

# 岡田病院通信

No.113

発行 令和8年1月30日  
〒759-4101 長門市東深川888  
(医)社団成蹊会 岡田病院  
TEL0837-23-0033 FAX0837-23-0035

🏠 <https://www.seikeikai-okada.or.jp> ✉ [seikeikai888@iris.ocn.ne.jp](mailto:seikeikai888@iris.ocn.ne.jp)

## 愛される病院を目指して



副院長  
岡田 一貴

皆さん新年明けましておめでとうございます。今年は十干十二支で60年に1回の丙午(ひのえうま)に当たります。十干十二支には陽と陰の性質があり、丙も午もそれぞれが陽の火の性質を持つことから、火の力を象徴する年といわれています。今年の岡田病院も、火の干支が持つ力強さのように、新たな挑戦やエネルギーに満ちた一年にしたいと思っております。

話は変わりますが、息子をつれて昨年末にバックトゥザフューチャー40周年記念の再上映を観に行ってきました。もともとは1986年に上映されたタイムスリップを題材にしたSF映画の名作で、初回上映当時10歳だった私はすっかり夢中になりました。かなり昔の映画ですが、再上映に当たり最新技術でのリマスターが行われ、画像音声ともにきれいになっており、物語こそシンプルですが、巧妙な語り口と魅力的な登場人物、ガジェットの紡ぎ出す物語、前向きなメッセージはまったく古さを感じさせられませんでした。いざ上映が始まると、当時の記憶とともにあの頃感じたわくわく感がよみがえってきて、あっという間にエンドロールとなっていました。鑑賞後は息子も大興奮で、ああやはり名作というものは色あせずに人々を魅了していくものだなと感銘を受けました。

1960年に開設された当院も今年で65年目に突入です。いままで培ってきた伝統も大切にしつつ、新しいことにも挑戦し、魅力的な設備、スタッフの充実を図り、岡田病院がいつまでも地域の皆様に愛されていくような病院になっていけたらな。と感じたひと時でした。

私も50歳になり、人生100年時代の折り返し地点に到達しました。今年は丙午のパワーをもって精力的に頑張っていきたいと思います。本年も皆様どうぞよろしくお願いたします。



# リハ室 テンスイングボード紹介

リハビリテーション室  
室長 比嘉 竜二

リハビリテーションの治療器具として導入しました「TenSwingボード」の紹介です。「TenSwingボード」の最大の効果は、「力を抜きやすくなること」と「股関節の働きを高めること」の2つです。

人は歳をかさねるたびに力を抜くことが苦手となり、その影響で腰や首、膝などに痛みが生じたり転倒しやすくなります。そのため力を抜くことはとても大切ですが、なかなか上手く行えません。さらに加齢に伴い能力が衰える部分が「股関節」です。股関節は大きな関節なので効果的に使用すると楽に動くことができますが、人は転倒を意識し過ぎて足首の関節にばかり気を取られてしまいます。その影響で知らず知らずに股関節をあまり使わない生活となります。今回当院が導入した「TenSwingボード」は気軽に乗っているだけで上半身の力が抜け、ボードのカーブが効果的に関節の前面と後面および側面の3方向を刺激することで、これまでにないほど効率的に股関節の能力を高めてくれます。

だれもが健康で長生きすることを望んでいますが、「TenSwingボード」は気軽にお付き合いできる健康器具であると共に効果的な治療器具としても自信をもって紹介できます。



## 2026年 年女・年男



リハビリテーション室  
奥野 威佐海さん



リハビリテーション室  
吉富 美智子さん



3病棟  
齋藤 啓子さん



3病棟  
宮本 綾乃さん



リハビリテーション室  
比嘉 竜二 室長



検査室  
和田 ゆかりさん



3病棟  
山田 裕香里さん



2病棟  
大野 京子さん



放射線室  
磯貝 克輝さん



2病棟  
齋藤 久美子さん



事務部  
藤津 千春さん

# 「うがい」について

(院内感染対策委員会)

細菌やウイルスの侵入を防ぐための正しい「うがい」のやり方を知っていますか？正しいやり方と手順でしっかり感染を予防しましょう。

## ブクブクうがい

まずはブクブクうがいで、口の中の汚れを洗い流します。

口臭予防にも効果的です。

- ①口に水を含みます。(水道水でOK)
- ②右側の頬を膨らませて3～4回ブクブクと動かします。左側の頬も同じようにブクブクします。
- ③鼻の下、上唇と歯茎の間を膨らませて、3～4回ブクブクと動かします。
- ④口全体を膨らませて、3～4回ブクブクと動かします。

## ガラガラうがい

喉の奥の汚れを洗い流します。喉に潤いを与え、風邪予防に効果的です。

- ①口に水を含みます。
- ②上を向き、喉の奥に水があたるように意識して「あ～」、「う～」と声を出しながら15秒うがいをします。
- ③新しい水を含み、もう一度同じよううがいをします。(2～3回実施しましょう。)

## うがいのタイミング

- ①帰宅時
- ②人混みから出た後
- ③喉が乾燥して、イガイガするとき
- ④空気が乾燥しているとき



# 長門市小学校対抗大運動会

実行委員長 奈古 智子

11月23日(日)に当院主催の長門市小学校対抗大運動会を開催しました。本大会は親子や友達との絆を深め、心身ともに健全な発育を促すことを目的としたもので、今回が初開催でした。初開催ゆえの不安が運営スタッフに多少ありましたが、参加者の皆さまは思い切り身体を動かして楽しんでくださいました。たくさんの笑顔や声援が見られ、「またやりたい!」「来年まで待てない!」「もっと友達を誘えば良かった!」などの御好評の声をいただき、主催側としては本当に嬉しい限りでした。スタッフも一緒に楽しんで身体を動かすことができ、準備は大変だったものの当日は充実した時間となりました。

健康面だけでなく、市民が手を取り合い、地域そのものが活性化していく一助となることを期待し、今後もこのような活動を続けていけたらと思っています。



# 日帰り旅行に行きました

去る10月5日(日)、当院で勤務している特定技能外国人のミャンマー出身の彼女達と下関の海響館へ行ってきました。今回は日本語能力試験合格のお祝いを兼ねたものでした。当院でも外国人の受け入れや試験対策など初めてづくしでしたので、勉強会を定期的に開くなど対策を行いました。その結果、見事合格してくれた彼女達にささやかなご褒美として、山口の誇る海響館を満喫してもらいました。頭上を泳ぐイワシやペンギンの群れ、開門海峡の潮流を再現した大水槽やイルカショーを十分楽しむことができました。また、その後、山口市の瑠璃光寺まで足を延ばし五重塔も見学しました。敬謙な仏教徒である彼女達は壮大な五重塔に見入っていました。



日頃から仕事熱心で、一つ一つの作業に丁寧で、どんなことにも前向きで一生懸命に取り組み、1日働いて疲れている中でも、日本語の勉強を頑張っています。そういう彼女達を見ていると私たちががんばろうという気持ちになれます。本当に頭が下がります。今は外国人材がいなければ病棟の業務は成り立たないと言っていいほど、当院にとっては重要な存在です。母国を離れて仕事をしていくことは本当に大変なことだと思いますが、彼女達の不安や心配を少しでも取り除けるように、当院でもできる限りの支援を行い、これからも共に頑張っていきます。

# 育休明け

このたび2名の職員が、育児休暇を終えて職場復帰しました。仕事と育児の両立は大変ですが、法人も全力でサポートします。当法人では出産した職員(配偶者の場合も同等)に『出産祝金』を贈与するといった取り組みをしております。頑張るお母さん・お父さんを応援します!



# 医療法人社団成蹊会 岡田病院 外来担当医 (2025年12月～)

受付時間〔午前〕 8時00分～11時40分

受付時間〔午後〕 13時30分～16時30分

内科・循環器科 消化器内科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	岡田 和好	午前	①		○	○	○	○	△	第3土曜日休診
	村田 高茂	午前	②	○	○	○	○	○		
	宮崎 要介	午前	⑪	○						
	酒井 幸平	午前	—						△	訪問・救急対応(△第2・4)
	畑 恵理花	午後	—			■				検査・救急対応
	多久島康太郎	午前	—				■			検査・救急対応
	内田 正宗	午後	—					■		検査・救急対応
	南野 巧真	午前	—						△	検査・救急対応(△第1・3)
	田原 祥子	午前	内視鏡室						■	内視鏡検査
児玉 愛美	午前	内視鏡室							△	内視鏡検査(△第2・3・4) 3名の担当医はランダム勤務
田中 康行										
浜本 果歩										

外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	村田 武穂	午前	⑤	○	○	○	○	○		
	岡田 一貴	午前	⑥	○	△	○	○	△	○	火曜(△第2・4・5)金曜(△第1・2・3・5)
	吉峯 宗大	午前	⑥	○						
	溝口 高弘	午前	—				○			

整形外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	川上 泰広	午前	⑧	○	○	○		○	△	土曜(△第2・4)
	整形担当医	午前	⑧	○						不定期

脳神経外科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	藤井奈津美	午前	⑦	○						
	杉本 至健	午前	⑦					○		
	石原 秀行	午前	⑦				△			木曜(△第2・4)
	実近 涼夏	午前	⑦				△			木曜(△第1・3・5)
	城山雄二郎	午前	⑦						○	

脳内神経科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	古賀 道明	午前	⑪				○			

泌尿器科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	上領 頼啓	午後	⑪					○		
	松下 宏憲	午後	⑪			○				

皮膚科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項
	松本貴志子	午後	⑩		○		○			

放射線科	担当医	時間帯	診察室	月	火	水	木	金	土	特記事項	
	田辺 昌寛	午前	—		■					▲	火曜日と第2土曜日担当
	小林 大河	午前	—				■				木曜日担当
	諸岡 遼子	午前	—							▲	第1・3・5土曜日担当
	河野 洋佑	午前	—							▲	第4土曜日担当

○…外来診療あり  
△…隔週または変則  
■…検査・救急対応のみ  
▲…検査・救急対応のみ、隔週または変則

旬の野菜を使ってシンプルに!  
彩りも鮮やかでおいしい  
【紅白なます】

【分量(1人分)】

- ・人参 30g
- ・大根 50g
- ・酢 8g
- ・砂糖 3g
- ・酒 3g
- ・柚子皮 3g
- ・塩 0.2g



- 【作り方】
- ①人参、大根、柚子皮を細切りする。
  - ②大根を塩もみする。
  - ③酢・砂糖・酒を合わせる。
  - ④人参・大根・柚子皮と調味料を合わせる。  
＜柚子果汁を入れると風味がよくなります＞



ちよっと  
編集長の  
独り言

・40代もあと1年。  
まだまだやるぞ!

