

海里マリン病院 広報誌「マリン」

MARINE

／ 広報誌はじめました！ ／

2026
新春
Vol.01

創刊！



理事長挨拶

私たちが担う医療のかたち
変形性膝関節症ってどんな病気？
関節リウマチを正しく知る



人をおもい

地域をおもう

中谷 剛

なかたに こう

理事長 兼 院長

専門医

日本整形外科学会

整形外科専門医

理事長挨拶

私たちが担う医療のかたち

こんにちは！2025年4月より海里マリン病院の理事長を務めております、中谷 剛です。このたび当院では、地域の皆さまにより身近に感じていただける病院を目指し、広報誌「MARINE」を発行することといたしました。

当院はこれまで、整形外科手術を中心とした専門医療や関節リウマチの診療、骨折・外傷などの救急疾患への対応に取組み、地域医療の一端を担ってまいりました。

日常生活に支障をきたし不安を抱えて来院された方が、治療を重ねる中で少しずつご自身の生活を取り戻し、「ありがとう」と笑顔で退院される...その瞬間に立ち会えることが、私たち医療スタッフの何よりの喜びです。

これからもお一人おひとりの人生に寄り添い、貢献できる医療を追求してまいります。

地域の皆さまと当院をつなぐ架け橋として、この広報誌がお役に立てれば幸いです。今後とも、海里マリン病院をどうぞよろしくお願いいたします。

●年間手術件数

2025年1月～2025年12月								
年月	人工膝関節	人工股関節	人工肩関節	膝関節鏡	肩腱板縫合	腰椎	骨折	合計
2025年1月	18	5	1	2	2	2	1	31
2025年2月	9	8	3	1	3	5	4	33
2025年3月	12	5	1	2	2	7	6	35
2025年4月	16	3	0	1	1	8	2	31
2025年5月	17	6	1	0	0	5	6	35
2025年6月	23	2	2	1	2	4	6	40
2025年7月	20	4	1	2	1	7	5	40
2025年8月	15	5	1	1	2	5	4	33
2025年9月	16	2	1	6	1	3	7	36
2025年10月	20	7	0	1	0	5	7	40
2025年11月	12	3	1	1	0	6	2	25
2025年12月	9	2	1	2	2	7	5	28
合計	187	52	13	20	16	64	55	407

この一年で当院が手がけた手術件数の一覧です。手術件数は、地域の皆様から寄せられる信頼の積み重ねであり、日々の診療体制やチーム医療の成果でもあります。患者さまに安心して治療を受けていただけるよう、安全性の向上と技術の研鑽に日々努めております。

へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症 ってどんな病気？

Q どんな病気？

ひざの軟骨がすり減り、骨が変形して痛みをともなう病気です。

Q どんな人に多い？

50 歳以上の方に多く、日本では約 3000 万人が罹患していると言われています。

特に、「立ち仕事が多い」「体重が増えてきた」「O 脚傾向のある」という方は注意が必要です。



Q どんな症状がでる？

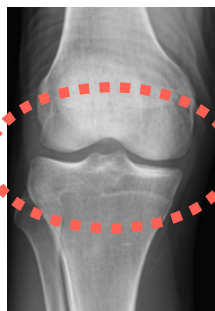
初期は階段の上り下りや椅子から立ち上がる時に膝の痛みを感じます。進行すると痛みが強まり、歩行がづらくなる事も。重症化すると膝の変形がみられるようになります。

Q どんな検査をする？

レントゲン撮影・MRI 撮影・身体診察を行い、問診も含めて総合的な情報で診断します。

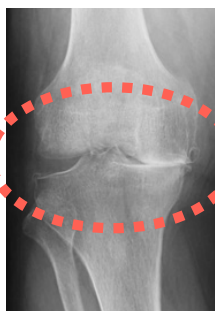
X線(レントゲン)画像

正 常



関節の間に
隙間がある

変形性膝関節症



関節の間に
隙間がない

Q どんな治療がある？

変形の程度や個人の生活(仕事など)に応じた治療を選択していきます。

痛みのコントロール
・鎮痛剤・湿布・軟膏
・注射・リハビリ

保存療法

手術療法

・人工膝関節全置換術
・人工膝関節単顆置換術
・骨切り術

あなたの膝は大丈夫？

変形性膝関節症チェック

- ☐ 天気が悪いと膝の痛みが強くなる
- ☐ 膝が伸びきらない
- ☐ 膝が曲がりにくい
- ☐ 片膝がO脚ぎみになっている
- ☐ 立ち上がり・歩き始めに膝が痛い
- ☐ 階段の昇り降りで膝に痛みを感じる
- ☐ 正座やしゃがむ姿勢がづらい
- ☐ 膝が腫れたり熱っぽく感じる時がある
- ☐ 歩くときに膝がギシギシと鳴る

一つでも当てはまる場合は
整形外科を受診しましょう

＼ 教えて谷口先生！ ／

関節リウマチを正しく知る

最新の治療とケア



リウマチ指導医
谷口義典 副院長

関節リウマチは早期発見と治療で関節破壊を防ぎ、日常生活を守ることができます。

関節リウマチとは？

身体の免疫が誤って自分自身の関節を攻撃してしまう「自己免疫疾患」です。

手足の関節の腫れなどの症状が特徴で、放置すると関節の変形や機能障害につながることがあります。



こんな症状ありませんか？

- ☐ 朝 30 分以上手がこわばる
- ☐ 指の第 2. 第 3 関節が腫れる
- ☐ 関節を動かすと痛い
- ☐ 同じ症状が左右で起こる
- ☐ 微熱やだるさが続く

治療は進化しています

まずは炎症を抑える飲み薬が基本ですが、効果が不十分な場合は生物学的製剤や JAK 阻害薬といった高度な治療も選択できます。早期に治療を始めることで「寛解」と呼ばれる、症状がない状態を目指すことができるようになりました。



当院の取り組み

診断から治療、生活支援まで多職種でサポートしています。血液検査・画像検査を組み合わせた早期診断、患者様一人一人に合わせた治療選択、副作用フォローや生活指導も行っています。



リウマチ内科外来

診療日 : 月 (AM/PM)
金 (AM/PM)
土 (AM 第 1.3.5)
診療時間 : AM9:00-13:00
PM14:00-18:00
問合せ : 088-847-0101
※予約制となっております

「治す」から「防ぐ」へ 地域の骨折ゼロを目指して

再び転ばない、骨折しないための支援体制

転倒や骨粗しょう症による骨折を繰り返させないことを目的に、当院ではFLS（Fracture Liaison Service）チームを立ち上げ、予防に重点を置いた取り組みを進めています。大腿骨や背骨などの骨折をきっかけに骨の状態を見直し、再び転ばせない・折らせないための支援を多職種が連携して実施します。医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーが協力し、入院中から退院後まで切れ目ないフォローを提供。患者さんが元気に歩ける生活を守るため、「治す」だけでなく「防ぐ」医療を目指しています。

イメージ図

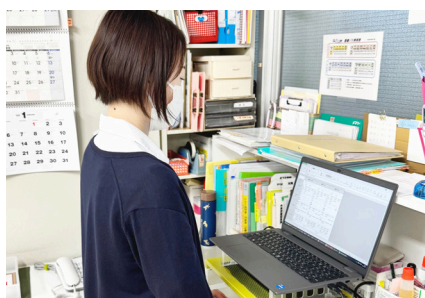
健康な骨密度



骨粗しょう症の骨密度



入院直後の情報共有



電子カルテで状況把握



月に1度のカンファレンス

●日本での骨粗しょう症患者数

1280万人

※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン
2015 年度版」に基づく推計値

●要支援・要介護になる原因



5人に1人が「骨折・転倒・関節疾患」が原因

●骨粗しょう症治療に大切な三本柱

薬物療法



食事療法



※次ページに骨粗鬆症予防レシピを掲載しています

運動療法



※本誌内に健康作り体操を掲載しています

●お知らせ●

治療・運動・栄養から学ぶ骨粗鬆症市民公開講座を R8 年 4 月 26 日（日）に開催します。ご興味のある方はぜひご参加ください。

骨粗しょう症予防レシピ

鮭のホイル蒸し



材料 (2 人分)

鮭	2 切れ
にんじん	14g
しいたけ	20g
えのき	24g
料理酒	2g
塩	0.8g
薄口醤油	4g
ポン酢	20ml

作り方

- ① 鮭に料理酒と塩をふる
- ② にんじん・しいたけを千切りにし、えのきは 3 cm ほどに切って薄口醤油をからめる
- ③ アルミホイルに鮭と②をのせて包み、20 分ほど蒸す
- ④ ポン酢（レモン汁でも OK）をかけて完成

成分値 (1 人分) エネルギー 105 kcal | たんぱく質 16.9 g |
ビタミン D 0.6 g | 脂質 3.2 g | 炭水化物 3.5g

牛乳の玉ねぎのスープ

材料 (2 人分)

たまねぎ	50 g
にんにく	10g
バター	5g
水	60ml
塩こしょう	少々
コンソメ	5g
牛乳	200ml
粉チーズ	6g
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① たまねぎは薄くスライスし、にんにくは粗みじん切りにする
- ② 鍋にバターを入れて加熱し、①を入れて炒める
- ③ ②の鍋に水・コンソメ・牛乳を入れて沸かす
- ④ ③に塩こしょう・粉チーズ・乾燥パセリを加えて完成



成分値 (1 人分) エネルギー 121 kcal | たんぱく質 5.7 g |
脂質 14 g | 炭水化物 19 g | カルシウム 110 mg

管理栄養士からのメッセージ



骨粗しょう症の予防には毎日の食事がとても大切です。特に**カルシウム**と**ビタミン D**は、骨を丈夫に保つために欠かせません。**カルシウム**は骨の材料となりますが、年齢とともに吸収されにくくなるため、その働きを助ける**ビタミン D**を一緒にとることがポイントです。

カルシウムは牛乳・ヨーグルト・小魚・大豆製品等に多く含まれています。**ビタミン D**は、**鮭・サバなどの魚類**やきのこ類に加え、**日光を浴びる**ことでもつくられます。

毎日の生活の中で意識して取り入れてみましょう。

勉強会



マリングループ合同勉強会



当グループでは病院・クリニック・施設のセラピストに加え、今年度は他院からの参加者も得てリハビリテーション合同勉強会を開催しました。当院からは、5名が登壇し、専門性や取り組みを共有しながら学びを深めることができました。今後も連携を強め、より質の高い支援をめざします。

学会参加



日本骨粗鬆症学会へ参加

R7年9月に開催された「第27回日本骨粗鬆症学会」に参加しました。全国の医療機関による最新の治療・予防の取り組みを学び、退院後も治療を継続するための支援体制や、地域での啓発活動の重要性を再認識しました。今後も、患者さんが安心して治療を続けられる環境づくりに取り組みます。



Benefits Overview

働きやすさの推進

福利厚生を紹介

01 ドリンクサーバー利用無料

職員が気軽に利用できるコーヒーサーバーを設置しています。コーヒー・紅茶・緑茶・コーンスープ・オレンジジュースからホットとアイスが選べます。

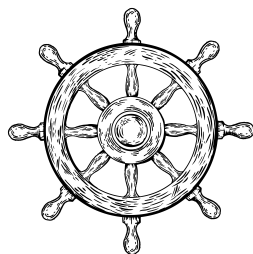
休憩時間に一息つきたいときや、仕事の合間の気分転換にもぴったりです。忙しい毎日を、少しでもリフレッシュして過ごしていただければと思います。



02 医療費・処方薬一部負担

職員がいつでも安心して働けるよう、体調が気になる時に受診しやすい環境づくりを大切にしています。

診察料やお薬代の負担を軽くすることで、早めの受診と健康管理をサポート。日々の小さな不調にも気づきやすく、継続して元気に働ける体づくりにつながります。



Enjoy Life

当院の「中谷」について

事務部長（13 年目）

いつもお世話になっております。当院には先代理事長 + 息子3人で「中谷」が4人います。名前も似ていて面倒をおかけしますが、この機会にご承知おきください。これからもよろしくお願いいたします。



父 中谷 孝

前理事長・院長 整形外科



長男 中谷 剛

現理事長・院長 整形外科



次男 中谷 裕

事務部長



三男 中谷 文

整形外科

うちの癒やし担当

リウマチ内科 看護師（5 年目）

子どもの頃からハムスター好きで、今の子は一昨年の冬から家族になりました。疲れて帰った日も可愛い姿に癒やされます。ついご飯をあげがちですが、専用フードで栄養バランスに気遣っています。



ジャンガリアンハムスター
そうくん

我が家の名コンビ

リハビリテーション科 理学療法士（29 年目）

うちの2匹は今年で4歳。迎えて3年半になりますが、今ではすっかり家族の一員です。甘えん坊と従順な子、それぞれの個性に毎日たくさん癒やされています。



トイプードル
ポポちゃん



トイプードル
ニコちゃん

週2日のリフレッシュ

栄養科 管理栄養士（3 年目）

趣味はバレーボールで、中学・高校・一般の6人制と長く続けてきました。今は週2回のママさんバレーで、ほどよく汗をかきながら仲間と楽しくプレーしています。





Instagram

\Follow Me!/\



機能訓練室を撮影しました

日々の訓練の様子だけでなく、スタッフ同士が声をかけ合いながら明るく過ごす姿もあり、見ていてほっとする動画になっています。リハビリテーション科の元気な雰囲気がそのまま映し出され、職場のあたたかい空気も感じられる内容です。

ぜひチェックしてみてください。



わたしは何という魚でしょう？

メダカ

グッピー

アロワナ

エンゼルフィッシュ



マリン水槽おさかなクイズ

ひらひらと優雅に泳ぐ大きなヒレが特徴で、水槽の中でもひととき存在感を放っているこの魚は「エンゼルフィッシュ」です。中でもプラチナエンゼルフィッシュは光の当たり方で体がふんわりとプラチナ色に輝くのが魅力です。

／ 探しにきてね! ／



マリン保育室

新入児をむかえました

R7 年 12 月から、育休明けで復帰したスタッフのお子さんが保育室に仲間入りました。小さな赤ちゃんのニコッとした笑顔に、みんなが早くも癒やされています。新しいお友だちが増え、保育室はますますにぎやかに。これから一緒に過ごす時間がとても楽しみです。



自宅でできるトレーニングを理学療法士が紹介♪

健康作り体操

背筋運動

10回
3セット



まっすぐ伸ばす

椅子に座り両手を
組んで肘を伸ばす



うえに上げる

背筋を伸ばしながら
組んだ手をゆっくり上にあげる

背筋は背中全体を支える大切な筋肉で、姿勢の維持や体を起こす動きに関わります。背筋をゆるやかに動かすことで姿勢が整い、肩こりや腰の負担を軽減。深い呼吸もしやすくなり、全身のリフレッシュに役立ちます。

KEYWORD

医療略語辞典



エッセン



【意味】

エッセン (Essen) はドイツ語で「食事」を意味します。医療現場では、主に医師同士が「いまのうちに休憩しませんか？」などと声を掛け合う時に、ちょっとした合言葉として使われます。

【使い方】

「もうこんな時間か！
先生そろそろエッセン行きましょう！」

マリンNEWS

電子カルテを導入しました

2025年10月より電子カルテを導入しました。診療情報や経過記録などの情報が一元化され、すぐに確認できるようになりました。

今後も医療の質の向上と業務効率化に取り組んでいきたいと思ひます。



町の魅力を探しに行こう♪

このまち探訪

当院周辺エリアで親しまれている、魅力あるお店やスポットを紹介します。

皆さまの新しいお気に入りが見つかりますように。日々の楽しみにお役立てください♪



おいしい
パンの店

\\ NO.1 /



ハチミツバター
フランス

\\ NO.2 /



マカダミアフィグ

\\ NO.3 /



あんバター
フランス

\\ NO.4 /



トマトカレー
フランス

2011 年、「ハードパンのおいしさをもっと高知に広めたい」という思いから開業したスリール。店名はフランス語で“笑顔”を意味し、ご夫婦で営む小さな店内には、平日約 60 種類、週末にはさらに多くのパンが並びます。おすすめは、小麦の風味がしっかり味わえるバゲットや、土日・祝日限定のライ麦入り「カンパーニュ」。オリーブオイルや塩でシンプルに味わうほか、チーズやジャムを添えて手軽にアレンジするのも店主のイチ押しです。

人気パンは午前中に売り切れることも多く、人気 No.1 の「ハチミツバターフランス」が焼きあがる 11 時には店前に行列ができる事もしばしば。

香ばしい香りに包まれるスリールで、あなたも思わず笑顔に。



Boulangerie

SOUIRE

ブーランジェリー スリール



〒781-0114 高知市十津3丁目1-19

TEL : 088-821-9911

営業時間：9：00～売切れ次第閉店

定休日：月・火・水

*Instagram で定休日をお知らせしています





海里マリン病院

概要

〒781-0112 高知県高知市仁井田 1617-5
TEL:088-847-0101 FAX:088-847-0252
診療科目：整形外科 / リウマチ科 / リハビリテーション科 / 内科 / 胃腸内科 / 循環器内科 /
外科 / 放射線科 / 麻酔科 / 眼科 / 皮膚科
診療時間：月～金曜日 9：00～18：00 / 土曜日 9：00～13：00
休診日：日曜日・祝日
病床数：一般病棟 / 39 床 回復期リハビリテーション病棟 / 37 床 総病床数 / 76 床



老人保健施設 シルバーマリン

概要

〒781-0112
高知県高知市仁井田 1612-21
TEL:088-847-0002 FAX:088-847-4301
定員：入所 / 80 名 短期入所（ショートステイ）
通所リハビリテーション（デイケア） / 60 名



訪問看護ステーション 海の里

概要

〒781-0112
高知県高知市仁井田 1618-18
TEL:088-847-8080 FAX:088-847-7201
訪問看護 / 訪問リハビリテーション
実施地域：高知市・南国市（地域外もご相談ください）



EAST マリンクリニック

概要

〒784-0001
高知県安芸市矢ノ丸 3 丁目 1-25
TEL:0887-34-0003 FAX:0887-34-0025
診療科目：整形外科 / 内科 / リウマチ科 / リハビリテーション科
病床数：一般病棟 / 19 名 通所リハビリテーション（デイケア） / 48 名

 海里マリン病院

市民公開講座

治療・運動・栄養から学ぶ骨粗鬆症

 **R8.4.26** 日
高知市文化かるぽーと



参加 無料

詳細は後日、当院ホームページ・院内掲示にてお知らせします



一緒に働きませんか？

職員募集！

お問合せください♪

病棟看護師	管理栄養士
栄養士	調理員
医師事務作業補助者	

MARINE

海里マリン病院 広報誌「マリン」

新春号 2026 年 1 月発行（次回 春号 4 月発行予定）