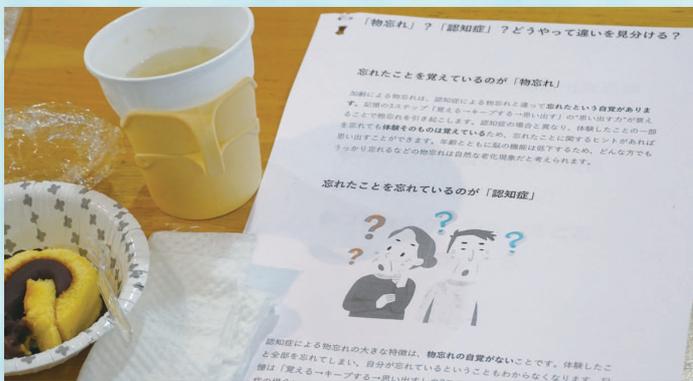


# おおぞら



認知症カフェ  
まりカフェ♡だるま  
まりホーム熊野 主催



## 認知症カフェとは

認知症の人とその家族や地域の認知症に関心のある人や専門職が、気軽に集まって語り合い、情報交換や活動をする自由な場です。

まりカフェ♡だるまでは、琴の生演奏に合わせて歌を歌ったり、お茶をしながら認知症についてのミニ講座を聞いたり雑談をしたりと楽しく和やかに過ごしていただいています。

## 【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

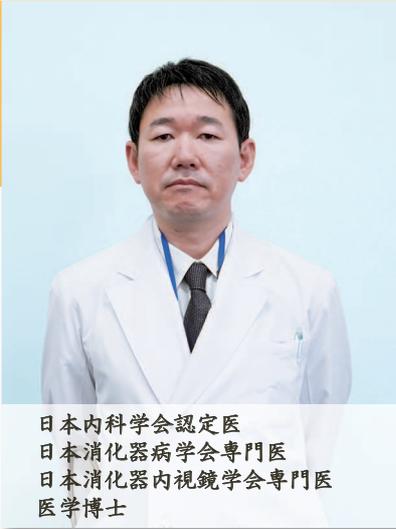
## 【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

## 【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利

## 新任医師のご紹介



日本内科学会認定医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医  
医学博士

### 消化器内科 中野 誠 医師

#### 〈 Profile 〉

出身地	愛媛県
趣味	ウォーキング
専門分野	消化器内科
診療モットー	見逃しのない丁寧な診療を 心掛けています。

#### ご挨拶

2025年4月よりお世話になっております  
中野誠です。2016年3月に広島大学病院  
で学位を取得した後、2024年3月まで8  
年間済生会呉病院、その後1年間は安芸  
市民病院に勤務しておりました。専門は  
消化器で特に、胃・大腸が得意分野です。

済生会呉病院、安芸市民病院ともに高  
齢の患者さんが多かったことから、消化  
器系疾患の他、肺炎、心不全、高血圧、  
糖尿病、認知症など一般内科としてのス  
キルが求められる職場でした。沼隈病院  
においても外来や入院患者さんの年齢層  
は比較的高く、前職の経験を活かせるの  
ではないかと考えております。

消化器内科の分野では、検診的な胃・  
大腸カメラから胃癌・大腸ポリープの内

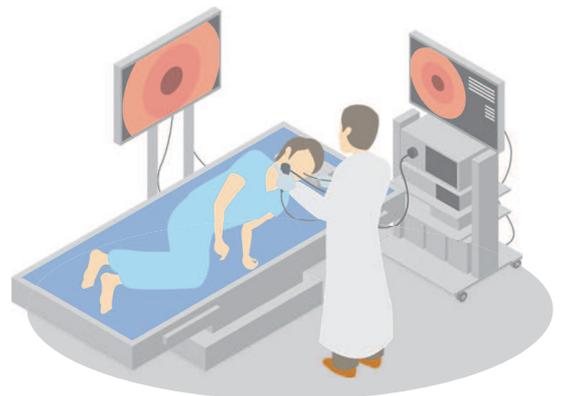
視鏡治療、腸閉塞や胆嚢炎の内科治療な  
ども行います。

当院の内視鏡システムは他院と比較し  
ても遜色ないものを導入しており、微細  
な癌やポリープ等を発見しやすくなっ  
ております。また、5月からは最新の経鼻  
内視鏡も使用できるようになりましたの  
で、今まで胃カメラが苦しかった方  
でも、楽に受けることができると思いま  
す。

まだまだ不慣れな点も多いですが、患  
者様、地域に貢献できるように頑張りま  
すのでよろしくお願い申し上げます。

#### ◆ 中野医師の診療のご案内 《内科》

	月	火	水	木	金	土
AM	×	内視鏡	×	×	内視鏡	×
PM	○	×	×	○	×	×



予防薬で改善!

# 片頭痛の治療について

沼隈病院 脳神経外科

## ● 『片頭痛』とは？

皆さんの中には、「自分は頭痛持ちだ」という方がいらっしゃるのではないのでしょうか？現在、日本人の半数程度が頭痛持ちであり、そのうちの約1割が片頭痛であると言われてます。ちなみに、『片頭痛』と『偏頭痛』、どちらも日本語としては正しいようですが、医学的には『片頭痛』が正しいとされています。

例外もありますが、目の前にチカチカするものが見え、その後頭の片側がズキズキ痛む、というのが片頭痛の典型的な症状です。仕事や家事ができないくらいの頭痛で、暗く静かなところでじっとしていたい、と感じる方が多いというのは片頭痛に特徴的とも言われています。

若年者に多く、30代・40代女性の2割が片頭痛という調査結果もあります。ストレスや悪天候などがきっかけになることが多く、欠勤・休業が必要となるだけでなく、頭痛により労働遂行能力（作業効率）も低下してしまいます。

## ● 鎮痛薬を飲み続けるリスク

通常、軽い頭痛ならアセトアミノフェン等鎮痛薬を、中等度以上であればトリプタン系やジタン系という片頭痛の薬を内服することになります。しかし、頻回にこれらの薬を使用していると『薬剤の使用過多による頭痛』という鎮痛薬を飲むことで頭痛になるという矛盾した状態や、頭痛がずっと持続する慢性片頭痛になることもあります。

片頭痛の診療は、脳神経外科の専門医が対応いたします。まずはお問い合わせください。

沼隈病院 : 084-988-1888

## ● 予防薬で根本的な片頭痛の改善を

週1回以上片頭痛があるようなら、毎日の予防薬内服や、CGRP製剤という月に1回の注射で頭痛の頻度・程度の改善も期待されます。実際、毎日頭痛で鎮痛薬を飲んでいただけの方に予防薬を開始したところ、頭痛が無くなって毎日晴れやかな気分です、と著明な改善を示す方もいらっしゃいます。

片頭痛の方は、多くが10代の頃から頭痛があり、以前と変わらない頭痛だから、と頭痛時に漫然と市販の鎮痛薬を内服している場合が多いと感じております。市販の鎮痛薬を服用すると一時的に痛みは軽減しますが、根本的な改善とはならないため繰返し頭痛が発生してしまいます。そこで、片頭痛薬の内服や予防薬を使用することで、頭痛の頻度を減らしたり痛みを軽減する効果が望めます。頭痛の心配をしないといけな日が減ることで、生活の質が改善することも期待できます。日常生活に支障をきたすような頭痛が時にある方、一度、脳神経外科外来で相談してみませんか？

### 【片頭痛発作の特徴】

- ✓ 片側の頭痛が典型的ではあるが、40%は両側
- ✓ 拍動性(ドクンドクン)
- ✓ 中等度以上(寝込みたい)
- ✓ 体の動きで増悪
- ✓ 吐き気やおう吐
- ✓ 光や音に対する過敏

一般社団法人 日本神経学会HPより



# 知恵と工夫で災害に備える BCP情報伝達訓練

経営管理部 情報システム管理室  
小島 伸好

## 情報共有の進化とコスト意識

当院では、患者様への継続的な医療提供を継続できるよう、事業継続計画（BCP）に基づいた災害訓練を定期的実施しています。厳しい経済状況が続く中、コスト抑制は重要な課題でありながら、人命に関わる災害対策は不可欠です。この難題に対し、限られた予算内で最大限の効果を発揮するため、情報伝達手段の選定を慎重に進めてまいりました。

その結果、本年3月よりチャットツールを導入いたしました。固定電話が機能不全に陥る災害時を想定し、スマートフォンを用いた迅速かつ確実な情報伝達手段として採用したものです。NTT ドコモ様のご協力により、病院用携帯電話（PHS 除く）は災害時にも比較的繋がりやすい回線 SIM へ切り替え、通信インフラの強化を図っています。



## 3月・4月の訓練概要と成果

3月と4月に実施した訓練では、その有効性を検証しました。初回は地震発生を想定した安否確認を行い、概ねスムーズな情報伝達を確認。参加者のフィードバックを基に、操作マニュアルの改善や FAQ 作成に結びました。2回目の訓練では、初回に課題となった安否確認情報の埋没を防ぐため、情報発信方法を改善。その結果、より円滑な情報共有が実現できたと考えています。

特筆すべきは、このチャットツールが BCP の伝達手段に留まらず、日常的な院内情報共有ツールとしても活用されている点です。会議資料や議事録の配布、院内アンケート、おくすり通信、職員への連絡事項など、これまで紙媒体で行っていた業務のペーパーレス化を推進しています。



訓練で一斉送信した安否確認のアンケート

## 今後の課題と展望

2度の訓練を通じ、チャットツールが災害時における有効な情報伝達手段となり得ることを再認識しました。職員からは、迅速な情報共有による状況把握への貢献や、操作習熟による緊急時への活用期待の声も寄せられています。

一方で、薬品や医療資材の在庫状況といった詳細な情報共有は今後の課題です。また、職員約536名に対し、チャット登録者数は449名、訓練参加者は250名に留まっている現状も改善が必要です。

今後は、より多くの職員が参加できる訓練方法を検討するとともに、情報共有の範囲拡大を図ります。コスト意識を持ちながらも、知恵と工夫によって BCP の実効性を高め、患者様と職員の安全を守る取り組みを継続してまいります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 永年勤続表彰 *Award for long service*



沼隈病院グループでは、毎年度、勤続10年を迎えた職員を対象に永年勤続表彰式を執り行っています。

令和6年度は19名の職員が勤続10年の節目を迎えることになりました。業務の都合で表彰式に参加できない職員もいましたが、対象者には檜谷鞠子理事長より労いの言葉と共に表彰状と記念品が授与されました。

### 子供と共に10年

沼隈病院 手術室 看護師  
主任 余村 裕美

この度は永年勤続表彰を頂き、誠にありがとうございます。

私がこの沼隈病院に入職したのは、ちょうど妊娠5か月の時でした。あっという間にこの10年という月日が経過した事に自分自身驚いています。この10年の中で3つの部署を行ったり来たりしながら、現在の部署にて日々働かせて頂いています。妊婦というリスクを顧みず雇用して頂いた事に感謝を忘れず、これからも努力していきます。

### 学び続けることの大切さ

沼隈病院 リハビリテーション課  
理学療法士 中村 貴之

この度は永年勤続表彰をいただき、誠にありがとうございます。

理学療法士として、病院、デイケア、デイサービスで様々な貴重な体験をし、学び続けることの大切さを強く感じました。理学療法士は学んだ知識と技術が、患者様、利用者様に還元できる素晴らしい職業であり、沼南会グループは学ぶことの多い素晴らしい場所です。

これからもたゆまぬ努力を続け、お役に立てるよう日々精進してまいります。

## TOPIC 研修医のご紹介 福山医療センター 加藤雄也 先生

福山医療センター研修医の加藤雄也と申します。6月中は沼隈病院にて地域医療研修をさせていただきました。ありがとうございます。

平時は急性期の患者や救急対応に従事することが多く退院後の生活や在宅医療に考えを巡らす機会は少なかったです。

今回は主に外来診療と訪問診療で研修させていただきました。慢性疾患の経過や患者自身の変化に伴う薬剤の種類や剤型の変更といった長期的な治療を学びました。同一疾患であっても患者の生活や背景により個別の対応が必要となる『"疾患"ではなく"患者"を治療していく現場』を知れたと思います。

また訪問診療では1人の患者に対して多職種が連携する現場にも触れることが出来ました。

今回の経験を今後の医師人生に活かすためさらに研鑽を積んで参ります。

最後に、指導して頂いた先生方や関わった全てのスタッフに重ねて御礼申し上げます。



檜谷まりこ理事長より記念品贈呈

## 職員徒然物語

このコーナーでは、職員が徒然なるままにコラムを綴り、また次の人を指名して…とリレーを繋いでいきます。個性さまざまな職員の人柄をご紹介します。

### 第11話 餅つきで祝う15年

まりデイサービス内海  
所長代理 平田 承之

私が勤めているまりデイサービス内海は、内海町の穏やかな海岸沿いにあり、海を見ながら過ごすことのできるデイサービスです。

ここでは、花見、夏祭り、餅つき、初詣など、季節ごとの様々な行事を行っています。近年一般家庭ではなかなかできなくなったような行事も、昔を思い出しながら皆さんで楽しんでいただけるよう頑張っています。中でも、年末に餅つきをする家庭は少ないのではないのでしょうか。私自身もちゃんと餅つきをしたのは、ここに配属されてからが初めてでした。経験してみると、餅つきってすごく大変。職員はもちろん利用者様にも手伝ってもらい、みんなで取り組みます。毎年、年末には6回ほど餅つきをすることになりますが、2回目くらいから疲れています。「年末だから…あともう少し…」と自分に言い聞かせるしかありません。そして筋肉痛で年越しです。

そんな年末の恒例行事を、今年は4月1日にも行い

ました。実は、2025年4月1日でまりデイサービス内海は開設15年を迎え、その記念行事として餅つき大会を開催することにしたのです。今回は紅白のお餅をつき、ぜんざいにして楽しむことにしました。みんなで協力して餅をついたあとは、「やっぱりちゃんとした餅はうまいな!」と利用者様が嬉しそうに言っているのを聞くと、達成感とともに少し疲れがとれるのでした。



➤ 次回 猪原幸治さん

## うちのかわいい ペット自慢

当グループが誇る動物好きの職員による、動物好きのための、ペット自慢のコーナーです。かわいい動物たちに癒されてください♪



チョコ



飼い主さん  
医事課 道家令子

今は亡き母が、“子供達が学校から帰ってもさみしくない様に”と犬を飼い始めました。4代目のチワプー（チワワ×プードル）11歳のチョコです。小さい頃は脱走したり私が楽しみにしていたカレーパンを食べつくし顔中油まみれになって心配させた事もありましたが、今ではすっかり落ち着いています。仕事から帰ると出迎えてくれて癒されています。



秀吉



飼い主さん  
介護請求課 橋本奈果

オカメインコの秀吉です。だいたい飼い主の頭を踏みつけてぼーっとしているか、ヨギボーに乗ってくつろいでいます。特技はミッキーマウスソングのメインのところをエンドレスで音真似することです。

# 外来診療案内

沼隈病院

084-988-1888

沼隈病院では、救急の場合は24時間365日対応いたします。  
日曜日・祝日等も当番がありますのでいつでもご連絡ください。

医療法人  
沼南会



診療時間	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 13:00  (受付) 12:30迄	小児科	高橋	高橋	高橋	高橋	—	高橋(第2) 12時まで
	内科	申	まりこ	太田	山田	まりこ	三上
		山田	—	三上	申	山田	—
	外科	—	檜谷	檜谷	—	岩川 消化器	—
	総合診療	—	担当医	—	—	—	—
	外科総合診療	—	川真田	—	—	川真田	川真田
	整形外科	金川	檀浦	檜谷興 9:15~ ※最終水曜日は休診 (予約制)	檜谷興 9:15~ ※予約外の受付は11時迄	檀浦	専門医
	形成外科	江藤 9:30~	—	—	江藤 9:30~	—	江藤 9:30~
	脳外科	—	—	申 (物忘れ外来)	—	—	専門医 9:00~12:00
	耳鼻科	専門医	—	—	—	専門医	—
	泌尿器科	—	—	—	三好 (予約のみ) 10:00~12:30	三好 10:00~12:30	三好 10:00~12:30
	婦人科	河野里	河野里	河野里	—	—	—
内視鏡 (予約のみ)	小島	中野	小島	小島	中野	専門医	
午後 14:30 ~ 18:00  (受付) 17:30迄  ※眼科 16:30迄	小児科	高橋	高橋	高橋	高橋	—	—
	内科	中野 受付16:30まで	山田	まりこ 16:00~	山田	申	—
		—	—	橋高	中野 受付16:30まで	橋高	—
	総合診療	—	小池 13:30~	小池 13:30~	—	—	—
	外科総合診療	—	—	担当医	担当医	—	—
	外科	小島 消化器 16:30まで	—	—	小島 16:30まで	—	—
	整形外科	檜谷興 13:00~16:30 (予約制)	松下 (月1回ののみ) (完全予約制)	—	檜谷興 15:00~ ※予約外の受付は16時迄	檜谷興 13:30~15:00 (完全予約制)	—
		金川	檀浦	—	—	檀浦 外科外来 16:00~	—
	形成外科	—	江藤 16:00~	—	江藤	—	—
	脳外科	—	—	専門医 16:30~17:30	—	《申》	—
	耳鼻科	専門医 14:00~16:30	—	—	—	専門医 14:00~16:30	—
	泌尿器科	—	—	—	三好 総合診療 14:30~17:00	《三好》 総合診療 14:30~17:00	—
皮膚科	櫻野 (第4)	—	—	—	—	—	
眼科	—	—	—	専門医 (第1・4)	—	—	

※《》は手術に入っている場合があります。

## 歯科

084-980-8241

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 (受付) 初診 11:00迄 再診 11:30迄	檜谷 拓					
13:30~18:00 (受付) 初診 17:00迄 再診 17:30迄	檜谷 拓					

## 常石医院

084-987-0045

診療時間	診療科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 13:00 (受付) 12:30迄	内科 小児科	まりこ	申	明石	檜谷	明石	—
	整形外科	檜谷	明石				
(受付) 17:30迄	総合	明石 16:30~18:00	明石 16:30~18:00	明石 16:30~18:00	明石 16:30~18:00	明石 16:30~18:00	—

084-988-1888

084-988-1888

084-988-1888

084-988-1888

## 無料講座開催のご案内

### 予防医学講座

毎月開催

健康に関する特定のテーマについて、数回に分けてさまざまな職種の視点からお話します。  
沼隈病院に隣接する「清神会館」で開催しますので、診察やリハビリの機会に、お気軽にお立ち寄りください。



次のテーマ

#### 睡眠障害

会場:清神会館

開講スケジュール

- 第一回: 7月12日(土) 11:15~11:45
- 第二回: 7月26日(土) 11:15~11:45
- 第三回: 8月23日(土) 11:15~11:45

過去のテーマ

- 痛風
- 脂肪肝
- 便秘症
- 腎臓病
- フレイル
- 心不全
- など



〈予防医学講座のお問い合わせ〉  
経営管理部  
084-988-1995 (担当:川上)

### 出前講座

随時受付

“こんな話を聞いてみたい”というご希望にお応えし、地域の集会所や交流館等へ赴き、医療・介護・福祉などの幅広いテーマについて専門職種がお話します。  
地域のサロンや集まりの1コマに、ぜひお声がけください。



2025.5.30 藤江町「介護保険の使い方」  
介護支援専門員 宇田一代



2025.6.26 沼隈町「食の学習会」  
管理栄養士 白川香苗

座ってお話を聞くだけでなく、一緒に体操や作業をして身体を動かしながら参加していただくような講座も実施できます。ぜひご相談ください。

過去のテーマ

- 認知症
- 靴の選び方
- 薬の飲み方
- 口腔ケア
- 生活習慣病
- 熱中症
- など



〈出前講座のご依頼・お問い合わせ〉  
地域密着型特別養護老人ホーム まり沼隈  
084-980-8011 (担当:土井)

## 常勤・パート

### 職員募集中

右に記載の職種以外でもお気軽にお問い合わせください。  
実地見学・オンライン見学は随時受け付けております。

経営管理部 (084) 988-1995

## 【募集職種】

- 看護師・准看護師
- 訪問看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 言語聴覚士
- 歯科衛生士
- 介護事務

- 介護支援専門員
- 社会福祉士
- 介護士(看護補助者)
- 介護福祉士
- 看護学生
- 調理員(パート)

## 社会医療法人社団 沼南会

- 沼隈病院 ☎(084)988-1888
- 常石医院 ☎(084)987-0045
- 介護老人保健施設ぬまくま (通所リハビリテーション) ☎(084)988-1165
- まり居宅介護支援事業所 ☎(084)988-0065

- まり高齢者複合施設 山南 ☎(084)988-1767  
山南クリニック  
まり介護付高齢者住宅 山南  
まりショートステイ 山南  
まりデイケア 山南
- まり訪問看護ステーション (訪問リハビリ)
- まり訪問介護ステーション
- 木下メディカルクリニック ☎(084)987-1252
- グループホームちとせ ☎(084)987-2411

## 社会福祉法人 まり福祉会

- 地域密着型特別養護老人ホーム まり沼隈 / ショートステイ まり沼隈 ☎(084)980-8011
- まりホーム熊野 ☎(084)959-1166
- まりホーム内海 ☎(084)986-2255
- グループホームぬまくま ☎(084)987-4115
- まりデイサービス内海 ☎(084)986-2200

## 求人のお問い合わせ



経営管理部 〒720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3  
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996  
honbu@shounankai.com

沼隈病院は、救急指定を受けた24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は、休日や18時以降も受け付けております。

