：100円

主 催：公立みつぎ総合病院

事務局：尾道市北部地域包括支援センター(井上) ☎ 0848-76-2495

さわやか健康教室のご案内

演 題

Dr.尾畑の「糖尿病のおはなし」

講 師

健康管理部長 尾畑 昇悟

場所：公立みつぎ総合病院 5階講義室

時間：令和8年5月13日(水)14:00～15:00

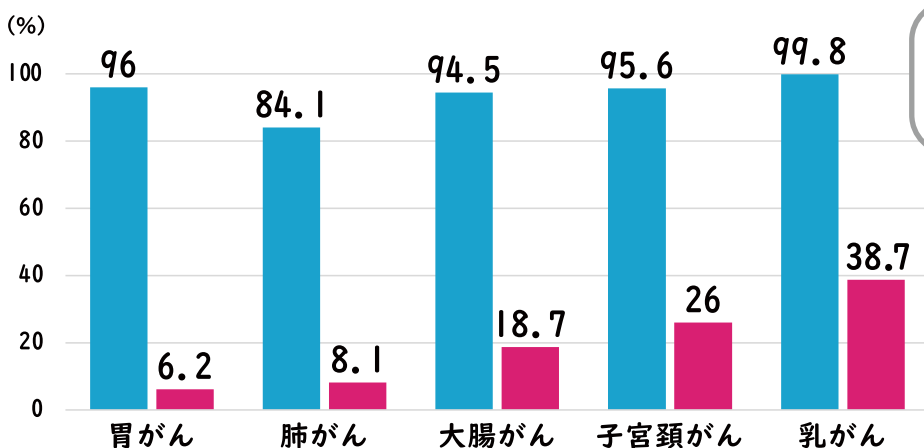


定期的にがん検診を受けましょう!!

現在**2人**に**1人**が「**がん**」になるといわれていますが
早期発見・早期治療することで治すことができる病気です

検診がん種別の病気別5年相対生存率

■ 早期（I期）にみつかったがん ■ 進行期（IV期）にみつかったがん



引用元：（公財）がん研究振興財団「がんの統計2023」

早期と進行期では
こんなに差があります



早期発見に有効なのは、**がん検診**です。
 早期のがんは自覚症状がないことが多いため、
 症状がなくてもがん検診を受けましょう！
 何らかの自覚症状がある方は、すぐに医療機
 関を受診しましょう。

尾道市民の方へ 御調地区集団健診のご案内

場 所	健診日	申込締切
みつぎいこい会館	7月23日(木)・24日(金) ※24日のみ託児あり	6月17日(水)
公立みつぎ総合病院	8月19日(水)～9月10日(木)	7月7日(火)
	9月15日(火)～10月6日(火)	8月4日(火)
	9月27日(日)	

詳しくは広報おのみち4月号折込みちらし「健康診査のお知らせ」または尾道市ホームページをご覧ください。

【お問合せ先】 御調保健福祉センター TEL 0848-76-2235

みつぎいきいきセンター

生活習慣病の予防、 運動不足解消、筋力アップに!



筋力トレーニングマシンと有酸素運動マシンを使用して、効果的なトレーニングができます。健康維持・増進に利用してください。



① 一般利用できる方

18歳以上の方(高校生は除きます)

② 一般の利用時間

火曜日～金曜日	午後3時から午後8時30分まで	入館は午後8時まで
土曜日・日曜日	午後1時から午後8時30分まで	
休館日	月曜日、年末年始(12月28日～1月4日)	

※毎週金曜日午後4時15分から午後5時15分までは、リハビリスタッフが相談に応じて機器の設定・対応をします。

③ 利用料(当日受付でお支払いください)

	1日	年間券
尾道市内に住所がある方	210円	6,290円
尾道市外の方	310円	10,480円

トレーニング機器・シャワーの使用料を含む

④ 利用にあたって

- 持参物：屋内シューズ・水分補給の飲物
- トレーニング機器の使い方は、お気軽にスタッフに声をかけてください



【問い合わせ先】みつぎいきいきセンター TEL 0848-76-3536

職員の紹介

令和6年4月から、ご縁あって外来で勤務させていただいております。

入職当初は、今までと違った環境に馴染めるか、自分がやっていけるか不安しかありませんでした。

今回の転職は、約30年看護師として従事してきた自分を、改めて見つめなおす機会にもなりました。

これからも多くの知識を身につけ、患者さまから信頼される看護師を目指し、日々努力していきたいと思っています。

さまざまな病気で受診される患者さまに、公立みつぎ総合病院を受診して良かったと思っただけのように頑張ります。



看護師
すなだ よしお
砂田 義夫



いつの間にか年月が経ち、看護師8年目となりました。これまで急性期病棟で勤務してきましたが、昨年度初めての異動で地域包括ケア病棟に配属となりました。

患者さまやご家族は、入院生活の中でさまざまな不安を感じることも多いと思います。その不安や疑問が少しでも軽減され、安心して過ごしていただけるよう、話やすく身近な存在でありたいと考えながら、日々の看護に取り組んでいます。

また、数年前から新人教育にも携わっており、人に教えること・伝えることの難しさを日々実感しています。新人看護師とともに学び、成長していけるよう、これからも努力していきたいと思っています。今後よろしくお願いいたします。



看護師
ともむね のりこ
友宗 典子

令和7年4月に公立みつぎ総合病院に入職し、薬剤師2年目を迎えます。調剤から始まり、監査、抗がん剤の無菌調整、病棟業務、訪問指導等、幅広く経験させていただいております。入職当初は、医療用麻薬の取り扱いや、抗がん剤の調製など、学生では触れなかった業務に苦戦しましたが、先輩方の丁寧なサポートがあり、1人でできることも増えていきました。しかし、薬の知識や病棟での対応力・応用力など、まだまだ経験不足だと感じる場面はいくつもあります。

ただ処方箋を見て調剤するのではなく、そこにある患者さまの背景を汲み取り総合的に考えることができる薬剤師になれるよう日々成長していきたいと思っています。

今後ともよろしくお願いいたします。



薬剤師
さこぐち こはる
迫口 小晴

令和7年4月から検査室に配属されました。最初はわからないことが多く不安でしたが、周りの技師の方に親切に教えていただき、少しずつ検査室業務にも慣れてきました。それに伴い、以前に比べると少しですが電話対応や質問などにも落ち着いて答えることができるようになったと思います。

11月までは一般検査を担当していました。12月から血液検査を担当しています。今後も正確な検査結果を提供できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



臨床検査技師
わたなべ りょうたろう
渡邊 諒太郎





医師異動のお知らせ



新任医師



内科医師
かつら 良 遼

卒後7年目の勝良遼と申します。呼吸器内科領域を専門として研修しておりました。御調町の医療に貢献できるよう努力して参ります。よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科医師
つかはら 一 樹

リハビリテーション科医師として赴任しました卒後5年目の塚原一樹と申します。学生時代に一度研修でお世話になりました。この度は実際に医師として従事できることになりましたので、地域医療に貢献できるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



内科医師
かし あや 夏

この度赴任してまいりました、岸彩夏と申します。話しやすい雰囲気での診療を心掛けています。地域の皆さまが毎日を自分らしく、健康で笑って過ごすためのサポートができるよう尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科医師
つかはら 樹 佳

今年度より赴任してまいりました塚原樹佳と申します。回復期のリハビリテーション診療を中心として地域の皆さまのお力になれるよう精進してまいります。至らない点もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



内科医師
こうの た え

内科医師4年目の河野と申します。4月からみつぎ総合病院で勤務させていただくこととなり、とても楽しみにしております。地域の皆さまが安心して生活できるよう、医療の面からお手伝いできれば幸いです。至らぬ点多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願いいたします。



退任医師

●脳神経外科医長
でばた あゆみ
出端 亜由美

●内科医師
たけ なか めぐみ
竹中 萌

●内科医師
いわ た けん こ
岩田 健吾

●内科医師
いわ さき ま ほ
岩崎 真帆

●リハビリテーション科医師
かわ かみ あい
川上 愛

●医科研修医
なか むら あや のぶ
中村 文宣

●医科研修医
とも たき ゆう や
友滝 裕也

ご意見、ご感想をお聞かせください

お問い合わせ先：地域包括ケア連携室 TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956
E-mail: tiiki@mitsugibyoin.com ホームページは「みつぎ病院」で検索
発行：尾道市立総合医療センター 公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会



公立みつぎ総合病院科別診療割表

令和8年4月1日改定

TEL 0848-76-1111

科別			月	火	水	木	金
内科	午前	一診	渡辺 章文	今村 かずみ (第2・第4)	渡辺 章文	釜木 信行	渡辺 章文
		二診	勝良 遼	三宅 慎也	今村 かずみ	勝良 遼	勝良 遼
		三診	佐々木 俊雄	佐々木 俊雄	(循環器内科) 広島大学 9:00~	河野 多恵	佐々木 俊雄
		四診	岸 彩夏	釜木 信行	(脳神経内科) 岸 彩夏 第3 広島大学	(腎臓内科) 奥本 賢	下原 康嗣
	午後	予約可	奥本 賢				
検査	透視		担当医	担当医	担当医	菅原 由至	担当医
	午前	内視鏡・ エコー	下原 康嗣 今村 かずみ 河野 多恵	下原 康嗣 川崎医大 (第1・第3・第5) 釜木 信行 (第1・第3・第5) 今村 かずみ (第1・第3・第5) 河野 多恵	下原 康嗣 広島大学 (第2・第4) 広島大学	松原 賢治 佐々木 俊雄 下原 康嗣	川崎医大 釜木 信行 河野 多恵
循環器内科	午前		佐々木 俊雄	佐々木 俊雄			佐々木 俊雄
	午後	心カテ			佐々木 俊雄 広島大学		
小児科	午前		上村 直哉	上村 直哉	上村 直哉	上村 直哉	上村 直哉
	午後	予防接種	要予約	上村 直哉 14:00~15:00 (受付)	上村 直哉 14:00~15:00 (受付)		
		乳児健診	要予約		上村 直哉 14:00~15:00 (受付)		
外科	午前		河合 昭昌	菅原 由至	松本 英男	松本 英男	菅原 由至
	午後		手術		手術	手術	
整形外科	午前	一診	坪河 太	広島大学 9:00~	坪河 太	石井 良昌	茂木 定之 9:00~
		二診		茂木 定之 9:00~		広島大学 9:00~	
	午後			手術			
脳神経外科	午前	予約可	松岡 隆	広島大学 9:00~	西村 修平	松岡 隆	担当医
	午後	要予約		手術	手術	手術	広島大学 脳血管内治療専門外来 第1・第3 14:00~
産婦人科	午前	予約可	木花 敏雅	木花 敏雅	木花 敏雅	木花 敏雅	木花 敏雅 (第1・第3・第5)
泌尿器科	午前	予約可	上田 光孝	広島大学 9:00~	上田 光孝	上田 光孝	広島大学 9:00~
	午後				手術	手術	
眼科	午前 (10:00~)			岡田 尚樹	廣瀬 菊乃		廣岡 一行
耳鼻いんこう科	午前 (9:00~)		広島大学 (受付は11:15まで)	広島大学			広島大学
	午後	子ども外来 (※春・夏・冬休 み期間は休診)		広島大学 15:00~16:30 (受付は16:15まで)			広島大学 15:00~16:30 (受付は16:15まで)
		補聴器外来	要予約				広島大学 第1・第3 15:00~
精神科	午前 (9:00~)	要予約	押尾 雅友 (第2・第4)	小山田 孝裕 (第1・第3)			
皮膚科	午前		大原 直樹	大原 直樹	大原 直樹	大原 直樹	大原 直樹
リハビリテーション科	午前	要予約	栗原 佳穂	坪河 太	栗原 佳穂	石井 良昌	坪河 太
歯科	午前	予約可	占部 秀徳 日浅 恭 手島 涉	占部 秀徳 日浅 恭 手島 涉	占部 秀徳 日浅 恭 手島 涉	占部 秀徳 日浅 恭 手島 涉	占部 秀徳 手島 涉
		予約可		手島 涉	手島 涉	占部 秀徳 日浅 恭 (第1・第3)	手島 涉
	午後	矯正歯科	要予約			伊藤 翔太 (第2・第4)	
栄養サポート ・ステーション	午前	要予約	平井 敏弘				
緩和ケア外来	午後	要予約				松本 英男 14:00~16:00	
ストーマ外来	午後	要予約			担当医 第1 13:00~16:00		
禁煙外来		要予約					
よろず相談外来	午後	要予約					春間 賢

【休診日】 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
※土曜日は透析治療のみ行っております。

【診療受付時間】 8時00分~11時30分(2回目以降の受診の方:再来受付機の場合 7時30分)

【診療開始時間】 8時30分~(診療科・曜日により異なる場合がありますので診療割表をご確認ください。)