

あなたの健康 みんなの幸せ

博愛すまいるんが

Enjoy Smile Up!

36

新年号 2025

Free
Magazine

♥教えてDoctor

あなたのお腹大丈夫？ ～腸内フローラと大腸のバリア機能をケアして 日ごろの便通を整える～

消化器内科副医長 紙谷 悠 医師

♥新年のご挨拶

♥きらりWorks

在宅医療センター

「お家に帰りたい」

「お家に連れて帰りたい」

を支援する仲間たち

♥外来診療担当医師一覧表

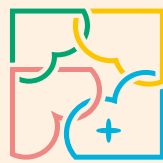
2025年1月～



社会医療法人同愛会
Doaikai Social Healthcare Corporation

博愛病院

本年もよろしくお願ひいたします



社会医療法人同愛会

博愛病院

ふくよね博愛クリニック

博愛こども発達・在宅支援クリニック

2025年問題と2040年問題

社会医療法人同愛会理事長 石部 裕一

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃より皆様からの温かいご支援とご指導に、心より感謝申し上げます。

「2025年問題」と並び、近年よく語られるようになったのが「2040年問題」です。2025年は高齢者人口の増加がピークを迎える過渡期であるのに対し、2040年には団塊の世代の子どもたち、いわゆる「団塊ジュニア世代」が65歳を迎え、ついに高齢者人口が統計開始以来最多となると予測されています。

その結果、国民の約3人に1人が65歳以上となり、高齢者単身世帯は896万世帯に達する見込みです。すでに鳥取県においては、65歳以上の高齢者が人口の約3割を占め、全国平均を上回るスピードで高齢化が進行しています。さらに2040年には、人口が45万人を下回り、高齢者人口が40%に達するとの予測もあり、これに対する迅速な対応が喫緊の課題となっています。

鳥取県版「地域医療構想」に掲げられている課題は、以下の3点です。

1. 病床の機能の分化および連携の推進
2. 在宅医療・介護の推進
3. 医療従事者等の養成・確保

鳥取県西部医療圏においては、大学病院が全国有数のロボット手術の実績を誇り、労災病院や米子医療センターではそれぞれ急性期医療を専門的に提供しています。これらの医療機関が大きな存在感を示す中で、社会医療法人同愛会は創立103年を迎えた博愛病院を中心に、高齢者の救急医療をはじめ、急性期医療、回復期リハビリテーション、慢性期療養病床、在宅医療、こどもの発達支援・在宅支援、介護事業、さらには医療が必要な障害者向けのグループホームなど、幅広い医療・福祉サービスを提供してまいります。

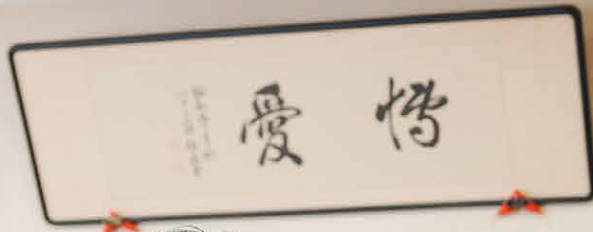
特に在宅医療においては、高齢者の単身世帯の増加に伴い、地域での医療支援がますます重要となっています。同愛会では訪問診療を充実させ、病院や老健施設から自宅への退院・退所後に不安を抱える患者様やご家族への支援体制を強化し、安心して生活できる環境を提供していきます。

今後とも、社会医療法人同愛会は博愛病院を中心に、医療・介護・福祉機能を総合的に展開し、地域の高齢化社会の健康を支え続けてまいります。

引き続き、皆様のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年元旦

everyone happy



介護老人保健施設やわらぎ
医療支援型グループホーム博愛

博愛病院のこれから

博愛病院院長 石部 裕一

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃より、皆様からの温かいご支援とご指導に、心より感謝申し上げます。

ポストコロナの時代を迎えたここ2年を振り返りますと、鳥取県西部医療圏において3大病院が確固たる存在感を示す中、当院博愛病院は、限られた199床という病床数で、今後どのような経営方針を採るべきかという重要な岐路に立たされていることを実感しております。

そのため、受診患者の年齢層や病態の傾向を踏まえ、高齢者を中心とした軽度・中等度の救急医療の提供に加え、大学病院をはじめとする医療機関との連携強化が急務であると考えています。また、今後一層増加する独居高齢者が安心して地域で生活できるための医療・介護サービス、すなわち在宅医療の充実こそが、当院が力を入れていくべき重要な領域であると認識しています。

これらの課題に対応するため、以下の事業に注力してまいります。

1. 地域包括医療病棟の設置に向けて

高齢者の救急医療や在宅復帰支援を目的とし、リハビリテーションや栄養管理、急性期から回復期医療へのス

ムズな移行など入退院支援を統合的に提供する病棟の設置を検討してまいります。

2. 在宅医療の更なる拡充

高齢者単身世帯への医療提供を視野に、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、ホームヘルパー等のサービスを充実・拡大し、地域の医療支援体制を強化していきます。

3. 米子市ヘルスケアプラットフォームへの参画

米子市および大学病院を中心とした4病院、民間企業との協力のもと、医療を中心とした総合サービスを提供するヘルスケアプラットフォームに参画します。地域共通のデジタル診察券やカルテなど、先進的なサービスを提供し、地域全体の医療・健康管理を支援いたします。

引き続き、博愛病院では従業員の働き方改革と経営の効率化を進め、患者様に質の高い、安心できる医療を提供できるよう努めてまいります。

本年も変わらぬご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。令和7年が皆様にとって実り多き素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

令和7年元旦

教えてDoctor

あなたのお腹大丈夫？

～腸内フローラと大腸のバリア機能をケアして
日ごろの便通を整える～



消化器内科副医長

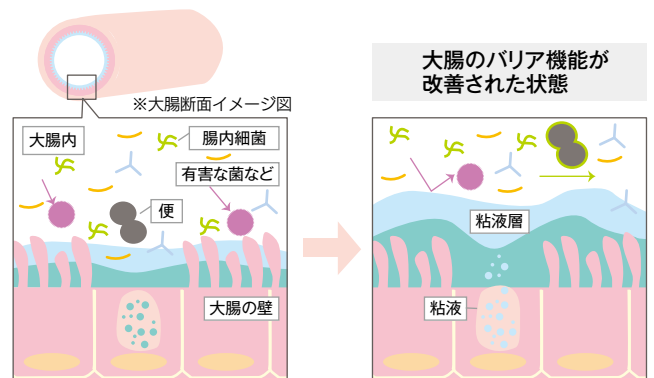
Kamitani Yuu
紙谷 悠

鳥取大学 平成28年卒

- 【主な所属学会と資格】
- 日本内科学会 (内科専門医)
 - 日本消化器病学会 (専門医)
 - 日本消化器内視鏡学会 (専門医)
 - 日本炎症性腸疾患学会
 - 厚生労働省緩和ケア研修修了

腸内フローラと大腸のバリア機能

私たちの健康にとって、腸内環境は非常に重要です。腸内フローラ(腸内細菌叢)は、消化や免疫機能に大きく影響を与え、特に腸管免疫は体の免疫システムの重要な一部です。大腸のバリア機能がしっかり働くことで、様々な病気から体を守ることができます。今回は腸内フローラと大腸の健康をサポートするための4つのポイントについて解説します。



腸内フローラと大腸のバリア機能 ※イメージ図

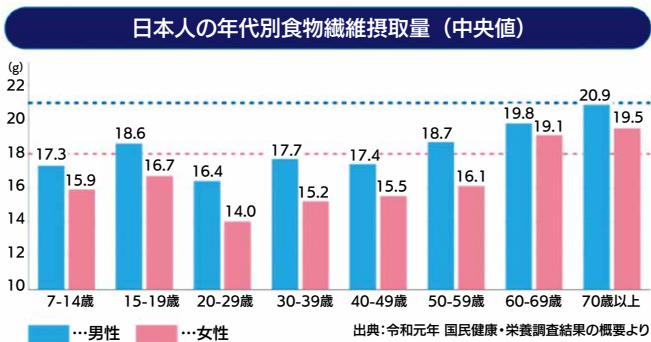
	有用菌(善玉菌)	有害菌(悪玉菌)	日和見菌
はたらき	酪酸や乳酸、酢酸などを作り出し有害菌(悪玉菌)の増殖を抑える	発がん物質や毒素を作り出したり、腐敗を起こしたりする	腸内の有用菌(善玉菌)、有害菌(悪玉菌)のうち、優勢な方と同じはたらきをする
主な細菌の種類	・酪酸菌 ・ビフィズス菌 ・乳酸菌 など	・ウェルシュ菌 ・大腸菌(毒性株) ・黄色ブドウ球菌 など	・バクテロイデス属細菌 ・大腸菌(無毒株) ・レンサ球菌 など

おもな腸内細菌とその働き

食物繊維の重要性

腸内環境を整えるためには、食物繊維の摂取が不可欠です。実際の日本人の食物繊維摂取量は男女ともに目標未達です。食物繊維は腸内の善玉菌の餌となり、腸内フローラを豊かにします。特に、野菜や果物、全粒穀物に多く含まれる不溶性食物繊維は、腸の運動を促進し、便秘を改善する役割を果たします。

食物繊維が腸内の善玉菌を活性化させることで、腸管免疫も強化されます。腸は体内で最大の免疫器官とされ、腸内の善玉菌が有害物質や病原体から体を守る役割を果たしています。したがって、毎日の食事にキャベツやにんじん、オートミール等を取り入れることで、食物繊維を効率よく摂取し、腸の健康をサポートすることが重要です。



発酵食品の力

発酵食品は腸内フローラを整えるための強力な味方です。ヨーグルトや納豆、キムチなどには、善玉菌が豊富に含まれています。これらの食品を積極的に摂ることで、腸内の善玉菌が増え、悪玉菌とのバランスが保たれます。

発酵食品は腸管免疫の向上にも寄与します。善玉菌は、腸壁を強化し、病原体の侵入を防ぐバリア機能を助けます。また、腸内での炎症を抑える働きも持っているため、腸の健康を保つ上で欠かせない存在です。たとえば毎日の朝食にヨーグルトを取り入れることで、腸内環境を整えることができます。

水分摂取と運動

腸の健康には、十分な水分補給も欠かせません。水分は便を柔らかく保ち、スムーズな排便を助けます。成人は1日に約2リットルの水分を摂ることが推奨されていますが、気候や活動量に応じて適宜調整が必要です。

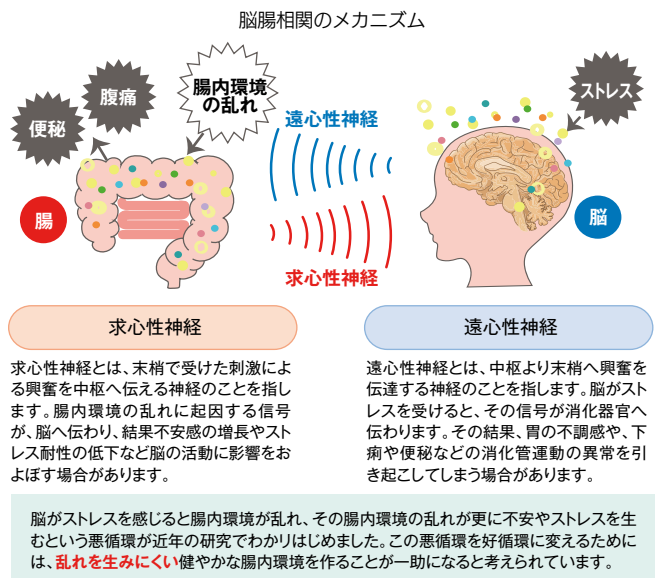
さらに、定期的な運動も腸の動きを活発にします。有酸素運

動やストレッチを日常生活に取り入れることで、腸の血流が改善され、消化機能も向上します。運動によって腸内の善玉菌が増えることが知られており、これが腸管免疫の強化にもつながります。週に数回のウォーキングやヨガは、腸の健康を促進するための簡単で効果的な方法です。

ストレス管理の重要性

腸内環境には、心の健康も大きく影響します。ストレスが溜まると、腸の動きが鈍くなり、便秘や下痢の原因となることがあります。さらに、ストレスは腸管免疫にも悪影響を及ぼすため、腸の健康を保つためにはストレス管理が欠かせません。脳と腸は密接に関連しており、最近では脳腸相関という概念が研究されてきています。

リラックスできる趣味を持ったり、深呼吸や瞑想を取り入れることで、心を落ち着ける時間を持つことが大切です。友人や家族とのコミュニケーションを大切にすることで、ストレスを軽減することもできます。心の健康が腸の健康に直結することを理解し、日常生活にリラックスの時間を取り入れましょう。



最後に

以上の“腸活”を実践いただくことで便秘や下痢といった便通異常にお悩みの方の症状改善につながれば幸いです。ただ忘れてはならないこととして、便通異常の中には生活習慣の是正だけでは改善しない病気が隠れている場合があります。大腸がんや大腸ポリープ、炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎やクローン病）などがそれに該当します。大腸内視鏡検査を実際に受けなければわからないものが多いので、症状にお悩みの方は消化器内科外来までぜひお気軽にご相談ください。

在宅医療センター

「お家に帰りたい」
「お家に連れて帰りたい」
を支援する仲間たち

訪問診療部

博愛病院の訪問診療の特徴は、訪問診療専門のクリニック・医師にバトンタッチするのではなく、外来通院の担当医、入院治療の担当医が引き続き訪問診療に当たる病院診療ハイブリッド型であるところです。急性期をなんとか乗り越え自宅に帰る時、病状から通院が困難になった時、「先生が訪問診療もしてくれるんなら、それに越したことはない」と依頼され、スタートします。合併症で再入院するとき、レスパイトで入院するときも引き続き担当医として関わり、長期療養される患者さん・ご家族の良き伴走者として診療にあたります。



在宅療養は一定の限られた期間であることも多く、遠方から一時帰省して姉妹が協力して看病される姿をみせていただくことがありました。「私には到底できないな」と頭が下がり、「姉妹で良い親孝行が出来ましたね」と称えさせていただきました。

また、子供たちが力を合わせて看病してくれるなんて幸せな終末期だと羨ましく思いました。これまた、私には夢のまた夢でしょう。

在宅療養には不安と困難が伴い、誰でも出来るものではないですが、大変さを不幸と感じず、やりがいと喜びを持って楽しみながら取り組まれるご家族がいらっしゃる。そんな皆さんの幸せな一場面に立ち会えるのが訪問診療です。在宅医療センター全体で、さらには地域の訪問ステーションと協力して、取り組ませてもらっています。



患者さん、ご家族の声



訪問看護ステーション博愛

「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけで大丈夫だろうか」と不安に思ったことはありませんか？ 私たち訪問看護師は医師の指示のもと、医療的ケアや家族ケアを行いながら、不安な気持ちに寄り添い支援をさせていただいています。

先日、80代一人暮らしの男性で、2人の息子さんは遠方にお住まいのため、すぐに会いに来られない環境の方の看取りを経験しました。徐々に体力も低下され、最期の時期が近づくにつれ訪問看護は毎日1日2~3回訪問しご様子を伺い、点滴や痛みの緩和、不安に思っておられることに耳を傾け寄り添う支援を続けました。その間、遠方の息子さんにも随時状態を報告させていただきました。最期は2人の息子さんもおかけつけることができ、先立たれた奥様と共に過ごされた大好きなご自宅で、みなさんに見守られながら旅立たれました。息子さんからは「自分達がいなくて寂しい思いをさせてしまったけど、看護師さんに何度も見てもらえて心強かったです。父の希望通りの最期を迎えられたと思います」とお言葉をいただきました。このように訪問看護師は、家族と密に連携しながら「自宅で過ごしたい」という思いを支えています。「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」という思いを叶え、ご本人・ご家族が安心して過ごせるよう訪問看護が支えます。



ければ」と、無理をする必要はありません。

暮らしを助きたい

妻が訪問リハビリを利用することになり、週に1回お願いしています。骨折後、動けなくなった身体を元の状態に戻すのは本当に難しく、何か手助けや補助をしたいという思いはあるものの、身体を動かすための訓練など私一人では到底できません。いつもお越しいただくりハビリスタッフさんは、妻の状態を細かく見て、最善のリハビリを行ってくださいます。リハビリ終了後、妻の背筋がピンと伸びて動きやすそうにしている姿に驚き、そしてうれしく思います。あー訪問リハビリを利用させてもらって本当に良かったと思う瞬間です。時には住まいの環境を見て、ここにはこの手すりが必要ということや、この段差に適した歩行器が必要など、アドバイスももらいます。妻が庭の様子を歩いて見に行きたいという気持ちにも寄り添っていただき、ゆっくり一歩ずつですが、庭まで行けるようになりました。私も妻もいつも感謝の気持ちでいっぱいです。

訪問リハビリテーション博愛



訪問リハビリは自分らしく暮らすために、ご本人、ご家族が実際に生活している環境で「やりたい」「できそう」「必要だ」と思うことに寄り添ったリハビリを提供します。

病気が障がいであるように動けない、身の回りのことや家事などが上手くできないなどの辛さをお伺いし、その悩みを少しでも和らげるために身体の動かし方のコツや練習方法などを提案します。また、ご家族へ介護のアドバイスを行ったり、歩行器・杖などの介護用具について適切な選び方を伝えたり、家の中での段差や危険なところなどの確認や改修についても相談を受けたりしています。

リハビリは、自宅での生活を取り戻すことから始めます。そして、これまで行ってきた地域活動や仕事、趣味などにもう一度チャレンジできるように支援します。

旅行に行きたいという気持ちに寄り添い、バスの段差の昇り降りが無理なくできるように練習をしたり、歩く距離を少しずつ伸ばしたりした結果、今ではご家族と一緒に旅行を楽しまれるまで回復された方もおられます。

訪問リハビリは、退院後から生活を拡大していく時期、そして終末期に至るまで、ご本人、ご家族の思いに寄り添い、お一人お一人に合ったリハビリを提供するとともに、専門性を持った在宅ケアスタッフとチームを組んで「ここにいたいと思われる場所」がより良いものになるようにサポートしています。

ヘルパーステーション博愛

ヘルパーは要支援又は要介護の認定を受けられた方がご自宅での生活を送られるにあたり、ご自分では困難な家事(掃除、洗濯、調理、買い物等)の支援を行います。ご自分で出来ることを少しでも継続してできるようサポートしながら、出来ない部分を支援します。また、ご家族の介護負担軽減になるよう排泄や入浴等の支援も行います。ご自宅のお風呂で安心して入浴していただけます。

「あなたやちが来てごすと安心するわ」「毎日1人でおって誰とも話もせんけど、こげやって笑うこともたまにはせんといけん」と言っています。

住み慣れたご自宅で安心して生活できるよう、ケアマネジャー、訪問看護、訪問リハビリ等の専門職と連携しながら関わらせていただきます。



サービスプラン博愛

サービスプラン博愛は介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍する事業所です。

介護保険を申請し、要支援または要介護と認定された方が、適切なサービスを受けられるようにするために、居宅サービス計画(ケアプラン)を作成します。

介護用のベッドや車椅子など福祉用具のレンタル、訪問看護、訪問リハビリ、ヘルパー、デイサービス、ショートステイなど介護保険サービスは各種あります。

ご本人の状況や、ご家族がどんなことにお困りなのかを理解して、必要なサービスを受けられるよう、ご利用者やご家族と、サービス事業所を結びつけるのがケアマネジャーの役割です。介護を始めようとする不安が尽きないと思いますが、どんな小さなことでも一緒に考え、少しでも長く自宅で生活できるようにお手伝いさせていただきます。




博愛病院 外来診療担当医師 一覧表


令和7年1月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	
内科	午前	1 診 (循環器内科)	ペースメーカー外来 田中 保則	田中 保則	井川 剛	田中 保則	井川 剛
		2 診 (消化器内科)	紙谷 悠	浜本 哲郎	山形 祥世	紙谷 悠	浜本 哲郎
		3 診 (脳神経内科)	足立 晶子	●鳥取大学医師 (診療:9時~)	足立 晶子	安井 建一	安井 建一
		4 診 (肝臓内科)		松本 栄二	堀 立明	松本 栄二	堀 立明
		5 診 (糖尿病内科・内分泌内科)	藤岡 洋平	竹内 龍男	藤岡 洋平	竹内 龍男	藤岡 洋平
		6 診 (呼吸器内科)	山本 司生	●鳥取大学医師 (診療:9時~)	西井 静香	山本 司生	西井 静香
		7 診 (総合診療内科)			重白 啓司	●鳥取大学医師 (総合診療内科・血液内科) (第1・第3・第5) (診療:9時~)	重白 啓司
		8 診 (消化器内科)	岸本 幸廣				岸本 幸廣
	禁 煙	重白/山本/西井 交代 (診療:14時~)					
	午後	予約再来					
外科	午前	1 診	竹本 大樹	安宅 正幸	近藤/竹本/安宅 交代	竹本 大樹	安宅 正幸
		3 診	近藤 亮	角 賢一	[アミノインデックス外来] 木村 修	近藤 亮	角 賢一
		午後	予約再来				
	乳腺 ※午後(予約制) (14時~15時30分)	午前		角 賢一	角 賢一 (新患のみ)		角 賢一
午後		工藤 浩史	角 賢一	工藤 浩史/ 角 賢一 (新患のみ)		角 賢一 (新患のみ)	
腎臓外科	午前/午後	杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤	
整形外科	午前	1 診	根津 明菜	中村 達彦	根津 明菜	中村 達彦	●奥野 誠
		2 診			●鳥取大学医師 (診療:9時~)		根津 明菜 (診療:~10時まで)
		3 診	●岸本 英彰 (診療:9時~)	三木 純		三木 純	
		人工関節	●岸本 英彰 (診療:9時~)				
	骨粗鬆症	●岸本 英彰 (診療:9時~)	中村 達彦		中村 達彦		
	午後	三木 純	三木 純 (第1・第3・第5)		三木 純	三木 純	
リハビリテーション科	午後		中村 達彦		中村 達彦		
産婦人科	午前	片桐 千恵子	下雅意 るり	下雅意 るり	片桐 千恵子	石原 幸一	
	午後	石原 幸一	片桐 千恵子	石原 幸一	片桐/石原/下雅意 交代		
	女性内分泌・思春期 (14時~16時)					片桐 千恵子 (予約制)	
泌尿器科	午前 (受付:11時まで)	●鳥取大学医師 (診療:9時~)			●鳥取大学医師 (診療:9時30分~)	●宮川 征男	
眼科	午前	小松 恵子 (予約外:~11時まで)	山崎 厚志 (予約外:~10時まで)	小松 恵子 (予約外:~11時まで)	山崎 厚志 (予約外:~10時まで)	小松 恵子 (予約外:~11時まで)	
	午後	山崎 厚志 (予約外:~15時30分まで)		山崎 厚志 (予約外:~15時30分まで)			
放射線科	午前・午後	中村 希代志/ ●鳥取大学医師	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志/ ●鳥取大学医師	
皮膚科	午後 (受付:13時30分~16時まで)				●鳥取大学医師 (診療:14時~)		
ドック健診センター	1 診	鶴原 一郎		鶴原 一郎		鶴原 一郎	
	2 診		工藤 浩史	工藤 浩史	工藤 浩史		
	3 診	木村 修	木村 修		木村 修	木村 修	

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。
 ※●は非常勤医師です。
 ※各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もあります。



100年後の未来のために
私達が出来ること
医療の現場からSDGs



受付・診療時間	午前	午後
受付時間	8時00分~12時00分まで	14時30分~16時50分まで
診療時間	8時30分より	15時00分より

お問い合わせ

〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地
TEL(0859)29-1100(代)

発行人/社会医療法人 同愛会 博愛病院 院長 石部裕一 〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地 企画/博愛病院広報委員会 発行/2025年1月 製作・印刷/東京印刷株式会社 表紙写真提供/新日本海新聞社