



阿南医療センター 看護部長 館 美加

6月末に早々と梅雨が明け、今年もまた毎日のように猛暑が続いております。毎年のように、過去最高気温を更新したと耳にしますが、今夏は40℃を超える地域が複数出ています。地球規模でいうと、トルコで50℃を超えているとか…。地球温暖化が確実にそして急速に進行してきていること他ならないのだと実感します。私たちの生活にも気温の上昇が様々な影響を及ぼし、健康問題にも更なる影響が懸念されます。

さて、人口減少、少子化への対策が様々行われる中、阿南医療センターは県南の周産期医療の中核病院として外来、病棟が連携しながら取り組んでいます。今年の6月からは、新たに通所型の“産後ケア事業”を始めました。産後ケア事業は、出産後の母子に対して心身のケアや育児のサポートなどを行い、産後も安心して子育てができる支援を行う事業です。事業への需要がどの程度あるのか？そのための部屋の確保をしてまで必要なのか？等、いろいろと懸念事項はありましたが、開始後利用された方からは“また利用したい”と、リピートされる方が多く、やはり需要があるのだと改めて感じています。様々な社会・家族背景等から継続的に支援が必要な家庭も少なくなく、その方々のサポートの1つとして、他の支援機関と連携しながらの活用を進めていくことも重要なのだろうと感じています。

また、他の医療機関や施設と同様に当センターでも看護職の人材確保・定着には難渋しており、あまり人的な余裕がない現場の状況があります。昨今言われるタスクシフト・シェアや業務改善を進め、何とか工夫しながら地域医療に貢献すべく取り組んでおります。時に接遇や対応等に対してご意見を頂戴することもあります。改善すべきところは改善し、患者さん・家族、地域の方々から選ばれる病院、そして職員が働き続けられる病院を目指して参りたいと思います。今後とも、温かいご指導、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。



北里研究所病院と阿南医療センターが提携しました。

阿南医療センター 院長 前田 徹

この度、阿南市が約10年に渡り交流を深めている東京都港区にある北里研究所病院と阿南医療センターが連携させて頂くこととなりました。去る2025年7月6日に、二木博文厚生労働省副大臣と岩佐義弘阿南市長にご臨席を賜った場で北里研究所病院の金子博徳院長と当院院長前田の間で提携書を交わすことができました。

北里研究所病院は明治26年に北里柴三郎博士により東京都港区白金に開設された、非常に伝統のある病院で、学校法人北里研究所により北里大学病院、北里大学メディカルセンターとともに運営されています。病床数329床のハイソな都会の急性期病院で災害拠点病院にも指定されています。今後阿南医療センターは北里研究所病院と職員同志の交流等を通じて両者の医療レベルの更なる向上を目指して提携していく所存です。

提携書を交わした同日には北里研究所病院の金子院長に阿南市コスモホールにてご講演を賜りました。「健康寿命を伸ばすために～ロコモに負けない身体作りを」という演題で、多くの市民の方々に健康寿命に関する有益な内容の講演をして頂きました。来場者は約430名で、盛況裡に終えることができました。

また同日午前には阿南市のプロサーファーであられる武知実波さんの日本サーフィン連盟副理事長就任を記念しての辰巳海岸でのビーチクリーンがありましたが、この催しにも北里研究所病院の金子院長をお誘いし参加して頂きました。東京の第一線で活躍されている急性期病院の院長に阿南市の活動を知って頂くことができ、また地方の自然環境を満喫して頂きました。

阿南市と東京都港区の交流、連携に両地区の医療機関同士の連携が加わり、首都東京と地方の阿南市が更なる提携を継続していくことに大きな意義があると考えています。

(2025年8月7日)



食事でできる夏バテ・熱中症予防

連日の猛暑で「なんだか身体がだるい・食欲がない」など感じていませんか？これらの症状があれば夏バテです。夏バテと熱中症どちらも暑さによる身体への負担が原因ですが、原因や症状、対処法が異なります。

	夏バテ	熱中症
原因	自律神経の乱れ	体温調節機能の破綻
主な症状	食欲不振 だるさ	めまい 意識障害 吐き気
発症タイミング	徐々に	急に起こることが多い
予防法	栄養と生活習慣	水分・塩分補給と暑さ対策



夏バテで「疲れている・食べられない・水分不足」の状態が続くと、身体が暑さに耐えられず、熱中症になるリスクが高くなります。以下に示す、夏バテ5原則を習慣にすることで、夏バテだけでなく、熱中症の予防にもつながります。

夏バテ予防の5原則

- ①栄養バランスのよい食事をする
- ②水分と塩分をこまめに補給する
- ③睡眠と休養をしっかりとる
- ④適度な運動と汗をかく習慣
- ⑤身体を冷やしすぎない

夏バテの主な原因



夏バテ予防に効果的な食材

☆**ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくしてくれます。

〈多く含む食材〉豚肉 うなぎ 玄米 大豆製品 枝豆 ごま など

暑いとジュースやアイスなどの糖質を多く含む食品をとりがち。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素なので、糖質を摂る量が多いほど、ビタミンB1の消費量も増えます。

※にんにく、ニラ、ネギなどと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。

不足すると⇒倦怠感 イライラ 食欲不振 集中力低下などの症状が表れます。

☆**ビタミンC** 免疫力を高め、紫外線のダメージから守ってくれます。

〈多く含む食材〉レモン キウイ パプリカ ブロッコリー ゴーヤ ピーマンなど

☆**クエン酸** 疲労の原因となる乳酸を排泄してくれます。

〈多く含む食材〉レモン 梅干し グレープフルーツ お酢など

☆夏の食材

◆水分が多く、体にこもった熱を逃がし、身体を冷やしてくれます。カリウムも豊富に含んでいるので、利尿作用があり、むくみも改善してくれます。

〈多く含む食材〉きゅうり なす トマト・スイカ メロンなど

※キュウリとナスは、水分含有量が特に多いので、身体を冷やす効果は高いです。

◆オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分は、どちらも水溶性食物繊維で整腸作用や胃の粘膜保護などの作用があります。夏に弱った胃腸を守ってくれます。

〈多く含む食材〉オクラ モロヘイヤ 山芋 など

◆抗酸化作用で紫外線ダメージ予防

夏野菜には、抗酸化ビタミン（A・C・E）やポリフェノールが豊富に含まれています。

〈多く含む食材〉かぼちゃ モロヘイヤ オクラ パプリカ トマト ゴーヤなど

◆生で食べられる野菜が多い

ビタミンCなど熱に弱い栄養素を壊さず、食べることができます。

トマト キュウリ レタス しそ など



(栄養管理科 山口 由希)

阿南医療センター 外来医師診療表

令和7年9月現在

		受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内 科	午前	8:30～11:30	佐藤 寛子 (糖尿病・総合)	宮田 好裕 (消化器・総合)	中尾遼平(徳島大学) (脳神経内科)	岡本 恵暢 (血液・総合)	添木 武 (循環器)
			岡本 恵暢 (血液・総合)	滝下 誠 (消化器・総合)	河野 豊 (消化器・肝臓)	堀 明日香 (消化器・総合)	荻野広和(徳島大学) (呼吸器)
			滝下 誠 (消化器・総合)	伏屋 芳紀 (呼吸器)	細川 早希 (循環器・総合)	谷 彰浩 (循環器・総合)	佐藤 寛子 (糖尿病・総合)
			中村 信元 (血液)午後のみ	谷 彰浩 (循環器・総合)	中村 信元 (血液)午前のみ	宮田 好裕 (消化器・総合)	小崎 裕司 (循環器・総合)
			小崎 裕司 (循環器・総合)	坂尾 祐佳子 (糖尿病・総合)	板垣 達三 (消化器・総合)	坂尾 祐佳子 (糖尿病・総合)	板垣 達三 (消化器・総合)
			湯浅 智之 (糖尿病・内分泌)	湯浅 智之 (糖尿病・内分泌)	栗飯原 賢一 (糖尿病・内分泌)	栗飯原 賢一 (糖尿病・内分泌)	栗飯原 賢一 (糖尿病・内分泌)
リウマチ科	午前	8:30～11:30	答島 章公	答島 章公 (予約のみ)	答島 章公	答島 章公	答島 章公 (予約のみ)
	午後		答島 章公 (予約のみ)		答島 章公 (予約のみ)	答島 章公 (予約のみ)	
小 児 科	午前	8:30～11:30	吉本 勉	吉本 勉	上田 隆	吉本 勉	吉本 勉
			佐藤 宏紀	上田 隆	佐藤 宏紀	上田 隆	佐藤 宏紀
	午後	13:00～15:00	BCG(毎週)	予防接種	予防接種	乳児検診	予防接種
		15:00～16:00	吉本 勉	吉本 勉	吉本 勉	吉本 勉	吉本 勉
			上田 隆	上田 隆	佐藤 宏紀	上田 隆	佐藤 宏紀
※第1・第3水曜日午前中 アレルギー外来(予約制)							
外 科	午前	8:30～11:30	田上 誉史	正宗 克浩 浅野間 理仁	田上 誉史	正宗 克浩	浅野間 理仁
	午後		手術	手術	手術	手術	手術 (心臓血管外科) 大学非常勤(予約のみ)
乳 腺 外 科	午前	8:30～11:30	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	駒木 幹正 (予約のみ)	
整 形 外 科	午前	8:30～11:30	前田 徹 (脊椎)	米津 浩 (関節外科)	吉田 直之 (関節外科・外傷)	景山 寛志 (脊椎)	鹿島 正弘 (一般・骨粗鬆症)
			下村 聖一郎 (一般)	吉田 直之 (関節外科・外傷)	鹿島 正弘 (一般・骨粗鬆症)	吉田 直之 (関節外科・外傷)	米津 浩 (関節外科)
			鹿島 正弘 (一般・骨粗鬆症)	乳児検診 ※不定期	米津 浩 (関節外科)	前田 徹 (脊椎)	中井 大輔 (肩・肘関節)
			川口 真司 (一般・肩関節)		下村 聖一郎 (一般)	森本雅俊(徳島大学) (脊椎)	川口 真司 (一般・肩関節)
	午後		手術	手術	手術	手術	手術
脳神経外科	午前	8:30～11:30	倉敷 佳孝		倉敷 佳孝	倉敷 佳孝	倉敷 佳孝
			大学非常勤	大学非常勤 (頭痛外来)第2・4週			
			脳ドック	脳ドック			
皮 膚 科	午前	8:30～11:30	赤澤 啓人	赤澤 啓人	赤澤 啓人	大学非常勤	赤澤 啓人
形 成 外 科	午後	13:00～14:00			大学非常勤 (受付14時まで)		
泌 尿 器 科	午前	8:30～11:30	井上 善雄	下地 覚	田上 隆一	井上 善雄	田上 隆一
	午後		手術	手術	手術	手術	手術
眼 科	午前	8:30～11:30	手術 (予約のみ)	内藤 毅 赤岩 慶 (予約のみ)	手術 (予約のみ)	内藤 毅 赤岩 慶 (予約のみ)	赤岩 慶 (予約のみ)
耳 鼻 咽 喉 科	午前	8:30～11:30	戸田 直紀 千田いづみ (小児言語聴覚 新患)予約のみ	千田いづみ	戸田 直紀	千田いづみ 武田 憲昭 (めまい・難聴)※9:30～	戸田 直紀
			千田いづみ (小児言語聴覚)予約のみ	睡眠時無呼吸 (第1・3週予約のみ) 手術	補聴器 (予約のみ)	戸田 直紀 (顔面神経)第1・3週予約のみ	手術
	午後						
産 婦 人 科	午前	8:30～11:30	産科 和泉 佳彦 婦人科 炬口 恵理	産科 牛越賢治郎 婦人科 山崎 幹雄	産科 和泉 佳彦 婦人科 炬口 恵理	産科 山崎 幹雄 婦人科 牛越賢治郎	産科 炬口 恵理 婦人科 山崎 幹雄
	午後	11:40～15:00 (診療開始14:00)	炬口 恵理	手術	和泉 佳彦	山崎 幹雄	手術
緩和ケア内科	午前		寺嶋 吉保 (予約のみ)			寺嶋 吉保 (予約のみ)	寺嶋 吉保 (予約のみ)

★ 再来受付機による受付時間

午前診察受付 午前7時30分～午前11時30分
(受付機で受付できない場合は受付カウンターにお申し出ください。)