



「時雨の樹」油彩 森 美由希

contents

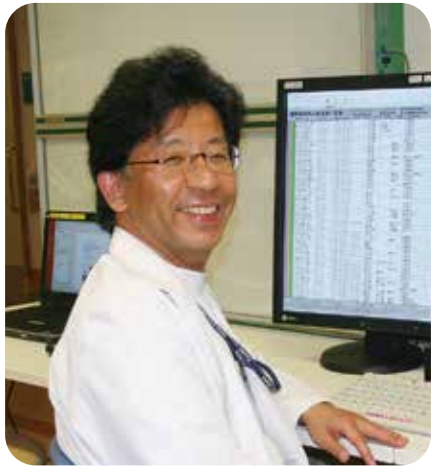
- 糖尿病のはなし
- 風邪・インフルエンザ対策
- シニアデー
- CT装置が更新されました
- 健康管理センターからの案内
- 健康長寿の食事教室のご案内
- 餅つき大会のご案内
- インフルエンザ予防接種のご案内



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

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。

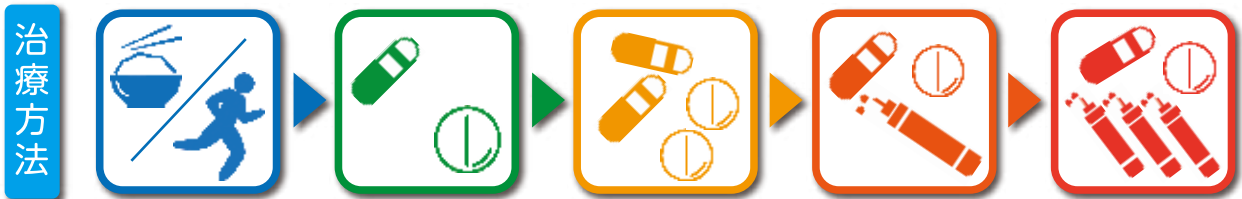


内科 鈴木 貴博 副院長

「糖尿病治療法の実際」

糖尿病患者さんのインスリン分泌能は年々低下します。糖尿病を発症して10-15年を過ぎるとインスリン注射が必要となる患者さんが増えてきます。高血糖状態が長く続くことが膵臓のインスリン分泌能の低下に関連しますので、早めの治療で良好な血糖コントロールを保つことが膵臓の働きを長持ちさせることにつながります。

食事運動療法だけでよかったのに内服薬が必要となった、内服薬1-2種類でよかったのに3-4種類が必要となった、内服薬でよかったのに注射薬が必要となった、1日1-2回の注射でよかったのに1日3-4回の注射が必要となった、という具合に糖尿病の進行とともに糖尿病の治療も複雑になります。



最近GLP-1受容体作動薬という新しい注射薬を使用する機会が増えました。これは内服のインスリン分泌刺激薬とインスリン注射の中間的な効果があります。内服薬では効果不十分だけどインスリン注射にするほどでもない患者さんに使用します。膵臓のインスリン分泌を刺激する力が内服薬より強く、しかも低血糖を起こしにくい特徴があります。1日1回の注射製剤と1週間に1回の注射製剤があり、週1回の注射器は誰でも簡単に注射できるように工夫されています。

内服薬と組み合わせたり、インスリン注射と組み合わせたりもします。糖尿病の治療の基本が食事療法、運動療法にあることは間違いないのですが、糖尿病の薬物療法も日々進歩しています。新しい糖尿病の薬物療法の効果が期待できるかどうかは患者さんお一人お一人によって異なりますので、主治医の先生とご自身の糖尿病治療についてよくご相談されるとよいと思います。

ご案内

糖尿病外来

- 健康診断で血糖値を指摘された方
- 食事療法について相談したい方
- 血糖コントロールを必要とする方
- インスリンの導入が必要と言われた方
- 家族に糖尿病の方がいて気になる方

受付時間	月	火	水	木	金
8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	●	●	●	●	●
13:30~16:00 (診療開始 13:30~)		●●	●		

担当医 ● 鈴木 ● 楠本 ● 高橋 ● 藤原

あなたにも
できる

風邪・インフルエンザ対策

主な感染経路

経路 1 手指から



病原微生物（細菌・ウイルス等）が手を介して鼻や口・目から体内に入ります

経路 2 飛沫感染から



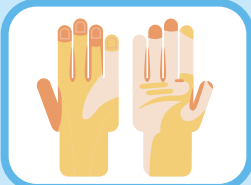
せきやくしゃみなどによって飛び散った病原体が、口や鼻などの粘膜に直接触れて感染します

あなたにもできる感染症予防

正しい手洗い



POINT



親指や指先、指の間は汚れが残りやすい

1.手のひら



手のひらを合わせよくこする

2.手の甲



手の甲を伸ばすようにこする

3.指の間



指の間も十分に洗う

4.指先・爪の間



指先や爪の間を念入りにこする

5.親指の付け根



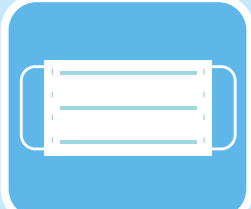
親指の付け根を洗う

6.手首



手首を軽く握りながら洗う

咳エチケット



マスクの正しい着用



鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつける

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う

とっさの時

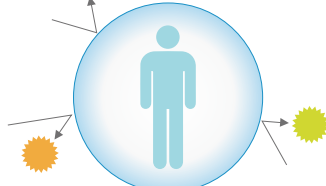


袖や口や鼻を覆う

ワクチン接種

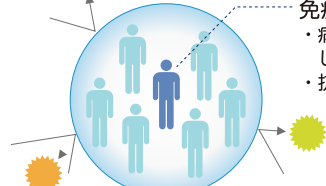


個人を守る



免疫を作り、病気になりにくい状態をつくる

集団を守る



接触率を高め流行そのものを防ぐ

免疫の弱い方
・病気や治療で免疫が低下している方
・抗体を持っていない方

シニアデー

シニアデー(令和元年9月16日 敬老の日)を開催しました。

52名のご参加をいただき、鈴木貴博副院長による講演、脳トレ体操、骨密度測定、物忘れチェック、肺機能などの検査を行いました。また、食品の展示・試食等を通じて健康寿命を延ばすための生活・運動・栄養について学びました。

参加者からは楽しかった、色々と勉強になった、また企画してください等の声をいただきました。



健康・運動・栄養について
学んで体験。



体験コーナー
骨密度・物忘れチェック
身長体重・肺機能

展示コーナー
非常食品・
心臓模型・脂肪模型



土井院長による
開催のあいさつ



鈴木副院長による
講演



脳と体の運動
脳トレ体操



管理栄養士による
非常食の紹介・試食



CT 装置が更新されました

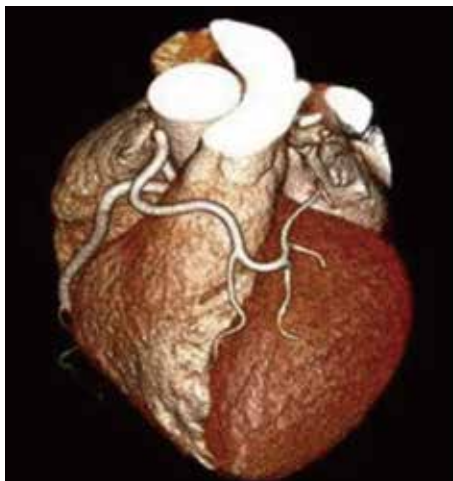


Aquilion Prime SP
SPREAD Edition

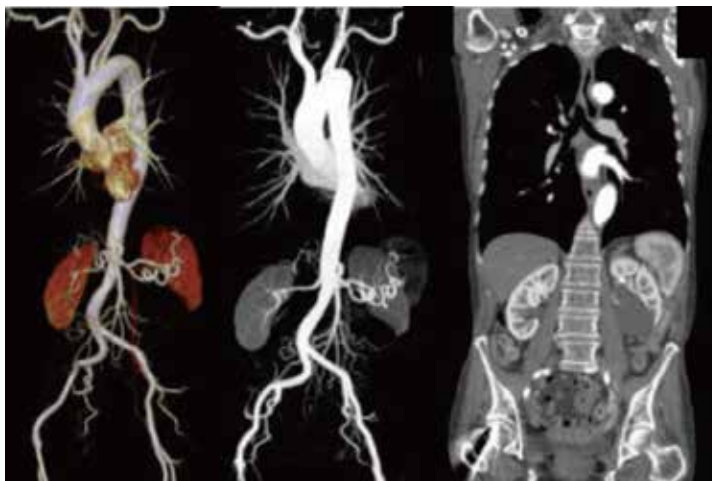
2019年9月にCT装置が更新され、現在は最新鋭のCTが稼働しています。
以前のCTと比べ、撮影時間の短縮、低被ばくでの撮影かつ少ない造影剤での高画質な検査が可能になりました。
また、最先端の臨床アプリケーションが搭載され、画像処理時間の短縮や新たな画像処理により体内金属付近の診断が困難であった部位でも診断しやすい画像の提供が行えるようになりました。

新しいCTでは

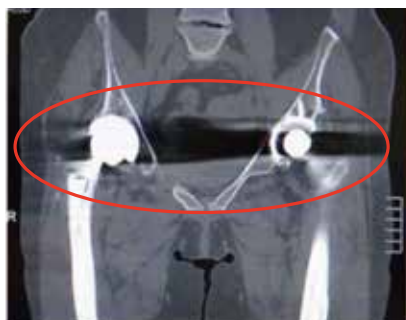
心臓CTが可能に



数秒の息止め時間で全身の撮影が可能



金属アーチファクトの軽減



以前まででは黒くなってしまい見えなかった部分も新しい処理を行うことにより診断可能になりました。

<KRH 放射線検査室>

健康管理センターからのご案内

「腸内フローラ検査」、ご受診いただけます！

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約600兆～1000兆匹の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係している事が研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かってまいりました。(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。

「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

腸内フローラ検査でわかること



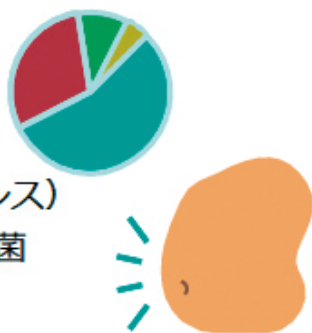
- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ✓ お肌のトラブルをかかえている方
- ✓ なかなかダイエットが成功しない方

検査結果をもとにご自身の生活習慣を見直すことで様々な病気にかかるリスクを減らすことができます。

そのほかにも、

- ・太りやすさ
- ・菌の多様性(菌の種類の数)
- ・腸内フローラバランス(菌バランス)
- ・健康維持、増進に関わりの深い菌

なども調べることができ、検査結果を参考に、今後の健康維持・増進に役立てることが可能です。



検査費用
18,000 円 (税別)



問合せ先

倉敷中央病院リバーサイド 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

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。

お申し込み不要
時間 14時～15時

場所 別館1階 第2会議室

問合せ先 倉敷中央病院リバーサイド 栄養治療室
TEL:086-448-1111 内線6316



血糖値の
気になる方必見!



2019
12/12 年末年始特集!
「年末年始の過ごし方」

2020
2/13 間食について



倉敷中央病院リバーサイド もちつき大会



日時 2019年12月14日(土)10時～11時30分

場所 外来1階フロア

ジャグリング・ゴスペル、吹奏楽団による演奏もあります。
皆さまふるってご参加ください!!



15歳以上の方へ インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの流行を防ぐためにも予防接種を受けましょう。
健康管理センターでは、インフルエンザ予防接種ができます。

事前予約

10月～事前予約を開始しております。

・予防時にはアレルギー・妊娠の有無など確認させていただきます。
※投薬などの治療中の患者さんは主治医に一度ご相談ください。

接種期間

令和元年10月9日(水)～12月27日(金)

※ワクチンがなくなり次第終了となります。

・市のはがき(免除券、控除券、接種券)をお持ちの方はご持参ください。



予約制にて実施	接種日時	月～金 15:00～16:00
	予約受付時間	月～金 9:00～16:00
	予約電話番号	086-448-1113
	料金(税金)	4,400円(65歳以上:窓口負担金は2,000円) ※各市町村により金額に違いあり。詳しくは受診券を参照ください。
	対象年齢	15歳以上

問合せ先 倉敷中央病院リバーサイド 健康管理センターまで
(お電話の場合は、上記の予約電話番号へお願いいたします。)

外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	○	○	○	○
	午後 13:30~16:00 ●予約制	○	●	●	●	○
循環器内科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○		○	○	○
	午後 13:30~16:00 ●予約制	●		●	●	○
神経内科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~) ●予約制	●	●			●
	午後 ●予約制			●		
外科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	●※Ⅱ	○	●※Ⅲ	
	午後 14:00~16:00					○
緩和ケア外来	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)					○
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~)	○※Ⅰ	○※Ⅰ	○※Ⅰ	○※Ⅰ	○
	午後 13:30~15:00	●※Ⅰ				
	午後 15:00~16:00	○※Ⅰ	○	○	○	○
眼科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)		○	○※Ⅳ	○	
	午後 15:00~16:00		○		○※Ⅴ	
リハビリテーション科	午後 14:30~17:00			○		
放射線科	午後 14:30~16:00	○			○	
耳鼻咽喉科	午後 13:30~16:00			○		
	午後 14:30~16:30	○				
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	●	●	●	●	●

※Ⅰ…小児科
発達障害で受診希望の場合は
事前予約要

※Ⅱ…外科
予約制 11:00~診察開始

※Ⅲ…外科
第1・3はスタマ外来を実施

※Ⅳ…眼科
第1・3水曜日のみ診察

※Ⅴ…眼科
毎月最終木曜日の午後は休診

※Ⅵ…内科
予約制 10:00~15:00診察

※歯科:診察希望時には、事前連絡要

2019年10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をもとに、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ご遵守
 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
倉敷中央病院リバーサイド

〒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



倉敷中央病院リバーサイド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。