

生駒市立病院だより

2026
9月号
vol.88

目次

P.2 不妊治療外来開設

P.3 医療講演のご案内

P.4-5 6、7月の赤ちゃん

P.6 感染予防コラム

P.7 リハビリコラム

P.8 コンサート
のご案内

P.9 医療講演
院長日曜講演

P.10 TMAT 最新報告

P.11 面会に関する
ご案内

P.12 9月外来診療予定表



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



このQRコードで
ホームページにアクセスできます

9月より不妊治療外来 開設のお知らせ

「妊娠を望んでいるけれど、何から始めればよいかわからない」という方に向けて、現在の状態を確認するスクリーニング検査から専門的な治療まで、幅広くご相談いただける体制を整えました。

- ♥ 子宮内膜症、子宮筋腫、多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)など、妊娠に影響する疾患の評価や手術にも対応しています。
- ♥ お一人おひとりの状況に合わせ、丁寧でわかりやすい診療を心がけています。
- ♥ 妊娠を考え始めたばかりの方や、月経不順・月経痛でお悩みの方も、どうぞお気軽にご相談ください。

※紹介状がない方も、特別料金なく受診いただけます。
初診の電話予約も可能です。

※不妊症外来は、月曜日の午後・火曜日～土曜日の午前に診療しており
月・火・水曜日には夕診も行っています。

お問い合わせ

生駒市立病院

TEL : 0743-72-1111 (代表)

院内医療講演

月経の悩みと女性の健康

—未来の自分を守るために知っておきたいこと—

月経のこと、妊娠のこと、不妊の検査や治療のこと。産婦人科医が、気になる内容をわかりやすく解説します。

「いつか妊娠したい」、「月経の不調や痛みが気になる」、そんな方におすすめの講演です。

こんなことがわかります

妊娠や婦人科のことは、早く知っておくほど選択肢が広がります。

今からできる、“からだとの向き合い方”を、わかりやすく紹介します。

- ・ 月経不順やつらい月経症状のサイン
- ・ 子宮内膜症・子宮筋腫・PCOS と妊娠の関係
- ・ 妊娠を考える前からできる準備
- ・ 病院に相談するタイミング

まずは知ることからはじめてみませんか。20～40才代の幅広い女性に役立つ内容をお届けします。これからの自分の健康のために、気軽にご参加ください。



●開催概要●

会場 生駒市立病院 7階 講堂
日時 2026年10月24日(土)
14:00～15:00
講師 産婦人科 貴志 洋平
お問い合わせ **0743-72-1111**



通うのが楽しかったです



元気な赤ちゃんの
声を聞いた喜び



パパとの生活が楽しみです



幸せなお産になりました



安心して出産できました



一生忘れません



みなさん優しくかったです



明るいつわさん
ばかりでした



前向きな言葉を
もらえました



生駒市立病院で
よかったです!



たくさん励まして
もらえました



6.7月うまれの赤ちゃん



夫婦共に協力していきます



回復が早かったです!



心強かったです



親切にしてもらえました



またココで産みたいです



手厚いサポートでした



感謝でいっぱいです



たのしく過ごせました



wonderful



大きく育ってね



7月うまれの赤ちゃん



守ろう、自分と大切な人 ワクチンガイド



感染症から身を守るために最も有効な手段の1つが「予防接種(ワクチン)」です。
今回は、現在公費で受けられる定期接種を中心に、その種類と必要性をご紹介します。

1 予防接種の大きな目的

予防接種には、本人が病気にかかるのを防ぎ
もし患っても重症化を抑える「個人の予防」と
社会全体で免疫を持つことで病気のまん延を
防ぐ「社会の予防」という2つの大きな役割が
あります。

個人の予防

病気にかかるのを防ぎ
重症化を抑えます。



社会の予防

みんなが免疫を持つことで
病気のまん延を防ぎます。



2 生後すぐから始まる「子どもの定期接種(A類疾病)」

対象年齢であれば、原則無料(公費負担)で受けられる大切なワクチンです。



ロタウイルス

乳幼児の激しい下痢を防ぐ「飲む」ワクチンです。



5種混合(DPT-IPV-Hib)

ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、Hib(ヒブ)
の5つの病気を予防します。



B型肝炎

将来の肝炎や肝がんを防ぐために、
生後すぐから接種します。



子どもの肺炎球菌

細菌による肺炎や髄膜炎を防ぎます。
令和6年10月より、より多くの種類の菌に対応
した20価ワクチンとなりました。



BCG(結核)

結核を予防するための接種です。



MR(麻しん・風しん)

感染力の非常に強いはしか(麻しん)と、
お腹の赤ちゃんに影響を及ぼす恐れのある
風しんを防ぎます。



水痘(みずぼうそう)

強い感染力を持つ水痘を予防します。



日本脳炎

蚊を介して感染し、重い脳炎を引き起こす
日本脳炎を防ぎます。



DT(ジフテリア・破傷風)

11~12歳で追加接種を行い、免疫を強化します。



HPV(ヒトパピローマウイルス)

子宮頸がんなどの原因となるウイルスの感染を
防ぎます。小6~高1相当の女子が対象です。

3 新しく加わった 母子免疫ワクチン RSウイルス

令和7年度から定期接種に
加わりました。

妊娠28週~36週の
妊婦さんが接種することで、お
腹の赤ちゃんに抗体を送り生
まれた直後の赤ちゃんの肺炎
などを防ぎます。



4 大人・高齢者のための 定期接種(B類疾病)

主に重症化予防を目的としており、費用の一部に公費負担
がある場合があります。



季節性インフルエンザ

毎年秋冬に、定期接種が行われます。



新型コロナウイルス

毎年秋冬に、定期接種が行われます。



高齢者の肺炎球菌

65歳の方などを対象に、重症な肺炎を防ぎます。



帯状疱疹

令和7年度より定期接種化。65歳の方などを
対象に強い痛みを伴う帯状疱疹やその後の神
経痛を防ぎます。

5 任意接種について

おたふくかぜ
(流行性耳下腺炎)や
海外渡航などに応じて
受けるワクチンもあります。

6 小児科予防接種 予約はこちら↓↓



Uttaro



+10
(プラステン)

まずは+10(プラステン)から始めよう

～今より10分多く体を動かすことから始めましょう～

厚生労働省は、健康づくりのために「今より10分多く体を動かす」ことをすすめています。

10分の運動は、特別なスポーツでなくても大丈夫！

生活の中で、少しでも体を動かす時間を増やしてみませんか？



期待できる効果

- 体力・筋力の維持向上
- 生活習慣病の予防
- 気分転換・ストレス解消
- 転倒予防・骨や関節を守る
- よく眠れる・食欲がわく

「+10(プラステン)」とは？

今より10分多く体を動かすことを「+10(プラステン)」といいます。

1日合計10分、できれば1回5分ずつ、1日2回に分けてもOK！

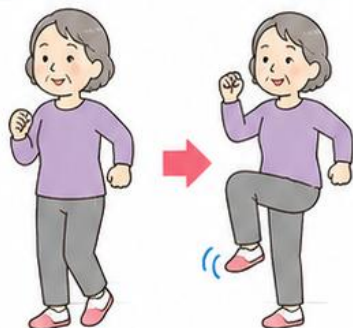
無理なく、できることから始めることが大切です。



おうちでできる！かんたん3つの運動

合計10分を目安にやってみましょう！

1 その場足踏み 3分

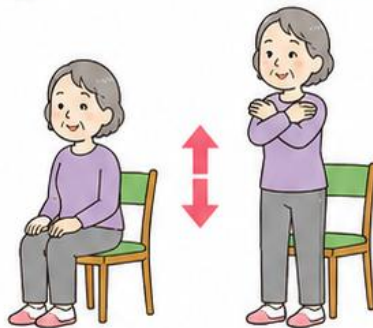


その場でリズムよく足踏みをします。腕を軽く振ると、さらに効果的です。

ポイント

- ・背筋を伸ばして行いましょう
- ・呼吸を止めずに行いましょう
- ・できるだけ大きく足を上げましょう

2 椅子からの立ち座り 3分



椅子に浅く座り、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。これを5回～10回くり返します。

ポイント

- ・反動をつけず、ゆっくり行いましょう
- ・つらい場合は、手で椅子を支えてOK
- ・膝や腰に痛みがある時は無理をしない

3 深呼吸と背伸び 3分



鼻からゆっくり息を吸いながら、両手を上げて背伸びをします。口からゆっくり息を吐きながら、手を下ろします。これを5回くり返します。

ポイント

- ・息を吐くときは、口をすぼめて細く長く
- ・肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう
- ・呼吸に合わせて、ゆっくり行いましょう

いつやるのがいいの？

いつでもOK！

朝起きたとき・食事の前・テレビの合間・お風呂の前など、自分の生活に合わせて、続けやすい時間を見つけてみましょう。



朝の目覚めに

食事の前に

テレビの合間に

お風呂の前に

実施時の注意点

- ・体調が悪いときや、痛みが強いときは無理をしないでください。
- ・めまいや息切れ、強い痛みが出たときは、すぐに中止しましょう。
- ・持病がある方は、主治医の指示に従って行いましょう。
- ・水分補給を忘れずに！



今日からできる
目標に！

1日+10分の運動を、できる日から始めてみましょう。

小さな積み重ねが、健康な体と心をつくれます！

今日の取り組みをチェック！

☐ やった！ ☐ できなかった
感想（ ）



Afternoon Concert



2026
9/26
土

生駒市立病院

7階 講堂 14:00 ~ 15:00

♪アンサンブル・コンソラーレ♪

遠山 千景 (ヴァイオリン)

面家侑奈 (ヴァイオリン)

坂根慶子 (ヴィオラ)

熊本祐美子 (チェロ・MC)

曲 目

- ♪ 愛の挨拶
- ♪ ディヴェルティメント 1 番 1 楽章
- ♪ カノン
- ♪ 川の流れるように
- ♪ 少年時代
- ♪ 秋桜
- ♪ 皆で歌うコーナー
 - 夕焼け小焼け
 - 見上げてごらん夜の星を
- ♪ ムーンリバー
- ♪ ビートルズ (来日 60 年)
 - レットイットビー
- ♪ タンゴ
 - リベルタンゴ
 - ラ・クンパルシータ



♪お問い合わせ♪ 0743-72-1743 総務課 事業推進室

生駒市立病院

医療講演

当院 7 階講堂 14:00 ~ 15:00

参加費
無料
事前申込
不要

9/15(火)

糖尿病教室第 2 回
糖尿病とフットケア
糖尿病に対する運動療法

講師

透析室看護師 理学療法士

9/18(金)

離乳食中期についてのお話

講師

助産師

9/24(木)

骨粗鬆症対策
～あなたの骨、大丈夫?今からでも遅くない～

講師

管理栄養士

9/30(水)

やさしく学ぶ こどものスキンケア

講師

小児科 九門 順子 医師

遠藤院長 日曜日医療講演

14:00 ~ 15:00

9/6

1 階採血室前

9/13

当院 7 階講堂

9/20

当院 7 階講堂

※演題は後日当院公式 LINE、ホームページでご案内します

生駒市立病院 院長
講師 遠藤 清

会場 生駒市立病院



LINE QR コード

＜お問い合わせ＞ 生駒市立病院 医療講演係 ☎0743-72-1111

令和8年熊本地震 TMAT 災害医療活動報告書

第27報

■ 災害概要 ■

7月28日に発生した「令和8年熊本地震」(M7.1、最大震度7)に対し、TMATは熊本県八代市にて緊急医療支援を継続している。八代トヨオカ地建アリーナを活動拠点とし、避難者の健康管理、感染対策、環境整備、関係機関との連携・調整を行っている。8月24日は、避難所内の健康チェックを継続するとともに、八代市立第二中学校のリハビリ・介護支援ニーズを確認し、JRAT・DWATへの支援要請を行った。また、今後の医療不在を見据え、YMCA職員へのBLS講習を実施するなど、避難所運営の地域・関係団体への移行に向けた支援を進めた。

本日は、避難者の健康チェックと環境整備を継続しながら、活動縮小後を見据えた支援体制の移行を進めた。今後も有症状者の経過、八代市立第二中学校への専門チーム介入状況、大アリーナ天井修理に伴う運営変更等を確認し、必要な支援を関係機関へ確実につないでいく。



簡易検査を行う笠川看護師



BLS講習を行う久保山看護師

旬を食べよう！ 9月のおうちごはん Vol.1

～きまぐれ K のキッチンから超カンタンレシピをお届け～

炊き込みご飯の王道！？

鶏ときのこのだしきたきごはん

材料 (2合)

- ・米 -----2合(300g)
- ・水 -----適量
- ・鶏もも肉 -----1/4枚(60g)
- ・油揚げ -----1/2枚(20g)
- ・しめじ -----1パック(100g)
- ・人参 -----20g
- ・しょうが -----1/2かけ
- ・★醤油 -----大さじ2
- ・★酒 -----大さじ1
- ・★和風だし顆粒 -----小さじ2(8g)
- ・★塩 -----少々

- ① 米を洗って、30分以上浸水
ザルに上げて水気を切る
- ② 鶏肉は2cm角に切る
油揚げはタテ半分に切ってから、5cm幅に切る
しめじは小房に分ける
人参は5cm幅の短冊切りにする
しょうがは1cm長さで短冊切り
- ③ 炊飯器に米と★を入れ2合のメモリまで水を
注ぎ、②をのせて普通に炊く
- ④ 炊き上がったたら、軽くまぜる

季節の献立に取り
入れてみる！？



面会に関するご案内

オンライン面会について

オンライン面会

□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。

□ご注意ください (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。
- インターネット環境を使用するため、通信料が発生します。Wi-Fiの使用を推奨します。



お見舞いメール

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。

お見舞いメール



面会のご案内・患者様への荷物の受け渡しについて 6月1日現在

	4 東,5東,4西,5西	HCU
時 間 帯	14:00～20:00	11:00～11:30 14:30～15:00 19:30～20:00
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時の間をお願い致します。
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。

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

ID検索

QRコード



@197dbxux

検索

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

Instagram

ID検索

QRコード



ikoma_city_hospital

検索

友達募集中！！



@生駒市 たけまるくん #0133

9月 外来診療予定表

	診療科	月	火	水	木	金	土	日
午前	総合診療							遠藤 清(6・13・20)
	内科	I	松本 直也	松本 直也	瀬角 裕一	瀬角 裕一	瀬角 裕一	竹谷 祐栄
		II	酒井圭慧子(7・28) 担当医(14)	中川 久恵	宮嶋 望	中川 久恵	松本 直也	金下峻也(5・19) 木村 富紀(12・26)
		III	担当医(7) 担当医(14)	牧田 香理	牧田 香理	政岡 幸樹	金澤 洋隆(4・18) 米光 新(11・25)	担当医(5・12・19・26)
		IV	担当医(14・28) 担当医(21)	担当医(1・8・15・29)				
		消化器 内科					石川 博文(消化器科)	
		循環器 内科	松浦 泰彦	玉山加奈	松浦 泰彦(2・16) (完全予約制)	福田 望	松浦 泰彦	
		糖尿病 内科	岸谷 譲 (完全予約制)	出口 泰地	岸谷 譲 (完全予約制)	岸谷 譲 (完全予約制)	出口 泰地	岸谷 譲 (紹介外来)
	外科	I	遠藤 清	石川 博文(腸外来)	遠藤 清 (甲状腺)	石川 博文(腸外来)	担当医	高岸 智子(12・19・26) (予約制)
		II						
	血管外科				亀山 敬幸 (予約制)			山中 一朗(5) 大岩 論史(12・26) 担当医
	呼吸器外科							
	形成外科	I	木原 雅志	木原 雅志			木原 雅志	
		II	担当医					
	皮膚科	I	椋樺 圭子 (9:30~) ※ (受付11:00迄)	椋樺 圭子 (9:30~) ※ (受付11:00迄)	椋樺 圭子 (完全予約制)	椋樺 圭子 (9:30~) ※ (受付11:00迄)	椋樺 圭子 (9:30~) ※ (受付11:00迄)	
			※診察状況に応じ、受付時間が変更になる場合があります。					
		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 (受付:11:00まで) ※人数制限あり	神谷 正人	神谷 正人 (完全予約制)	城崎和久 (受付:11:30まで)	担当医
		II	担当医 (7・14・28)		大川 隆太郎 (9:30~)	林 聡太郎		
		III			名島 将浩(9) (受付:~11:00まで)			
	小児科		金子 直人	九門 順子	芝 朋子	岩井 義隆	笠谷 悠利	金子 直人(5・19) 岩井 義隆(12) 九門 順子(26)
	腎臓 泌尿器科	I	内本 泰三	金原 真義	内本 泰三	内本 泰三	内本 泰三	金原 真義
		II	金原 真義	小堀 一生	金原 真義			
		III			東 治人(2・16) (予約制)		松永 知久(11・25) (腎不全外来)	
	産婦人科	I	産科 (担当医)	産科 (今村 正敏 貴志 洋平)	産科 (担当医)	産科 (貴志 洋平)	産科 (担当医)	産科 (今村 正敏) (6・20)
		II	婦人科 (山本 嘉一郎)	婦人科・不妊症 (山本 敬也)	婦人科・不妊症 (貴志 洋平)	婦人科・不妊症 (担当医)	婦人科・不妊症 (山本 敬也)	婦人科・不妊症 (貴志 洋平)
	脳神経外科	I	鶴野 卓史	鶴野 卓史	鶴野 卓史	鶴野 卓史	川口 正一郎	
		II			徳崎 春菜			
	ペイン(痛み)外来		下村 俊行 (受付11:00まで)		下村 俊行 (受付11:30まで)			
午後	内科			北浦 泰 (13時~16時) (完全予約制)			北浦 泰 (13時~16時) (完全予約制) 米光 新(11・25) (14時~16時) *予約制*	
	糖尿病内科		岸谷 譲 (完全予約制)		岸谷 譲 (完全予約制)	岸谷 譲 (完全予約制)		
	皮膚科			アンチエイジング外来 (14:30~16:00) 完全予約制		アンチエイジング外来 (14:30~16:00) 完全予約制		
	形成外科					木原 雅志 (13:30~16:00)		
	整形外科				戸川 大輔 (14時40分~16時) 予約制		城崎和久 (14時~16時) *初診は14時まで* (予約制)	
	外科		遠藤 清 (完全予約制・腸閉塞)		遠藤 清 (完全予約制)			
	小児科		アレルギー外来 (予約制) (14時~16時)	予防接種 (予約制)	1ヶ月健診 (予約制) (14時~16時)	1ヶ月健診 じゅっの外来(10・24) ほちほち外来(3・17) (予約制)(14時~16時)	予防接種 (予約制)	
	産婦人科		不妊症 (南 亜希)		産後健診	産後健診	出生前検査 カウンセリング外来 (14時~16時)	
	一般診療		松浦 泰彦	担当医	担当医	担当医	担当医	
夕診	小児科				金子 直人(30)	芝 朋子(10)	芝 朋子(4)	
	産婦人科		婦人科・不妊症 (山本 嘉一郎)	婦人科・不妊症 (貴志 洋平)	婦人科・不妊症 (山本 敬也)			

□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

※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。

発行日 2026年9月 第1週

発行 生駒市立病院

編集 広報委員会

編集責任者 金澤秀人

発行責任者 遠藤清