



そうじゃ水辺の楽校 キャンプ場にて

訪問診療のご相談は担当医まで

1. 第3回 玉野の歴史巡り ～山城探訪 麦飯山城跡～
2. 新任医師 着任のご挨拶、新病院建設の進捗状況
3. 医師紹介 玉野市民病院
4. 医師紹介 玉野三井病院
5. 看護師による出前講座 玉野市民病院
6. 臨床検査技師による出前講座 玉野三井病院
7. 腰痛体操 玉野市民病院 リハビリテーション科
8. 秋の献立レシピ 玉野三井病院 栄養科
9. 外来診療担当表
10. 地域連携だよりVol.3、編集後記

第3回：玉野の歴史巡り ～山城探訪 麦飯山城跡～



図1. 麦飯山城跡(西郭)の主郭上空から金甲山方面をドローンで空撮した写真

今回は玉野市槌ヶ原～八浜町大崎にある麦飯山(むぎいやま)城跡を紹介する。ここは西に常山城跡、北東に八浜城跡を見据える山城である。

■歴史：浦上宗景の家臣 明石源三郎が最初の城主といわれ、天正4年に毛利軍に攻められ討死したとあるが根拠となる資料に欠ける。天正10年の八浜合戦では、旧児島郡に進軍し麦飯山に布陣した毛利方の穂田元清と、それを迎え討つ宇喜多方が大崎村で衝突し激戦となった。この戦いで宇喜多方大将の宇喜多与太郎基家は討死したが、八浜七本槍と称される宇喜多方の7人の勇士の活躍で毛利軍を撃退したとされる。

■遺構：山頂部は東西の峰に分かれており、両峰に小規模な遺構・郭(くるわ)が確認できる。東西の郭間の距離は約600m、両郭の標高は共に230m前後。西郭は横田山城とも呼ばれ、東西に岩盤を掘り抜いた二重の堀切と東に高さ50cmの土塁が残る。主郭は背丈より高い藪に覆われており遺構の一部は確認が困難である。東郭には西と南に岩盤を削った堀切が残る。堀切と郭は約3mの比高差があり防御性の高さを感じる。東西に複数の曲輪を配され、その周囲を帯曲輪状の平坦地が囲う形を呈す。

■所感：遺構は頂上付近にしかなく小規模であり、展望場所もないため見所は少ないが、毛利と宇喜多が八浜合戦と呼ばれる激戦を繰り広げた歴史があり、往時を想像しながら散策を楽しめる山城である。しかし、登城入口が大変分りにくく、迷って間違った場所から入ると藪漕ぎしながら登ることになるため注意が必要だ。また、頂上付近は足場が悪く直登で登らないといけない場所もあるため、体力と気力を必要とする難易度がやや高い山城である。

■関連史跡：横田公園(案内板あり)、与太郎神社(宇喜多基家の墓)、明石源三郎の墓、柳畑古戦場跡、大塚家五輪塔、両児山城跡、常山城跡

■駐車場：横田公園駐車場(横田公園内から登城可)

■参考・引用文献：1) 岡山県古代吉備文化財センター(編)、岡山県中世城館跡総合調査報告書 第1冊 備前編、2020、P293-295、2) 北村章(著)、備前児島と常山城 戦国両雄の狭間で、1994、P211-222、3) 玉野市史編集委員会(編)、玉野市史、1970、P165-171

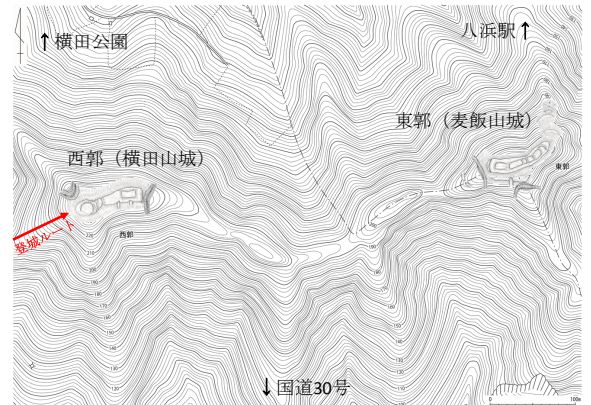


図2. 縄張り図(岡山県中世城館跡総合調査報告書より一部改変して引用)



図3. 西郭(横田山城)側の東にある二重堀切



文責：中島賢介

図4. 与太郎神社, 宇喜多基家の墓



図5. 明石源三郎の墓

着任ご挨拶

さずみ ようすけ
内科医師 佐住 洋祐

5月より月曜日・金曜日の外来，火曜日午前の内視鏡検査を担当させていただいております佐住と申します。

4月までは福岡県筑豊地区の基幹病院で主に総合診療科・緩和ケア科として勤務しておりました。内科外来では前病院での経験を活かし最適な医療を提供できるよう、また週一回の内視鏡検査ではできるだけ苦痛の少ない検査を提供できるよう心がけていきたいと思っております。至らぬ点もあるかと思っておりますが、よろしくお願い申し上げます。



新病院建設の進捗状況

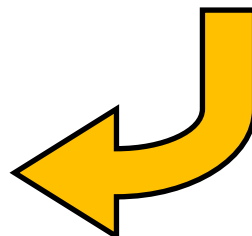
令和4年4月から始まった旧総合文化センター、サンライフ玉野、旧検察庁舎の解体工事が終了しました。下の画像は工事業者の方よりご提供頂いたドローンで撮影された写真です。ご存知の方も多いかと思いますが、現在は更地となっており見通しの良い空間が広がっています。令和5年2月より、いよいよ新病院の建設を開始する予定です。今後も広報誌『Harmony』にて進捗状況を報告していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



令和4年7月 解体後



令和4年4月 解体前



医師紹介・玉野市民病院



地方独立行政法人玉野医療センター
玉野市民病院 副病院長
内科担当医 三宅 俊嗣

【趣味】

コロナ以前は、家族旅行でした。
2019年の夏に、長岡花火大会を觀賞し、立山黒部アルペンルートを訪れ、立山登山をしたのが最後ですが、旅行前に、どこの温泉に泊まって、何を食べに行き、どんなアクティビティをするかなど（いっぱい詰め込みすぎる傾向となるのですが）予定を計画するのも楽しみのひとつです。

【マイブーム】

コロナ以降、旅行には行けず、自宅で過ごすことが多くなり、某動画配信サービスの利用が増え、「SPY x FAMILY」「ヴァニタスの手記」「ワールドトリガー」「シャドーハウス」「魔法科高校の劣等生」「憂国のモリアーティ」「パリピ孔明」「ハイキュー!!」「86-エイティシックス-」「ましろのおと」「怪物事変」「炎炎ノ消防隊」「約束のネバーランド」「呪術廻戦」「鬼滅の刃」など、特にアニメの世界を子どもと一緒に愉しんでいます。



【患者様へのメッセージ】

当院で禁煙外来を担当しています。
最近、紙巻タバコから、電子タバコや加熱式タバコに変更している方が増えていますが、健康面でのリスクが解決したわけではないとされており、むしろ、禁煙率が3割低下するとの報告もあります。さらに、受動喫煙の問題は変わらずあります。
自身と周囲の方の健康を守るため、禁煙にチャレンジしてみませんか。ご相談お待ちしております。



医師紹介・玉野三井病院

【趣味】

写真、鉄道、旅行等いろいろありましたが、コロナが流行して以来、遠出をしなくなったので、これらの趣味からは離れている状態です。大学を卒業してから続けているのはゴルフです。ここ数年は月に1~2回コースを回っています。一時は、クラブハンディーが6までになりましたが、年々落ちていき今や10でこらえている状態です。私の場合は、コースを回る以上に、練習場で球を何気なく打つのが好きです。1回200~300球、週2~3回練習しています。最近の悩みは、年齢の影響もあり飛距離がおちてきていることです。ただ、スコアはともかく、気の合った仲間と楽しくゴルフができることは、幸せなことと思います。



地方独立行政法人玉野医療センター
玉野三井病院
歯科担当医 正村 博行

【マイブーム】

私のマイブームは、体の健康もかねて、ゲーム(ドラゴンクエストウォーク)をしながら、近所の用水路や川の周辺を歩いて、いろいろなものを見ることです。鳥や魚等に加え、ヌートリアと思われる生き物を見かけたりもします。カルガモの親子を見かけたときは、見入ってしまいました。日々の生活圏でもいろいろな面白いものが存在していることに気づかされます。



【患者様へのメッセージ】

三井病院に勤めて30年が経ちました。その当時から来院していただいている患者様、新たに来院されるようになった患者様、多くの方に受診していただき感謝しています。歯科においても悪くなったところを治すより、悪くならないように日々注意することの方が大事だと思っています。私の仕事は、患者様が良好な状態を少しでも長く維持できるように手助けをすることだと思っています。不調を感じたり、目で見ると異常を感じる時は、ぜひ早めに来院してください。



玉野市民病院 看護師による出前講座

玉野市民病院 看護部 出前講座『看護師とは何か、看護師になる為に』

玉野市民病院 看護師 大崎千絵 【場所】岡山県立玉野高等学校

岡山県立玉野高等学校から依頼を受け、将来看護師を目指している高校1～3年生を対象に看護師とはどういう仕事なのか、「看護師になるためには」や、「看護師のキャリアアップ」についてなどの出前講座をさせていただきました。資料をもとに説明していく中で、分かりにくいところでは素直に質問があり、自分自身の体験を踏まえながら再度説明していくことで理解してもらうことができ、その一生懸命な姿に刺激を受けました。また、みんなの前では質問しづらかったのか、講義終了後に高校生の方から色々話を聞きに来てくれたのはとても嬉しかったです。



今回出前講座をしたことで私たちも初心に返ることができ、色々考えることができました。ここ数年、コロナのために職場体験や見学ができないことが多い中、私たちの話が少しでも高校生たちの力になれば嬉しく思います。



玉野市民病院 看護部 出前講座『ベビーマッサージ』

玉野市民病院 看護師 工藤禎個 【場所】玉野市立児童館

看護部では、15年程前より児童館から依頼を受けて生後2ヶ月～ハイハイまでの赤ちゃんを対象に、年に1～2回ベビーマッサージの出前講座を行っています。ベビーマッサージとは赤ちゃんの成長を促し、赤ちゃんとのコミュニケーションや絆を深めるためのツールです。

出前講座では時間の都合上、オイルは使用せず、服の上からマッサージを行っています。手技や観察ポイント、注意点などを説明し、お母さんと赤ちゃんに楽しんでもらえることを一番に考えながら行っています。



初めてベビーマッサージにふれる方が多く、赤ちゃんの反応も様々でニコニコしている子もいれば大泣きしてずっと抱っこされている子もいます。

ベビーマッサージは必ずこうしなければいけないというルールはありません。そのため、赤ちゃんのご機嫌に合わせてできる時にできる部位を行ってもらっています。コロナ前は10組前後の参加者で実施していましたが、現在は5組前後で行っています。毎回赤ちゃんの笑顔に癒され、私自身がパワーを貰っています。



玉野三井病院 臨床検査技師による出前講座

玉野三井病院 臨床検査科 まちづくり出前講座

『良い眠りのために～睡眠について学びましょう～』

玉野三井病院 臨床検査技師 高津昌吾 【場所】玉原公民館

「まちづくり出前講座が開催されました。」

令和4年5月26日（木）に玉原ユートピア学級による、まちづくり出前講座が玉原公民館（市民センター）にて開催されました。今回のテーマは「良いねむりのために～睡眠について学びましょう～」をお話してきました。お昼前の時間帯でしたが、約30名の生徒さんがお集まりになり、熱心に聴講してくださいました。

当日の内容は、睡眠に対する○×問題とその回答、睡眠の仕組み、睡眠障害（不眠）がもたらす心や身体への影響についてお話しし、最後は良い睡眠のための体操も皆さんと一緒に行いました。

講演後、参加の皆様からは「大変ためになる話だった」「わかりやすい内容だった」「体操は簡単そうなのでさっそく実践してみよう」といったご意見をいただいています。

睡眠にご興味がありましたら、ぜひご連絡をいただければと思います。良い眠りを得ることで、健康で長生きで、充実した日々を過ごしましょう。



リハビリテーション

～寝て出来る腰痛体操～

腰痛を持っている方は、日頃のちょっとした作業でもつらい思いをされているのではないのでしょうか？そこで簡単な予防法として腰痛体操をお勧めします。毎日の腰痛体操で腰をケアすれば、腰痛の軽減にも予防にもとても効果的です！

①脚の付け根を柔軟に

仰向けの状態から片側の膝を抱えて体に近づけるように曲げます。反対側の脚がなるべく床から浮かないように気をつけます。



左右10秒×2回



②脚の後ろ側の筋肉を柔軟に

仰向けの状態から片脚をあげて太ももの後ろ側を両手で支えてなるべく膝を伸ばします。

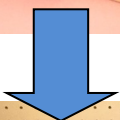


左右10秒×1回



③背中のお尻の筋肉を柔軟に

仰向けの状態から片脚をあげてゆっくり腰をひねり、体と反対側の床につけます。顔は脚と反対側に向けます。



左右10秒×1回



④おなかの筋肉を強くする運動

両手を床につけ膝を立てます。頭と肩を少し持ち上げて肩甲骨が床から離れたところで保持します。



左右5秒×5回



秋の献立レシピ

●千両なすのはさみ焼き●

●材料（2人分）

千両なす	2本
片栗粉	大さじ2
鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	100g
塩・こしょう	少々
すりおろし生姜	小さじ1
長ねぎ	15cm
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
Aしょう油	大さじ2
A酒	大さじ2
A砂糖	大さじ1
Aみりん	大さじ1



●作り方

1. なすは5mmほどの厚さに切り、水にさらします。
2. ボウルに鶏ひき肉を入れ、水きりした豆腐をつぶしながら加えます。塩こしょう、すりおろし生姜、みじん切りにした長ねぎ、片栗粉を加えよく混ぜます。
3. なすの水気をキッチンペーパーで拭き取り、全体に片栗粉を薄くまぶします。なすに肉だねをはさみます。肉だねの側面にも薄く片栗粉をまぶします。
4. 温めたフライパンにサラダ油を引き、3を並べます。弱火で3分ほど焼き、裏返します。フタをして、5分ほど焼きます。Aを加え、中火で全体に調味料を絡めて完成です。

玉野市の農産物 千両なす



玉野市の土壌は肥沃な粘土質で「千両なす」の栽培に適しており、年間約3200トンも全国に出荷しています。収穫期は10～6月。

野菜の中でも独特の光沢と色を持ったナスですが、その色は「なす紺」と呼ばれています。

この色素はアントシアニンの一種でナスニンと言います。ナスニンには、抗酸化作用がありガンや動脈硬化の予防が期待できると言われています。



玉野市民病院 外来診療担当表

(2022年5月23日現在)

診療科		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1 診	午前	佐藤 利雄	《呼吸器外来》 三宅 俊嗣	重戸 伸幸	山原 茂裕	《糖尿病外来》 三島 康男
	2 診		三島 康男	深田 耕史	第2・4・5水曜日 三宅 俊嗣	《生活習慣病外来》 三島 康男	三宅 俊嗣
	3 診		湯川 曜子	重戸 伸幸	《予約外来》 深田 耕史	深田 耕史	佐藤 明香
	4 診		佐住 洋祐	岡崎 悟	岡崎 悟		佐住 洋祐
	専門外来		《腎臓病外来》 山原 茂裕	《内科・漢方》 植田 圭吾	《肝臓病外来》 第2・4水曜日 狩山 和也 《リウマチ・膠原病外来》 第3水曜日(9:00~12:00) (14:00~16:00) 若林 宏	《内科・循環器》 谷山 真規子	《循環器外来》 内藤 貴教
		《禁煙外来》 三宅 俊嗣 (要予約)					
	午後 14:00~16:00						
外科	午前	源 寛二	池田 敏夫	木下 尚弘	源 寛二	木下 尚弘	
	午後				田中 真		
整形外科	午前	渡部 邦久	渡部 邦久	福岡 史朗	渡部 邦久	中田 英二	
					《脊椎外来》 毎月第2木曜日 田中 雅人 毎月第4木曜日 山内 太郎		
小児科	午前	松原 恒則	井上 勝	萬木 章 伊藤 周代 (輪番)		松原 恒則	
	午後	予防接種 乳児健診 14:00~16:30 (要予約)				予防接種 特殊外来 乳児健診 14:00~16:30 (要予約)	
泌尿器科	午前	津島 知靖		妹尾 孝司		片山 泰弘	
婦人科	午前		依田 尚之		光井 崇		
	午後		9:00~16:00		9:00~16:00		
耳鼻咽喉科	午前		片岡 祐子				
脳神経外科	午後	《もの忘れ外来》 大本 堯史 13:00~16:00					
麻酔科	午前	隔週月曜日 《専門外来》 石川 慎一 9:00~11:30 完全予約制					
	午後				《専門外来》 佐藤 健治 12:30~14:00		
人間ドック		《脳ドック》 大本 堯史	洲脇 道子	筒井 英太	洲脇 道子	洲脇 道子	
		岡崎 悟					

【受付時間】 午前 8:30~11:30

【診療時間】 午前 9:00~12:00

※表中に時間があるものを除く。

〒706-8531 岡山県玉野市宇野2丁目3番1号

玉野市民病院 TEL (0863)31-2101 (代表)、FAX (0863)32-4278

地域医療連携室 TEL (0863)31-2252 (直通)、FAX (0863)32-1950

玉野三井病院 外来診療担当表

(2022年6月1日現在)

診療科			曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前	1 診	磯嶋 浩二	佐藤 利雄	《循環器外来》 榊原医師	第1・3木曜日 筒井 英太 第2・4木曜日 谷 勝真	磯嶋 浩二	
		2 診	本多 宣裕	磯嶋 浩二	見元 淳子	本多 宣裕	大賀 律	
		3 診	筒井 英太	長崎 泰有	大賀 律	越智 宣昭	松浦 宏昌	
	午後	1 診	木村 文昭	木村 文昭	木村 文昭	第1・3木曜日 磯嶋 浩二 第2・4木曜日 谷 勝真	筒井 英太	
		2 診	見元 淳子	本多 宣裕	大賀 律	第1・3木曜日 緒方 正敏 第2・4木曜日 見元 淳子	大賀 律	
		3 診	大賀 律	筒井 英太	本多 宣裕	筒井 英太	松浦 宏昌	
外科	午前	三宅 三喜男	三宅 三喜男	三宅 三喜男	三宅 三喜男	三宅 三喜男		
	午後	村主 崇能	大原 利章	村主 崇能	村主 崇能	村主 崇能		
整形	午前	1 診	須田 達也	須田 達也	須田 達也	須田 達也	須田 達也	
		2 診		小田 孔明				
	午後	1 診	須田 達也		須田 達也	第3木曜日 難波 良文	須田 達也	
眼科	午前 (※1)	筒井 康子	筒井 康子	大賀 仁美	筒井 康子	大賀 仁美		
	午後	大賀 仁美	筒井 康子	大賀 仁美	筒井 康子	大賀 仁美		
耳鼻咽喉科	午後 (※2)	岡大医師	岡大医師		岡大医師	岡大医師		
歯科	午前	1 診	正村 博行	正村 博行	正村 博行	正村 博行	正村 博行	
		2 診				浅野 依理子	寺田 昌稔	
	午後	1 診	正村 博行	正村 博行	正村 博行	正村 博行	正村 博行	
		2 診				浅野 依理子	寺田 昌稔	

【受付時間】 午前 8:30~12:30 午後 15:00~17:30

※1 眼科 受付時間 午前 8:30~11:30

※2 耳鼻咽喉科 受付時間 午後 12:30~16:00

【診療時間】 午前 9:00~13:00 午後 15:30~18:00

〒706-8531 岡山県玉野市玉3丁目2番1号

玉野三井病院

TEL (0863)31-4187 (代表)

FAX (0863)23-2084

地域連携だより VOL.3

玉野医療センター（市民病院、三井病院）には退院支援看護師・ソーシャルワーカーがおり、退院に向けた支援をしています。

「自宅に退院するにあたってどのようなサービスを利用することができるのか」「施設入所を考えているが、どのような施設があるのか」「病院へ転院したいがどうすればよいか」など、患者さんやご家族が不安に思っていることを一緒に考え、解決に向けたサポートを行っています。

市民病院2階に地域医療連携室、三井病院2階に患者支援室・地域医療連携室があります。

入院の患者さんに限らず、外来通院中の患者さんもお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

玉野市民病院
地域医療連携室



玉野三井病院
地域医療連携室

★お問い合わせ先

電話（直通）0863-31-2252

FAX（直通）0863-32-1950

★お問い合わせ先

電話（直通）0863-31-4187

FAX（直通）0863-23-2084

★受付時間 【両病院共通】

平日：8：30～17：15（土日祝日、年末年始はお休み）

基本的にお電話での予約をお願いしております。

相談は無料。相談内容については、秘密を厳守いたします。

【編集後記】

Harmony第73号をお読みいただきありがとうございます。

今回の表紙は当院リハビリスタッフのキャンプ風景です。コロナ禍で屋外レジャーの需要が高まっている中、最近キャンプを始めた人も多いのではないのでしょうか。私も流行りに乗って焚き火台を購入しお庭キャンプに挑戦しました。キャンプグッズも沢山あり、自分の色を出せるのも楽しみの一つのように感じました。興味を持たれた方はぜひどうぞ！あと個人的には、山城めぐりもおススメです（※玉野の歴史巡り参照）。

今号から掲載しております新病院建設の進捗状況については、随時更新していく予定です。地域の皆様が安心して生活を送れるような、暮らしに密着した病院づくりを目指して職員一同取り組んで参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。