

Knews

KURASHIKI CENTRAL HOSPITAL

Take
Free



No. 40
2019.7

Close-up

予防医療プラザオープン

倉敷中央病院附属予防医療プラザがオープンしました

6月1日にオープンした予防医療プラザ(以下、プラザ)では、当院の高度な臨床医学と最新の予防医学を統合した、総合病院ゆえに可能な予防医療を実現します。各種がんの早期発見のほか、動脈硬化による心臓病や脳疾患、骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームなどを早期に把握して、専門医も交えて的確な予防・生活指導を行います。

検査機能を拡充し、これまで当院で行っていた内視鏡やMRIもプラザで実施できます。「自分のいのちの未来を見よう」をコンセプトに、AI(人工知能)を用いた健康診断シミュレーションを導入し、次世代の保健指導を展開します。

オープンに先立ち、5月18日には落成式を開催し、大原謙一郎理事長が「地域の健康に貢献できるように一生懸命頑張っています」とあいさつ。プラザの菊辻徹所長は「年に1度のドックだけではなく、健康の大切さを学び、健康に近づくための多目的スペースもあります。カフェとギャラリーも併設していますので、気軽に足をお運びください」と紹介しました。内覧会も開催し、地域の皆さまにも誕生したばかりの施設をご覧いただきました。



内視鏡室

12室あり、上部内視鏡(食道、胃、十二指腸)は経口検査も径が小さい経鼻カメラで行います。



80列CT

従来のCT装置に比べて高速撮影が可能で、低被ばく検査が可能です。心臓ドックの冠動脈撮影も行います。



1.5テスラMRI

人に優しいワイドでオープンな検査装置で、「映像と音楽」による快適な検査空間を提供します。脳ドック、膵臓ドック、心臓ドックで使用します。



歯科

歯周病は35～40歳での発症が多いとされています。ドック受診時に歯の定期チェックはいかがですか。



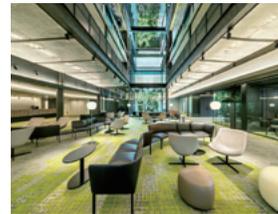
レディースフロア

4階東側で、各部屋は間接照明により不安を和らげられるようにしています。



骨密度検査

骨の老化は高齢者だけではありません。最も大切なのは早期発見と予防です。DEXA法という微量なX線により精度の高い骨密度が測定できます。



人間ドックフロア

3階の中央ロビーは待合スペースとして光庭に面した癒しの空間となっています。



健診ゾーン

3・4階それぞれのフロアで問診、診察、計測、聴力、採血、胸部X線などが行えます。



到着確認機、案内誘導機

例えば問診待合でカードをかざすと、到着順にお呼びします。問診終了後にもう一台の案内誘導機にカードをかざすと、次の検査が案内表示されます。



健康広場

予防医療や健康増進などの情報を広く市民の皆さまに提供することを目的とした多目的スペースです。



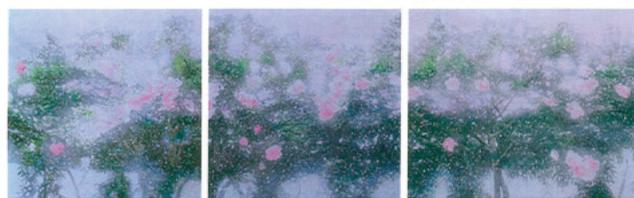
マチカフェ

人間ドック後の休憩のほか、病院受診後や友人との待ち合わせなど、日常使いとしてもぜひご利用ください。



案内サイン

各階の案内サインには倉敷デニムを使用しています。



▲「Circulation of the light 31」北城貴子

▲「倉敷中央病院 細密ドローイング2019」水野里奈

展示絵画

大原美術館所蔵の絵画をはじめ、若手芸術家の作品を各フロアに展示しています。

詳細は、倉敷中央病院附属予防医療プラザのホームページをご覧ください。



予防医療プラザの4つの機能

1 臨床科と密接に連携した健診 (保険診療の実施)

1. 整形外科: 骨粗鬆症外来

大腿骨頸部骨折の5年生存率はガイドラインによると約50%で、一般的ながんの予後よりも悪いとされています。骨粗鬆は生命予後を悪化する状態ですが、多くの方は骨密度をチェックせずに放置されており、骨折してから治療が始まっています。プラザでは骨密度の新しい検査方法「DEXA法」を取り入れています。測定結果からフォローが必要な方には投薬や、通院しやすい近隣の医療機関へご紹介いたします。



骨の健康 要注意

以下に当てはまる方は一度検査をしてみましょう

- 40歳以上の女性
- 2cm以上の身長低下 (25歳の時の身長よりも4cm以上低下していれば危険)
- 姿勢が前かがみ・猫背になってきた
- 60歳以上で未検査の方



〈その他のリスク項目〉

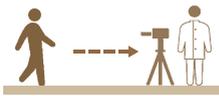
- 骨折したことがある (外傷・転倒・自然など原因を問わない)
- 喫煙
- 過度の飲酒
- ステロイド剤使用
- 40歳以前の早期閉経

2. ロコモ対策

宿泊ドックでは全国でも珍しい歩行姿勢の検査を実施します。歩くだけで歩行年齢や歩き方の特徴、左右差がわかります。膝や腰に負担が少ない歩き方を知りたい方や、ウォーキング、普段の歩き方の改善に役立ちます。理学療法士が結果を基に定期的に改善方法をアドバイスします。

検査の流れ

- 1 6mの距離を3Dセンサに向かって歩き、歩行姿勢を測定



- 2 理学療法士が測定結果を基に改善方法をアドバイス



このほか、小さな脳動脈瘤の経過観察や脳ドック後のフォローを脳神経外科で、乳腺検査を乳腺外来で行うなどします。

2 市民が集う健康広場

入りやすいエントランスに続く広い多目的スペース「健康広場」では、健康啓発のための催し物を開きます。健康運動指導士・理学療法士による健康・運動イベント、管理栄養士による栄養講話、保健師によるメタボ予防講座、医師によるセミナーなどを行います。



3 AI等を活用した先進の取り組み

体重や血圧などのデータと、運動や飲酒などの生活習慣データを予測モデルに入力し、生活習慣病に関連の深い9つの検査値(体重や血圧、中性脂肪など)を予測します。



4 医食同源の継承

Le Lierre (ルリエール)

フランス語で「蔦」を意味する「Le Lierre (ルリエール)」で、人間ドック後の昼食をご用意いたします。管理栄養士と料理人が心を込めて作った健康食は、前身である総合保健管理センターで30年間守り続けた「医食同源」を受け継いでいます。

低塩・低カロリーでもご満足いただける美味しい食事を、食生活改善のヒントとしてお役立てください。



※写真はイメージです

倉敷中央病院からお知らせ

土曜日の一般外来を休診します

月 mon 火 tue 水 wed 木 thu 金 fri 土 sat 日 sun

7月1日から変わりました

7月1日より、土曜日の一般外来を休診いたします。ご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程、よろしくお申し上げます。

曜日	変更前	変更後
土曜日	一部診療科のみ 9:00~12:00	一般外来休診

※ご不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。

消化器内科完全予約制の導入

8月1日より、原則として紹介状のある患者さんおよびご予約のある患者さんの診療とさせていただきます。紹介状・ご予約のない患者さんはお近くの医療機関で受診していただきますようお願いいたします。

祝日一部稼働のご案内

当院は2019年度の下記祝日を病院の稼働日とし、外来は平常通りの診察といたします。

- 2019年9月23日(月) 秋分の日
- 2019年10月22日(火) 即位礼正殿の日
- 2020年2月11日(火) 建国記念の日

倉敷リバーサイド病院の病院名が変わりました

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構の倉敷リバーサイド病院が、5月1日から「倉敷中央病院リバーサイド」へ病院名を変更しました。当院との連携を取り、より一層の医療サポートを充実させます。地域の方に愛される病院として、新しいステージへと歩んでいきます。

初診の際、他院からの紹介状と事前予約が必要な診療科

- 消化器内科
- 眼科
- 糖尿病内科
- リウマチ・膠原病科
- 乳腺外科
- 耳鼻咽喉科
- 精神科
- 整形外科
- 頭頸部外科
- 内分泌代謝科
- 歯科

地域医療連携協定の締結



当院は6月5日、笠岡市と笠岡医師会の3者で地域医療連携に関する協定を結びました。

笠岡市役所で開かれた締結式には山形専院長が出席し、笠岡市・小林嘉文市長、笠岡医師会・渡邊恭行会長とともに協定書にサインをされました。



この協定は、質の高い医療環境を確保して患者さんに適切な医療を提供するため、相互が緊密な医療連携を図ることなどを目的としています。

締結式で山形院長は「笠岡市の患者さんに医療を提供し、症状が落ち着いたら必ず笠岡市に戻ってケアを継続いただくシステムが大切です。さまざまな課題が出てくると思いますが、互いに交流して話し合い、時間をかけて良いものに作り上げていきたいと考えております」と述べられました。

LINE公式アカウントを開設しました

当院はスマートフォンなどで利用できるアプリケーション「LINE」のアカウントを開設しました。市民公開講座をはじめとしたイベント情報や各種ご案内などをお届けします。ぜひLINEの友達追加から登録してください！



予防医療プラザからお知らせ

2019年6月のオープンにより、下記の通り変更となりました。

1. 「土曜日の胃カメラ検査」を実施しています。

- ※移動なく、2F：内視鏡センターで胃カメラ検査ができます
- ※鼻用の細いカメラを使用しております（通常カメラの半分ぐらいの太さ）



2. 「土曜日の営業が月2回」になります。

※営業日の詳細はホームページをご参照ください

3. 「受診人数が拡大」します。

※これまで1日180人の受入人数を、250人に拡大しました

「直腸がん」のはなし

外科
医長 横田 満日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医・指導医
日本がん治療認定医機構認定医
日本内視鏡外科学会技術認定医日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医
日本大腸肛門病学会専門医
The American Society of Colon and Rectal Surgeons International Fellow

直腸がんとはどのようながんですか？

大腸は小腸の後につづく約1.5mの腸管で結腸と直腸に分けられます(図1)。直腸は肛門につながり、肛門周囲の2種類の内肛門括約筋と外肛門括約筋で肛門を閉めることにより、ガスや便が漏れでないようになっています。

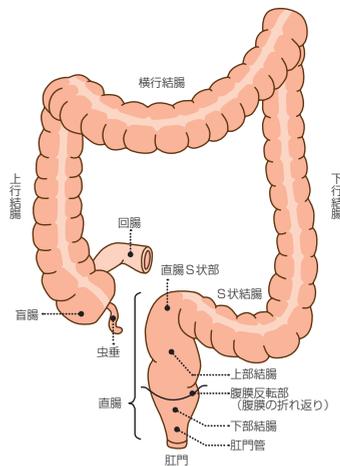


図1. 大腸の区分

また、大腸の壁は粘膜、筋肉、そして脂肪というようにいくつかの層構造となっています(図2)。がんという病気は最初に腸の粘膜にでき、病気が進行するにつれ筋肉、脂肪と深く広がっていきます。はじめは小さなものですが、数年かけて目に見える大



きさになります。直腸がんは大腸の中でも直腸にできたがんのことを言います。

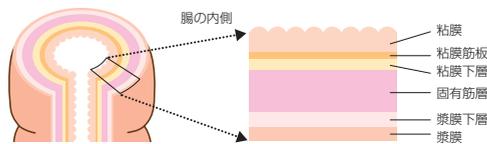


図2. 大腸壁の構造

直腸がんの症状を教えてください。

直腸がんは肛門近くにできるため排便時に出血がある、便に血が混じる・血が付着する、便秘・下痢といった排便の変化などが初発症状として多くなります。早期のものでは自覚症状がないことも多く、健診で発見されることも少なくありません。

治療方法を教えてください。

直腸がんの治療の主体は手術治療となりますが、病気の進行具合によっては放射線治療や化学療法(抗がん剤を投与する治療)を組み合わせる強力な治療が必要となります。手術では、腫瘍を含む腸管を切除し、それと同時に転移する可能性があるリン

パ節も切除(リンパ節郭清)します。その後、腸同士をつなぎ合わせ(吻合)、再び肛門から便が出るようにします。

手術の方法も技術や機械の進歩とともに変化し、お腹を大きく開けて手術(開腹手術)していたのが、お腹を炭酸ガスで膨らませ、挿入したカメラ(腹腔鏡)からテレビモニターに映し出された画像を見ながら手術する腹腔鏡手術に移り変わりました。腹腔鏡手術は、開腹手術に比べ出血を少なくでき、傷が小さく術後の痛みが少ない、日常生活への復帰が早いことなどがメリットとしてあります。さらに2018年4月より、ロボット手術が直腸がんに対して保険適用となりました。

ロボット手術はどのように実施されるのですか？



手術室のダヴィンチ(左)とコンソール(右)

ダヴィンチという手術支援ロボットを用いて手術を行います。写真のように手術は挿入した腹腔鏡からの映像を、コンソールという操作台の中で見ながら、術者の手の代わりとなる鉗子と呼ばれる道具を操作し手術を行います。

ロボット手術でも腹腔鏡手術同様に、手術部位をカメラで拡大して見ながら手術操作を行うため、細い血管も良く見え、少ない出血量におさえられます。ロボット手術では、手術映像が鮮明な3次元画像と

して映し出され、操作する鉗子が多関節で人間の手以上に自由な動きをします。さらに、術者が実際に6cm動かしても鉗子は2cmしか動かない(動きが1/3に縮小して伝えられる)仕組みで、もちろん鉗子に手振れも伝わらないことから、繊細で正確な操作が可能になります。このようなメリットは狭い骨盤内で排尿機能や性功能をつかさどる神経を傷つけないように、さらには骨盤の奥深く肛門近くで操作する際に威力を発揮します。

最後に、直腸がんの予防や早期発見のために、気を付けるポイントを教えてください。

直腸がんの症状としてみられる排便時の出血は、痔の症状とよく似ています。そのため「痔による出血だろう」と思い病院を受診せずに様子をみられる方もおられます。しかし、その症状が直腸がんの症状であることもありますので自己判断せずに病院を受診し診察を受けてください。症状のない場合でも便潜血検査による検診を受けておくと安心です。病気を早く発見できればその分早期のがんの可能性が高まります。早期のがんは進行したものに比べて、自分の肛門を温存できる可能性が高くなるだけでなく、完治の確率が高くなります。

直腸がんの予防

直腸がんに限らず大腸がんの原因として食生活の欧米化があげられます。肉類、卵、乳製品などの摂取が増える一方、食物繊維の摂取が減っていることです。よって、食物繊維を積極的に摂ることは大腸がんにかかる危険度を下げる効果があるといわれています。また、アルコール飲料の飲み過ぎも大腸がんの原因の一つと考えられていますので、アルコールは控え目にするのもよいです。

Team KCH

当院では約3,200人の職員が専門性を生かしながら、チーム医療を形成して患者さんの治療にあたっています。このコーナーでは毎号2人の職員にスポットを当てて、業務内容などを紹介します。

患者さん・ご家族に真摯に向き合う



専門看護師として

看護部 急性・重症患者看護専門看護師
北別府 孝輔

ICUなどの集中治療領域をメインに、その後の一般病棟退室後まで、専門性の高い看護ケアが必要な患者さんやご家族に継続的な介入をしています。

集中治療領域は重症で急性な変化を来たす患者さんが多い部門ですが、“救命”だけではなく“その後の生活”まで見据えたケアが必要です。専門看護師として、退院後の患者さんやご家族の生活に焦点を当てて介入し続けることを大切にしています。

例えば、長期間にわたって人工呼吸器の装着が必要な患者さんでは、一般病棟退室後に人工呼吸器を外せることを目標に設定して、継続的に介入しています。その過程で、少しずつ動ける範囲が拡大し、次第に車いすで散歩できるようになり、人工呼吸器を外して徐々に生活を取り戻した患者さんの笑顔が、今後たくさん見られるような支援をしていきたいと考えています。

「患者さんやご家族に対して真摯に向き合い、常に患者さんの最善について検討し続ける」。これまで大切にしていた私のモットーを、今後も胸に留めながら業務に励んでいきます。

私のめざす診療放射線技師

放射線技術部 一般撮影室 診療放射線技師
宮田 潤也

私たち診療放射線技師は、一般撮影（レントゲン）やCT・MRI・RIなどの高度画像診断装置による画像検査や放射線治療など、現代医学に欠かせない放射線検査と治療業務、さらに装置の管理や放射線被ばくなどの安全管理にも携わっています。

診療放射線技師として経験を重ねていく中で、多くの患者さんとお会いしました。以前、放射線治療を担当した患者さんが検査室を訪れた際に、ご自身の辛い闘病生活をお話される中で「放射線治療で丁寧に対応して下さったおかげで安心して治療が受けられましたよ」と、大変うれしいお言葉をいただき、とてもやりがいを感じました。そのときから私は「安心して受けられる最善の検査・治療を！」を大切にしながら研鑽を積んでいます。

そのためには多くの知識と日々の努力が必要です。現在私は放射線治療分野で専門性を身につけるため、大学院修士課程へ進学して勉学に励んでいます。今後、放射線治療認定技師や医学物理士といった資格を取得して、専門家として放射線治療に貢献していきたいと思っています。



安心して受けられる最善の検査・治療を

院内散歩

当院には温室や多数の絵画など、患者さんに心安らぐひとときを過ごしていただけるようにと、さまざまな施設・装飾が施されています。このコーナーでは数々の憩いのスポットをご紹介します。



創立者の大原孫三郎は、病院の設計理念のひとつに「病院くさくない明るい病院」を掲げました。倉敷中央病院には、いくつものアメニティスペースが設けられています。噴水の水音が聞こえ、明るい日差しが降りそそぐ温室。風を感じられるセントラルパーラー、そこで開催されるコンサート。心を和ませてくれるつろぎの空間に、多くの方が自然と集まってきます。患者さんへの優しい環境づくりは、当院にとって、大切な医療の一環です。



いずみの広場

南玄関から北に伸びる廊下（うぐいす通り）の西側、石を敷いた広場。階段状の噴水が、思いのほか強い音を響かせ、緑あふれる森の奥深く、あるいは悠久の世界にいざなってくれるようです。両脇の斜面は、小さい子たちには丘にみえるのでしょうか。駆け上がったり、水に入ったり。明るい光の中、楽しそうに走り回っています。敷石は、強い日差しのはね返りを和らげるよう、表面に微妙な凹凸が施されています。どことなくやさしい雰囲気漂うのは、そのためでしょうか・・・南側の櫓が春の芽吹き、初夏の新緑、夏は木陰、秋は紅葉と、季節の楽しみをもたらしてくれます。西側の重厚な趣の石塀は、閑谷学校の石塀をイメージして作られました。中央

あたりには、紅白のしだれ梅が可憐です。噴水ならびに広場の制作は、石彫家の和泉正敏さん。イサム・ノグチのパートナーとして、長年共に仕事をされた方です。





今月のレシピ

普通食 治療食

スイカの器に入ったフルーツポンチ

普通食



調理師からのワンポイント

- ★ スイカの器を作るときは、薄くしすぎるとサイダーが漏れてしまうことがあるので要注意!
- ★ 白玉団子を入れるのもオススメ
- ★ 果物は家にあるものをご自由に

栄養士より

食欲のないときにもぴったりのデザート♪
家にある果物とサイダーだけでも気軽にできます!!
夏休みにご家族みんなで楽しみながら作ってみてください。

材料(10人分)

A カルピスゼリー用		サイダー	700mL
カルピス	100mL	スイカ (Mサイズ)	1個
水	500mL	キウイ	適量
寒天	4g	みかん缶詰	適量

作り方

1 Aのカルピスゼリーを作る

- ①分量の水に寒天を入れ、混ぜながら火にかける
- ②沸騰して、寒天が完全に溶けたら、火からおろす
- ③粗熱が取れたら、カルピスを加えて混ぜる
- ④バットに入れ、厚さ5ミリ程度にして冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤星形で抜く

2 スイカを半分に切り、小さいスプーンで丸くくりぬく

3 丸くくりぬけたら、フルーツポンチを入れる器にするために大きくりぬく

4 キウイを適当な大きさにカットする

5 スイカの器に、丸くくりぬいたスイカ、キウイ、みかん缶詰を入れて、サイダーを注ぐ

6 できあがり



QQ車は、皆さまに倉敷中央病院のできごとを運ぶ(お伝えする)コーナーです。

第七回「くらちゅう寄席」開催!

毎年恒例となっているくらちゅう寄席を6月8日(土)に開催しました。2013年6月に第1回を開催し、今年で7回目を迎えました。会場のセントラルパーラーは緋毛氈を敷いた舞台上に金屏風が立てられた寄席に变身。入れ替わり立ち代りで約160人の患者さんやご家族らが、本格的な落語などを楽しみました。開催を楽しみに、昨年から続いて参加いただいた方もいらっしゃいました。

公演いただいた「グループいっせき」は、6代目桂文枝師匠が関西大学在学中に創部した落研の後輩達によるボランティアグループで、関西地区では人気のグループです。

出し物は三味線放談と落語4題に加え、初めてとなる尺八放談もあり、会場にはたくさんの笑顔がひろがっていました。

開演に先立って、尺八と三味線の演者が緩和ケア病棟を訪問し、希望された患者さんの部屋で演芸を披露されました。



「わが街健康プロジェクト。」第23回講演会

倉敷市内を中心とした医療機関24施設で共催している「わが街健康プロジェクト。」(わがプロ)の第23回講演会が5月17日、倉敷市民会館で開かれ、202人の市民が参加しました。

テーマは「訪問診療・訪問看護」で、茶屋町在宅診療所の亀山有香院長と、倉敷中央訪問看護ステーションの樋口妙子訪問看護認定看護師が講師を務め、在宅診療で受けられる治療内容等を紹介されました。

FM定期番組「love our community -わがプロのわ-」スタート

毎月第3水曜日の17時30分から、FMくらしきで放送されます。2020年5月まで、わがプロの活動内容を共催医療機関のメンバーやサポーターがご紹介しますので、ぜひお聞きください。

わが街健康プロジェクトの活動の詳細は公式ホームページでご覧いただけますので、こちらのQRコードから進んでください。



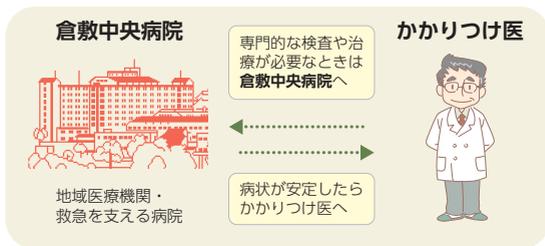
Close-up

予防医療プラザオープン

- 01 トピックス
倉敷中央病院からお知らせ
- 02 ヘルシーリビング
「直腸がん」のはなし
- 03 Team KCH
専門看護師として
私のめざす診療放射線技師
- 04 院内散歩
いずみの広場
- 05 くらちゅうキッチン
スイカの器に入った
フルーツポンチ
- 06 QQ車
第7回くらちゅう寄席
わが街健康プロジェクト。

倉敷中央病院の役割は？

当院は地域の診療所や病院から紹介のあった緊急・重症な患者さん、救急搬送された患者さんを中心に、入院や手術など高度で専門的な医療を24時間体制で提供する急性期病院です。症状が安定されましたら、お近くの医院をご紹介させていただきます。紹介元の先生よりご依頼があれば、いつでもフォローいたします。



かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を持つことは患者さんにとって大きな利点があります。かかりつけ医は当院の医師と違う視点で病気を管理することができ、十分な時間を取っての相談も可能です。入院や手術など高度で専門的な医療が必要と判断された場合、紹介状を作成されますので当院を受診してください。当院での検査や治療が終了しましたら、当院主治医からかかりつけ医に治療結果を報告しますので、かかりつけ医で継続した治療を受けていただけます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院

〒710-8602 岡山県倉敷市美和1丁目1番1号
 TEL.(086)422-0210代 FAX.(086)421-3424
<https://www.kchnet.or.jp>