



「紫 翠」油彩 森 美由希



contents

- 院長あいさつ ●コロナ自宅での過ごし方 ●中島先生紹介
●KRH ニュース 総合診療科 健診 ●糖尿病フェスタ ●診療表



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 「人と人とのふれあい」を大切にし、地域の人々の生命と健康を守ります
基本方針
1. 患者さんが安心して納得できる最良の医療を提供します
2. 全人的な包括的医療を提供します
3. 医療知識、技術の獲得のために日々自己研鑽に努めます

年頭のご挨拶



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

院長 土井 修

新年あけましておめでとうございます。

コロナ感染拡大の中、これまでに経験したことのない年末年始を迎えられたことと存じます。いかがでしたでしょうか？小生も子供たちの帰省もなく夫婦でゆっくり書、読書、庭仕事などを楽しみたいと思っています。小生の下手な字を見られた方なら書とは違和感を持たれるのではないのでしょうか。子供のころから一度もやったことはありませんでした。字は読めればいいという考えを通してきました。だから書道というより習字という感じがすが(笑)。コロナ自粛の中、半年前ぐらいに道具、手本を買い揃え始めました。この年になってと思いましたが、筆を持つときの集中感はいいものですね。

さてコロナ感染克服の展望はワクチン接種の実施と治療薬の開発がなければ開けてきません。ワクチン接種はもう少しのところまで来ていますが、治療薬開発にはかなり時間がかかるのではないかとされます。このような状況の中で年末から倉敷でもコロナ感染者が増加の一途をたどっています。各人3密を避けながら手洗い励行など再度感染対策を徹底していきましょう。また当院も医療機関としてコロナに感染した患者さんのケアに関わらなければならない役割があります。職員の英知と勇気を結集しどのようなことができるか模索し実行していかなければならないと考えています。

新年度を迎えやはり抱負は必要です。当院は今後3年間の中期計画を作成し今年度から実施していくことを病院職員一同で決定しました。計画性のある病院経営をしていくことが今後、社会がどのように変容しようと病院が存続するための基本となり皆様のご期待に応えることができると確信しています。

地域の皆様の生命と健康を守るという病院理念の実現と病院の発展のために中期計画を策定しました。骨子は「総合診療科の充実により全人的かつ総合的な包括医療を展開する」と「ルポスを解体しリスクの防止、更なる医療の展開の基盤と福利厚生施設を建設する」です。前者の目指すところは当院を皆様の「かかりつけ病院」として発展・充実していくことです。受診されたどのような患者さんも総合的にトリアージして当院でできる医療は実践し、専門医療が必要な場合は倉敷中央病院と協働します。また専門医療は受けたがすぐには在宅へ復帰できない患者さんも総合的に援助を行います。即ち全人的かつ総合的な包括医療を行う「かかりつけ病院」を目指します。

後者の目指すところは以下の通りです。ルポスという40年以上たった病院の北西にある建物ですが、すっかり老朽化し無用の長物になっています。それだけではなく壁が落下してきて危険性のある建物です。決して近寄らないようにお願いします！これを解体し次の医療の基盤を構築し更に職員のささやかな福利厚生施設（シャワー室や休憩室など…現在はまともなシャワー室もないのですよ）の建設も考えています。

本年もコロナに負けずに職員一丸となって皆様のために真摯に医療を展開したいと考えています。皆様方におかれましては本年もよろしくご指導、ご協力をお願いいたします。

もしも、新型コロナウイルス感染症にかかり、自宅療養になってしまったら…

新型コロナウイルス感染症、自宅療養時の健康・感染管理はどのようにするの？

健康管理



- 患者は、1日2回は自身の健康状態を確認し、1日1回保健所に報告する。
- ケア担当者、その他同居者は、自身の健康状態を確認し、下記症状（発熱、咳、鼻水など）があれば保健所に報告する。

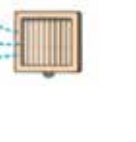
表情・外見	息苦しさなど	意識障害など
- 顔色が明らかに悪い - 唇が紫色になっている - いつもと違う、様子がおかしい	- 息が荒くなった（呼吸数が多かった） - 急に息苦しくなった - 生活をしていて少し動くと息苦しい - 胸の痛みがある - 横になれない、座らないと息ができない - 肩で息をしている、突然（2時間以内を目安に）ゼーゼーしはじめた	- ぼんやりしている（反応が弱い） ※家族や同居者が見て - もうろうとしている - 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

居住環境

- 患者専用の個室を確保することが望ましい。個室が確保できない場合は、同室内の全員がマスク（サージカルマスク）等を着用し、十分な換気を行う。



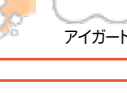
ソーシャル



- 患者の行動範囲は最小限とし、患者と接する人は十分な距離を保つ。
- 部屋の出入り時には、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹸又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行う。
- 患者専用の洗面所・トイレを確保することが望ましい。洗面所・トイレを共用する場合は、十分な清掃と換気を行う。
- リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは共用しない。
- 入浴は家族の中で最後に行う。
- 外部からの不要不急な訪問者は受け入れない。

同居者の感染

- 患者のケアは特定の人が担当する。基礎疾患がない健康な人が望ましい。
- 患者とケア担当者が接触する際には、どちらもサージカルマスク、アイガード等を着用する。
- 口腔内、気道のケアの際、体液・汚物に触れる際、清掃・洗濯の際はサージカルマスク等、手袋、アイガード、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カップ等）を使用する。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意する。**
- 患者や汚物との接触後、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗う。



清掃

- 患者が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど）は家庭用除菌スプレーなどを用いて、一日一回以上清拭する。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させる。洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましい。ゴミは密閉して捨てる。

新任 Dr. 紹介

呼吸器外科 中島 尊 先生の紹介



呼吸器外科部長 中島 尊

当院の呼吸器外科に倉敷中央病院より中島尊先生が着任されました。そこで、今回は前回の松岡先生に引き続き同じ呼吸器外科の中島先生にご登場いただきます。とても気さくで話やすい先生でインタビューの時間もあっという間に過ぎてしまうほどでした。

では、中島先生のインタビュースタートです。

ふれあい隊：まず、ご出身地はどちらでしょうか？

中島先生：長崎県出身です。高校までは長崎で暮らしました。平和記念像の近くで育って、実は被曝2世です。高校卒業後は香川大学医学部に進学しました。



ふれあい隊：インタビューではいつも聞かせて頂いてるんですが、幼少時代はどのようなお子様でしたか？

中島先生：父親が三菱重工で働いており、海外出張が多く家にいることが少なかったうえ、私自身が悪ガキだったので近くの剣道の道場に放り込まれました。小学校から中学校まで続けて、実家にはトロフィーや賞状もたくさんありますよ。高校からはスクルーウォーズに憧れてラグビーを始めましたね。



ふれあい隊：先生の悪ガキが想像できませんが、ヤンチャだったんですね。大学卒業後に岡山に来られたのですか？

中島先生：まず、大学卒業後は倉敷中央病院に2年いました。そのあと大学院を卒業、大学の助手を経て高知医療センターに6年半くらい在籍していました。2013年に倉敷中央病院に勤務し、現在に至るって感じです。

ふれあい隊：高知はかつおがおいしいところですね～。

中島先生：とてもおいしかったです。高知で食べるとこんなにおいしいのかと思いました。でも長崎も食べ物おいしいですよ！



ふれあい隊：今は高知や長崎で食べたくてもコロナで我慢ですね（泣）先生のご専門は呼吸器外科ですが、なぜ呼吸器外科に進もうと思われたのですか？

中島先生：最初はお腹などを切る一般外科がしたかったのですが、大学時代に新しく来られた教授に「呼吸器を一緒にやろう！」との一声で呼吸器外科に進みました。倉敷中央病院、高知医療センターで呼吸器外科での経験を積みましたが、高知医療センターでは呼吸器外科と併用して3次救急（断れない救急）もしていたのでヘリコプターにも乗りました。高知は道路事情がよくないうえに大きな病院が少ないので急患が出たらヘリで迎えにいくんです。ドクターヘリが配備されるまでは防災ヘリでした。高知だと竜馬君、岡山でしたら桃太郎君です。リバーサイドでは呼吸器外科だけでなく、総合診療科領域も担当します。



ふれあい隊：おお～、〇ードブルーの山〇ーみたいですね、カッコいい。先生のご専門のお話は次回以降のDrだよりなどで詳しくお話が聞ければと思います。話が少しそれますが先生の趣味や休日の過ごし方など教えてください？

中島先生：体を動かすことは好きなので、この3連休の2日間はリバーサイドまで倉敷から片道約12kmを自転車で、残りの1日は1回歩いてみようと思って歩いてきました。平日の夜は子供と剣道をすることもありますね。子供が実家にあるトロフィーや賞状を見て「お父さんと同じ剣道がしたい！」といって始めたのをきっかけに親子で剣道も再開したんです。

ふれあい隊：元気でいらっしゃいますね～、すばらしい！

中島先生：あとはお酒が大好きですね～、ただ今はコロナで飲みに行けないのが残念です。ですので、今は家で楽しんでます。妻もお酒が好きで趣味が合うんですが、その妻が作ってくれる料理や肴がとてもおいしくて胃袋を完全につかまれてしまってます。今でもどんどん新作を作ってくれますよ。



ふれあい隊：先生ご夫婦のなれそめは奥様が先生の胃袋をつかんだことですね。おいしい料理、うらやましい！

最後に先生の将来の夢や目標などを教えていただけますか？

中島先生：患者さんが喜ぶ病院づくりを目指したい。患者さんが望むことは何なのかを工夫していき、診療にあたりたい。近隣の地域の医院、病院と協力して患者さんが通いやすくなる、選ばれる病院の一員になれるといいなあ。好きな言葉に“実るほど頭を垂れる稲穂かな”があり、そのような人になれるといいなと思います。



ふれあい隊：一見、恐そうに(?) 見えますが、気さくで、患者さん想いの熱血先生で～す。♪



お知らせ 総合診療科を内科系診療科として開設

総合診療科を2021年1月に内科系診療科として開設しました。
通常の内科外来に加え、周辺医療機関より専門領域がはっきりしない患者さんのご紹介を受け付け、当院で検査・診断を行います。そして、診断の結果をふまえ、高次病院への紹介や当院での治療介入、または紹介元の地域の医療機関へ紹介を行います。
皆様いつでも気軽にご相談下さい。



診察スケジュール

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30 診察開始 9:00～	●	●	●	●	●
13:30～16:00	●	●	●	●	●

健康管理センターからのご案内

けんしん、受けられましたか？

健康管理センターでは、倉敷市のけんしん受診券を利用した「けんしん」を実施しております。
各種けんしんは令和3年1月31日まで、乳がん・子宮がん検診は令和3年3月31日まで実施しております。

皆様のご自宅に、こんなハガキ（下写真）が届いてませんか？
届いているけどまだ使われていない方は、ぜひご相談ください！！



お問い合わせ

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

「糖尿病フェスタ」開催しました!!

11月14日は世界糖尿病デーとして、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年に国連により公式に認定されている世界でも有数の疾患啓発の日となっています。新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、今までの形式では実施困難と判断され、今年はクイズ形式の展示で、一か月間開催しました。参加者の方から「大変勉強になりました」「コロナ禍で工夫をしてすばらしいです」「掲示場所に花を飾り、ポスター等工夫されていて見ても楽しい」「楽しい時間を過ごせました」「こどもと一緒に参加しました」等、多数のお褒めの言葉をいただき、少しでも糖尿病の予防や治療継続の重要性を知って頂ける機会になったのではないかと思います。展示ポスターをご紹介します。

糖尿病について (看護師から)

ここあたりはないですか?



運動不足

甘いお菓子をよく食べる

野菜が苦手



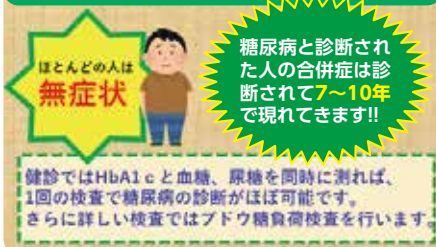
太っているとされる

毎日晚酌をする

たくさんジュースを飲む

何も感じてないけど見逃してませんか?

糖尿病



なぜ糖尿病が怖いのか?



特定健診を年1回受けましょう!!



食事について (管理栄養士から)

～食後の血糖をゆるやかにするには～

食べ方次第!

- ①食物繊維の多い食品(野菜・きのこ・海藻類)を取り入れる
- ②おかず(野菜料理・たんぱく質食品)を先に食べて、主食(炭水化物)は後に食べる



野菜を先に食べると、急な血糖上昇を抑えることにつながります



～食事のポイント～

糖尿病の食事はバランスのとれた **健康食!!**

- ①腹八分目にしましょう
- ②食品の種類は出来るだけ多くしましょう
- ③脂肪は控えめに
油は適量の範囲で、動物性脂肪(バター、生クリームなど)は控えめに
- ④歯ごたえのあるものを
野菜、海藻類、きのこなどを積極的に
- ⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく
3食バランスよく食べましょう
- ⑥ゆっくりよく噛んで食べましょう



糖尿病治療ガイド 2014-2015

歯周病について (歯科から)

歯周病について



歯周病と糖尿病の関係



チェックしてみましょう



検査について (臨床検査技師から)

高血圧と動脈硬化



血糖値が高い状態が続くと糖尿病といわれる前から血管にダメージが...

肉体系年齢以上の深刻な血管の老化が始まります



血管の老化によって

血管壁が厚くなったり、硬くなって柔軟性が失われること
血液の通り道が細くなり、血管が詰まってきます

これが動脈硬化!!

検査で知ろう!! 血管の状態

血液検査



悪玉(LDL)コレステロール 低値
善玉(HDL)コレステロール 高値
がいいですよ

ABI検査



両手・両足の血圧を測定します。血管の詰まり具合や硬さがわかります

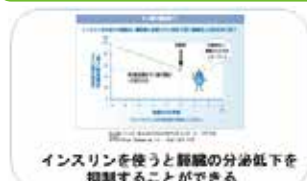
超音波検査



頸動脈や下肢血管の状態を超音波で検査します

インスリンについて (薬剤師から)

2型糖尿病でインスリンを使うのはなぜ?



インスリンを使うと膵臓の分泌低下を抑制することができます



飲み薬だけでは限界がある



疲れた膵臓はインスリンを使うと休息できる



視力が落ちたら眼鏡をかけるようなもの

インスリン治療の疑問を医師に相談してみましょう 例えば...

あなたの場合は降糖からインスリンが出ているので、この調子で食事と運動療法を続けていけばインスリンを徐々に減らしていき、やめることもできますよ。

僕はインスリンを一生しないといけ
ないんですか?



同じ質問でも、患者個人の状態によって質問に対する答えが違う可能性があります。

運動について (リハビリ療法士から)

糖尿病の運動療法

食事療法

糖尿病治療の三本柱

薬物療法

運動療法

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。
運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。



運動の種類

運動療法に適した運動は、**有酸素運動**!

基本は...「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる運動

<運動の強さ>

「強すぎず弱すぎず」中くらいの強さ

◎少し汗ばむが、隣の人と話ができる
◎「ややきつい」程度の運動

<運動の時間>

◎1回の運動は15~30分が適当。

※体脂肪を落す必要のある人
疲労を招かない程度に1時間まで可

有酸素運動

一日あたり合計で20~30分程度を目安に行いましょう。

●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動
いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時は好きな音楽を聴くのも良いです。



●踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



●ペットボトル振振り運動

足が痛む方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと足の有酸素運動になります。水の量を減減することで負荷を調節できます。



普段の生活の工夫

特別運動をすること以上に**普段の生活で活動的にすることが重要**



部屋を整理する
リモコンなど頻りに使う物を少し遠くに置いたりする

運動を自転車や徒歩に変える
バスや電車を一駅前で降りて歩く
駐車場は少し遠くの場所を選ぶ

なるべく階段を使う

テレビを観ながら運動をする
立ったままテレビを観る

バスや電車でなるべく立つ

床拭きをモップから雑巾に変える

洗濯や掃除に膝の屈伸運動などを取り入れる

記録をつけるのも大切です

日記(ノート)を用いて食事や運動などに際して記録する

アプリや計算機を使う

運動療法の注意点

①運動療法は食前・食後には行わない。

(食後一時間位より開始するのが良い。)

②最低1日おきに、できれば毎日行う。(効果が2-3日程しか持続しないため)

③疲労が翌日に残らない程度にする。

④低血糖症状に備え、砂糖やあめを携帯する。

⑤天気の良い日や体調の良い日は積極的にやる。

⑥服装に気をつけ、適切な靴をはいて運動する。(熱中症や足の傷に注意)

⑦運動中に胸痛や強い空腹感、ふるえ、動悸、冷や汗などが出たら中止する。

主治医に確認が必要な場合

・血糖コントロール未調整の方
・血圧が高い方
・網膜症・腎症など合併症のある方
・熱が出た時
・不整脈や狭心症のある方

今後感染が落ち着いた際には、是非以前のようなイベントが実施できることを大変心待ちにしています。来年も是非ご参加ください。

糖尿病委員会 リハビリ療法士 高橋 歩

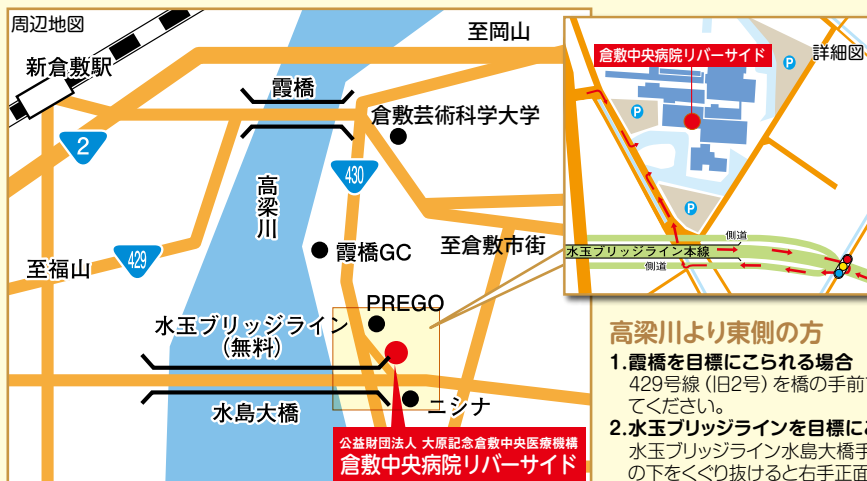
外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00 ●予約制		●	●	●	●
総合診療科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
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			●		
呼吸器外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○		○		
	午後 14:00～16:00					○※Ⅱ
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～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	●	●※Ⅲ	●	●	●
	午後 15:00～16:00	○	○	○		○
眼科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○	○	○	
	午後 13:30～16:00			○		
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			○		○
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…… 内科
予約制 10:00～16:00 診察
※Ⅱ…… 外科
第1・3 はストマ外来を実施
※Ⅲ…… 小児科
予約時間 13:30～15:00
※歯 科：診察希望時には、事前連絡要
※小児科：発達障害で受診希望の場合は
事前予約要

2021年1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。

高梁川より西側の方

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を目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋を出てすぐの信号を右折して側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。*水玉ブリッジラインが無料になりました。

高梁川より東側の方

1. 霞橋を目標にこられる場合

429号線（旧2号）を橋の手前で水島方面へ左折、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を目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋手前の直前の信号で左側側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。

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: 十河 浩史



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。