

津山中央病院広報誌「スマイル」

Smile

2025
春夏号



特集

津山中央病院

津山中央記念病院

新院長就任

津山中央病院の役割

私ども「津山中央病院」は地域の中核病院として「高度医療の提供・急性期疾患の対応・充実した救急医療の提供」を果たす役割を担っております。この3つの使命は、地域の皆様のご要望とも言うことができ、当院はこれを果たすべく、日夜、研鑽に励んでおります。

また「地域医療支援病院」の認定を受け、緊急対応や高度な精密検査が必要な患者さんなど、地域の医療機関からの紹介があれば迅速に対応できる体制を整えています。

当院の近隣エリアには、回復期リハビリテーション病院やかかりつけ医として日常的な診療や健康管理を行う診療所など、それぞれの特長を活かした医療機関があります。地域内での機能分化を進め、適切な場所で患者さんに最良の医療を受けていただけるよう、地域の医療機関との密な連携に取り組んでいます。



津山中央病院

緊急対応や高度な精密
検査・治療が必要な場合
は当院へ



病状が安定したら
かかりつけ医へ



かかりつけ医

かかりつけ医をもちましよう

かかりつけ医とは、日常の健康管理を行う近所のお医者さんです。あなたに気になる症状があればすぐに相談でき、万が一、専門的な検査・治療が必要となれば、当院を紹介してもらうことができます。



特集

津山中央病院 津山中央記念病院 新院長のご紹介

令和7年4月
津山中央病院と
津山中央記念病院に
新院長が就任。

地域医療を担う新体制の
想いや、両院長の人柄を
紹介します。



就任あいさつ

津山中央病院 病院長 岡 岳文



このたび、津山中央病院の院長に就任いたしました岡 岳文（おか たけふみ）と申します。当院は、開設以来70年にわたり、地域の皆さまに支えられ、歩んでまいりました。これからはその歴史と信頼を引き継ぎながら、院長として病院のかじ取りを担うという大きな責任に、身の引き締まる思いであります。

私たちは「地域の皆さまにやさしく寄り添う」という理念を大切にしています。救急の受け入れを断らない体制を守り続けること、最新の医療を安心して受けていただける環境を整えること、そして、かかりつけ医の先生方としっかり連携しながら、県北地域の医療を支えていくことが、皆さまの安心につながると信じております。

今後とも、患者さんお一人おひとりの思いに寄り添い、信頼される病院づくりに全力で取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

Profile

おか たけふみ

岡山市出身。岡山一宮高校、1990年鳥取大学医学部を卒業後、同年岡山大学医学部第一内科教室に入局、2007年岡山大学医学部循環器内科助教、2010年津山中央病院 循環器内科部長として赴任。2020年4月からは同院副院長、2025年4月より院長。日本内科学会、日本循環器学会の中国支部評議員、日本心臓リハビリテーション学会の評議員などを務める。

専門領域

循環器疾患一般
心不全
不整脈
心臓リハビリテーション

専門医等の資格

日本内科学会総合内科専門医・中国支部評議員
日本循環器学会専門医・中国支部評議員
日本心臓リハビリテーション学会指導士・評議員
日本腎臓リハビリテーション学会指導士・評議員
日本心不全学会代議員
日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
日本プライマリ・ケア連合学会認定医、指導医
日本医師会認定健康スポーツ医
日本医師会産業医
おかやま病院経営講座「トラの穴」を修了
医学博士

Q 子どものころはどんな
お子さんでしたか？

Answer

男ばかりの4人兄弟の長男として育ちました。小学生の頃は、日が暮れるまで夢中でサッカーや野球をして遊んでいました。忘れられない思い出は、近所のお兄さんに天体望遠鏡で初めて見せてもらった土星の輪の美しさです。今でも鮮明に覚えています。

Q

医師を目指した
きっかけは？

A

小児科医だった父の働く姿を間近で見て、自然と医師という仕事に憧れるようになりました。

Q

好きな食べ物は
何ですか？

A

焼き魚、特に秋刀魚と豚汁の定食です。魚の骨をきれいに取り除くことには、ちょっと自信があります。

Question

Q&A

教えて！
岡院長

Answer

Q

休日にはどのように
過ごされていますか？

サッカーリーグのファジアーノ岡山を応援するのが楽しみの一つです。時間があれば、できるだけスタジアムに応援に駆けつけています。また、出張先などで少し時間ができると、神社仏閣を巡って御朱印をいただいたり、美術館巡りをすることが好きで、なかなか息抜きになっています。

A

Q

大切にしている
言葉はありますか？

A

「不易流行（ふえきりゅうこう）」という言葉大切にしています。いつまでも変わらない本質的なもの（不易）と、時代の変化に合わせて柔軟に対応していくこと（流行）の、両方のバランスが大切だという考え方です。病院の経営にも通じると感じています。

就任あいさつ

津山中央記念病院 病院長 平良 明彦



津山中央記念病院第5代院長を拝命致しました平良明彦と申します。ここ記念病院のある二階町は昭和29年に津山慈風会の中核である津山中央病院が開設された場所です。津山の医療の礎となったこの場所で津山中央記念病院の院長となりますことは非常に光栄であり、また重責を感じております。

現在津山市においては、中心市街地の活性化、また今後さらに進行するであろう高齢化社会への対応など様々な課題を抱えております。これらの課題に向き合うために津山慈風会は現在様々な新規プロジェクトを予定しております。

現在まで当院は、慢性腎不全における透析療法を主体とする内科系の病院として地域包括ケア病床8床及び33床の急性期病棟と40床の療養型病棟からなる病院として機能してまいりましたが、この度入院患者さんにおける透析管理及びリハビリ療養拡充のため新棟建設することとなり、過日新棟竣工致しました。

また、現在二階町には津山中央記念病院と並んで皮膚科、小児科、整形外科を標榜するグループ病院である津山中央クリニックがありますが、今回記念病院新棟開設に伴い、クリニックの診療機能を5月より記念病院へ移設統合することとなりました。

不慣れな点も多いと思いますが、今後とも津山慈風会の一員として津山中央病院と共に地域医療に貢献して参りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

Profile

たいら あきひこ

沖縄県那覇市生まれ。愛媛県私立愛光高等学校、1992年岡山大学医学部卒業。同4月岡山大学医学部第一内科に入局、同10月岡山済生会総合病院、1994年国立療養所津山病院、1997年岡山大学医学部第一内科をへて、2001年津山中央病院 内科主任として赴任。2013年津山中央記念病院 内科主任部長として赴任。2018年からは同院 副院長、2025年4月より院長。

専門領域

消化器内科

専門医等の資格

日本内科学会 総合内科専門医、認定医
日本消化器内視鏡学会専門医、指導医、
学会学術評議員、中国地方会評議員
日本静脈経路栄養学会認定医、指導医、
代議員、中国支部世話人
日本消化器病学会専門医
PEGドクターズネットワーク理事
PEG・在宅医療研究会 (HEQ) 幹事
岡山PEG・栄養研究会世話人
おかやま栄養懇話会世話人
日本温泉水候物理医学会 温泉療法認定医

Q 医師を志したきっかけは何ですか？

Answer

父の影響です。父は商売をしていて、苦勞も多く、医者には安定していると思ったのでしょうか、医者はいぞと祝文のように言われていて、それが最初のきっかけです。ただ、だれよりも人助けが好きで義理堅い人だったので、本音では父も医者になりましたかっただと思います

Q 大切にしている言葉はありますか？

A 『一期一会』です。出会いは本当に面白いですね。毎日の診療で、患者さんと顔を合わせて会話することは私の原動力です。

Q 好きな食べ物はありますか？

A 妻の料理は何でも美味しいので決まられません。思い出の料理といえば、やっぱり沖縄の味ゴーヤチャンプルーや、ナーベラー（ヘチマ）の味噌炒めです。あとバイナプルの入った酢豚も那道と言われそうです。

Question

Q & A

教えて！
平良院長

Answer

Q 趣味は何ですか？

A 大学までサッカーをしていましたが、最近はやっぱりJリーグのファジャーノ戦の試合観戦です。10年くらい前から年間パスを購入し応援していて、J1昇格の時は本当にうれしかったですね。子どもに夢を見せてくれたと思います。大人の実現したことに感激しました。

Q これまでの人生で、一番印象に残っている出来事は何ですか？

A 長女が産まれた時のことです。1,510gと小さく産まれ、脈が融れないなど一時危険な状態でしたが、その際に対応していただいた先生方のご尽力で何とか持ちなおした時はほっとしました。その後、娘は順調に育ち、今では同じ医師として働いています。日々の当たり前にあること、何気ないことが大切なことだと知りられました。

【内科】 松本 菜見子 (医長)

専門領域：脳神経内科
日本内科学会認定総合内科医
日本神経学会神経内科専門医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医

井上 省吾 黒瀬 颯太 橋本 佳典 小島 将司 寺林 聡一 大井 貴裕 大谷 仁彦

専門領域：内科一般

【外科】 吉岡 遠 (医長)

専門領域：乳腺外科
日本外科学会専門医
日本乳癌学会認定乳腺認定医・専門医

野木 祥平

専門領域：消化器外科
日本外科学会・日本専門医機構認定外科専門医
日本消化器外科学会認定医・専門医
日本がん治療認定機構認定医

上舞 直

福武 直人 専門領域：外科一般

【循環器内科】

川北 祝史 (部長)

専門領域：循環器内科一般、心不全、心臓リハビリテーション
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
JHRS 認定心電図専門士
心臓リハビリテーション指導士
日本不整脈心電学会心電図検定
1級植込み型心臓不整脈デバイス認定士
日本禁煙学会禁煙認定指導医
日本ヘルシーフード協会ヘルスフードカウンセラー1級
医学博士

津島 龍 (医長)

専門領域：循環器内科一般、不整脈
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
日本心血管インターベンション治療学会認定医
植込み型除細動器/ペースングによる心不全治療研修修了

安井 健人

専門領域：循環器内科一般

【産婦人科】 福武 功志郎 専門領域：産婦人科一般

【小児科】 三宅 真由子 谷本 昌典 竹内 亮大 目瀬 修

専門領域：小児一般

【整形外科】 田村 優典 専門領域：整形外科全般

日本整形外科学会専門医

辻 希生 専門領域：整形外科全般

【救急集中治療科】

千代延 稜太 専門領域：総合診療

【麻酔科】 皮居 明日香 菱池 政展

専門領域：麻酔

【放射線科】 杉山 聡一 (医長)

専門領域：放射線腫瘍学

日本放射線腫瘍学会・日本医学放射線学会認定放射線治療専門医

【皮膚科】 水田 康生 専門領域：皮膚科一般

研修医のご紹介



梅原 佳太郎 奥村 文香 高岡 史歩 河合 瑞希 谷口 亮太
秀安 京太 池田 健人 小林 大航 高垣 充 後神 健人

「最近、体重が増えてきた」
「健康診断で血圧や血糖が高い
と言われた」—そんなお悩みを
抱える方は少なくありません。
津山中央病院では、こうした
方々の健康づくりをサポートす
るために、新たに「健康増進外
来」を開設しました。この外来
では、食事療法・運動療法・薬
物療法を組み合わせた包括的な
サポートを行います。

医師だけでなく、管理栄養士
や運動指導の専門スタッフが連
携し、一人ひとりに合った無理
のないプランを提案します。

特に注目されているのが、保
険適用となった新しい肥満症治
療薬です。食欲を抑える作用
があり、従来の方法では効果が
出にくかった方も期待されて
います。津山でこの薬を処方で
きるのは、津山中央病院だけ
です。



さらに、膝などの関節に負担
をかせずに続けられるプール歩
行などの運動療法もご案内可
です。継続的な栄養指導も行う
ため、ただ体重を減らすだけ
でなく、リバウンドを防ぎなが
ら生活習慣そのものを見直し
ます。

完全予約制での診療となり
ますので、気になる方は循環器
科外来までご相談ください。あ
なたの健康を、一緒に考えてい
きましょう。

水中だから安心！ ひざ・腰にやさしい運動習慣

～カルヴァータのプールで始める水中ウォーキング～

肥満症の方にとって、「運動したいけれど関節が痛くなるの
が不安」という声は少なくありません。そんな方にぜひ試して
いただきたいのが水中ウォーキングです。水中では浮力が働
くため、肩まで浸かれれば体重の約10%の負荷が抑えられる
と言われています。これにより、膝や腰などの関節にかかる負
荷が大幅に軽減され、安心して体を動かすことができます。
中でもおすすめの「横歩き」。前後の動きに比べて普段使
わない筋肉をしっかり使えるため、体幹の強化やバランス感
覚の向上につながります。

また、横に動くことで腰回りや内ももの筋肉も自然に刺激
され、脂肪燃焼のサポートにも期待できます。カルヴァータ
のプールは歩行専用で水深も1メートルと浅め。身長が低い
方や水に慣れない方でも、安心してご利用いただけます。「
動きたいけれど不安がある」そんなあなたも、まずは一歩。水
中で、体にやさしい運動習慣を始めませんか？

横歩き方



①両手・両足を
横に大きく開く



②腰を落とし、
膝を曲げると
負荷が上がる



③閉じる
※以降①～③を
繰り返す

肥満を 放っておかない。

生活習慣から見直す
「健康増進外来」スタート！

健康増進外来でできること

① 新しい肥満症治療薬 のご案内

東北エリアでは津山中央病院
だけが処方できる、保険が使
える肥満症治療のお薬です。
食欲を抑え、満腹感を高める
働きがあり、医師の指導のも
とで安全に使用します。最大68
週間使用可能で、終了から6
か月経てば再び使うこともで
きます。

② 管理栄養士による 食事のアドバイス

体の状態に合わせて、食生活
を見直すサポートをします。
肥満症治療での治療を始め
るには、6か月以上の栄養指
導が必要になります。



③ 専門家による 運動サポート

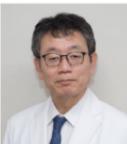
医師の指導に基づいて、無理
のない運動方法をご案内しま
す。提携する運動施設カル
ヴァータは、プールでの歩行
など体にやさしい運動も可
能です。※医療費控除の対象と
なることもあります。

対象となる方



- ・BMI（体格指数）が27～34.9で、糖尿病、高血圧、
脂質異常症などの健康リスクがある方
- ・BMIが35以上の方（病気の有無は問いません）

※BMIは、身長と体重から算出される肥満の目安です。
例：身長160cmで体重64kg → BMI約25となります。



津山中央病院 院長
循環器内科
岡 岳文

カルヴァータ
CARVATA
カルヴァータ



施設HP

見学・体験申し込みは
0868-21-8181

営業時間 月～土 10:00～22:00(水曜閉館)
日・祝 10:00～18:00
休館日 毎週水曜日、年末年始、夏季休業



体内リズムを味方に 無理なく始める “時間栄養学”で肥満改善

「頑張っても体重が減らない」「夜遅くなるとつい食べ過ぎてしまう」
—そんな方は、“食べる時間”にも注目してみませんか？

私たちの体には「体内時計」
があり、食事のタイミングが
健康状態や体重に大きく関与
しています。この考え方を「時
間栄養学」と呼び、肥満症の改
善にも有効とされています。
朝は栄養の吸収が良く、体
内時計のリセットにもつなが
る大切な時間。主食(ご飯・パ
ンなど)、たんぱく質(卵・大
豆製品など)、野菜類を揃えた
朝食が理想です。

昼はエネルギー消費が活発な
時間帯。主食・副菜に加えて
食物繊維を多めにとると、血
糖値の上昇も緩やかになりや
すくなります。一方、夜は代
謝が落ちるため、油脂や糖分
は控えめに。就寝2時間前には
食事を終えることが、体脂肪
の蓄積を防ぐポイントです。
毎日すべてを完璧にこなす
必要はありません。まずは「朝
食を抜かない」「夕食の時間を

見直す」といった、小さな一歩
から始めてみましょう。
当院では、2025年4月から健
康増進外来を開設し、肥満症
の方に向けて、時間栄養学を
取り入れた継続的な栄養相談
を行っています。「腹八分目」
を習慣化し、自分のリズムに
合った体重管理と一緒にサポ
ートします。

津山中央病院 栄養管理部



私たち津山慈風会は、
地域の皆さんにやさしく寄り添います

一般財団法人津山慈風会

津山中央病院

〒708-0841 津山市川崎1756
TEL.0868-21-8111（代表）FAX.0868-21-8200
<https://tch.or.jp/>



津山中央病院
ホームページ



津山中央病院
YouTube
チャンネル



津山中央病院
Instagram



津山中央病院
Facebook