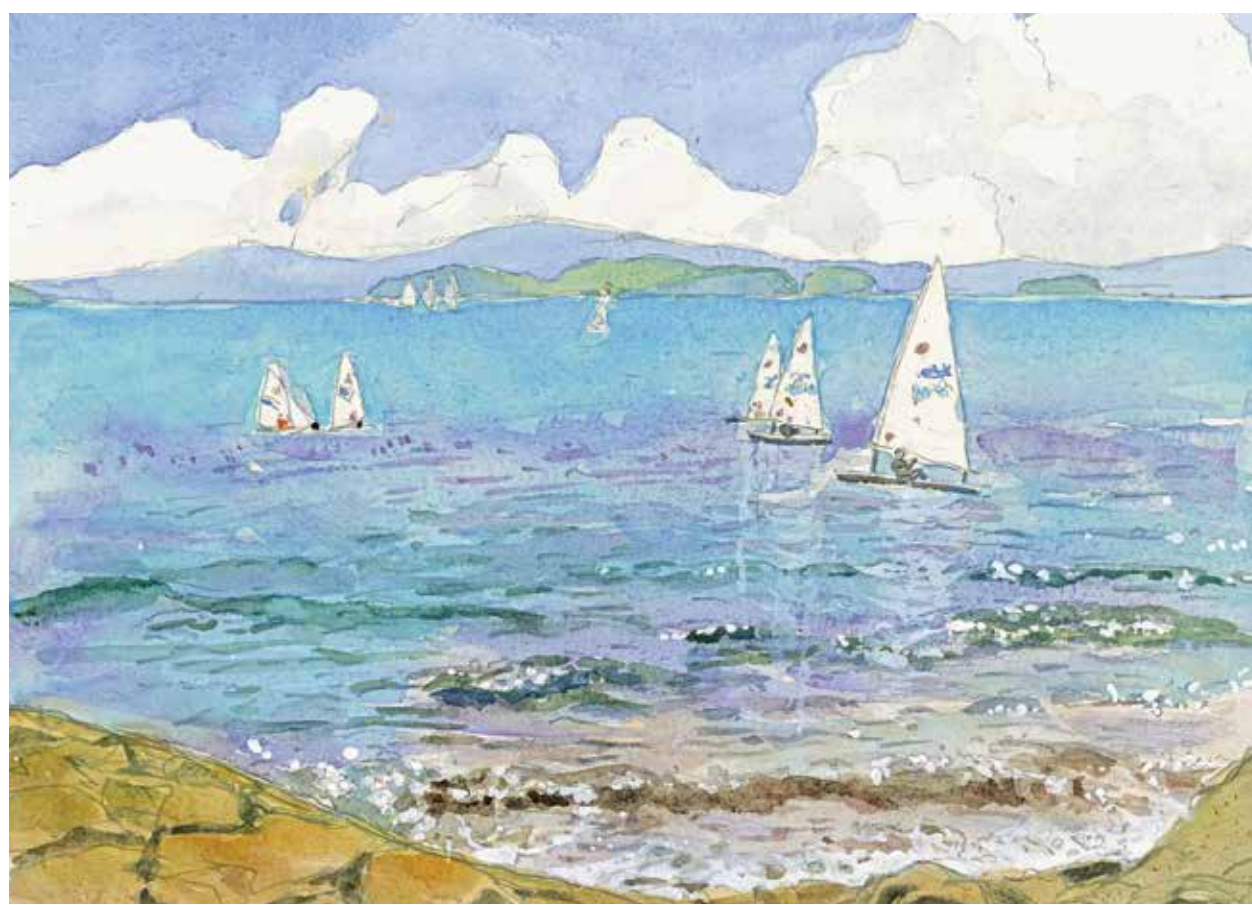




牛窓の夏：土居 照子 作

◆Dr だより 高血圧のはなし Vol.1

◆感染症対策 抗菌薬による意識調査

◆子どもを健やかに育てるために ～愛の鞭ゼロ作戦とは～

◆KRH ニュース 病院の日・看護の日開催しました

◆内視鏡センター開設のお知らせ

◆健康長寿教室・糖尿病フェスタ・シニアデー in PREGO

理念 私たちは医療の担い手としての責務を自覚し研鑽を重ね、「人と人とのふれあい」を大切に、地域の人々に一層の信頼を得られる医療を提供し地域社会に貢献します。

基本方針 1. 患者さんの立場を尊重し、納得と同意に基づく医療を実行します。
2. 医療技術と知識の習得に努め、良質で安全な医療を提供できるよう努めます。
3. 地域の人々の診療、健康保持・増進に努めます。

外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○	
	午後 15:00～16:00 (診療開始 15:00～)	○	○	○	○	○	
循環器内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～) 神経内科	○		○	○		
神経内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～) 予約制	○	○			○	※1
	午後 予約制			○			
外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○	○
	午後 15:00～16:00 (診療開始 15:00～)					○	
緩和ケア外来	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)					○	
	午後 15:00～16:00 (診療開始 15:00～)			○			
整形外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○		○	○
小児科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○※2	○※2	○	○※2	○	○
	午後 15:00～16:00 (診療開始 15:00～)	○※2	○	○	○	○	
眼科	午前 8:30～11:30		○		○		
	午後 15:00～16:00 (診療開始 15:00～)		○		○		
リハビリテーション科	午後 14:30～17:00			○			
耳鼻咽喉科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)						○
	夕方 16:30～18:30 (診療開始 17:00～)	○					
歯科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～) 予約制	○	○	○	○	○	
	午後 13:30～16:30 (診療開始 13:30～) 予約制	○	○	○	○	○	

※1 第1・3土曜日
睡眠時無呼吸症候群専門外来
(完全予約制)、第4土曜日のみ
神経内科外来

※2 小児科
発達障害で受診希望の場合は
事前予約要

※歯科
診察希望時には、事前連絡要

2018年7月1日改定

交通アクセス



交通機関をご利用される方へ

JR「新倉敷駅」より、タクシーで約15分。
JR「倉敷駅」より、タクシーで約25分。

自家用車をご利用される方へ

山陽自動車道「玉島IC」より、約20分。

※水玉ブリッジラインをご利用の方は最初の信号
をUターン右折して側道に入ってください。

高梁川からの経路

1. 霞橋を目標にこられる場合
霞橋を渡って水島方面へ左折、鶴の浦西側（高梁川堤防の下）の道を南下してください。
2. 水玉ブリッジラインからこられる場合
水玉ブリッジライン水島大橋を出て、信号を右折して側道に入り、右折して下をくぐり抜けると右手正面です。*水玉ブリッジライン無料

患者さんの権利と患者さんへのお願い

患者さんの権利

- 当院では、患者さんの相互理解により医療が行われるよう、患者さんの権利を尊重します。
1. ひとりの人間として、その人格・価値観は尊重されます。
 2. 医療を平等に受けることができます。
 3. 説明と十分な理解による同意のもとに、適切な医療を選ぶことができます。
 4. 当院で行われたご自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
 5. 医療の過程で得られた個人情報厳守され、患者さんの承諾なしには開示いたしません。

患者さんへのお願い

- 私たちが良質で安全かつ効率的な医療を提供するために次のことをお願いします。
1. ご自身の健康に関する正しい情報の提供
 2. ご自身の医療への積極的な参加
 3. ご自身の治療に必要な診療上のルールの遵守
 4. 他の患者さんの診療に支障をきたさないためのご協力
- 患者さんが、私たちと力を合せ、治療に専念され、少しでも早く回復されますよう心よりお祈り申し上げます。

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷リバーサイド病院

〒712-8007 岡山県倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
TEL: 086-448-1111 FAX: 086-448-1251
発行者：土井 修 編集責任者：山下 伸治



倉敷リバーサイド病院のホームページはコチラ
<https://www.kchnet.or.jp/krh/>
是非、アクセスして役に立つ情報をGetして下さい。

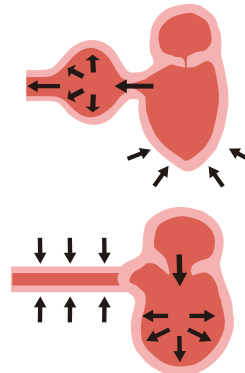
Dr.だより

高血圧のはなし Vol.1



循環器内科
土井 修 先生

皆さん心臓はご存知と思いますが、一分間に60～80回、収縮と拡張を繰り返して4リッターから6リッターの血液を血管に押し込め、体中に酸素と栄養を送っています（計算すると一日に10トン前後の血液を回しています。すごい臓器ですね）。その押し出す力が血圧なのです。心臓が収縮した時には血圧は高くなり拡張した時には低くなります。上の血圧と下の血圧ですね。正常血圧は上の血圧が100～120mmHg で下の血圧は70～80mmHg です。



mmHg という単位ですが大気圧が760mmHg です。血圧はその約6分の1ですから、すごい力で心臓は血液を全身に送っているのが

わかると思います。本当にたいした臓器です。

さて血圧は何によって決まるのかといいますと、血管の中を流れる血液量（循環血液量）や体のすみずみの、すなわち末梢の細い血管の抵抗とにより決まります。この関係は昔、中学の理科で習った電気のおームの法則と同じです。電圧＝電流 × 抵抗ですが、血圧は循環血液量 × 末梢血管抵抗に比例します（図参照）。すなわち沢山の血液を送らなければならないと、また末梢の血管の抵抗が強いと心臓はより強い力で（血圧）動かさなければなりません。

高血圧症はほとんど遺伝と不適切な生活習慣によって発病します。

正常血圧は120前後です。これまで高血圧は140 /90mmHg 以上といわれていましたが、昨年のアメリカの心臓病学会からの報告では130 /80mmHg 以上を高血圧として治療を開始するように（薬だけではなく生活習慣の改善なども含めて）勧告しています。

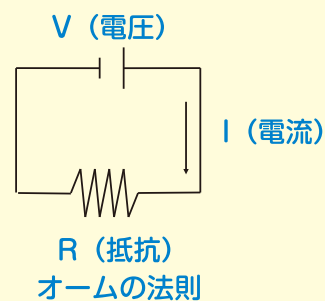
高血圧症は動脈硬化症の最大の原因です。持続すれば脳卒中や心筋梗塞など恐ろしい病気になります。しかも少々血圧が高くても症状は出ません。200mmHg 前後になって初めて頭痛や意識障害が出ます。従って血圧はサイレントキラー（静かな殺人者）と呼ばれています。

症状がなくても定期的な血圧の測定と管理が非常に大切なのです。

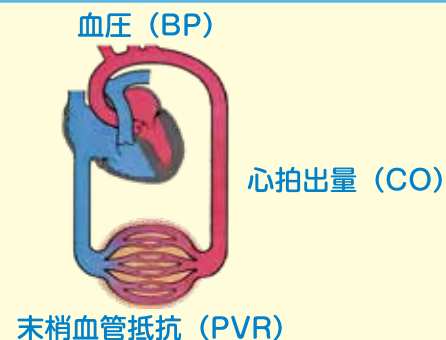
次回は血圧＝循環血液量 × 末梢血管抵抗という公式を少し掘り下げながらさらに高血圧の管理にこれを応用するはなしをしたいと思います。



$$V = I \times R$$



$$\text{血圧} = \text{循環血液量} \times \text{末梢血管抵抗} \quad (BP = CO \times PVR)$$



感染症対策
information

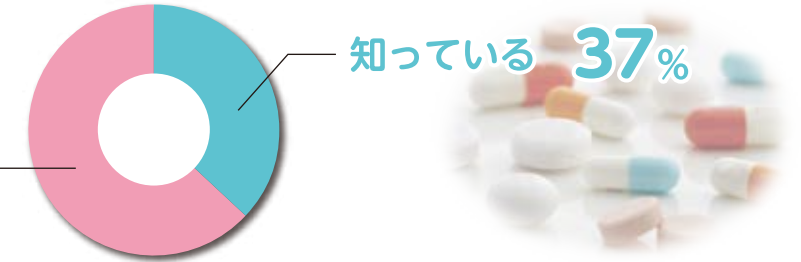
抗菌薬に関する意識調査

集計期間：2017/9/28～2017/10/2 調査方法：インターネット集計
調査対象：10～60代男女 調査人数：710名

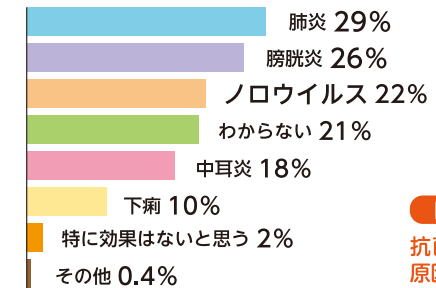
Q.1 抗菌薬とは何か
知っていますか？

知らない 63%
※よく知らない、知らないを含む

知っている 37%



Q.2 抗菌薬がどのような病気に
有効だと思いますか？

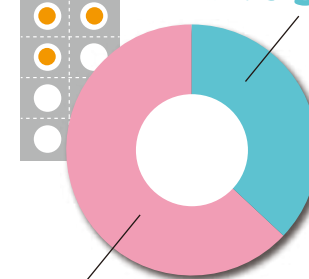


Point

抗菌薬は風邪やインフルエンザの原因となるウイルスには効きません。

Q.3 処方された薬を
飲みきっていますか？

飲みきらなかった
ことがある 37%



飲みきっている 63%

Q.4 飲み残した抗菌薬
をどうしていますか？

いつか使おうと
思っている 29%

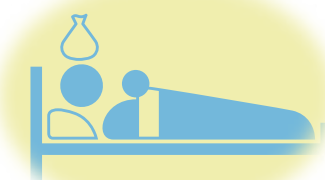


体調が悪い時に
飲んだことがある 21%

Q.5 家族や他人から
貰った抗菌薬を飲んだ
事がありますか？



！ 抗菌薬の正しい知識と服用について



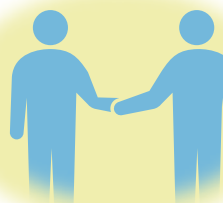
抗菌薬は風邪や
インフルエンザには
効きません



抗菌薬は医師の指示通り
飲み切りましょう



抗菌薬をとっておいては
いけません



余った抗菌薬を
「人にあげない、もらわない」



わからないことは医師・薬剤師
などに聞きましょう

感染対策チーム



ご存知ですか？

子どもを健やかに育むために

愛の鞭ゼロ作戦とは

みんなで、やさしい心を...



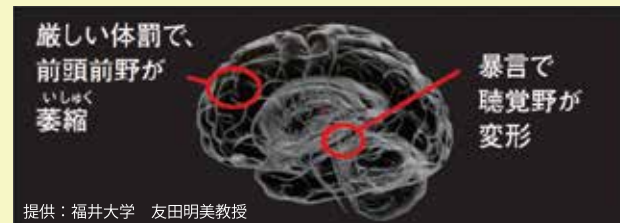
子育てをしていると、子どもが言うことを聞かなくてイライラすることがあります。つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなる場合があります。体罰や暴言には効果があるように見えますが、恐怖により子どもをコントロールしているだけです。最初は、「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨てようと言われています。

子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育んでいきましょう。

体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えているかもしれません。

子ども時代に辛い体験により傷つく脳



提供：福井大学 友田明美教授

- 厳しい体罰により、前頭前野（社会的生活に極めて重要な脳部位）の容積が19.1%減少
 - 言葉の暴力により、視覚野（声や音を知覚する脳部位）が変形
- 平成28年度厚生労働科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業より

体罰は百害あって一利なし。子どもに望ましい影響などもたらしません。

親による体罰を受けた子どもと受けてない子どもの違いについて、約16万人分の子どものデータに基づく分析が行われています。親による体罰を受けた子どもは、次のグラフのとおり「望ましくない影響」が大きいということが報告されています。

「親による体罰」の影響



出典のデータを用いてグラフを作成

- 親子関係の悪化
- 精神的な問題の発生
- 反社会的な行動の増加
- 攻撃性の増加

POINT 1 子育てに体罰や暴言を使わない

叩くことによって得られた子どもの姿は、叩かれた恐怖によって行動した姿。「愛の鞭」と親が思っても、子どもにとって大人に叩かれることはとても怖いことです。心にダメージを受けることもあります。



「叩かない怒鳴らない」と心に決めましょう。

POINT 2 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない

親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。また、恐怖を持つ親に対しては、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。



気軽に相談できる関係に...

POINT 3 爆発寸前のイライラをクールダウン

疲れていたりして、もともと抱えているストレス度が大きいと、子どものちょっとした行動にイライラが爆発してしまうことがあります。爆発する前に、自分なりの方法でクールダウン。



イライラした時はクールダウン
深呼吸をする、数を数える、窓を開けて風に当たる...

POINT 4 親自身がSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業など様々な支援サービスの利用も検討しましょう。悩みがあれば、気軽に友達にも相談しましょう。



困った時は相談してみよう。

POINT 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

子どもの「イヤだ!」と言われると戸惑いますが、2、3歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「どうしたらいいかな?」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け船を出しながら、子どもの言い分を気軽に聞きましょう。



子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて向き合おう。

子育ての悩みがあるときは、最寄りの市町村の子育て相談窓口、または児童相談所全国共通ダイヤル「189」で相談することもできます。

病院の日・看護の日記念行事を開催しました

岡山県ではフローレンス・ナインゲールが生誕された5月12日を病院の日・看護の日としています。当院でも毎年これを記念して行事を行っています。今年は小学生・中学生の方に病院での職場体験をしていただきました。



土井修院長

第1部 吉川麻酔科部長による心肺蘇生・AED体験

職場体験をしていただきました



吉川 Dr による心肺蘇生講習の様子



人形を使って、心臓マッサージ・AEDの使用体験

テンポよく、100～120回/分、1.2.3・・・30回。みんな一生懸命とくみきました。



第2部 各部署での職場体験

薬剤室では薬に見立てたお菓子の包装、リハビリでは老人体験グッズの着用・手術室では手術着を着用しての手術体験など各部署で様々な体験をしてもらいました。

手術室



薬剤室



リハビリ



栄養治療室



放射線検査室



臨床検査室



歯科

平成30年5月12日、病院の日・看護の日の記念行事を開催しました。近隣の中学校や職員の家族、小学6年生から中学3年生の計12名の参加がありました。第1部は麻酔科吉川医師が講師となり、心肺蘇生とAEDを全員に体験してもらいました。はじめは緊張した表情で、指導されたことにもぎこちない動きでしたが、徐々に動きが活発になり、正しく心臓圧迫が出来るようになりました。家に帰った参加者が「人が助けられる」と話してくれたと聞きました。第2部は、参加者の体験希望に合わせて2か所ずつ体験をしてもらいました。薬剤室、放射線検査室、臨床検査室、歯科、リハビリ・手術室でそれぞれ思考を凝らし、薬剤室ではお菓子を薬に見立てて一包化をしたり、放射線検査室ではミカンでCT撮影してみたり、手術室ではガウンを実際に着用し鶏肉を電気メスで切ってみる体験を行いました。まだまだ、いろいろなことを体験してもらっています。最後には土井院長より学生一人一人に修了書が手渡され、参加後のアンケートの中には「楽しかった、医療職を目指すことも考えたい」との意見もあり、有意義に過ごしていただけたようです。大勢のスタッフの皆様にご協力をいただきありがとうございました。



内視鏡センター開設のお知らせ

平成30年6月1日、内視鏡センターを開設いたしました。

快適な空間で皆さまをお迎えします

以前は、検査室・検査の前処置を行うエリアが狭く、暗かった室内ですが、内視鏡センターになり、広く明るくなりました。受付・待合室・リハビリ・トイレ・更衣室をセンター内に配置し、皆さまに快適にご利用いただける環境を整えています。また、最新の画像・機能を有する内視鏡器機をそろえ、悪性疾患の早期発見や侵襲の少ない内視鏡治療が可能となっています。



内視鏡センターは、健康管理センターの隣です！



安心の検査

使用した内視鏡は、日本消化器内視鏡ガイドラインに沿って、適切に内視鏡の洗浄、消毒を1本ずつ行っています。また、胃カメラ・大腸カメラの前には、検査の概要をご理解いただいてから検査を行うようにしています。最近の患者さんのニーズに応え、内視鏡検査をスムーズに受けられるように鎮静剤使用下の内視鏡も導入していますので、ご希望の方は遠慮なく担当医にお伝えください。

内視鏡センターが稼働して、利用された方からは「待合が明るくなって不安感がなくなった」、「検査室から待合に声が聞こえなくなったので、落ち着ける」、「きれいな部屋ときれいな機器で気持ち良い」などといったご意見を頂戴しております。年に一度の健康診断でも、ぜひご利用してみてください。

健康診断のご予約・お問い合わせは 健康管理センター TEL:086-448-1113 (月～金) 9:00～16:00

健康長寿のための食事教室のご案内

血糖値の気になる方必見！

下記の通り、開催いたします。
どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 毎月 第2木曜日
14:00～15:00

場所 5階病棟カンファレンス室

問合せ先 倉敷リバーサイド病院 栄養治療室
TEL:086-448-1111 内線6316

2018 9/13 「バランスってなに？」
～食品の仲間わけをしてみよう～

2018 10/11 「ちょっとひと工夫 メニュー選びのコツ！」
～献立を考えてみよう～

2018 11/8 「調味料の使い方」
～つくるとき、食べるときのひと工夫～

糖尿病予防キャンペーン

“糖尿病フェスタ”開催のご案内

現在、世界の糖尿病人口は3億8700万人に上り、2035年には約6億人に達すると試算されています。アジア・太平洋地域の患者数の増加は特に深刻です。国際連合は、2006年に「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を採択、同時に11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動推進を呼びかけています。我国でも日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、各地で著明な建造物をブルーにライトアップし、街頭での啓発活動が実施されています。当院では、2014年より『糖尿病フェスタ』と題し、1階玄関付近で各種測定・相談コーナーを設けたイベントを開催しています。さらに病院食体験会や糖尿病専門医による講演会も同時開催の予定です。地域の皆さまもイベントに参加して、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していただきたいと思います。詳細は院内の掲示ポスターやチラシをご参照ください。

自分の体を知ろう！

糖尿病フェスタ in 倉敷リバーサイド病院

日程 2018年 10月17日 水

どなたでもお気軽にご参加ください
参加費 無料

内 容	時 間	場 所
相談/測定/チェック (申し込み不要・無料)	午前9時30分～11時45分 (受付11時30分まで)	正面玄関 一階ふれあいコーナー
糖尿病医師による講演 (申し込み不要・無料)	午後12時～12時30分	講義室
糖尿病食体験会 (申し込み要・有料)※ ※病院食体験は別途料金必要	午後12時45分～ (受付12時30分～)	第二会議室 (旧外来食堂)



シニアデー in PREGO

地域三世代のみinnでふれあい・健康・運動・栄養について知り、健康長寿を目指しましょう！

日時 9月17日 月 敬老の日
10:00～12:00

場所 スポーツミュージメントドーム プレゴ
倉敷市鶴の浦2丁目2番地



申込先・申込方法



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷リバーサイド病院
(倉敷中央病院グループ)

完全予約制
先着100名
参加費無料

電話/086-448-1111 総務・管理グループまで「氏名・年齢・ご連絡先」をお伝えください。
又は、「氏名・年齢・ご連絡先」をご記入の上 FAX: 086-448-1251 でお送りください。