

2025

5

月号

芳野病院

情報

VOL. 37



100年を楽しく生きる

（1）

発行人：一般財団法人共愛会芳野病院
院長 沼 義則
〒708-0332
岡山県苫田郡鏡野町吉原 312
Tel：0868-54-0312
Fax：0868-54-3418
https://www.kyouaikai.or.jp
info@kyouaikai.or.jp
発行日：令和 7 年 5 月 1 日

皆様はメノポハンドという言葉を知っていますか？
メノポとはメノポーズ、閉経のこと。閉経とは卵巣の機能がなくなり、月経が永久に停止した状態をいい、月経が来ない状態が12カ月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経とされます。その閉経の前5年、合わせて10年間を更年期と呼び、その時期には女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少します。日本人女性の平均寿命は90歳に迫り、閉経後の人生が40年近くになります。

メノポハンド（Menopause Hand）とは、閉経後女性に好発する手の痛み、こわばりやしびれを指すことで2022年に日本手外科学会が命名しました。厚生労働省による2022年の国民生活基礎調査でも「手足の関節が痛む」が女性の有訴者率の3位になっています。

メノポハンドの具体的な疾患としてはばね指、ドケルバン腱鞘炎、ヘバーデン結節、プシヤール結節、手根管症候群、母指CM関節症などが知られています。女性ホルモンの急激な低下によって、腱や滑膜の繊維化や炎症が引き起こされるためです。妊娠中、産後に手根管症候群や腱鞘炎が起きやすいことは知られていました。しかしながら多くの医師（私もそうでした）は、手指の症状を訴えて病院を訪れた患者さんに、初期であれば、レントゲンは大丈夫なんともないよ、手指の使いすぎですね、シップ、軟膏です。

ね、とともに取り合いませんでした。門前払いです。その結果として初期治療の機会を失った患者さんは、10年後、今度に変形した手指で来院されます。医師の怠慢と言われても返す言葉はございません。

さて、このメノポハンドの予防、初期治療ですが、婦人科領域ではホルモン補充療法（HRT）がこれらの症状改善に有効である可能性が示されています。しかしながら女性ホルモンの補充は乳がんリスクの上昇がありますので慎重になります。近年、リスクなく、安全なサプリメントがあります。大豆蛋白を乳酸菌で発酵させるとエクオールというタンパク質が生成されます。このタンパク質が女性ホルモンとほぼ同じ化学構造をしており、これを摂取するとホルモンが補充されたと同じ勘違いをして症状改善の効果が見られます。それなら大豆を食べたら良いかと思われそうですが、日本人女性の半分は生まれつき自分の体内でエクオールが産生できない体質であり、これは遺伝すると言われています。専用の検査キットもありますが、血縁者に手指の変形や上記疾患があったり、ご自身が妊娠、産後授乳中に手指のこわばりなど感じた方は要注意です。

なお、開発した製薬会社によれば、もともと医薬品として開発したが受診、処方箋などの手間を省き、広く普及してほしいためサプリメントにしたとのこと

です。ホントかなあ…。手外科学会、更年期学会など関連主要学会からも推奨され、外来診療マニュアルの『今日の治療指針』にも推奨されています。一般的な怪しいサプリメントとは一線を画するものです。大豆タンパク質ですので男性が服用しても問題ありません。

当たり前のことですが、きちんとした診断、治療が必要です。ばね指、腱鞘炎や手根管症候群のように外科的治療で寛解可能な疾患もあります。また、ヘバーデン結節やプシヤール結節と診断される症例の中には乾癆性関節炎、関節リウマチなどの鑑別が必要な疾患が潜んでいます。ちなみに、ばね指の生涯罹患率は約2%、男女比は1対6、糖尿病があるとその5倍、手根管症候群は、40〜60歳の女性に多く有病率は4〜5%、女性は男性に比べて3〜10倍罹患しやすい疾患です。

世界中で毎年、10月18日をメノポーズの日とし、そこから1週間、メノポーズ週間としてさまざまな活動が行われているそうです。このような機会に閉経について、女性だけではなく、男性においても家族、友達、そして見ず知らずの周りの人のことも考えてみましょう。思いやりのある温かい社会になるように、またメノポという単語がメタバや口コモのように医療従事者のみならず多数の国民に認知される日が来ることを願っております。

一般財団法人 共愛会 芳野病院
整形外科 平原 博庸



令和 7 年 5 月 1 日発行 第 37 号

（4）

2025 年 5 月

芳野病院外来診療のご案内

受付時間 午前 8:00~12:00 / 午後 13:30~17:30
診療時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00 休診日 日・水・祝

診療科目	月		火		水	木		金		土		日
	AM	PM	AM	PM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	
外科（総合外来）	28		29		30	1		2		3		4
外 科	中山洋一 藤本竜平	伊木道子 沼 哲也 藤本竜平	休診日		休診日	藤本宗平			藤本宗平	休診日		吉田郡 休日 当番日
内 科						沼 義則	沼 義則	竹内研一	竹内研一			
整形外科							高尾真一郎 久徳弓子					
神経内科												
外科（総合外来）	5		6		7	8		9		10		11
外 科	休診日		休診日		休診日	藤本宗平		藤本宗平			藤本宗平	休診日
内 科						沼 義則	沼 義則	竹内研一	竹内研一	竹内研一 長谷川隆 平原博庸	長谷川隆 ▲平原博庸	
整形外科							山根健太郎 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸			
神経内科												
外科（総合外来）	12		13		14	15		16		17		18
外 科	中山洋一 藤本竜平	伊木道子 嶋田 顕 藤本竜平	中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平			藤本宗平	竹内研一 木下英人 藤本竜平 平原博庸	木下英人 藤本竜平 ▲平原博庸	休診日
内 科						沼 義則	沼 義則	竹内研一	竹内研一			
整形外科							高尾真一郎 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸			
神経内科												
外科（総合外来）	19		20		21	22		23		24		25
外 科	藤本宗平	伊木道子 沼 哲也	藤本宗平		休診日	藤本宗平			藤本宗平	竹内研一 山本健嗣 平原博庸	山本健嗣 ▲平原博庸	吉田郡 休日 当番日
内 科	中山洋一		中山洋一	中山洋一 竹内研一		沼 義則	沼 義則	竹内研一	竹内研一			
整形外科							山根健太郎 久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸			
神経内科												
外科（総合外来）	26		27		28	29		30		31		1
外 科	中山洋一 藤本竜平 ●検査	伊木道子 沼 哲也 藤本竜平	中山洋一	中山洋一 竹内研一	休診日	藤本宗平		藤本宗平		藤本宗平		休診日
内 科						沼 義則	沼 義則	竹内研一	竹内研一	竹内研一 菓 裕貴	菓 裕貴 ▲平原博庸	
整形外科							久徳弓子	平原博庸	▲平原博庸	平原博庸		
神経内科												

※ご案内が変更の場合もありますのでご了承ください。（詳しくは受付まで） ●：昭和大学（内視鏡）検査 ▲：手術の場合は休診

※従来の診療予定（医師名が横列）は外来受付に設置しておりますのでご利用ください。

お問い合わせ先： TEL 0868-54-0312 FAX 0868-54-3418

編集後記

News from Yoshino Hospital
带状疱疹 予防接種のご案内

●今年もこの辛い時期をなんとか乗り越えることができました。外に出れば、目や鼻がかゆくなり涙が止まらない日々でした。ここ数か月はアレルギーフリーな時期になりますからとても楽しみです。秋にお米ができるのは楽しみです。花粉は控えめにお願いしたいと思っています。

●数年前から近隣の山登りを始めました。勾配があると思いがたり、日常では気にかけていない体力不足と年齢を感じさせられますが、山の上で食べるお弁当はとても美味しく、達成感を味わうことができます。今年も熊には気を付けて楽しみたいです。（S・M）

当院では带状疱疹ワクチン接種を行っております。下記2種類のワクチンがあります。接種をご希望の方は、医師とワクチンの種類を決めるため、相談のご予約をお願いいたします。決まりましたら、改めて接種日時のご予約をお願いいたします。

接種回数・料金

・乾燥弱毒生水痘ワクチン 1回 8,800円
・乾燥組換え带状疱疹ワクチン 2回 22,000円（1回につき）

※鏡野町にお住まいの方の場合

○当該年度に50歳以上になる方
○過去に助成金を利用されていない方

助成金額

・乾燥弱毒生水痘ワクチン 4,000円
・乾燥組換え带状疱疹ワクチン 11,000円（1回につき）

市町村毎に補助金等の対応が異なります。詳細はお住まいの市町村もしくは、受付までお気軽におたずねください。

<ご予約・お問い合わせ> 芳野病院 Tel:0868-54-0312

YOSHINO HP DIARY

March-April
2025

新人・中途採用者研修

Apr.1 and 3, 2025

88 記念ホールにて辞令交付式とオリエンテーションを行いました

毎年、年度の初日 2 日間に開催される新人・中途採用研修ですが、今年は、1 日（火）・3 日（木）と変則的な日程になりました。水曜日が芳野病院休診日のためですが、記憶をたどっても初めての事でした。

4 月 1 日付けの採用者が 4 名、昨年の 4 月以降の中途採用者が 9 名の計 13 名、常勤に限定した研修ですが、勤務の都合から初日 2 名、2 日目 3 名が欠席となりました。人手不足の現れの一端でしょう。



↑ 研修 講師 山田事務局長

この恒例事業も 25 年以上を数えます。当初は、配属部署と異なる部署の見学研修を設けて延べ 4 日間をかけていましたが、隔世の感のある、今という時代を改めて感じます。今回参加した新たな共愛会クルーの活躍を期待しています。

(法人本部 事務局長 山田 晴基)

介護保険施設感染ラウンド Mar. 7, 2025

当院が連携する介護保険施設へ訪問し感染ラウンドを行いました。

この取組は、2024 年度の介護報酬改定で、「感染対策に関する介護保険施設等との連携の推進」を位置付けており、感染対策向上において施設の基準に連携する介護保険施設等から依頼があった場合、現地に赴いて感染対策に関する助言をおこなうことを目的としています。

当院でも、感染合同カンファレンスなどに参加し学びや指導を受けて院内で情報共有を行う取り組みをしています。

今回の施設訪問では、主に気になるところや改善点など感染予防対策チェックリストを用いて記録と写真で持ち帰りました。また、職員からの質問などにも対応しました。この情報を院内でミーティングし評価及び改善点の提案を写真とともに施設へ報告しました。他施設をラウンドすることは、当院の振り返りにもなり学びの機会となりました。



↑ 連携施設スタッフにアドバイスをする永田師長

<改善が必要とされる例>



↑ ビニールカーテンのあるホール



↑ 吸引チューブの消毒

今後も介護保険施設とは、3 年に 1 回の施設訪問と、年に 1 回の院内感染研修を合同で行なうことで連携し、地域での感染制御の一助になればよいと思います。

(療養病棟 師長／ICN 永田 順子)

4月より 伊木 道子 医師が 常勤勤務しています！

診療科

外科（消化器）

外来診療

月曜／午後



今年度より勤務を開始させていただく伊木です。私は消化器外科専攻医として修練中ですが、岡山県の地域卒卒業生でもあり、この度ご縁があって芳野病院で地域勤務をさせていただく運びとなりました。これまで大学病院や 3 次救急病院などのハイボリウムセンターでの勤務が主であり、地域医療に本格的に携わるのは今回が初めてです。今まで所属していた病院は科ごとの専門性が高く、医療訴訟などの社会的問題も相まって他科の領域は侵してはならないという暗黙の了解のもと修練してきましたが、今回の地域勤務では科の垣根を超えて色々な症例を経験し学ばせていただきたいと思います。初期研修医の頃『なんでもできる』やつは結局なにもできないのと一緒に』と上級医に言われましたが、地域医療に従事するにあたって『ある程度はなんでも』できる医者が求められると思っています。まだまだ若輩者でご迷惑をおかけすることも多いと思いますがご指導いただけますと幸いです。

(外科 伊木 道子)

岡山プライマリ・ケア学会第31回学術大会 参加レポート Mar. 16, 2025

「ACP の普及に向けて ～過ごしたい場所で過ごす、受けたい医療を受ける～」をテーマに開催され、藤本理事長が演題発表を行いました

学会では、ACP 普及について記念講演、パネルディスカッションの後、各研究発表が行われました。様々な立場から ACP についての日頃の取り組みや普及に向けての課題についての報告がありました。ハイブリッド方式で開催され WEB 参加も含め 100 名以上の参加があり活発な意見交換が行われました。



↑ 発表する藤本理事長

藤本理事長の発表演題は「ACP 情報は地域で共有できるか、活用できるか？ ～第 54 回岡山県北部 ACP・緩和医療研究会主催の研修会からの報告」でした。岡山県北部地域で ACP 情報が共有できるかについて消防関係者の意見も含めたグループワークの結果と情報共有をするためのツールの使用について展望を話されました。

参加者から、「情報共有について、代理意思決定者の在り方がどう影響を及ぼすか」という質問があり、現状 ACP が行われた情報が少なくまた必ずしも緊急時において代理意思決定者がそばにいるとは限らないと答えられました。この学会で得たことを当院の活動にも活かしていきたいと思います。

(一般病棟 師長 小倉 玲子・地域連携課 課長 萩原 仁美)

特集

心不全対策チームのご紹介

当院では 2021 年に心不全対策チームを立ち上げ多職種で構成し活動しています。



医師：3名

薬剤師：1名

看護師：5名

理学療法士：1名

管理栄養士：2名

臨床検査技師：1名

診療放射線技師：1名

MSW：1名

医療事務：1名

計18名

職種

循環器専門医：1名

救急救命専門医：1名

心不全療養指導士：3名

(看護師：2名・理学療法士：1名)

心臓リハビリテーション指導士：2名

(医師：1名・理学療法士：1名)

循環認定理学療法士：1名

資格

藤本 竜平
医師より

昨今、日本全体で心不全患者が急増し「心不全パンデミック」とも呼ばれる深刻な状況です。津山英田保健医療圏の高齢化率は 39% と全国平均より高く、循環器疾患が救急搬送の多くを占めます。症状改善や寿命延長には早期診断と適切な治療、医療職の連携が不可欠です。

心不全

今後は医療・介護での連携が必要であり、当院も地域の心不全患者が安心して暮らすことができる支援を地域の医療・介護従事者と協力して行っていきたいと考えています。

(リハビリ室／理学療法士・心不全療養指導士 前原 宏樹)



↑ 心不全カンファレンス ↑



活動内容

- ・心不全カンファレンス（月2回、医師参加）
- ・心不全ミニカンファレンス（月2回）
- ・心不全療養指導（本人・家族・施設関係者）
- ・退院後の相談受付
- ・院内研修会（不定期）
- ・多施設合同研修会（不定期）

資格取得
について

2024年度 心不全療養指導士の資格を取得

当院でも心不全患者が増加傾向にあります。心不全療養指導士の資格取得で私自身も心不全に関するスキルをより身につけることができました。多職種の集う心不全チームに携わり、今後心不全患者のセルフマネジメントの支援や療養生活への指導を実践していきたいと思っています。



看護師
本名 二美

「放射線科医の仕事」研修会

Mar. 17, 2025

3 月 17 日、「放射線科医の仕事」というテーマで沼 哲也先生に専門医の立場からお話をいただきました。



↑ 講師を務める沼 哲也医師

『ゝ放射線科医、って、どんな仕事内容なの？』といった疑問に、とてもわかりやすくスタッフに伝えられました。

放射線科医が担っている役割

①担当医からオーダーされ撮影されたレントゲンや CT などの画像を読影

②異常を発見した場合、担当医へ連絡し診療に反映させる

③担当医やスタッフと連携を測る

上記のことを大切にしているとのことでした。

岡山県北部において放射線科専門医が在籍している病院は、当院を含め 2 病院のみです。

当院では、地域の開業医の先生方に対する画像連携も行っています。画像連携の窓口は外来となっておりますのでご活用いただければ幸いです。

(外来 師長 町 智世)

看護補助者対象研修会

Mar. 21, 2025

一般病棟では、年 1 回施設基準において看護補助者を対象に研修会を開催しています。



↑ 講師を務める小倉師長



↓ 受講する看護補助者

内容は、組織の理解・看護補助業務の理解・基礎的な知識・技術・日常にかかわる業務・守秘義務、個人情報の保護・看護補助業務における医療安全と感染防止など基礎知識を習得する目的で行われます。これからも自己研鑽を積み、患者さまに安心して入院生活が送っていただけるようより効果的な業務遂行を目指します。

(一般病棟 師長 小倉 玲子)