

# 生駒市立病院だより

2026年1月号

Vol.80



## 病院だよりの内容

- P.2 ・当院の感染対策に関するご案内  
(面会のご案内・入院患者様への荷物の受け渡し・オンライン面会・お見舞いメール)
- P.3 ・医療講演のご案内
- P.4 ・年頭所感
- P.5 ・栄養科コラム Vol.2
- P.6 ・11月生まれの赤ちゃん
- P.8 ・1月外来診療予定表



©生駒市 たけまるくん #0133

 生駒市立病院

指定管理者 医療法人徳洲会

〒630-0213 奈良県生駒市東生駒 1-6-2

TEL 0743-72-1111

<https://ikoma.tokushukai.or.jp/>



このQRコードで  
ホームページにアクセスできます

## 面会に関するご案内

|      | 4東・5東・4西・5西 | HCU                                     |
|------|-------------|---|
| 曜日   | 曜日指定なし      | 曜日指定なし                                  |
| 時間帯  | 14:00～20:00 | 11:00～11:30 / 14:30～15:00 / 19:30～20:00 |
| 面会者  | 高校生以上       | 高校生以上                                   |
| 面会時間 | 60分         | 30分                                     |

総合受付にて受付が必要となります。

面会者シールをお渡ししますので、衣服の見えやすい位置（前胸部等）に貼って下さい。

### 荷物の受け渡しについて

総合受付にて受付後、病棟までお持ちください。曜日の指定はございませんが、11時～17時の間でお願ひ致します。荷物の受け渡し時の面会は、お断りしております。  
詳細は、当院ホームページ・LINE 公式アカウントをご確認ください。

### オンライン面会について

#### □ご利用方法

- オンライン面会可能日：火曜日・水曜日・木曜日（祝日・年末年始 除く）
- 面会時間：① 14:30～14:40 … 1名  
② 15:00～15:10 … 1名

オンライン面会は、Zoom 若しくは FaceTime を使用します。

※FaceTime は ios 端末（iphone や ipad などの Apple 製品）をお持ちの方に限らせていただきます。

#### □ご注意いただきたいこと（予めご了承ください）

- 面会希望日の 5 日前 17 時に予約を締め切ります。
  - 患者様の状態や病棟業務の都合上、ご希望に添えない場合がございます。
- その他、ご家族様、関係者の皆様から患者様にメッセージをお届けする事ができる「お見舞いメール」も引き続きご利用いただけます。

※当院のホームページ・LINE 公式アカウントから「オンライン面会」の申込み、「お見舞いメール」を利用いただけます。

### 地域医療連携室より介護施設等の皆様へ



施設入所に必要な患者面談等は、オンラインを利用して行っております。  
患者本人の意思確認や、病棟看護師からの引継ぎ事項もオンラインで行っております。  
是非ご活用ください。地域医療連携室までご連絡ください。

#### オンライン面会



#### お見舞いメール



当院主催のイベント情報などをお届けする LINE にぜひ登録をお願いします。

**LINE**  
公式アカウント

QRコード



ID 検索

@197dbxux 検索

友達募集中！！



©生駒市 たけまるくん #0133

## 医療講演のご案内 <14:00~15:00 7階講堂>

日時：2026年1月15日（木）

テーマ：「甲状腺について」

講師：外科 遠藤 清 院長

日時：2026年1月16日（金）

テーマ：「赤ちゃんの防災についてのお話」

講師：助産師

日時：2026年1月23日（金）

テーマ：「施設入所をお考えの方へ」

講師：地域医療連携室 社会福祉士

日時：2026年1月28日（水）

テーマ：「体重管理で健康管理」

講師：管理栄養士

日時：2026年1月29日（木）

テーマ：「臨床検査について」

講師：臨床検査技師

日時：2026年2月6日（金）

テーマ：「おしっこに異常に気づいたら」

講師：腎臓泌尿器科 伊佐治 路偉 医師

日時：2026年2月10日（火）

テーマ：「初級編：糖尿病の食事ってどんな食事？」

講師：管理栄養士

テーマ：「糖尿病の注射薬について」

講師：薬剤師

糖尿病教室

日時：2026年2月16日（月）

テーマ：「赤ちゃんから考えるこどもスマホ・デジタルの  
つきあい方～上手な切り上げ方編～」

講師：小児科 医長 芝 朋子 医師  
助産師

日時：2026年2月26日（木）

テーマ：「人間ドックでわかる“隠れ病気”

～早めの気づきが健康寿命を伸ばす～

講師：健診センター 職員

日時：2026年2月18日（水）

テーマ：「スキンケア最前線

～ちょっとしたコツであなたのお肌を守る～

講師：皮膚・排泄ケア認定看護師

日時：2026年2月27日（金）

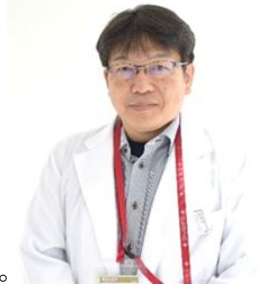
テーマ：「マンモグラフィってどんな検査？」

講師：診療放射線技師



2025年12月2日、  
奈良県立医科大学附属病院と連携  
協定を締結しました。  
今後も地域の患者様に最善の医療を  
提供できるように、良好な関係性を構  
築できればと思います。

2026年、令和8年午年が厳かに明けました。大きな災害も戦争もなく、昨年と同様の平和な年明けに幸せを感じる一方、災害の爪痕に苦しんでおられる方や、ましてや今現在も戦争で苦しんでいる多くの方々がおられると思うと、悲しく、申し訳ない気持ちも湧き上がってきます。今年こそ、戦争を終結し世界中が平和になることを思っやみません。さて、私たち生駒市立病院は、昨年創立10周年を迎え、6月には記念式典を開催しました。各催し物は好評で、多くの方にご来場いただきました。生駒市立病院の10年の歩みという展示コーナーがありました。地域医療を支える病院、特に公立病院などは、開院30年以上のところが多いことを考えると、当院の10年は本当に短い期間といえるのかもしれませんが、でも、その展示コーナーでは、まさにこの激動の10年が提示されていました。住民運動からの開院。開院後の医療スタッフ不足。開院からしばらくはまさに野戦病院のような状況の中で、救急を中心とした医療を展開していました。その後、スタッフが増えてきて、やっと通常運転し始めたときに、コロナが蔓延し、また野戦病院のような状況で、何とかコロナの入院治療を行っていました。そして、開院10年の締めくくりは、病院機能評価認定、生駒市医師会入会、協力型研修指定病院といったものでした。



前置きが長くなりましたが、要するに、開院10年でやっとスタートラインにつけるようになったということです。今年は午年。馬というと、その走る様子から、午年は飛躍の年といわれがちですが、本当のところは少し違うようです。実は、馬は走ることが大好きで、そのままにしておけば、勝手に走り、疲れて走れなくなるようなのです。つまり、誰かが手綱をとり、上手に走らすことで、持てる能力を最大限に発揮することができるのです。病院も、各スタッフが自分の好きなように医療を行えば、感染対策や、安全管理といったことがおろそかになることは先人の説くところです。今年は、開院10年後の次の10年の初年にあたります。そこで、病院としての目標は、短期目標、中期、長期目標の1年目として考えたいと思います。

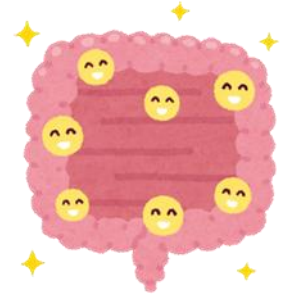
まず、当院の柱である、救急医療、周産期医療、小児医療のさらなる充実を図ります。人員はもとより、2027年には小児、周産期の病床も増床の予定となっています。救急は、今まで同様救急応需率90%以上を維持し、さらなる向上を目指していきます。また、その他の診療科でも、医師の増員による専門施設認定や、高度医療の充実を図ります。すでに初期研修医師が研修を開始しており、今後も継続していきます。また、専攻医を少しずつでも獲得していき、未来の生駒市立病院を担っていく人材を育成していきます。こういった医療に伴う様々な周囲の仕事の処理などに、積極的にAIを活用していきます。また、画像診断などの分野のAIの進化が驚異的で、生駒市立病院でも積極的な導入を図ります。また、健全な医療を行うには、医療者自らが健全になる必要があると考え、健全な職場環境の整備をこころがけていきます。現在医療現場でも働き方改革は実行されており、職員の残業時間は改善傾向です。各種ハラスメント、メンタルヘルス問題などは未解決な部分も多いと感じます。生駒市立病院では、職員に外傷、疾病などの障害により勤務障害が起こった際には、産業医により診察、勤務形態の評価などが行われ、無理な勤務などによる健康被害を回避する体制をとっています。これからの病院は、疾病治療だけではなく、生活習慣病の予防や、終末期医療を見据えたACP（アドバンスケアプランニング）などを市民に啓蒙していくため、医療講演を今までより数多く行っていきます。病院での医療講演だけではなく、出張講演も企画していきます。そして、生駒市の医療は、生駒市立病院だけで行うものではなく、他病院、診療所、介護施設、歯科、薬局などすべての医療機関により、市民の健康増進を図るものであり、各医療、介護関連機関との連携を図っていくつもりです。少子高齢化、厳しい病院経営など、医療を取り巻く問題は多々ありますが、私たち職員一同、皆日々の努力により、昨年を上回る充実した医療を皆様に提供する所存です。

本年もよろしくお願い申し上げます。

寒さが厳しく、風邪やインフルエンザが流行する季節。手洗いやうがい、マスクなどの対策に加えて意識したいのが、体の内側から免疫力を支える食事です。その土台となるのが「腸内環境」です。実は、免疫細胞の約7割が腸に集まっていると言われており、腸の状態が免疫力に大きく関わっています。

## ■腸内細菌は「体を守るチームメイト」

私たちの腸内には、約1000種類、100兆個もの腸内細菌が棲み着いています。それらは腸の粘膜の健康を保ち、体にとって好ましくない物質や病原体が体内に入りにくい環境をつくる役割を担っています。腸内環境が整っていると、免疫細胞がスムーズに働き、体を守る力が発揮されやすくなります。



## ■腸内環境づくりの基本は「増やす」「育てる」

腸内環境を整える食品というと、ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品が思い浮かびやすいですが、重要なことは腸内細菌を取り入れること、すでに腸にいる菌を育てることの両方です。発酵食品は善玉菌を補給し、野菜、海藻、キノコ類に含まれる食物繊維はそのエサとなります。これらを組み合わせると、腸内環境はより整いやすくなります。

## ■流行期こそ、無理なく続ける食生活を

免疫力を高めるための食事で大切なのは、特別な食品や極端な食事法に頼らず、毎日続けられること。短期間で大きな変化が現れるものではありません。また善玉菌は一度腸に届いたとしても長く棲みつくことはないので、継続して摂取しましょう。また、規則正しい生活リズムを保つことは感染症に負けない体づくりの基本です。日々の食事とあわせて睡眠や運動といった基本的な生活習慣を大切にしながら、体調管理に取り組んでいきましょう。

～腸内環境を整える簡単朝食レシピのご紹介～

### 【甘酒シリアル】

材料：オールブラン、甘酒、トッピング（ナッツ、きなこ、ドライフルーツ）

- ① オールブラン、甘酒に好みのトッピングを適量盛り付ける。

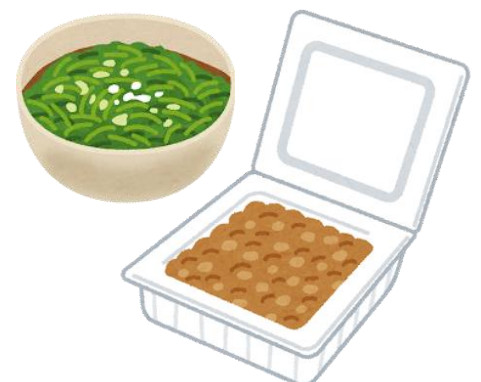


### 【納豆めかぶ茶漬け】

材料：納豆、めかぶ、冷や玄米、お茶漬けの素、お茶

- ① 納豆1パックとめかぶ1パックをまぜる。
- ② 茶碗に①と冷や玄米を盛り付ける。
- ③ お茶漬けの素、お茶を②にかける。

※お茶漬けの素は半袋ずつ使用すると減塩できます





無痛分娩で楽しく出産できました



穏やかに過ごせました



安心感のある出産でした



理想的な出産をすることができました



院内の雰囲気がよかったです



快適に過ごせました



前向きな気持ちでお産に臨めました



楽しい思い出をいっぱい作りたいです



支えて頂きました



お祝い膳は感動でした！

# 11月生まれ の赤ちゃん



学生さんにお手伝いしてもらいました



温かいサポートでした



ママになった実感で涙ができました



無事に産まれてきてくれました



感動的なお産になりました



とても丁寧にケアしてくれました



満足のいくお産となりました



質問がしやすかったです



アットホームでした

# 11月生まれの赤ちゃん



# 1月 外来診療予定表

| 診療科                 | 月                                    | 火                                | 水                                    | 木                                     | 金   | 土                                      | 日              |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|--|----------------|
| 総合診療                |                                      |                                  |                                      |                                       |   |  | 遠藤 清 (4・11・18) |
| 内科                  | I                                    | 後藤 智親                            | 後藤 智親                                | 瀬角 裕一                                 | 瀬角 裕一   | 瀬角 裕一                                  | 後藤 智親          |
|                     | II                                   | 酒井圭穂子(5・19)<br>担当医 (26)          | 中川 久恵                                | 宮嶋 望                                  | 中川 久恵   | 清水 隆雄                                  | 木村 富紀          |
|                     | III                                  | 担当医                              | 森田 紗代                                | 担当医                                   | 政岡 幸樹   | 米光 新(9・23)<br>金澤 洋隆(16・30)             | 竹谷 祐崇          |
|                     | 消化器<br>内科                            | 後藤 智親                            | 後藤 智親                                |                                       | 後藤 智親<br>(受付11:00まで)                                    |  |                |
|                     | 循環器<br>内科                            | 松浦 泰彦                            |                                      | 松浦 泰彦<br>〔7・21は受付11:00まで<br>予約制:再診のみ〕 | 福田 望  | 松浦 泰彦                                  |                |
|                     | 糖尿病<br>内科                            | 岸谷 譲<br>(完全予約制)                  |                                      | 岸谷 譲<br>(完全予約制)                       | 岸谷 譲<br>(完全予約制)   |  | 岸谷 譲<br>(紹介外来) |
| 外科                  | I                                    | 遠藤 清                             | 高岸 智子<br>(消化器・乳腺・肛門)                 | 遠藤 清<br>(甲状腺)                         |   |  |                |
|                     | II                                   |                                  |                                      | 高岸 智子<br>(消化器・乳腺・肛門)                  |   | 高岸 智子<br>(消化器・乳腺・肛門)                   | 高岸 智子<br>(予約制) |
|                     | III                                  | 高岸 智子<br>(消化器・乳腺・肛門)             |                                      |                                       |   |  |                |
| 血管外科                |                                      |                                  |                                      | 亀山 敬幸<br>(予約制)                        |   |  |                |
| 呼吸器外科               |                                      |                                  |                                      |                                       |   | 担当医                                    |                |
| 形成外科                | I                                    | 木原 雅志                            | 高尾 胤未                                |                                       |   | 木原 雅志                                  |                |
|                     | II                                   | 担当医                              |                                      |                                       |   |  |                |
| 皮膚科                 | I                                    | 椋樺 圭子<br>(9:30~) ※<br>(受付11:00迄) | 椋樺 圭子<br>(9:30~) ※<br>(受付11:00迄)     | 椋樺 圭子<br>(完全予約制)                      | 椋樺 圭子<br>(9:30~) ※<br>(受付11:00迄)                        | 椋樺 圭子<br>(9:30~) ※<br>(受付11:00迄)       |                |
|                     | II                                   | フットケア外来                          |                                      | フットケア外来                               | フットケア外来   |  |                |
| 整形外科                | I                                    | 神谷 正人                            | 平方 栄一<br>(受付:11:00まで)<br>※人数制限あり     | 大川 隆太郎<br>(9:30~)                     | 神谷 正人   | 担当医                                    | 担当医            |
|                     | II                                   |                                  |                                      | 名島 羽浩(14)<br>(受付:~11:00まで)            | 中村 拓哉   |  |                |
| 小児科                 | 芝 朋子 (5)<br>九門 順子 (19)<br>金子 直人 (26) | 金子 直人                            | 芝 朋子                                 | 岩井 義隆                                 | 岩井 義隆(9)<br>九門 順子(16・23・30)                             | 岩井 義隆(10)<br>金子 直人(17・31)<br>九門 順子(24) |                |
| 腎臓<br>泌尿器科          | I                                    | 内本 泰三                            | 伊佐治 路偉                               | 内本 泰三                                 | 内本 泰三   | 伊佐治 路偉                                 |                |
|                     | II                                   | 伊佐治 路偉                           | 池田 昌生                                | 伊佐治 路偉                                |   |  |                |
|                     | III                                  |                                  |                                      | 東 治人(7・21)<br>(予約制)                   |   | 松永 知久(9・23)<br>(腎不全外来)                 |                |
| 産婦人科                | 産科                                   | 南 亜希                             | 今村 正敏                                | 今村 正敏                                 | 南 亜希  | 佐本 玲子                                  | 今村 正敏 (18)     |
|                     | 婦人科                                  | 山本 嘉一郎                           | 山本 敏也                                | 南 亜希                                  | 佐本 玲子   | 山本 敏也                                  | 佐本 玲子          |
| 脳神経外科               |                                      | 鶴野 卓史                            | 鶴野 卓史                                | 鶴野 卓史                                 | 鶴野 卓史   | 川口 正一郎                                 |                |
| ペイン(痛み)外来<br>(院内標榜) |                                      |                                  | 下村 俊行<br>(受付11:00まで)                 | 下村 俊行                                 |   |  |                |
| 午後                  | 内科                                   |                                  | 北浦 泰<br>(13時~16時)<br>(完全予約制)         |                                       |   | 北浦 泰<br>(13時~16時)<br>(完全予約制)           |                |
|                     | 糖尿病内科                                | 岸谷 譲<br>(完全予約制)                  |                                      | 岸谷 譲<br>(完全予約制)                       | 岸谷 譲<br>(完全予約制)   |  |                |
|                     | 皮膚科                                  |                                  | アンチエイジング外来<br>(14:30~16:00)<br>完全予約制 | アンチエイジング外来<br>(14:30~16:00)<br>完全予約制  |   |  |                |
|                     | 形成外科                                 |                                  |                                      |                                       | 木原 雅志<br>(13:30~16:00)                                  |  |                |
|                     | 整形外科                                 |                                  |                                      | 戸川 大輔<br>(14時~16時)<br>予約制             |   |  |                |
|                     | 外科                                   | 遠藤 清<br>(完全予約制)                  |                                      | 遠藤 清<br>(完全予約制)                       |   |  |                |
|                     | 小児科                                  | アレルギー外来<br>(予約制)<br>(14時~16時)    | 予防接種<br>(予約制)                        | 1ヶ月健診<br>(予約制)<br>(14時~16時)           | 1ヶ月健診<br>じゅのり外来(22)<br>母体健診外来 (15・29)<br>(予約制)(14時~16時) | 予防接種<br>(予約制)                          |                |
|                     | 産婦人科                                 |                                  | 佐本 玲子<br>(14時~16時)                   | 産後健診<br>(南)                           | 産後健診<br>(佐本)  | 出生前検査<br>カウンセリング外来<br>(14時~16時)        |                |
| 夕診                  | 一般診療                                 | 松浦 泰彦                            | 担当医                                  | 担当医                                   | 担当医   | 担当医                                    |                |
|                     | 小児科                                  |                                  |                                      |                                       | 芝 朋子(15)  | 芝 朋子(23・30)                            |                |
|                     | 産婦人科                                 | 山本 嘉一郎<br>(再診のみ)                 |                                      |                                       |   |  |                |

□診療受付時間 (記載時間以外の受付は、時間外診察の対応となります)

午前診 8:00 ~ 12:00

午後診 診療開始の30分前から

※診療(開始・終了)時刻が、各診療科・曜日で異なります。予定表欄をご確認ください。

夕診 16:30 ~ 19:00

発行日 2026年1月 第1週

発行 生駒市立病院

編集 広報委員会 / 編集責任者 釜谷・山本

発行責任者 遠藤清

※都合により休診や担当医の変更がある場合がございます。ご了承ください。

※救急の場合は診療時間外でもご相談ください。