

みんなのくらちゅう 8

～読んでわかる倉敷中央病院～



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院

地域医療連携・広報部



私たちは皆、素敵に年老いてそしてできる限り周囲の人たちのお世話にならないようにいつまでも健康寿命を維持していくことを願っています。でも願っているだけでは、よほど幸運でない限り満足いく健康寿命をかなえることはなかなか難しいことと思います。

その幸運をもたらす解決策の一つが、これから少しずつ自分の健康に関心を持っていただくことです。本誌はそのお手伝いをするものです。今日の医療の現状を知り、同時にご自分の健康維持対策を考えていただくことが必要です。医療は皆さんの思っている以上に進歩しているように思います。そして今後は、AI（人工知能）やロボットの導入などによりさらに発展が期待できます。現在でも短時間で身体への負担が少なく、楽な検査によってかなり詳細な健康や病気に関する情報が得られる状況にあります。ご自分の健康にほんの少しの関心と努力を傾けてこの進んだ医療を利用していただけば、手遅れになってつらい思いをされたり救急車で病院に運ばれたりすることも回避され、価値ある老後を迎えることは可能と思います。

同時に本誌には運悪く病気になって入院治療などが必要になってしまった時や、その後の対応についても分かりやすく書いています。倉敷を中心とした県南西部の医療体制は、医療機関同士の地域医療連携を含め非常によく整備されていると思います。身近な地域の医療機関をどう上手に利用すべきなのかは非常に大切なことです。そうした意味でも本誌を身近に置いて役立てていただければと思います。

院長 山形 専



目次 みんなのくらちゅう 8

みんなのくらちゅう 8 発行にあたって
—院長より皆さまへ—

| | | |
|------------|---|---|
| 健康経営・けんしん | 1 |  |
| 口腔ケア・高齢者栄養 | 5 | |

このまちで暮らす

| | | |
|-------------------|----|---|
| かかりつけ医 | 13 |  |
| 開放病床 | 17 | |
| かかりつけ薬局（健康サポート薬局） | 19 |  |

伝える準備

| | | |
|---------------|----|---|
| 救急医療 | 25 | |
| 岡山県小児救急医療電話相談 | 30 | |
| 晴れやかネット | 31 | |
| 数字でみるくらちゅう | 33 | |
| 入院～転院・退院 | 35 |  |
| 地域連携パス | 39 | |
| 連携医療機関の紹介 | 43 | |

家路につく

| | | |
|------|----|---|
| 在宅医療 | 47 |  |
|------|----|---|

コラム

| | | |
|--------------|----|--|
| セカンドオピニオン外来 | 51 | |
| がんに関する取り組み | 53 | |
| わが街健康プロジェクト。 | 55 | |

みんくらムービー



各ページのQRコードから
動画をご覧いただけます！

自分がつくる!健康なところとからだ

—健康経営・けんしん

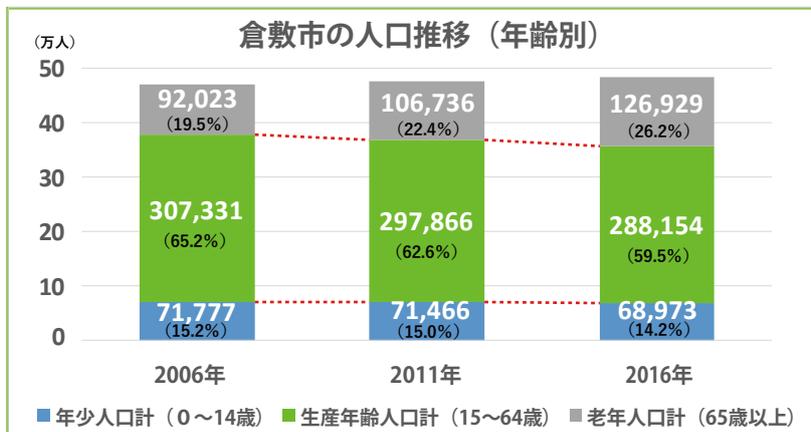


「健康には気を付けたいけど何をしたらいいのか・・・」
例えば、働いている会社や住んでいる街で、一緒にサポートしてくれる人が待っているかもしれません。



健康は自分と、社会にとっての財産

高齢者の増加に加えて少子化も進む日本では、どのくらいの人口が減っていると思いますか？その数なんと、1年間で約40万人！*1(倉敷市人口は48万人) 倉敷市でもこの10年間で、生産年齢人口と呼ばれる働く世代が19,177人*2 減少しています。限られた人口で一人ひとりが十分な力を発揮するためには、こことからだの健康は欠かせません。



*1 死亡数134万4000人に対し、出生数94万1000人 (2017年厚生労働省推計より)

*2 平成24年6月末までの住民基本台帳人口は日本人のみ、平成24年7月末からの住民基本台帳人口は外国人住民も含む (倉敷市総務局 倉敷市統計書より)

やる気を後押ししてくれる –健康経営を知っていますか？

生活習慣病やメンタルヘルスの不調の改善、予防のために企業が従業員の健康管理を積極的にサポート。健康増進を図ることで従業員が本来の能力を十分に発揮できるよう取り組んでいます。

試してみたい！ 岡山県で実践される体づくり



左：晴れの国33プログラムを使った健康づくり … (株)中電工

右：独自に考案！転倒体操 … JFEスチール(株)西日本製鉄所倉敷地区

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」

こころの耳は、こころの不調や不安に悩む働く方や、ご家族、事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られたサイトです。

※厚生労働省委託：一般社団法人日本産業カウンセラー協会運営

こころの耳電話相談

【専用ダイヤル】 0120-565-455

(通話料無料・携帯、PHSからも利用可、非通知設定不可)

【受付日時】 月・火 / 17:00 ~ 22:00

土・日 / 10:00 ~ 16:00

(祝日、年末年始を除く)

体力づくりで終わりじゃない！

2つのけんしんで状態チェック

病気を未然に防ぐ。

健康診断

全身の健康状態を調べます。
年に1回の会社での健診や、40歳以上であれば生活習慣病予防の健診が受けられます。



特定の病気を見つける。

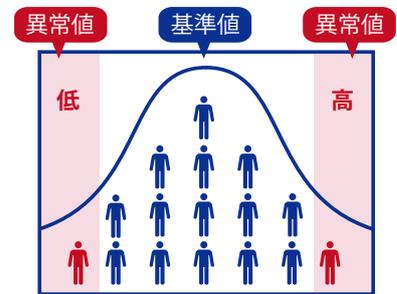
がん検診

大腸がん、肺がん検診は年1回。乳がん、子宮頸がん検診は2年に1回など種類や地域によって頻度、対象年齢はさまざまです。

自分の基準値を把握しよう — 健診結果の上手な活用

基準値とは正常な人の95%が当てはまる値です。残りの5%は異常値と判定されますが、体質や生活の仕方は人それぞれのため、基準値がすべてとは言えません。

かかりつけ医へ定期的に受診していれば、自分の体の状態やその経過を把握してもらうことができます。健診結果はかかりつけ医に確認してもらい、自分の正常値を知っていくことが大切です。



どのがんになりやすい？ — がん検診を受ける

長年続けている生活習慣、当てはまるものは？ がんの種類によって原因もさまざまです。

胃



大腸



肺



乳



子宮



前立腺



家族歴

注意! 親だけでなく、兄弟、祖父母、親の兄弟ががんの人

タバコ

注意! 長年吸い続けている人
一日の喫煙量が多い人

お酒

注意! 1日に日本酒なら1合、ビールなら600ml以上飲んでいる人

塩分

肥満

みんくらムービー



検診を受ける機会、見過ごしていませんか？

健康診断だけでは特定の病気を見つけることはできません。会社にお勤めの方も検診の案内を見逃さないようにして今の自分の状態を知っておきましょう。



倉敷市のけんしん事情

忙しい方にオススメ

倉敷市保健所では、より健康診断を受けやすいよう健診実施日を設けています。
※市町村によって休日の健診実施状況、受診日、申込受付期間などが異なります。
お住まいの地域の「けんしん」案内をご確認ください。

●H30 年度倉敷市国保特定健診日程

7月▶ 27日(金) 28日(土) 30日(月)
9月▶ 28日(金) 29日(土)

【対象】 倉敷市の国民健康保険加入者で
40歳～69歳

【会場】 倉敷市保健所

※事前予約が必要です。詳しくは
「倉敷けんしんガイド」をご覧ください。

倉敷市胃がん検診のここが変わった！

胃内視鏡検査を実施した方は胃がん死亡リスクが低いという効果があり、がん検診の推奨検査項目として受けられるようになりました。

変更前

- ・バリウム使用のエックス線検査のみ
- ・対象年齢 40歳以上
- ・受診頻度 年に1回



変更後

- ・バリウム使用のエックス線検査
もしくは胃内視鏡検査（胃カメラ）
※どちらか一方を選択
- ・対象年齢 50歳以上
(前年度受診していない人)
- ・受診頻度 2年に1回

けんしんを受けて、基準値内の数値や経過観察だったからといって、そのまま結果をしまい込んでしまってはもったいないですね。小さな異常であれば、かかりつけ医から食事、睡眠、運動などのアドバイスをもらい治療を受けることができるので、けんしん結果を今後の健康に生かしましょう。

入院や手術など、専門的な治療が必要と判断した場合は専門医へ紹介してくれます。



2019年6月、総合保健管理センターが新築移転 「予防医療プラザ」誕生

「予防医療プラザ」は、倉敷中央病院との連携をより緊密に、病気を熟知する病院の各科臨床医と、健康の専門家であるドック・健診医が力を合わせ、効果的な疾病予防に取り組みます。

地域の皆さんが集いやすく、健康の大切さを学び、考える場所になることを願っています。



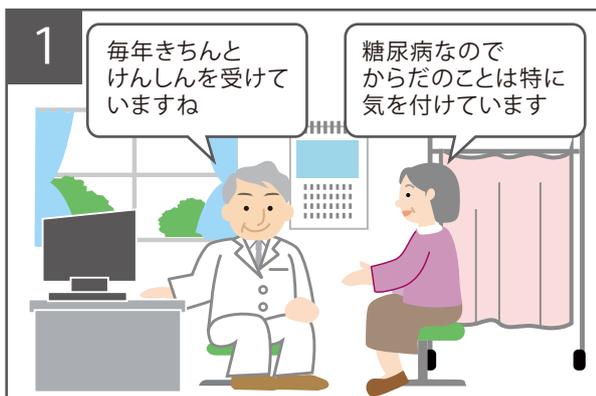
「倉敷中央病院付属 予防医療プラザ」の完成予想図

口は万病のもと 食は生きる源

—口腔ケア・高齢者栄養



口は感染症の温床とされています。
からだの健康には気を付けていても、口腔ケアは無関心になっていませんか。



歯周病とからだの病気



歯周病って？

歯を支えるための歯ぐきや骨が、歯周菌によって破壊されていく病気です。成人の80%以上がかかっているとされ、歯を失う一番の原因となっています。歯周病菌は血管を通じて全身にまわり、からだのいたるところで悪影響をおよぼします。

ケース1

歯周病と糖尿病、認知症

歯周病は、糖尿病やその合併症を悪化させ、逆に糖尿病も歯周病を悪化させます。

生活習慣・血糖値のほかに、口腔ケアにも気を付けなければ本当の対策にはなりません。



認知症への影響も！

歯周病で歯をなくすと、しっかりかむことができず、脳への刺激が抑制され、認知症リスクが高まります。さらに糖尿病合併症としても認知症があり、あわせて気を付ける必要があります。

ケース2

歯周病と動脈硬化、高血圧

歯周病により動脈硬化が進行し、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞につながります。

また、血圧を下げるお薬の副作用が、歯周病のリスクになるケースがあります。



歯周病は生活習慣病です

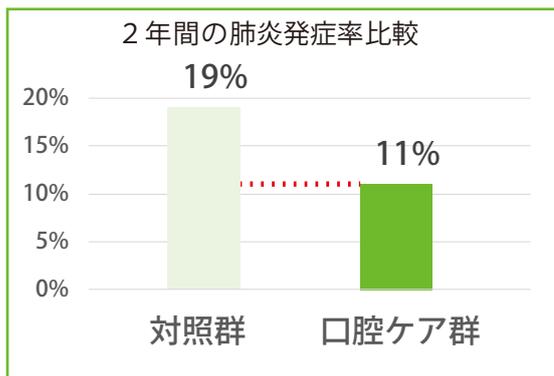
からだの病気とあわせて、かかりつけ医・かかりつけ歯科医どちらにも定期的に診てもらいましょう。



口腔ケアは全身管理の基本

口腔ケアで予防！誤嚥性肺炎

高齢者の死因で4位以内に入っている肺炎。そのうち70%以上が誤嚥性肺炎です。口腔ケアをしている人は、していない人に比べて肺炎発症率が下がります。



※ 全国11か所の特別養護老人ホーム入所者366名を対象

※ 口腔ケア群：週に1度、歯科医師・歯科衛生士による専門的な口腔管理を実施し、介護者または看護師による毎食後の歯磨きおよび1%ポピドンヨードによる含漱を実施

出典 / 米山武義ら 介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究 日本医学会誌 2001年

誤嚥性肺炎の予防には、かむ力・のみ込む力を鍛えることが大切です。かかりつけ歯科で口腔リハビリが受けられます。

重症化を防ごう！ 手術前後やがん治療時の口腔トラブル

手術前後の時期は抵抗力の低下・身体障害による口腔状態の悪化、がん治療の方は外科手術・放射線治療・化学療法いずれも口腔環境が悪化します。



治療前からの継続ケアにより、口腔トラブルの重症化・長期化を避けられます。

かかりつけ歯科と、病院の歯科との違い

日常の口腔ケア（かかりつけ歯科）

- 口腔トラブルの予防、治療
- 再発防止
- 生活しやすくするための口腔対策

手術前後やがん治療中の口腔ケア（病院の歯科）

- 合併症予防
- 食べるための復帰に向けた早期対策



かかりつけ歯科医をっていますか？

- 口腔トラブルやからだの病気につながる兆候を未然に見つけてくれます。

- 口腔ケアは年齢や病態によってふさわしいケア方法が違います。そのときの状態に応じたケアを定期的にしてもらいましょう。セルフケアでは不可能なケア（歯石除去など）もあります。



セルフケアの支援（用具の選択、使用法、使用状況のチェック）もしてもらえますよ

- からだの病気を診るかかりつけ医と連携をとってくれます。

かかりつけ医からかかりつけ歯科医へ

骨粗鬆症のお薬を出すことになりました



お薬の副作用で口腔トラブルにならないようケアを強化しよう



かかりつけ歯科医からかかりつけ医へ

抜歯のためにお薬や病状のことで注意点がないか聞こう



感染リスクがあるので、抜歯のときは抗菌剤の処方が必要です。飲み薬は一時中断してください



かかりつけ歯科に通えない方でも大丈夫！

自宅でも受診できる訪問歯科があります。
かかりつけ医やケアマネジャーにご相談ください。



最後まで自分の歯で楽しく食べよう



歯が抜けるのは年齢のせいとあきらめていませんか？

歯科による定期的な口腔ケアで、今から歯周病予防に取り組めば、元気な歯を維持することも可能です。

8020

「80歳になっても20本以上自分の歯を保つ」ことを目標に。

歯のある人（入れ歯含む）は、ない人に比べて長生きし、認知症リスクも低いというデータがあります。

たとえ20本なくても、自分にあった入れ歯で良い口腔状態にしておきましょう。



食べ物をしっかりかむことで全身の良好な栄養状態につながります。

ちゃんと栄養がとれていますか？



高齢者の5人に1人が低栄養！

厚生労働省の平成27年データによると、65歳以上の低栄養の人は20%というデータがあります。



高齢者は低栄養に注意！

高齢になると、消化・吸収・代謝機能が低下します。同じものを食べても、栄養の吸収能力は人それぞれです。

また、病気やお薬の副作用、口腔状態の悪化による食欲の低下により、低栄養になるケースもあります。

お薬・年齢・病態に応じて栄養の必要量は人それぞれです。かかりつけ医に、今の状態に応じた栄養相談ができます



低栄養だとこうなる！

- ❗ 病気や傷の治りが遅くなる。
- ❗ 必要なエネルギー量がまかなえず、からだの衰弱、抵抗力の低下や病気にかかりやすくなる。
- ❗ 骨・体重・筋力が低下し、日常生活動作も低下する。認知症にもつながる。



高齢者に不足しがちな栄養素

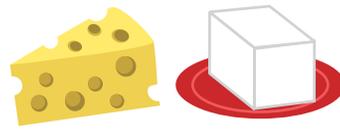
たんぱく質

筋肉の衰え
体力・思考力低下



カルシウム

骨・歯が弱くなる
イライラする



鉄

忘れっぽい
根気がない・貧血



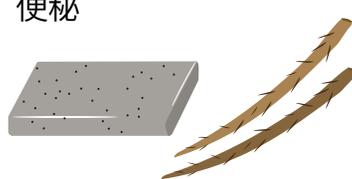
亜鉛

味覚障害



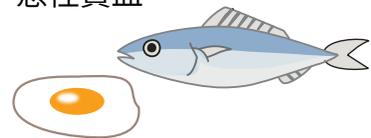
食物繊維

便秘



ビタミン

皮膚炎症・運動失調
悪性貧血



低栄養にならないために

口から食べられない場合、胃ろうや腸ろう、栄養剤などで栄養をとることができます。

かかりつけ医の先生とよく相談をしながら方針を決めましょう。

また、一度胃ろう・腸ろうを導入した人でも、再び口から食べられるようかかりつけ歯科医の支援で、摂食訓練・嚥下リハビリテーションを受けられます。

かかりつけ歯科医・かかりつけ医・看護師
管理栄養士・歯科衛生士など多職種が連携し、あなたがいつまでも食事を楽しめるようにケアをしてくれます



このまちで暮らす

季節が彩る見慣れた景色

家族や友人との冗談交じりの会話

かかりつけ医との何気ない世間話

毎日の中にいくつもの笑顔がある

暮らしの中でふと思うこと

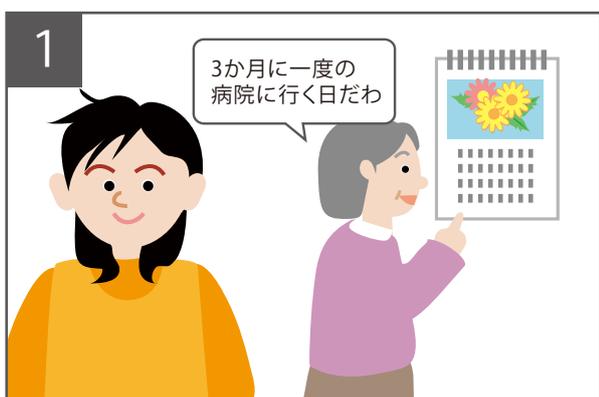
大好きなこのまちで いつまでも暮らしたい

点をつないで線で診てくれる

一かかりつけ医



かかりつけ医はあなたの今までの治療をすべて把握してから
だ全体を診てくれます。病気予防から日常診療、専門医への紹
介、生活の支援まで線のつながりであなたを支えてくれます。



点（臓器別）でなく線（全身）で診てくれる

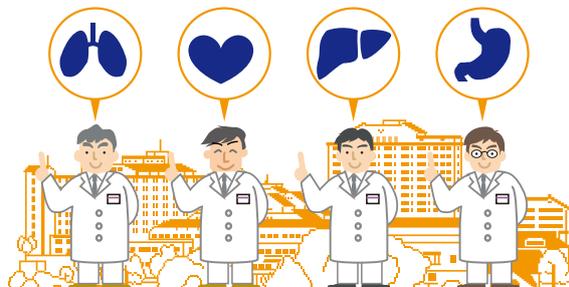
病院の医師は臓器別に専門の診療科に分かれています。かかりつけ医は患者さんの全身状態を継続して診てくれます。複数の疾患を抱えている患者さんは、特に全身をバランスよく総合的に管理してもらいましょう。

総合的に診る



かかりつけ医

専門に分かれて診る



病院の医師

知識と経験が豊富

かかりつけ医は大学病院や民間病院で専門分野を学んだ後に開業している医師です。開業したら総合医として幅広い疾患に対応しています。地域の多くの患者さんを診ているので経験豊かです。



かかりつけ医だから気付けること

運動や休養、食事や飲酒などあなたの嗜好を含めた生活習慣、家族構成や治療歴を知り、からだ全体のバランスを把握して継続して診てくれます。生活習慣病の悪化の兆候に早く気付いてもらえ、重症化する前に予防できます。



いつものお薬に潜む危険

高齢者の方は特に、お薬の種類が多いと副作用が発生しやすくなります。3か月以上の長期処方の場合、次の受診まで体調の変化に気が付かず、体に合わないお薬を飲み続けてしまうことも。

かかりつけ医は月に2回は全身状態を診て総合的な管理をしています。かかりつけ薬剤師と連携してお薬の効果や副作用を確認してくれます。



みんくらムービー



生活習慣病!まずはどこに受診しますか?

生活習慣病にかかると様々な合併症を引き起こします。重症化させないためにも、からだ全体を総合的に、継続的に診てもらえる医療機関に相談しましょう。



人生を線で診てくれる

—人生のそれぞれの場面でこれまでも、これからも

健康診断の結果、放置していませんか？

健康診断で高血圧、脂質異常症（高脂血症）をはじめとした生活習慣病の指摘を受けたとき、経過観察といっても何をしたらいいかわからないとき、かかりつけ医に相談できます。生活のアドバイスや状態が悪化していないか、月に1度経過を診てくれます。（詳しくはけんしん P.3-4）



慢性疾患・併存疾患を持ったら

複数の臓器に慢性疾患を抱えるようになったら、からだ全体の継続した管理が必要です。万一悪化したときの専門医療機関への紹介、軽快したあとは引き続き日常管理をしてくれます。



誰にでも起こりうる救急搬送

高齢者になれば急な病状悪化で救急医療を受ける可能性が高まります。かかりつけ医は病院の医師に連絡を取って緊急の受け入れを依頼してくれます。また、初めての病院に救急搬送されたときも、かかりつけ医を伝えたら病院から連絡を取ってくれるので、適切な治療を受けられます。



最期は家で過ごしたい

通院が難しくなったとき、やっぱり自宅で過ごしたい。その思いがあるなら、元気なうちからかかりつけ医に話しておきましょう。訪問看護ステーションやケアマネジャーと連携してあなたを診てくれます。自宅で過ごすことを支える家族の負担も含めて相談できます。（詳しくは在宅医療 P.47）



みんならムービー



「かぜってなあに？」—親子で学べる適正受診

身近な病気である「かぜ」を例に、親子で見られる楽しい紙芝居動画です。
提供：MOVIEで子育て応援！ —「子育て王国そうじゃ」まちづくり実行委員会—
(高杉こどもクリニック 高杉尚志院長 監修)



これからかかりつけ医を探したい方に

かかりつけ医探し、はじめの一步

地域医療連携室で探す

かかりつけ医をどうやって探したらいいかわからない、そんなときには病院の地域医療連携室を活用しましょう。

- 医師の専門や人柄
- 専門の検査ができる
- 飲んでいるお薬、または効能が同じお薬（ジェネリック医薬品）を出せる
- 禁煙外来がある
- 同じ会社の医療機器を使える
- 将来的に訪問診療をしてくれる



スタッフと話をしながら探せます。詳しい情報は医療機関へ電話して確認できます。

「通院が困難なので家で医療を受けたい」、「最期は家で過ごしたい」など在宅医療を希望する場合は、生活の支援も含めて相談できる医療ソーシャルワーカーがお手伝いします。

インターネットで探す

おかやま医療情報ネットは、岡山県が医療機関から報告された情報を掲載しているWEBサイトで、条件を選んで医療機関を探することができます。

からだ全体を診てくれるかかりつけ医を探したいなら…
条件：自宅近く + 内科



なんでも気兼ねなく話せる関係に

自分に合う診療所を見つけたら、日常診療をお願いしましょう。通ううちに何でも話せる先生、顔が思い浮かぶ先生になっていきます。受診の際には病気のことだけでなく生活や家族のことも気軽に話せるような関係づくりが大切です。共働き、介護が必要な高齢者と同居、小さな子どもがいるなど家庭環境に合わせた健康管理や暮らしの支援のアドバイスが受けられます。

入院中もかかりつけ医が見守る

開放病床

開放病床だからできること

開放病床は、あらかじめ登録した地域のかかりつけ医と当院の医師が共同で診療できるように、地域に開放された病床です。

入院中の主治医が二人に

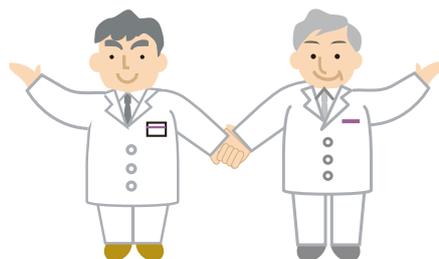
かかりつけ医と当院の医師の二人が主治医になります。普段のあなたのからだ全体を把握するかかりつけ医の情報を生かした上で専門的な治療が受けられます。



医師同士がつながる

当院の医師とかかりつけ医が同時に診療を行うので、医師同士のつながりができます。

普段は電話や手紙でのやりとりも、直接顔を合わせることで関係が築けます。



退院もスムーズに

顔なじみのかかりつけ医が来てくれるので、退院後の生活の希望も直接相談できます。

かかりつけ医と話をして患者さんが気持ちの整理ができ、在宅医療につながった事例もあります。



対象診療科

倉敷中央病院で開放病床を利用できる診療科は11科あります。

※病院によって開放病床の利用診療科は異なります。

- | | | | |
|--------|---------|--------|------------|
| ●消化器内科 | ●呼吸器内科 | ●糖尿病内科 | ●腎臓内科 |
| ●血液内科 | ●内分泌代謝科 | ●神経内科 | ●リウマチ・膠原病科 |
| ●循環器内科 | ●小児科 | ●泌尿器科 | |

開放病床の利用が多い疾患には、消化管出血、肺炎、糖尿病、腎不全、心不全、川崎病、前立腺・膀胱癌などがあります。

開放病床利用の流れ

ステップ 1

患者さんに説明

開放病床について
同意をいただきます



かかりつけ医

入院が
必要です

ステップ 2

入院決定

倉敷中央病院へ
ご入院となります



倉敷中央病院



ステップ 3

共同指導

かかりつけ医と倉敷中央病院の
医師と一緒に指導します



※入院中、診療上の都合によりかかりつけ医が来られない場合もあります。
その場合も入院中の経過を情報共有し、綿密な連携をとりますのでご安心ください。

開放病床と晴れやかネット

開放病床でかかりつけ医が倉敷中央病院に来院すれば、患者さんのカルテを直接確認できます。さらに晴れやかネットを利用してかかりつけ医は診療所からも患者さんの入院中の経過を確認することができます。

急性肺炎で入院した患者さんであれば、レントゲン画像や抗生剤の使用状況などをみて治療の流れを把握してもらえます。患者さんが退院後、かかりつけ医に戻ったときに治療がスムーズに継続できます。



数字でみるくらちゅう

2017年度 開放病床 実績

利用
245件/年

1 消化器内科
70件

2 呼吸器内科
49件

3 糖尿病内科
47件

共同指導
97件/年

1 消化器内科
30件

2 小児科
20件

3 糖尿病内科
14件

登録医が当院に出向き、主治医と共同で診療を行った件数です。

登録医：155名、137医療機関（2018年4月現在）※当院のホームページで確認できます。

開放病床のご利用については、まずは**かかりつけ医**にご相談ください。

自分のお薬のこと、管理できていますか？

一かかりつけ薬局（健康サポート薬局）



併存疾患を抱えてお薬の種類が多くなると、副作用が起こりやすくなります。お薬をまとめて把握、管理してくれるかかりつけ薬局を持ちましょう。



6種類以上のお薬を飲んでいたら要注意！

多剤併用による危険

複数疾患を抱えて飲んでいるお薬の種類が多いと、副作用による有害事象が発生しやすくなります。

高齢者になると
肝臓や腎臓の機能が低下



代謝が悪くなるため
お薬が効きすぎる



副作用による
ふらつきから転倒！

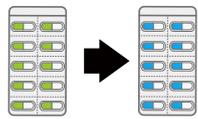


そのお薬、減らせるかも？

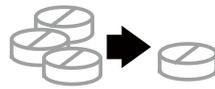
あなたの飲んでいる複数医療機関で処方されたお薬や一般用医薬品、サプリメントをすべて把握しているかかりつけ薬剤師だからできることがあります。



同じ効能でないか
チェック



ジェネリック医薬品
への切り替え



分量や種類の見直し

お薬の種類が減ったし
ジェネリックに変更して
医療費が安くなったわ！



お薬をチェックして
かかりつけ医に
問い合わせます！



かかりつけ薬剤師を持ちましょう

1 重複や副作用を防ぐ

複数の医療機関で処方されたお薬の重複投与・多剤投与・副作用に気づき、医療機関の先生に連絡してくれます。

2 健康状態のチェック

日ごろの体調や生活スタイルを把握し、かかりつけ医やケアマネジャーと連携してあなたの健康状態をみてくれます。

3 お薬を飲みやすく

残薬をチェックし、お薬を正しく飲むための指導や、かかりつけ医に飲みやすい形への変更や一包化の提案をしてくれます。

くらしの中の薬の専門家

在宅可能薬局でできること

薬局までお薬を取りに行くことが難しい方のために、薬剤師が自宅にお薬を届けてくれます。夜間・休日を含め 24 時間対応で、効能や飲み方などを患者さんや家族に説明して療養や治療を支援します。



健康サポート薬局が始まりました

24 時間相談できるかかりつけ薬剤師がいる薬局です。処方せんや市販薬、健康食品（サプリメント）の飲み合わせ確認や、薬を飲んでも症状が改善しないときは、かかりつけ医と連絡を取って受診を勧めてくれます。また、ケアマネジャーとも連携し、地域での生活を薬の側面から支援します。



保険薬局を探そう!

岡山県の薬剤師会ホームページで保険薬局の検索ができます。在宅医療を支援してくれる在宅可能薬局も調べることができます。

<http://www.opa.or.jp/>

岡山県薬剤師会

検索



「在宅可能薬局」を選択



「地図から検索はこちらから」を選択



みんならムービー



薬局がもっと身近になる

薬局でお薬をもらうだけで帰ってしまっていないですか。実は、薬局にはできることがたくさんあるんです。意外と知らないお薬や薬剤師のこと、少しのぞいてみましょう。



まずはここから!基本はいつも持ち歩こう

お薬手帳の使い方

- 医療機関や薬局へ行ったときには、必ず医師もしくは薬剤師へ提示しましょう。
- 履歴の管理が大切です。病院ごとにそれぞれのお薬手帳を作らずに1冊にまとめましょう。



- 処方内容
- 副作用
- アレルギー歴
- かかりつけ医
- 注意点

お薬手帳活用法 / 自分でも手帳に書いてみよう!

体調の記録として

昨日の夜に熱が出た、など体調の経過をメモしておく
と受診時に備忘録になるよ。



伝えたいことをメモ

新しく出た錠剤が大きくて
飲みにくいことを書いたわ。



副作用を記録

飲んだら湿疹が出てしまっ
た薬の名前をメモしたわ。



電子版が登場!!スマートフォンで使える

電子版お薬手帳

おくすり手帳Link

検索



スマートフォンをお持ちなら便利な電子版お薬手帳を使ってみませんか?

1. 待ち時間を短縮

処方せん画像をかかりつけ薬局に送り、事前にお薬の準備を依頼できます。
また、お薬の準備ができたら通知が届きます。

※電子版お薬手帳に対応しているか、かかりつけ薬局にご相談ください。

2. お薬をまとめて自分で管理

複数の医療機関のお薬も自分で記録できます。また、ご家族のお薬も一緒に管理できます。お薬の情報が知りたいときはインターネット検索ができます。

3. 飲み忘れ防止をお知らせ

飲み忘れ防止アラーム機能がついています。

詳しくはかかりつけ薬局にお尋ねください。利用方法のサポートを受けられます。

伝える準備

病院を受診するって やっぱりドキドキする

保険証を入れるポーチには

お薬手帳と介護保険証

最近担当になってくれたケアマネさんの名刺

緊張して慌てなくても大丈夫

私には いつも気にかけてくれる人がそばに居る



65歳以上の10人に1人が救急搬送されています

—救急医療

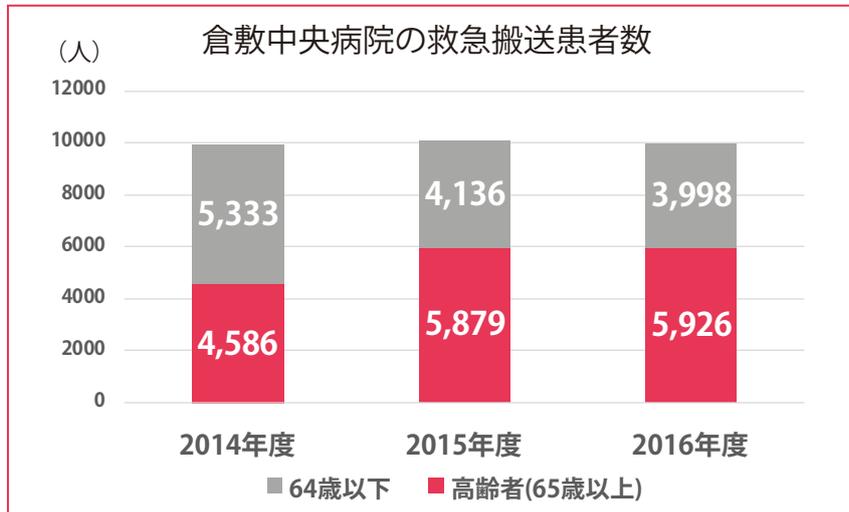


救急搬送される原因に、心筋梗塞、脳梗塞など急に発症する病気が多くあります。突然、救急車で運ばれる…という事態が起きる前に自分でできる準備があります。



高齢者の救急搬送が増えています

全国的に高齢者(65歳以上)の救急搬送が増えており、倉敷市で2016年に救急搬送された人は20,618人でした。そのうち、高齢者は11,812人と、全体の57%を占めていました。



当院へ搬送される
高齢者数は
年々増えています！！



こんな問題も起きています

高齢者の患者さんを治療するとき、意思疎通や意思決定が難しいことがあります。認知症のある患者さんは、診察の際に話を聞くことや治療の説明をすることが難しく、普段しっかりされている患者さんでも急な発病で会話ができない状態になることもあります。そうすると治療をなかなか進めることができなくなり、患者さん自身のからだに負担がかかってきます。



倉敷中央病院に救急搬送された患者さんの約半数は、そのまま緊急入院になっています。自分や家族が急な病気になったときでもすぐに対応できるように日ごろから準備をしておきましょう。



突然の病気に備えて！自分たちができること

決めておくこと －状態が思わしくないとき、積極的な治療をしますか

積極的な治療

- ・心肺蘇生時の胸部圧迫（心臓マッサージ）
- ・心肺蘇生時の気管挿管（口や鼻に管を入れて気道を確保します）
- ・昇圧剤（一時的に血圧を上げて状態を保ちます。家族の到着を待つときなどに使います。）



上記のような治療をしてもらうかどうか、あらかじめ家族やかかりつけ医と話しておきましょう。一人暮らしの方は決めたことを紙などに記録して、他の人が見て分かるようにしておくで安心です。

準備しておくもの

保険証

医療と介護のワンポイントアドバイス

●介護保険証

65歳の誕生日前に、市役所から送られてきます。普段使わない方も突然の発病で入院前と状態が変わり、介護が必要になる場合もあります。介護保険は介護申請時に必要になるので、医療保険証と一緒に保管しておきましょう。

●担当ケアマネジャー（介護支援専門員）の名刺

すでに担当のケアマネジャーがいる人は名刺も一緒に保管しておきましょう。急な入院でも、病院からケアマネジャーへ連絡が入ります。

かかりつけ医療機関の診察券

どこにかかっているかが分かるので、病院の医師が日ごとの状態をかかりつけ医に確認するのに役立ちます

普段飲んでいるお薬の情報（お薬手帳など）

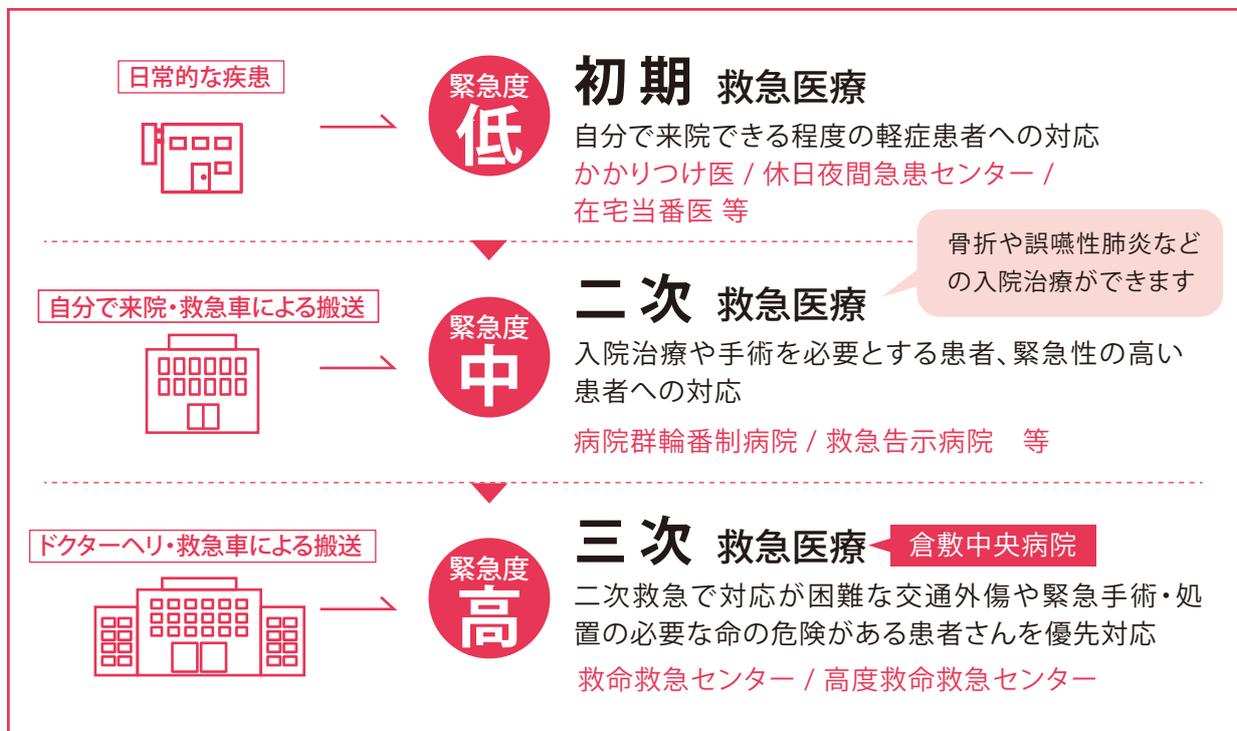
家族など、すぐに連絡を取りたい人の連絡先を書いたメモ



保険証ケースなどにまとめてすぐ取り出せるところへ保管しましょう

上手にかかろう 救急医療機関

自分や家族が急な病気やケガをしたとき、大きい医療機関の方が安心と思って受診してはいませんか？医療機関によって救急医療の役割が変わってきます。



三次救急医療機関は集中治療を必要とする重症患者さんへの治療を行います。骨折などの場合、即日転院といって二次救急医療機関へその日のうちに転院していただく場合もあります。



倉敷市の二次救急医療機関一覧

| エリア | 医療機関名 | 住所 | 救急受診受入件数 | エリア | 医療機関名 | 住所 | 救急受診受入件数 |
|--------|-------------|------------|----------|--------|-------------|-------------|----------|
| 倉敷市中心部 | しげい病院 | 幸町2-30 | 763 | 水島 | 水島中央病院 | 水島青葉町4-5 | 6,922 |
| | 松田病院 | 鶴形1-3-10 | 1,422 | | 水島協同病院 | 水島南春日町1-1 | 11,600 |
| | 倉敷平成病院 | 老松町4-3-38 | 3,439 | | 水島第一病院 | 神田2-3-33 | 853 |
| | 倉敷第一病院 | 老松町5-3-10 | 1,945 | | 倉敷リバーサイド病院 | 鶴の浦2-6-11 | - |
| | 倉敷成人病センター | 白楽町250 | 2,641 | 児島 | 児島中央病院 | 児島小川町3685 | 193 |
| | 倉敷記念病院 | 中島831 | 722 | | 倉敷市立市民病院 | 児島駅前2-39 | 6,551 |
| | 倉敷スイートホスピタル | 中庄3542-1 | 326 | | 倉敷ンティ病院 | 児島阿津2-7-53 | 120 |
| 玉島 | プライムホスピタル玉島 | 玉島750-1 | 608 | 児島聖康病院 | 児島下の町10-374 | 263 | |
| | 玉島中央病院 | 玉島阿賀崎2-1-1 | 2,535 | 真備 | まび記念病院 | 真備町川辺2000-1 | 2,009 |
| | 玉島協同病院 | 玉島柏島5209-1 | 1,211 | | | | |
| | 藤沢脳神経外科病院 | 玉島勇崎587 | 167 | | | | |

※岡山県平成 28 年度病床機能報告より

倉敷中央病院と川崎医科大学附属病院は**三次救急医療機関**です。重症な患者さんから診ていくので、長い待ち時間が出る場合があります。

緊急の症状をチェックできます

全国版救急受診アプリ「Q助」^{きゅうすけ}

緊急時に活用できる「Q助」をご存知ですか？「Q助」は、消防庁が作成したアプリで、症状の緊急度合いを携帯やパソコンで確認することができます。

症状を選ぶと必要な対応がわかる



「今すぐ救急車を呼びましょう」

「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」

「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」

「引き続き、注意して様子を見てください」

全国のタクシー事業所の検索も

症状が緊急で、すぐに医療機関へかかるように表示された場合、医療機関の検索や、全国のタクシー事業所の検索を行うこともできます。



検索はこちらから

総務省消防庁「Q助」案内サイト



スマートフォンのアプリやWEBサイトから検索できます



お子さんの緊急時に

岡山県小児救急医療電話相談

お子さんの夜間の急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて看護師等が電話でご相談に応じます。

また、医療機関への受診について適切なアドバイスを行います。

※この事業は電話相談ですので、診察や指示等の医療行為は行いません。

こんなときに使おう!

- 休日・深夜の急な体調不良のとき
- 病院に行くべき症状か、判断がつかないとき
- 旅先で具合が悪くなり、どうすべきか困ったとき

 **#8000**

または**086-801-0018**

※平成29年4月3日から固定電話番号が変更になりました。

※電話が混み合っつながりにくい場合が予測されますが、あらかじめご了承ください。

※#8000は携帯電話・N T Tのプッシュ回線からご利用いただけます。

N T T電話でもダイヤル回線や、I P電話の場合は、**086-801-0018**をご利用ください。

※小児救急医療電話相談は47都道府県すべてで実施されています。深夜も実施されている県は限られています。

相談日時

▶ 土曜、日曜、祝日および年末年始（12月29日から1月3日）

18:00～翌朝8:00

▶ 平日（平日の月曜から金曜まで）

19:00～翌朝8:00

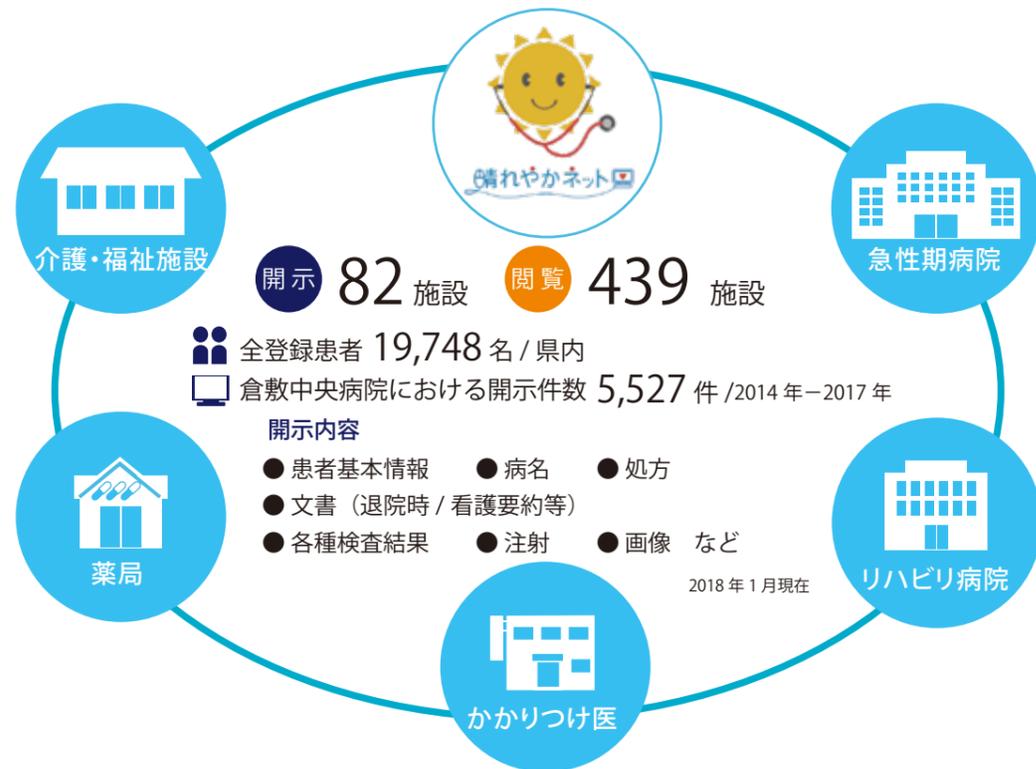


対象者

県内にお住まいのおおむね15歳以下のお子さん、およびその保護者の方

晴れやかネット

医療機関が持っている診療情報をネットワークによって複数の医療機関で共有できる仕組みです。病状が変化し、いつもと違う医療機関へかかったときも、今までの経過を踏まえた診療を受けることができます。



倉敷中央病院は晴れやかネットを利用して他の医療機関と連携をとっています

晴れやかネットの活用方法

① かかりつけ医を受診するとき

大きい病院での検査結果や処方など、かかりつけ医に診てもらうことができます。

② 救急受診時

初めてかかる病院を受診したときも、いつもかかっている病院の情報を見ることができるので治療に役立ちます。

③ 転院前

転院前の医療機関から、転院後の医療機関へ入院中の情報を共有することで転院後も安心して治療やリハビリを続けられます。

晴れやかネットのはじめ方

晴れやかネットは登録している医療機関で開示や閲覧が可能です。まずは自分のかかっている医療機関が晴れやかネットの登録医療機関かどうか確認してみましょう。

1 待合などにポスターが貼ってある



2 晴れやかネットのホームページに登録がある



より詳しく知りたい方は地域医療連携室（正面玄関入って左手1-8のお部屋）へ

もっと広がる！

医療ネットワーク

◎患者さんが自分の情報を持ち歩ける「マイカルテ」

自分で以下の情報をUSBメモリに保存できるシステムです。

- 基本情報 ● 注射歴 ● アレルギー情報 ● 食事履歴
- 処方歴 ● 入院歴 ● 外来受診歴 ● 検体検査情報

※2011年5月以降、倉敷中央病院、倉敷リバーサイド病院、総合保健管理センターの情報を保存します



ご自分での病歴管理や、旅先での「もしも」に役立ちます。

かかりつけ医に倉敷中央病院での最新情報を知ってもらい、日常診療の参考にってもらう事もできます。

保存用パソコン設置場所はコチラ→医療情報の庭

（月曜日～金曜日 午前9時～午後4時）

◎病院同士が情報を共有する「マイカルテオンライン」

当院では晴れやかネットの他に、マイカルテオンラインという医療ネットワークも利用しています。患者さんへ迅速で的確な医療を提供するため、倉敷中央病院と連携している医療機関とで情報を共有して利用する仕組みです。

2017年度 数字でみる くらちゅう



地域の医療機関と連携するくらちゅうの一年間の活動を数字でご紹介します。

かかりつけ医や
地域の病院から当院への
紹介件数

45,576件 (約3,798人/月)

かかりつけ医や地域の病院に通院中の患者さんが、専門的な治療や検査、入院が必要になり、当院へ紹介された件数です。



当院からかかりつけ医や
地域の病院への
逆紹介件数

38,725件 (約3,227人/月)

当院での治療が終わり、病状が安定した時に、かかりつけ医や地域の病院にその後の療養をお願いした件数です。



救急搬送受入件数

10,134件
(約845人/月)



倉敷市を中心に県西部地域から広く受け入れています。
救急搬送受入件数は昨年と比べて増加しています。(2016年度：9,924件)

救急搬送後入院患者数

5,395件
(約450人/月)

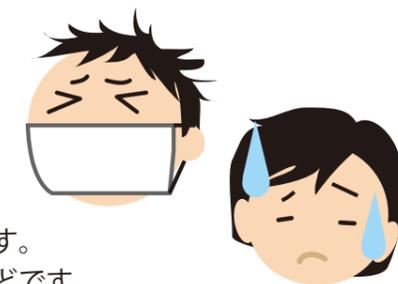
救急搬送された患者さんのうち、入院になった件数です。
救急搬送全体の53.2%と、半数以上を占めています。
※ドクターカーやドクターヘリも含まれます。



救急搬送受入れお断り件数

1,104件
(約92人/月)

当院で救急搬送の受入れをやむをえずお断りした件数です。
理由は、処置室満床、重症患者さんの処置中、手術中などです。



※当院で対応できない場合でも近隣の病院に受入れをお願いできるように、日ごろからこの街全体で助け合う関係を構築しています。

日常を目指して、早めの準備を

—入院～転院・退院



これから入院となると、体調も生活も不安なことが出てきますね。不安なことが多いからこそ、入院前から退院後に向けて早めの準備が必要になります。



※ケアマネ=ケアマネジャー(介護支援専門員)の略



自宅での生活を無理なく送るために

治療後、からだの機能回復を目指すにはリハビリが効果的です。患者さんの疾患に合わせたリハビリや、自宅に帰ってからの生活動作を見据えたリハビリは、専門の医療機関がサポートしてくれます。

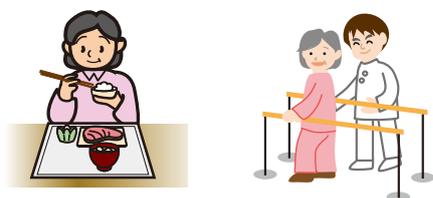


骨折や脳卒中からの回復！

リハビリ内容について

- 実施時間 最大 3 時間 / 日
 - 入院期間 最大 180 日
- ※疾患により基準は異なります

回復期リハビリテーション病院



筋力トレーニングや生活動作の訓練

実際の回復期リハビリ病院入院期間は？

- 脳卒中 平均 64 日
 - 大腿骨頸部骨折 平均 39 日
- ※地域連携パス利用患者での日数

不安や気になることは直接話そう — 転院前訪問の取り組み

※倉敷中央病院に入院中



まだ動かしにくい部分がありますか？



次の病院では、お家での生活を想定して一緒にリハビリを進めましょう

転院を予定している患者さんには、その後の生活やリハビリのようすを事前に知ってもらえるように、回復期リハビリ病院等の看護師や医療ソーシャルワーカーが入院中の病院へやってくる場合があります。

※当院には、近隣の 8 病院が訪問に来ています。

転院前に話し合ったスタッフさんがいてくれてホッとするわ



みんくらムービー



医療機関との上手な付き合い方を考えよう

急な症状に見舞われたとき、どんな病院に行けばいいのでしょうか。救急受診のコツや、みなさんに知って欲しい転院する前のお話を動画で見てください。



退院後の生活をみんなで支える

患者さんが自宅でも安心して療養を継続できるよう、退院前に医師、看護師、訪問看護師、ケアマネジャーなど多職種が集まり、患者さんやご家族と一緒に情報の共有や話し合いを行います。

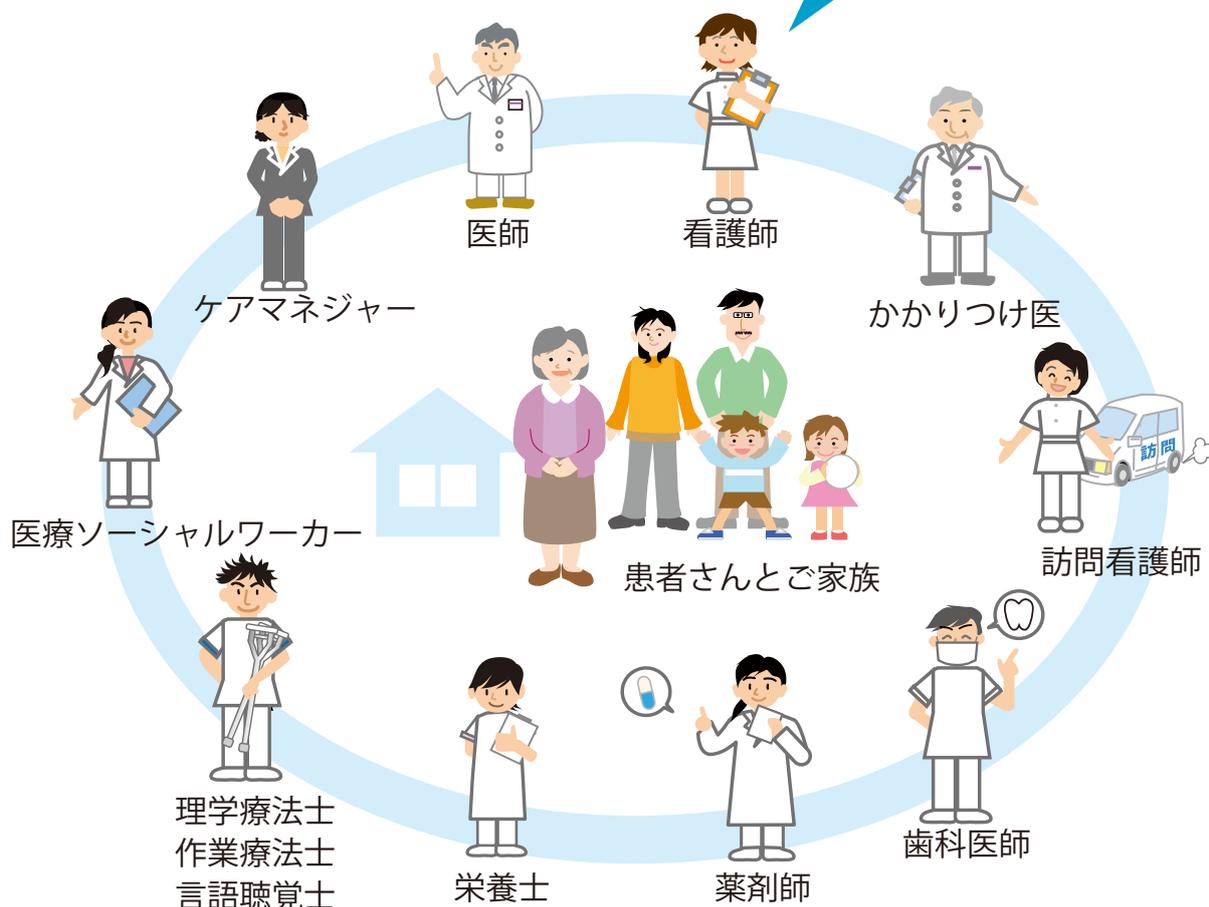
【話し合う内容の例】

- 退院後の治療、症状のコントロールについて
- 看護やリハビリの内容
- お薬について
- 自宅での生活における注意点

※話し合う内容は患者さんによって異なります



話し合いの中心は患者さんご家族です。
不安なこと、分からないことは遠慮なくお伝えください。
事前に聞きたいことをメモして参加されると良いですね。



自宅での生活を無理なく送るために

治療後、からだの機能回復を目指すにはリハビリが効果的です。患者さんの疾患に合わせたリハビリや、自宅に帰ってからの生活動作を見据えたリハビリは、専門の医療機関がサポートしてくれます。

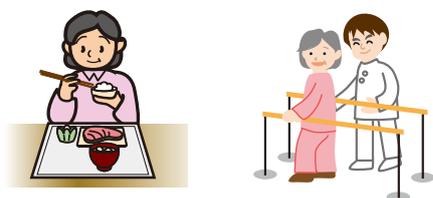


骨折や脳卒中からの回復！

リハビリ内容について

- 実施時間 最大 3 時間 / 日
 - 入院期間 最大 180 日
- ※疾患により基準は異なります

回復期リハビリテーション病院



筋力トレーニングや生活動作の訓練

実際の回復期リハビリ病院入院期間は？

- 脳卒中 平均 64 日
 - 大腿骨頸部骨折 平均 39 日
- ※地域連携パス利用患者での日数

不安や気になることは直接話そう — 転院前訪問の取り組み

※倉敷中央病院に入院中



まだ動かしにくい部分がありますか？



次の病院では、お家での生活を想定して一緒にリハビリを進めましょう

転院を予定している患者さんには、その後の生活やリハビリのようすを事前に知ってもらえるように、回復期リハビリ病院等の看護師や医療ソーシャルワーカーが入院中の病院へやってくる場合があります。

※当院には、近隣の 8 病院が訪問に来ています。

転院前に話し合ったスタッフさんがいてくれてホッとするわ



みんくらムービー



医療機関との上手な付き合い方を考えよう

急な症状に見舞われたとき、どんな病院に行けばいいのでしょうか。救急受診のコツや、みなさんに知って欲しい転院する前のお話を動画で見てください。



退院後もつながる医療 ー地域連携パス

地域連携パスは、患者さんの疾患に合わせた急性期治療から回復期や維持期、自宅退院までの治療計画のことをいいます。

どの医療機関でどんな治療を受けるのか、患者さん自身が確認することで、日々の体調管理にも役立ちます。



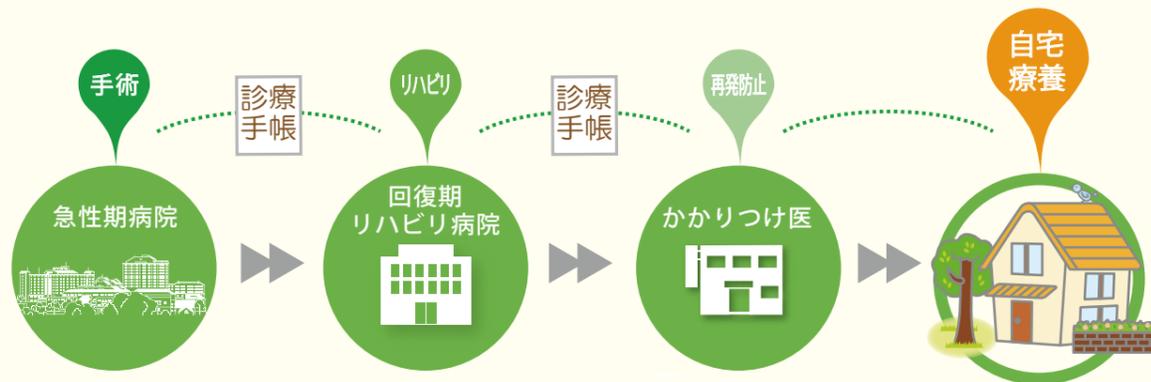
診療手帳に書かれていること

- ✓ かかりつけ医や当院での治療の流れ
- ✓ 普段の体調や治療経過の記録
- ✓ 各疾患ごとの説明、生活する上で気をつけること

患者さんが記載する体調記録や、医師からのアドバイスも含まれているので、診察時には必ず持参しましょう。

一方向型(リハビリ型)

急性期病院での手術・治療から、自宅退院へ向けたリハビリを



早期のリハビリがポイント

リハビリを始めるタイミングと量は、からだの機能をより良くするためのカギを握っています。患者さんの状態にもよりますが、大腿骨頸部骨折や脳卒中では2、3週間の入院ののち、回復期リハビリ病院へ移ってリハビリに専念します。



疾患別一方向型 診療手帳



双方向型(循環型)

体調管理の記録をつけて、定期的に医療機関を受診し、再発防止、再発の早期発見へ



少しの異常も見逃さない

当院（急性期病院）で手術を行った後、当院とかかりつけ医とで術後5年（疾患により異なる）をめどに、計画的に治療、再発防止の管理をします。

定期的なCT・エコー検査などは当院で、日常の健康状態はかかりつけ医で診てもらいます。



疾患別双方向型 診療手帳



2つの地域連携パスが仲間入りしました

心不全（双方向型） 2016年9月スタート

冷え込む冬場になると、当院では毎月100名ほどの心不全患者さんが入院されます。心不全は繰り返しやすい病気なので、地域連携パスを使ったかかりつけ医との日常管理が大切です。摂り過ぎ注意の塩分量目安や、心機能を上げる運動方法などをまとめた心不全手帳と併用することで、正しい心不全の知識を身に付けます。



心不全手帳



心不全地域連携パス冊子

腱板断裂（一方向型） 2017年5月スタート

当院では、肩の腱板断裂に対して関節鏡（内視鏡）を用いた腱板修復術を実施しています。

手術を伝達麻酔（肩だけの部分麻酔）で行っているため、術後すぐ飲食、飲水、歩行が可能。心臓に不安を抱えている患者さんに対しても安全に手術できます。

手術後は転院先の病院でリハビリを継続します。



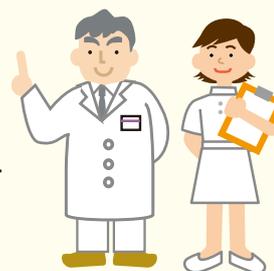
腱板断裂地域連携パス冊子

もっと知りたい、地域連携パス

— 暮らしの中にとけこむ治療

- すでに利用しているが、活用方法が分からない方
- 一度利用していたが、中断してしまった方
- まだ利用したことがなく、詳しく聞きたい方
(疾患や重症度により、対象外となる場合があります)

お気軽に
ご相談ください

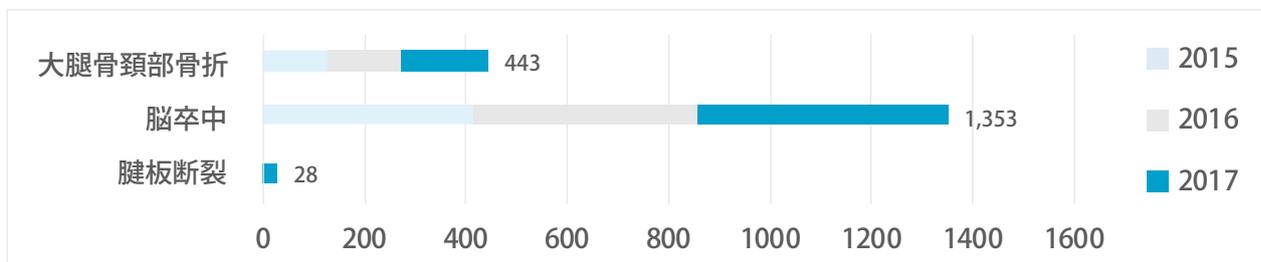


まずは外来受診時に、主治医・看護師へご相談下さい。

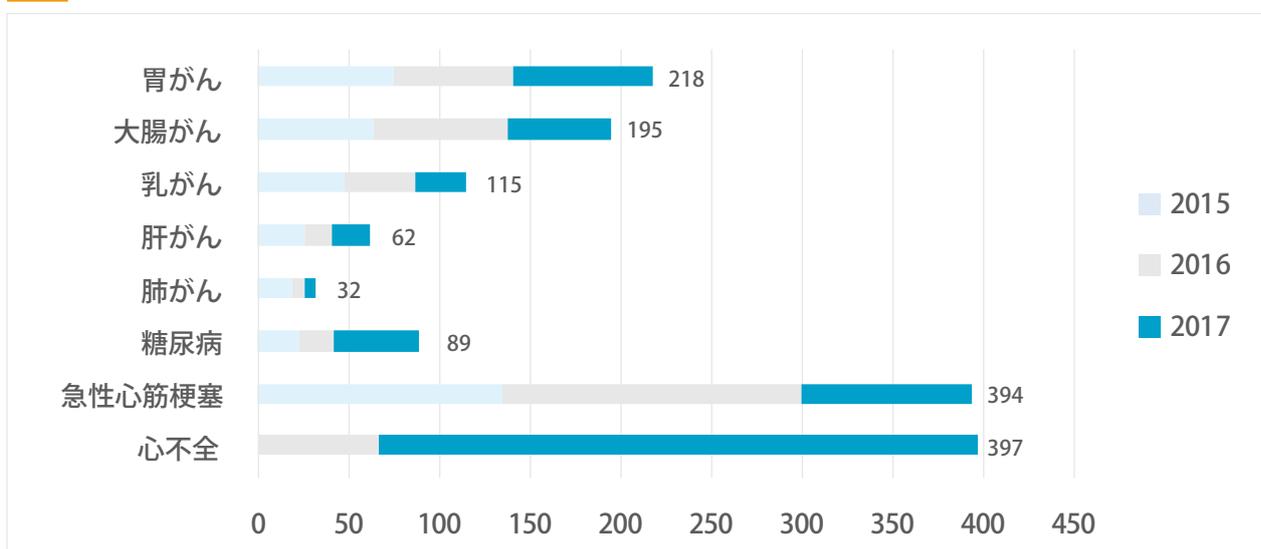
地域連携パス利用実績

○ 地域連携パスの利用者件数

一方向型



双方向型



○ 県内の疾患別連携医療機関数(主要エリア別)

一方向型

当院で手術をした後、転院してリハビリをするために連携している回復期・リハビリ病院等の件数

| 疾患 | 倉敷 | 岡山 | 総社 | 笠岡 | 浅口 | 新見 | 高梁 | 玉野 | 井原 | 津山 | 赤磐 | 備前 | その他 | 連携数 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 大腿骨頸部骨折 | 17 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 35 |
| 脳卒中 | 15 | 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 26 |

(2018年1月現在)

双方向型

当院で手術後、外来通院で計画的に治療・再発防止の管理を連携して行う地域のかかりつけ医の件数

| 疾患 | 倉敷 | 岡山 | 総社 | 笠岡 | 浅口 | 新見 | 高梁 | 玉野 | 井原 | 津山 | 赤磐 | 備前 | その他 | 連携数 |
|------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 胃がん | 146 | 105 | 26 | 14 | 15 | 13 | 10 | 12 | 9 | 9 | 8 | 6 | 58 | 431 |
| 大腸がん | 108 | 84 | 20 | 10 | 11 | 9 | 8 | 10 | 6 | 7 | 6 | 5 | 41 | 325 |
| 乳がん | 135 | 100 | 25 | 12 | 13 | 12 | 10 | 11 | 8 | 9 | 8 | 6 | 51 | 400 |
| 肺がん | 142 | 100 | 26 | 12 | 14 | 12 | 10 | 11 | 11 | 11 | 7 | 6 | 63 | 425 |

(2018年1月現在)

連携医療機関の紹介

第6弾 新見編

医療法人 真生会

新見中央病院



〒718-0011 新見市新見8 2 7-1
☎ 0867-72-2110 FAX 0867-72-2036
<http://www.nchp.jp/>

新見中央病院は県北の新見市内にある病院で、一般病棟59床、医療型療養病床56床の計115床の病院です。内科を中心に小児科・外科・泌尿器科・眼科と専門外来として糖尿病内科、循環器内科、肝炎外来があります。また、2次救急病院として高度医療が必要と判断した場合は、倉敷中央病院他と連携を取り患者様の紹介を行っています。

住み慣れた地域で高齢の方にも通院負担の軽減と安心して最後まで医療を続けられるよう、必要に応じて外来・入院でのがん化学療法、緩和療法他を行っています。倉敷中央病院とも「がん連携パス」や脳神経外科領域において当院でCT撮影した画像を利用して確定診断・治療も連携を行っています。地域の皆様に信頼される地元のかかりつけ医として、他院と連携しながら地域格差のない医療と看護の提供を今後も努めていきたいと思っております。

医療法人 緑隆会

太田病院 田所様



〒718-0017 新見市西方4 2 6
☎ 0867-72-0214 FAX 0867-72-3658
<http://www.ohita-hp.com/>

太田病院は眼前に、一級河川の高梁川が流れ、四季折々の彩が見える一般病棟29床、療養病棟31床の内科病院です。今年度から糖尿病専門医の常勤配置を行い、糖尿病教育入院等の糖尿病治療の拡大を行う一方、地域の方へ向けた糖尿病教室や出前講座等も積極的に行っております。「新見で出来る事を新見で」の元、行政や介護事業所、地域と連携しながら日々診療を行っています。

倉敷中央病院とは糖尿病や心不全、心筋梗塞のパスの連携も行っておりますが、新見の医療で対応できない、高度医療が必要な方や、患者さんの希望時等にも紹介させていただいております。また、新見を一時的に離れ治療に専念される方にも、安心して治療の継続や、新見の地で生活出来るように、連携し支援させていただいております。

過ごし慣れた地元に戻りたい、そう感じている患者さんは多いはず。医療機関のスタッフは患者さんやご家族の希望に寄り添いサポートすべく、日々協力しあっています。今回は新見エリアから連携医療機関をご紹介します。

医療法人 淳和会

長谷川記念病院



〒718-0003 新見市高尾7 9 3-6
☎ 0867-72-3105 FAX 0867-72-7758
<http://www.hasegawa-hp.gr.jp/>

長谷川記念病院は整形外科を主とし、専門的な手術・治療・リハビリを行い在宅復帰へ、という一貫した流れで、患者様をサポートしている病院です。

各スタッフが、ケアマネジャーやサービス事業所との関係作りを大切に、住み慣れた地で1日でも早くそれぞれの日常生活に戻れるよう、切れ目の無い情報共有を心がけています。

倉敷中央病院には、急性期の患者様の転院・受診の相談を行っており、当院へはリハビリ目的の患者様のご紹介をいただいております。早期の転院受け入れができるよう、今後も連携を図っていきたく思います。

医療法人 思誠会

渡辺病院



〒718-0003 新見市高尾2 2 7 8-1
☎ 0867-72-2123 FAX 0867-72-5366
<http://www.watanabe-byouin.or.jp/>

当院は、一般病床55床（うち地域包括ケア病床12床）療養病床33床を有し、救急告示病院として救急医療の充実はもちろん、地域医療を支える病院として慢性期医療やリハビリ、健診、高次医療機関との連携にも力を入れています。さらに、地域のかかりつけ医機能を担うため外来には総合診療科を設け幅広い診断と治療を行っています。

地域の皆さまやご家族さまが安心して暮らし続けられるよう、医師・看護師・リハビリなど多職種の協働と地域連携室を中心に周辺医療機関や福祉施設・行政機関との連携により、継ぎ目のない在宅復帰を支援しています。

- 1 新見中央病院
- 2 太田病院
- 3 長谷川記念病院
- 4 渡辺病院



新見市

倉敷中央病院

家路につく

病院での治療が終わり

久しぶりのわが家

いつもの帰り道

風に乗ってくる夕飯のにおい

すべてが心休まる私のまち

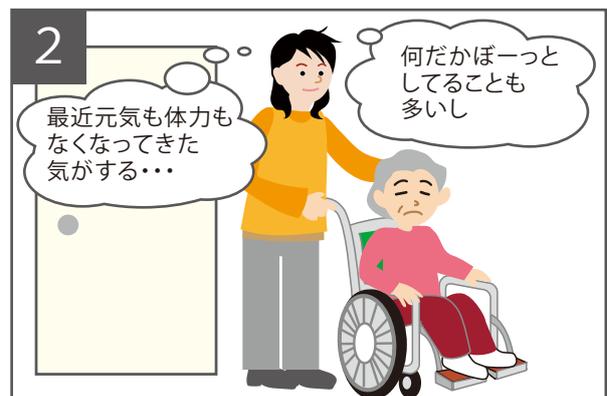
さあ、帰ろう

暮らしの中で続ける医療

—在宅医療



医療を受ける場所は「病院」や「診療所」だけではありません。かかりつけ医や看護師に自宅に来てもらう「在宅医療」という方法もあります。



在宅医療と病院医療の違い

在宅医療

病院医療

生活



患者さんの心身ケアと、いつもの生活を自立して暮らしやすくするための医療を行う。



病気の治療を重視し、規則正しい生活を送る。危険回避のため外出・行動制限を行うこともある。

在宅医療なら普段の生活が刺激となり、認知機能や筋力の低下を防ぐことにつながります。



食事



なるべく患者さんの嗜好に合うよう工夫し、本人のペースに合わせて食べる。



病態に応じて考えられた食事（減塩食や糖尿病食など）を食べる。

最期の迎え方



苦痛はできるだけ取り除き、安らかに自然な形で最期を迎えられるようにする。



緊急時には即対応できる。
(あらかじめ患者さんが延命を望んでいない場合は患者の意思に従う)

在宅医療を考えるなら、今から行動を

突然のけがや病気の発症によって、予期せず在宅医療が始まることもあります。病院から家に帰る準備は整っていますか。準備は入院前から始まっています。今できることをしておきましょう。

あなたの意思を決め、家族全員で共有しておきましょう

- 受けたくない治療があるか
- キーパーソン（あなたをサポートするリーダー役）は誰にするか
- 希望する最期の迎え方

かかりつけ医にあなたの意思を伝えておきましょう

看取りの場合、かかりつけ医が欲しいと考える時間は **90 日間** です。

90 日間…患者さん本人は家で過ごせた充足感を得られる時間、家族は患者さんの願いを叶えられた、一緒に寄り添えたと感じられる時間です。

※患者さんが家で過ごした平均日数は 33.5 日。長い方で 150 日です。（当院の在宅緩和ケアパス 2017 年度実績より）です。



担当のケアマネジャーをもっておきましょう

こういった施設が地域にあり、どんなサービスを受けられるのか、普段から話しておきましょう。

※ケアマネジャーは地域包括支援センター（高齢者支援センター）や在宅介護支援センターにいます。

●在宅支援の窓口

普段の窓口はかかりつけ医とケアマネジャーですが、入院中の場合は主治医や医療ソーシャルワーカーとなります。



在宅医療は看取りだけではありません。
どんな病気の方でも、通院が困難になると在宅医療が利用できます。



お独りの方でも！

独居の方や、家族のサポートがなく在宅医療が難しいと感じる方、あきらめてしまう前に、ケアマネジャーとよく話し合しましょう。各種介護サービスを利用して、在宅医療ができるようにプランを一緒に考えてくれます。

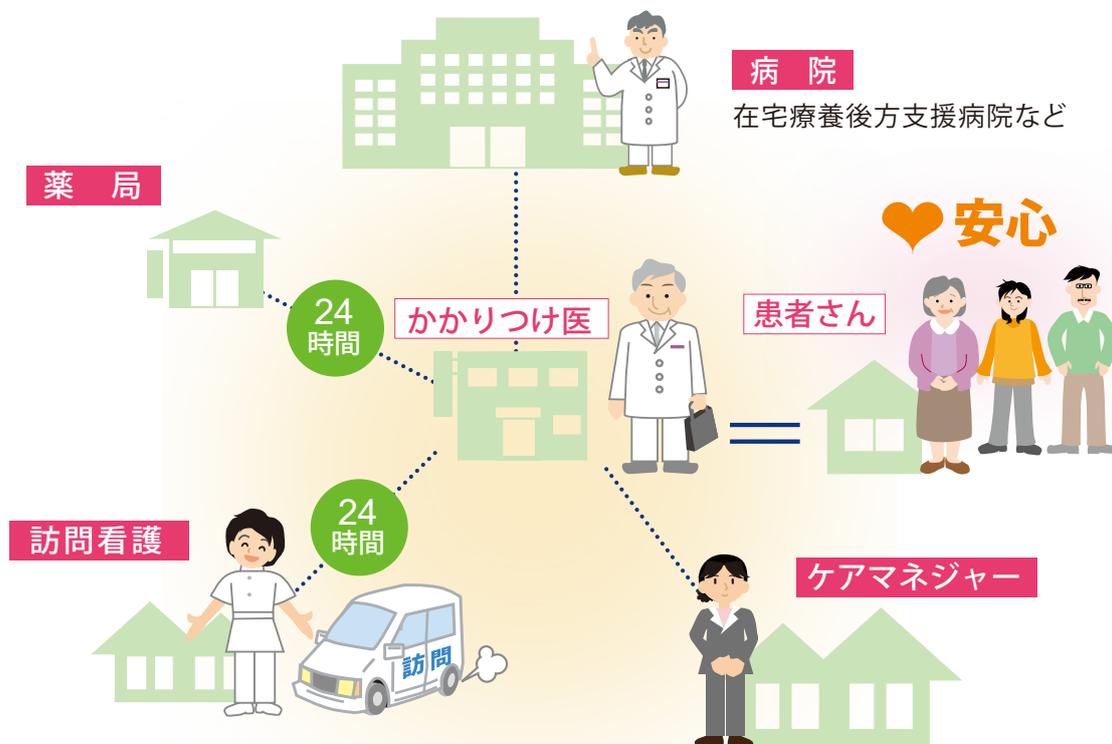


家族も息切れしないように

本人も家族も頑張りすぎでは疲れてしまいます。冠婚葬祭など、介護できない期間をサポートするのがレスパイトです。レスパイトは休息、息抜きという意味です。

施設でのショートステイ（短期の宿泊）やデイサービス（日帰り通所）が代表的です。施設でみてもらっている間は家族は休息することができます。また、医療行為が必要な方は、レスパイト入院を受け入れている医療機関もあります。

入院の窓口は、連携をとっているかかりつけ医やケアマネジャーです。早めに伝えてください。



みんくらムービー



在宅医療は生活そのもの

在宅医療は心落ち着く家での生活です。そこには患者さんや家族を支えるかかりつけ医の存在があります。家で過ごす大切な時間のために…できるだけ早く伝えてください。



セカンドオピニオン外来

セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンは、医療機関・主治医を変えることではありません。

現在の主治医の診断や治療方針について、他医療機関の医師の意見を参考にして、もう一度現在の主治医と今後の治療について話し合うための仕組みです。

診察や検査はしません

お話だけします



保険証は使えません

自費となります



まずは必ず主治医に相談を

患者さんの病状を最も理解しているのは、現在の主治医です。

セカンドオピニオンの前に、まずは主治医としっかり話し合ひましょう。

※他の医療機関にセカンドオピニオンを求めることにより、患者さんの不利益になることはありません。



こんなとき、ご相談ください

意見をききたい

他の医療機関の専門医に
意見をききたいとき



不安を感じる

現在の治療方法に不安を
感じるとき



決心できない

治療方針に同意を求められ
ているが決心できないとき



納得いかない

病状や治療経過の説明に
納得がいけないとき



他院

他院入院中・通院中の患者さんで、
倉敷中央病院のセカンドオピニオンを
希望される場合

倉敷中央病院

まず、現在の主治医にセカンドオピニオンの希望を伝え、
紹介状を用意してもらってください。

倉敷中央病院の場合

| | | |
|-----|-------|-----------------------|
| 料 金 | 30分未満 | 10,800円(税込み) |
| | 30分以上 | 21,600円(税込み) ※最長1時間まで |

※保険が使えないので、通常の診察よりも費用がかかります。

実績科
(2017年)

消化器内科、呼吸器内科、血液内科、リウマチ・膠原病科、循環器内科、神経内科、
外科(消化器)、乳腺外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、
呼吸器外科、心臓血管外科、小児科、産婦人科、放射線治療科、精神科、臨床腫瘍外来
※その他の診療科については、各科医師に対応の可否を確認し、お返事いたします。

完全予約制

※事前にホームページから申込み用紙を入手してFAXにてお申し込みください。

予 約

- 通常の診察予約の方法と異なります。
- 主治医からの紹介状が必要です。
- 当院での検査、治療をご希望の場合は、セカンドオピニオン外来の対象になりません。

倉敷中央病院 セカンドオピニオン 検索

※お申込みから相談日まで、7～10日程度の日数がかかります。

倉敷中央病院

倉敷中央病院入院中・通院中の
患者さんで、他院のセカンドオピニオンを
希望される場合

他院

情報提供に協力します

他院でのセカンドオピニオンを希望される場合は、
主治医までお気軽にお申し出ください。

その他、何か不安なことがあれば主治医、担当看護師
または、がん相談支援センター(P.53参照)にお気軽にご相談ください。

がんに関する取り組み

当院は、岡山県の推薦に基づいて、厚生労働大臣より岡山県の地域がん診療連携拠点病院に指定されており、がんに関する様々な取り組みを行っています。

がん相談支援センター

がんでお悩みの患者さんやそのご家族にご利用いただける相談窓口です。がんに関する不安や悩み、誰にも打ち明けられない気持ち、病気に対する疑問など、看護師や医療ソーシャルワーカーがお話をうかがい、解決に向けて支援します。

当院へおかけの患者さん以外でもお気軽にご利用ください。がんに関する資料も多数用意しております。



がん相談支援センターのご案内

相談日時 月曜日～土曜日(休日を除く) 9:00～17:00(土曜日は13:00まで)

連絡方法 ☎電話 086-422-5063 (医療福祉相談室直通)

相談時間 30分 相談料:無料
※電話でのご相談、直接ご来院でのご相談、いずれも可能です。

※がん相談支援センターへ来室される方は、
1-65 窓口(入退院支援センター)へお声かけください。



アピランス(外見)ケアに関する相談会

がん治療の副作用による脱毛、爪、肌などの外見変化の悩みを多くの方が抱えています。「脱毛ケアを知りたい」「医療用ウィッグやネイルケアについて知りたい」など様々な疑問や悩みに応えるため、院内で無料の相談会を開催しています。

ご予約やお問合せについては、がん相談支援センターまでご連絡ください。

脱毛ケア相談会

- 第2・4土曜日
- 10時～15時
- 当院1階美容室

医療用ウィッグ専門のヘアスタイリストによる相談会です。

アピランスケア相談会

- 毎週木曜日
- 12時～13時30分
- 外来化学療法センター内アイビースマイル

医療用ウィッグを取り扱うメーカーによる相談会です。

がん患者の就労支援

現在、日本人の2人に1人はがんになる時代と言われています。そのうち3人に1人は就労可能な年齢でがんにかかるというデータもあり、がん治療と仕事の両立は大きな課題となっています。

- まずは、がん告知後にすぐに仕事を辞める決断をしないことが大切です。
- 職場への伝え方、仕事を続けられるか悩むときには、がん相談支援センターへお越しください。会社(産業医)と情報共有を行い、両立できる方法を探すお手伝いをさせていただきます。



常設サロン「アイビースマイル」

がん治療中の患者さんやご家族が自由に語り合える場として、外来化学療法センター内に常設しているサロンです。治療や療養生活に役立つ情報を提供しているほか、がん情報の検索用にインターネットをご利用いただけます。



がんサロン「のぞみ会」

当院のがん患者さんやご家族が自由に参加できる定例会「がんサロン」を偶数月第3木曜日に開催しています。

医療者によるミニ講座に加えて、患者さんの思いや体験をお互いに共有する場です。日々の治療を忘れ、ホッとできる時間をお過ごしください。

倉敷中央病院 のぞみ会

検索

※開催日時、場所についてはホームページや院内掲示にてご確認ください。



市民公開講座

年に1回(2月)、市民の皆さんにがんについて知ってもらいたいという思いで、当院の医師による講演を開催しています。

【過去の講演内容】

- 第12回 「胃がんについて」
- 第11回 「子宮頸がんについてのお話」
- 第10回 「意外と知らない大腸(がん)の話」





わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～
love our community

「わがプロ」の始まり

4人に1人が75歳以上となる超高齢社会の到来が2025年に迫っています。これからも安心して暮らせる街であるために市民の皆さんと医療提供者が共に心通わせ、地域医療を考えていく必要があります。

地域医療を共に考える双方向コミュニケーションの場として倉敷市内13病院の共催で「わがプロ」を立ち上げました。年4回の講演会、2回のサポーターズミーティングを定期的に行い、2018年2月開催の第18回講演会で活動はいよいよ5年目に入りました。

医療機関と上手に付き合う

「わが街健康プロジェクト。」は3つのテーマ

- ① 医療機関と上手に付き合う
- ② 病気の予防と健康維持
- ③ 倉敷(以外の方は自分の街)をもっと好きになる

を掲げています。テーマの実現に向けて「わが街健康プロジェクト。」で地域医療を学び、仲間と一緒に考え、広めることで安心して暮らせる街づくりにあなたも参加してみませんか。

テーマに興味をお持ちでしたら、どなたでもご参加いただけます。

| 学ぶ | 考える | 広める |
|-----------------------|--|--|
| ブロンズサポーター | ゴールドサポーター | プラチナサポーター |
| 🏠 ランクアップ条件 講演会参加3回 | 🏠 ランクアップ条件 講演会参加 通算6回 ミーティング参加2回 | 🏠 ランクアップ条件 わが友ポイント達成 ミーティング参加 通算4回 |

Topics

プラチナサポーター誕生！

2017年11月開催の第17回講演会で初のプラチナサポーターが誕生しました。認定されたお二人は仲間を集めて「医療機関と上手に付き合う」についてお話されたり、わがプロオリジナル名刺で新しいサポーターを紹介いただきました。認定式では「これからも、かかりつけ医について皆さんと考えていきたい」「周囲にこの活動のお話をしたら参加したいと声があがった。元気な限り参加したい。」などコメントをいただきました。



認定証を手にスタッフと記念撮影

5年目企画

2018年2月に開催した第18回講演会では5周年に向けてサポーターの方が参加できる企画を実施しました。「わが豆(ピー)を作ろう！」では2月の節分とかけてご家族や友人とわがプロの話ができるきっかけになるよう豆吉本舗さんの豆をお配りしました。袋にロゴシールを貼り、医療機関と上手に付き合うために実践していることを書いたメッセージカードを入れて完成です。

会場には人型のカラフルな付箋「ワタク紙」掲示ボードを設置、医療機関と上手に付き合うために心がけていることを書いて貼りました。集まったメッセージは第19回講演会で掲示しました。

また、県南西部のデザインを学ぶ学生より集まったPRポスターのサポーター投票を行い、サポーター賞を決定しました。



上：スタッフが鬼の面でお出迎え、「わが豆(ピー)」と「ワタク紙」をお配りしています。
下：医療機関と上手に付き合うひとことを書いた「ワタク紙」でボードを埋めよう！

ポスター展

幅広い世代に「医療機関と上手に付き合う」を広める取り組みとして毎年恒例となったポスター展。岡山県立大学、川崎医療福祉大学のデザイン系学科の学生に呼びかけ、全75作品が集まりました。

各大学教授のミニレクチャーや学生たちの作品プレゼンテーションなど新企画を実施。学生と医療スタッフが意見交換し、交流を深めました。グランプリ・優秀賞に選ばれた作品は会場や共催病院で掲示されます。

グランプリ



真剣にポスターを選ぶサポーターの皆さん

優秀賞



わがプロのあゆみ

2013 11月7日 第1回講演会 記念すべき第一回講演会

当初は 13 医療機関で企画し、立ち上げた初めての講演会。第1回は倉敷中央病院の大原記念ホールで行われました。



初のブロンズサポーター誕生

2014 5月22日 第3回講演会 初のブロンズサポーター誕生

講演会に3回参加し、「学ぶ」ステップを達成された74名がブロンズサポーターに認定されました。



サポーターズミーティングの様子

8月29日 第4回講演会 会場を倉敷市民会館へ

より多くのサポーターに参加してもらえるよう検討を重ね、倉敷市民会館へ会場を移しました。

2015 10月7日 第1回サポーターズミーティング 初のサポーターズミーティング開催

第1回は「救急医療」がテーマ。ドキドキしながら参加された方も多かったようですが、わきあいあいと意見交換ができ、帰るときは皆さん笑顔で握手を交わす姿も見られました。

11月6日 第9回講演会 広める活動へ、初のゴールドサポーター誕生

講演会に通算6回参加、サポーターズミーティング2回参加で「考える」ステップを達成された方43名が初のゴールドサポーターに認定されました。

2016 3月1日 第1回PRポスター応募作品展示・表彰式開催 若い世代に広がるわがプロ

幅広い世代に「医療機関と上手につき合う」を広めることを目指し、PRポスター制作を岡山県立大学、川崎医療福祉大学、倉敷芸術科学大学のデザイン系学科の学生に呼び掛けました。49作品が集まり、サポーター賞・優秀賞・グランプリを決定しました。

11月29日 第13回講演会 学生とのコラボレーション企画が実現

川崎医療福祉大学の学生との共同企画を行いました。子育てが忙しく、けんしんを受ける機会を逃しがちな女性に受診のきっかけになるよう「けんしん」と「乳がん」をテーマとし、臨時託児所を設置、乳房セルフチェック、子育て相談を行いました。

2017 11月28日 第17回講演会 これからもかけはしに、プラチナサポーター誕生

「広める」ステップを達成された2名がプラチナサポーターに認定されました。これまでわがプロで学んだことや活動したことを友達や家族だけではなく、医療従事者にも伝えるかけはしになっていただきます。

数字で見る わがプロ

2018年4月現在

24

医療機関

倉敷市内 24 医療機関で共催しています。こうした活動を複数の医療機関が共同で行う例は全国でも珍しく、倉敷市では医療機関同士が役割分担をしながら協力する体制ができていることから実現しています。

3,528名

のべ参加者

なんと、のべ 3,500 名以上の方がわが街健康プロジェクトに参加されています。倉敷市を中心として、井原市や久米郡、赤磐市など遠方からもご参加いただいています。

275名

ブロンズサポーター

講演会に3回参加され、「学ぶ」ステップを達成された方です。ブロンズサポーターになればサポーターズミーティングに参加できます。

96名

ゴールドサポーター

講演会に通算6回、サポーターズミーティングに2回参加され、「考える」ステップを達成された方です。

プラチナサポーター

「広める」ステップを達成された方です。お二人に続いてプラチナを目指し、「医療機関と上手につきあう」について仲間を集めて話をした「わが友メッセージ」や、わがプロの活動を新聞等の読者欄に投稿、掲載されたという声が届いています。

2名

33名

名刺で紹介されたサポーター数

「医療機関と上手につきあう」を広める活動でわが友ポイントがもらえます。名刺^{*}を渡して仲間を紹介いただき、新しいサポーターが続々と増えています。わがプロの輪が広がっています。
(※ゴールドサポーターの方)

「ただいま」が言えるしあわせ

家に帰ると 玄関先には
色とりどりの花が咲いている

この足元に咲いている花も 庭も 住み慣れたわが家も
以前よりずっと 明るく見える

家に帰ってきたことが
こんなにもしあわせとは思わなかった





産婦人科医師 顧問
高橋 晃 先生

温かみのある高橋先生の水彩画は、初代「みんなのくらちゅう」から歴代の表紙を飾っています。

表紙に込めたメッセージ

当院のシンボルともいえる温室です。
透明な天井屋根を通して差し込む光が、
当院へ来られる方々の気持ちをやわらげて
くれるようです。

静かな午後のひとときです。

手前の梁に取り付けられている灯りは、
旧手術室で使われていたものを移設してい
ます。

お問い合わせ先

倉敷中央病院 地域医療連携室 TEL：086-422-5024（直通）

「みんなのくらちゅう」へのご意見・ご感想をお聞かせください。



Kurashiki
Central
Hospital