

KURASHIKI CENTRAL HOSPITAL Knews



No. 46
2021.1

Close-up

コロナ禍の健康管理

コロナ禍の健康管理 予防医療

倉敷中央病院附属 予防医療プラザ

所長 菊辻 徹

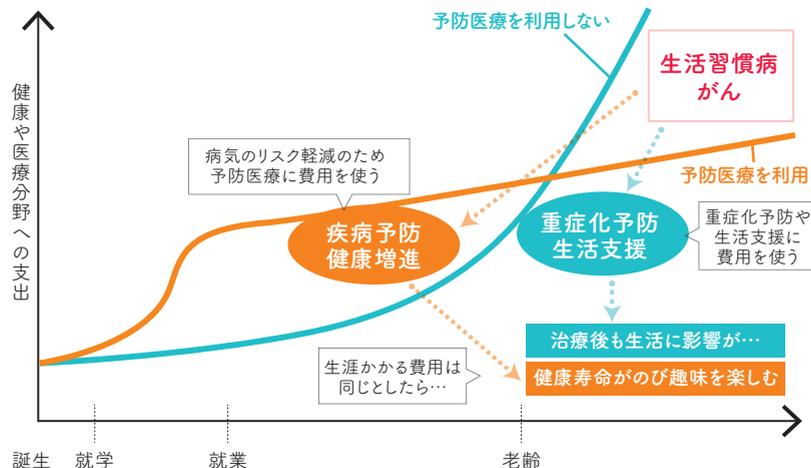
- 日本人間ドック学会 人間ドック健診専門医・指導医
- 日本抗加齢医学会 専門医
- 日本消化器病学会 消化器病専門医
- 日本外科学会 認定登録医
- 日本消化器外科学会 認定登録医・指導医



日本は医療保険制度に恵まれているため「病気になっても健康保険で治療できるから」と思いがちです。しかし病気が進行してから治療するよりも、早期に発見し治療したほうが身体への負担や、治療後の生活への影響を軽減することが期待できます。コロナ禍ではありますが、予防医療を利用し早期発見・早期治療で、自分らしい生活ができる時間をのばしましょう。

限りある医療資源の使いかた

生涯を通して見たときに、病気の予防にかかる費用と、病気が進行し大きな手術や治療後にかかる費用が変わらないとしたら、どちらに費やしたいでしょうか？ただし、将来の生活には大きな差が出てくるかもしれません。



日本人の死因の1位は悪性腫瘍で第2位は心疾患、第3位老衰、第4位脳血管疾患と続きます。人間ドックは1年に一度ですが、定期的に受けた方がよい検査があります。

脳ドック

目安は
5年に1回

脳卒中のリスクが分かります。脳動脈瘤を小さいうちに見つければ、大きな手術ではなく負担を軽減できるカテーテルでの治療で済みます。

心臓ドック

目安は
3年に1回

心筋梗塞のリスクが分かります。MRI検査では冠動脈狭窄を、CT検査では冠動脈石灰化を調べることで、心筋梗塞や狭心症の可能性を知り、発症前に治療ができます。

骨密度検査

目安は
3年に1回

骨密度が低下すると、骨粗鬆症や骨減少症になり骨折をしやすくなります。50歳以上の女性、2cm以上の身長低下、前かがみ・猫背になってきた、60歳以上で未検査(男・女)、骨折したことがある方は、ご自身の骨密度を知ることが大切です。

歯科検診

目安は
1年に2回

歯科検診(歯周病のチェック)

歯周病は、心疾患やメタボリックシンドローム、脳卒中などさまざまな病気に関連していることをご存知でしょうか。歯周病菌が住みつく原因は歯石や歯垢で、炎症が進むと歯を失ってしまいます。

腎機能検査

目安は
1年に1回

慢性腎臓病は日本人の成人8人に1人が発症し、進行すると人工透析が必要になります。人工透析には医療費もかかり、食事制限など日常生活にも大きく影響を及ぼします。

進歩した医療技術は治療だけではなく、病気の予防に使うことができます。ご自身の健康状態や健康リスクを理解して、「未然に」「できるだけ早く」「軽く解決」し、自分の身体を守るために定期的に「けんしん」を受けてみませんか？

コロナ禍の健康管理 子どもの救急受診

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大してから、子どもの当院救命救急センター受診が減っています。感染対策による手洗いやマスクの着用などで感染症自体が減ったこと、少しの症状なら救急受診を控えたことが考えられます。

子どもの体調変化に気をつけて

子どもは体重あたりに占める水分量の割合が多いため脱水になりやすく、インフルエンザやノロウイルスなどに伴う嘔吐や下痢で水分量が減ると状態が急激に悪化する場合があります。

特に生後3か月未満の赤ちゃんは、平熱より1～2度高いと注意が必要です。この時期の子どもの体温は外気温に影響されるので、服を脱いだり室温を下げてても熱が下がらない場合は早めに医療機関を受診してください。

夜間の急な病気で判断に迷ったら…



岡山県小児救急医療電話相談

#8000 または
☎086-801-0018

にご相談ください

小児科 主任部長

脇 研自



- 日本小児科学会専門医、指導医
- 日本小児循環器学会専門医
- ASOIによる経皮的ASD閉鎖術認定医
- ADOによる経皮的PDA閉鎖術認定医
- 日本成人先天性心疾患学会連携研修施設研修指導責任者

「いつもと違う…」が救急受診のサインです！

下記のどれかの症状を認めたら、時間を問わず救急受診をしましょう。

- 刺激しても反応が鈍い。
- 意味不明の言動がある。
- 呼吸が止まりそう・無呼吸がある。
- 一か所を凝視したり、白目になる。
- けいれん症状がある。



子どもの夜間の急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際、電話で症状の相談や医療機関への受診について、看護師などからアドバイスを受けることができます。

転ばないからだづくり

健康維持のため歩くことは大切ですが、歩くだけでは転倒防止の筋肉をつくる効果は薄いとされています。転倒を予防するには、手や足を素早く動かす筋肉が必要です。

知っていますか？赤い筋肉、白い筋肉

色の違いはミオグロビンという酸素を溜める色素タンパク質の量の違いです。赤筋はミオグロビンが多く、白筋はミオグロビンが少ないです。

赤筋

遅筋と呼ばれ、ゆっくり時間をかけて歩く運動（有酸素運動）に適しています。魚で例えるとマグロやカツオといった長距離を泳ぐ回遊魚でお刺身も赤くなります。

白筋

速筋と呼ばれ、素早く瞬発的な運動（無酸素運動）に適しています。魚で例えると獲物捕獲時に瞬発力を使うタイやヒラメでお刺身も白くなります。

転びかけたときにとっさにブレーキをかけたり、体を支えたりするのは**白筋である速筋**がなければ防げません。転倒・転落を防止するには、加齢で衰えやすい**白筋を増やす筋トレ**が大切です！

白筋の鍛え方

ロコモ（歩行に関係する関節・筋肉の不具合）やフレイル（身体の弱さ）を予防するための筋トレは軽い負荷から始め、少しずつ負荷を強めていくことが大切です。負荷の強い筋トレから始めてしまうと、関節を痛める可能性があるため注意が必要です。進歩を楽しみながら気長に行いましょう！

●膝つき腕立て伏せ

膝を付けた状態で腕立て伏せをします。



●ヘソのぞき腹筋

おへそを覗くように、太ももの上に手を滑らせながら頭を緩やかに上げましょう。



●補助スクワット

手を膝に乗せたり、椅子の背に手をかけて、負荷を和らげてスクワットをします。





大原美術館開館90周年

大原美術館は、当院と同じく倉敷を中心に活躍した実業家大原孫三郎が設立した日本初の私立の西洋美術館です。1930（昭和5）年の開館から、昨年90周年を迎えました。

当初は画家児島虎次郎が欧州から選び取った美術作品や児島虎次郎の作品、エジプトなどからの古美術を展示する小さな美術館でしたが、孫三郎から息子總一郎に引き継がれたあとも、そのコレクションは拡充されました。現在でも作品収集は続けられており、3館の展示館に約3000点の作品を所蔵する総合美術館へと進化しています。



大原美術館本館



クロード・モネ
「睡蓮」



ジョヴァンニ・セガンティーニ
「アルプスの真昼」



児島虎次郎
「和服を着たベルギーの少女」

新たな挑戦

新型コロナウイルス感染症の予防および拡散防止のため、開館以降初めての長期に及ぶ臨時休館となり、記念の企画展は、多くが中止あるいは延期となっています。

その一方で、これを機とした先進的な活動も生まれています。年齢に関係なく、自宅でアートを楽しめるWEBを活用した新しいコンテンツの発信です。今までと少し違う大原美術館との出会いができる企画となっています。コロナ禍ではありますが、延期になった展覧会が開催される際には、ぜひ足を運ばれてはいかがでしょうか。

大原美術館うちdeのアート

アートで咲かせよう!!
みんなの睡蓮

2020 夏

過去のワークショップが体験できる動画をWEBサイトで配信中心!
←視聴はこちらから



©才士真司

「みんなのマイミュージアム」を目指して

大原美術館理事長 大原 あかね 氏

大原美術館は開館90周年を迎えました。大原美術館を守り伝えてきたすべての関係者とご来館くださったすべてのお客様、そして美術館を愛してくださったすべての皆様のおかげで、私たちの現在があることに深い感謝の念を覚えるとともに、この美術館を未来につなげていかなければならないとの思いを強くいたします。

今から100年ほど前、画家児島虎次郎がヨーロッパへ留学した際に選び取った絵画が大原美術館のコレクションの礎となっています。実は、それらの絵画が最初に公開されたのは、近くの小学校でした（まだ大原美術館はできていなかったのです）。当時の日本では、西洋絵画の「実物」を目にする機会はほとんどありませんでした。そのような時ですから、倉敷での展覧会には、多くの方が訪れました。COVID-19感染抑止のために様々な制限のある現在、西洋絵画の「実物」に触れたいと願った当時の人々の思いに共感する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「実物」には力があります。それは、そこに人の心が宿っているからだと思います。では、その力は「実物」の前だけで感じるだけでできて、ウェブ空間などでは感じることはできないのでしょうか。私はウェブ空間でも感じることはできていると思っています。ただ、ウェブ空間はまだできて日の浅い空間です。そのため、「実物」の力を感じるには慣れやスキルが必要ではないかと考えます。それでも、ウェブ空間こそが自分にとっての「リアル」な空間である方もたくさんいらっしゃいます。それなら、私たちはウェブ空間での「リアル」を追求し、そこに「実物」の力を感じる時間を提供することを模索したいと思います。

まだまだ試行錯誤中ですが、大原美術館の使命宣言にもある「すべての鑑賞者に対する使命」を全うするべく、すべての人たちにとって「自分の美術館だ」と思ってもらえる「みんなのマイミュージアム」をめざして、これからも進んでまいります。

「緑内障」のはなし

眼科 医長 岡安 隆

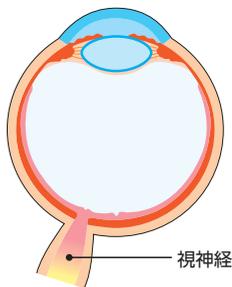
日本眼科学会専門医

■ 緑内障はどんな病気？

緑内障は、目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経に障害が起き、視野が狭くなる病気です。生まれつきや若い世代の発症もありますが成人以降に多く、40歳以上の20人に1人が緑内障と推定され、歳を重ねるにつれて増加すると言われています。近年の統計データでは、中高年の失明原因の1位は緑内障です。

■ 緑内障の症状

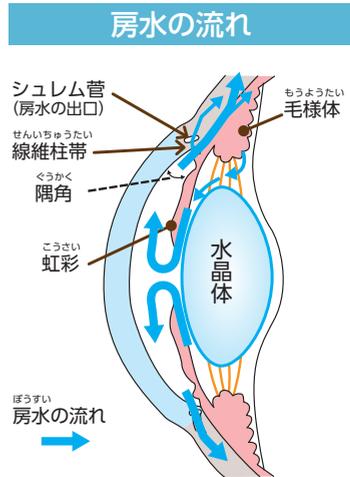
タイプにもよりますが、少しずつ見える範囲が狭くなっていきます。その進行はゆっくりで、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。一度狭くなった視野は元には戻らず、進行すると失明に至る恐ろしい病気です。症状がな



い場合でも、40歳を過ぎたら定期的に眼科検診を受けることをおすすめしています。

■ 緑内障のタイプ

眼の中では水晶体や角膜を栄養する房水が作られており、房水の流れがどこで滞っているかで分ける



れ、閉塞隅角緑内障と開放隅角緑内障があります。

閉塞隅角緑内障は、角膜と虹彩の根本が狭いことで房水の流れが悪くなり眼圧が上がります。突然隅角が閉じると、急激に眼圧が上がって眼痛や頭痛、吐き気を伴う急性閉塞隅角緑内障を発症することがありますので注意が必要です。

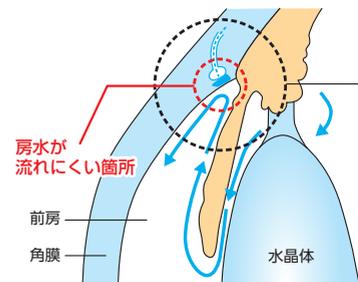
開放隅角緑内障は、房水の出口である線維柱帯やシュレム管の流れが悪くなり眼圧が上がります。眼圧上昇は比較的緩やかであるため、ほとんど自覚症状はありません。

■ 緑内障の治療方法

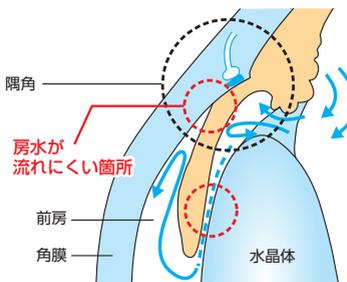
緑内障は眼圧を適切な値まで下げること、視野進行が止まりますので、眼圧を下げるのが重要です。治療方法としては、点眼、内服薬や点滴、手術などがあり緑内障の種類により治療方針が異なります。閉塞隅角緑内障は、手術が第一選択になり、開放隅角緑内障では点眼治療が第一選択になります。治療を続けながら、その眼圧で視野障害が進行しないかを注意深く経過観察する必要があります。眼圧や視野などを定期的に観察し、病状に合わせて治療変更を行いながら、緑内障の管理を継続して行くことが大切です。

当院では、手術療法として従来の線維柱帯切開術や線維柱帯切除術はもちろんのこと、スーチャートラベクトミーや、より低侵襲なトラベクトミーab interno、「Express®」を用いたインプラント手術なども行っています。

げんぼつかいほうくうかくりょくないしょう 原発開放隅角緑内障



げんぼつへいそくくうかくりょくないしょう 原発閉塞隅角緑内障



緑内障は病状が進行しないと症状が自覚されないため、早期発見するには検診がとても重要です。年に1回の検診にて、眼圧測定・簡易視野検査を受けていただくことをお勧めしています。治療を行っても欠けた視野は元に戻らないため、早期発見し視野障害を進行させないことが肝要です。

緑内障は生涯にわたり治療が必要ですが、多くの方は点眼治療にて眼圧が下がり、視野の進行が止まります。しかし、緑内障は症状があまりないため治療効果を実感しにくい疾患です。治療意欲を維持するのが難しいことがあります。治療効果が実感できるよう、眼圧の変化や、視野検査、網膜・視神経所見など、具体的な検査データをお示して、丁寧な説明ができるよう心掛けています。

また、患者さんによって、点眼の組み合わせや手術のタイミングなどが異なりますので、お一人お一人の病状に合わせて最良の治療法が選択できるよう、ご本人やご家族と治療方針を相談しながら日々診療を行っています。

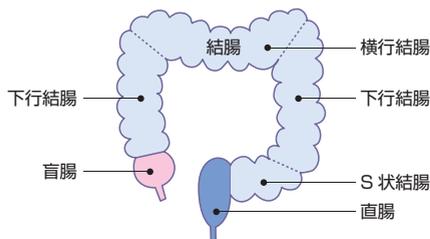
予防医療プラザ 大腸CT検査

予防医療プラザでは人間ドックにあわせて、気になる部位をより詳しく調べる各種オプション検査をご用意しております。今回は大腸CT検査について紹介します。



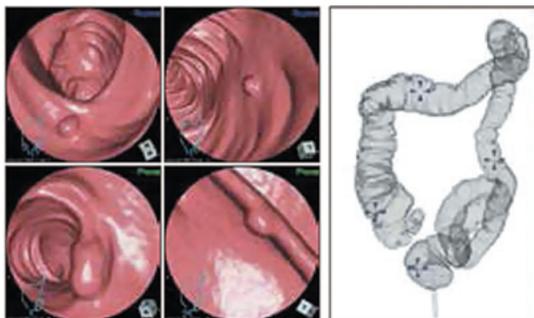
大腸がんとは

大腸がんは、大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんです。便が長い間貯留しているS状結腸と直腸にがんがしやすいといわれています。日本人の食生活の変化から動物性脂肪の摂り過ぎや食物繊維の不足などの影響で、急速に増加傾向にあり、がんによる死亡数でも胃がんを抜いて第2位になりました。早期の段階では自覚症状はほとんどありません。早期発見・早期治療により完治が期待できると言われています。



大腸CT検査はどんな検査？

大腸CT検査は内視鏡を使用せず炭酸ガスで膨らませた大腸をCTで撮影し、大腸の形状や内腔（内部状況）の画像から大腸病変が確認できる検査です。6mm以上のポリープの検出率は90%以上とも言われています。



検査のながれ

前日に事前に渡された検査食・大腸CT用バリウム・下剤等をお飲みいただき、当日CTにて撮影を行います。検査時間は約15分程度と短時間です。検査は細いチューブを肛門から数cm挿入し、大腸を炭酸ガスで膨らませ、拡張させた大腸をCT装置で撮影します。大腸内視鏡に比べチューブは細く、深く注入しないため、身体への負担を軽減できます。



Q 大腸CT検査でわかる病気は？

A 大腸ポリープや大腸がんなどを見つけることができます。

Q 検査の時に飲む下剤の量は？

A 大腸内視鏡検査に比べて少ない量ですみます。

Q 放射線の被ばくはありますか？

A 通常の腹部CTよりも低被ばくで撮影します。

Q 組織の検査はできますか？

A 同じ日に組織検査やポリープの治療はできません。

※大腸がんのオプション検査として「大腸内視鏡検査」もお選びいただけます。
※異常があれば大腸内視鏡検査での精密検査や治療が必要となります。

こんな方におすすめです！

- 大腸がんが心配だけど内視鏡検査には抵抗がある方
- 以前便潜血陽性になったけど精密検査を受けていない方
- 今まで大腸の検査を受けたことがない方



大腸CT検査を受けられない方

80歳以上の方、過去にバリウムアレルギーが出たことがある方、妊娠中、もしくは妊娠の可能性のある方は大腸CT検査を受けられません。

高梁市・高梁医師会と 地域医療連携に関する協定を結びました。

倉敷中央病院・高梁市・高梁医師会の3者による協定は、地域医療連携・救急医療体制・周産期医療体制の確立など計8項目にわたって連携・協力を図るものです。

2020年11月12日に高梁市役所で開かれた調印式には当院・山形専院長、高梁市・近藤隆則市長、高梁医師会・仲田永造会長が出席し、それぞれの協定書に調印されました。山形院長は「この協定を機に、当院受診に対する意識の敷居を下げていただければと思います。当院で必要な高度急性期の治療後は地元の医療機関にスムーズに通えるよう、連



携を密にしていきたい」とあいさつしました。

当院がこれまで結んだ地域医療連携に関する協定

2015年7月

総社市・吉備医師会・倉敷平成病院との4者締結

2019年6月

笠岡市・笠岡医師会との3者締結

途切れない医療のために

岡山県中西部にある人口約2万9千人の高梁市は、人口減と少子・高齢化が進んでいます。医療の分野では、中山間地域特有の交通の不便さ、医療人材の不足や高齢化などで、医療体制が十分とは言えません。

市民の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう、高梁地域を超え、途切れない医療を提供することを目的に、倉敷中央病院・高梁市・高梁医師会の3者で協定を締結することとなりました。

院内散歩

当院には温室や多数の絵画など、患者さんに心安らく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。

流水壁

窓の外、静かに流れ落ちる涼しげな水が印象的な、9棟カテゴリー室のリハビリ待合スペース。実はここ、地下のお部屋なのですが、とてもそう思えないほど、やさしい光が満ちています。中庭には、仲良く並んだ椅子が2つ。その向こう側の壁面を静かに水が流れ落ちる光景は、心を落ち着かせ、癒しを感じさせてくれます。患者さんに心身ともにゆっくりお休みいただけるように、と願いが込められたスペースです。





今月のレシピ

普通食 腎臓病食 減塩食

たんぱく質と塩分控えめの
マカロニグラタン

腎臓病食



栄養価(1人分)

エネルギー: 140kcal
たんぱく質: 4.1g
脂質: 6.4g
塩分: 0.7g

材料(4人分)

マカロニ(乾燥)	40g	牛乳	80cc
ブロッコリー	120g	塩	1.2g
人参	40g	チキンコンソメ	3g
小麦粉	20g	パン粉	8g
バター(無塩)	24g		

作り方

- マカロニは好みの固さにゆでておく。
- ブロッコリーは小房に分け、人参はイチョウ切りにし、ゆでておく。
- バター(無塩)を鍋に入れ、弱火でゆっくり溶かし、バターが溶け切らないうちに小麦粉を入れ、ヘラで混ぜ返しながらじっくり加熱する(「もったり」から「なめらか」になるまで)。なめらかになったら、さらに5分程度混ぜながら弱火で加熱し、火を止める。
- 火を止めた③の中に膜がはらない程度に温めた牛乳を少しずつ加え、再度弱火で加熱する。
- ④の中に塩とチキンコンソメを入れ、泡立て器で混ぜながら再沸騰させて火を止める。
- 耐熱容器に①②を入れ、⑤のホワイトルウをかけ、焦げ目用のパン粉を散らす。
- 200℃に余熱したオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

調理師からのポイント

ホワイトルウを作る時は、焦げやすいので弱火にするのを忘れずに。

栄養士より



市販のグラタンはたんぱく質や塩分が多く含まれ、腎臓病の患者さんにとっては取り入れにくい料理です。今回紹介したグラタンはホワイトルウから手作りするため、塩分・たんぱく質ともに抑えられ安心して食べることができます。少し手間はかかりますが、ぜひサイドメニューにどうぞ！



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。

赤い屋根の修繕が行われました

昨年11月下旬に当院のシンボルにもなっている、赤い屋根瓦の修繕工事が行われました。今回修繕したのは、1975年に竣工した1棟部分の約5,000枚です。瓦と下地の間に発泡ウレタン接着剤を入れしっかり固定し安全性を高めました。当院建設当時から、倉敷川の両側には白壁に黒い瓦の蔵が立ち並んでいました。当院の設計者は、黒い瓦の落ち着いた雰囲気とは逆に、赤い瓦の病院を造ろうと考え、その提案に創設者の大原孫三郎はすぐに賛成したと言われています。病に悩む患者さんの心を少しでも明るくしたいと考えた大原の気持ちに、



田園の中の赤い屋根はぴったりだったのではないのでしょうか。

写真は屋上から撮影したものです。屋根の向こうに倉敷の景色が広がります。かなりの高所でしたが職人さんは一枚一枚丁寧に修繕してくださいました。

市民健康講座「倉中医療のつどい」WEB配信

昨年より市民健康講座「倉中医療のつどい」をライブ配信で開催しています！昨年10月21日配信は、門田一繁副院長が「急性心筋梗塞」について、11月3日は、産婦人科 主任部長 本田徹郎先生が「生殖医療」を、12月9日は腎臓内科 主任部長 浅野健一郎先生が「慢性腎臓病」についてお話ししました。

今年初開催となる1月27日(水)は、放射線治療科 主任部長 板坂聡先生が「放射線治療のいま」についてお話しします。開催予告は当院ホームページやfacebookに掲載のほか、LINEにご登録いただけますとお知らせメッセージをお送りいたします。また過去の配信動画は当院広報室YouTubeチャンネルからご視聴いただけますのでチャンネル登録をお願いします！

倉敷中央病院 健康講座 リモートバージョン WEB配信

第7回テーマ WEB 放射線治療のいま
～当院の放射線治療の取り組み～

2021年1月27日(水) 13:00～14:00
配信スタート▶



倉敷中央病院広報室チャンネル



LINE

Close-up

コロナ禍の健康管理

- 01 トピックス
大原美術館開館90周年
- 02 ヘルシーリビング
緑内障
- 03 予防医療プラザ
大腸CT検査
- 04 コラム
倉敷中央病院・高梁市・高梁
医師会3者協定
- 05 院内散歩
流水壁
- 06 くらちゅうキッチン
たんぱく質と塩分控えめの
マカロニグラタン
- 07 QQ車
赤い屋根の修繕、市民健康講
座WEB配信

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>