

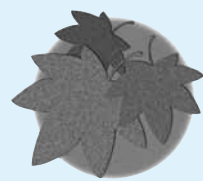


財団法人 倉敷中央病院

倉敷リバーサイド病院



ふれあい



● 2004 ● Autumn ● Vol.6 ●



表紙によせて

秋も深まり、紅葉の便りもちろほら届く季節となりました。私たちリハビリスタッフは、患者様とのふれあいや会話の中から季節を感じることも多く、常に和やかな明るい雰囲気づくりを心がけています。リハビリに対して「痛くて、苦しい特訓」というイメージを持たれている方も多いようですが、私たちは「喜んでいただける質の高い医療」をモットーとし、心地のよい、楽しいリハビリで機能回復ができるよう日々努めています。リハビリ室に立ち寄ったら、「心も身体も元気になったよ」といわれるようなへやづくりを目指しています。

リハビリ室 三宅 正志

理念と基本方針

- ＜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」を大切にし、地域の住民の皆様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. 患者様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. 地域の中核病院として地域の皆様の診療、健康保持、健康増進に努めます。
 3. 医療技術と知識の習得に努め良質で高度な医療を提供出来るよう努めます。



Dr. だより

「原因不明」の空咳の「原因」は？



内科 上坂 好一

しつこく続く空咳。 いろんな病院へ行ったが原因がわからず、咳止めを飲んでもよくなる咳。診察しても、胸部レントゲンを撮っても、さらにCTを撮っても、痰の検査をしても異常が見つからず、医者は首をひねるばかりでは、患者さんは困ります。

一般に、「咳」を主張とする患者さんは内科あるいは呼吸器内科を受診します。咳の原因として、肺癌、肺炎、肺結核、気管支拡張症、喘息、肺線維症などがあります。これらの病気であれば、レントゲン、CTなどを撮り、聴診、痰の検査など型通りの診療で多くは診断でき、治療に入ることができるものです。

しかし、これらの病気が原因ではなく、よくわからない咳(とくに空咳)は原因不明とされ、治療法も分からず、したがって空咳はよくなりません患者さんを悩ませます。

一体、「原因不明」の空咳の「原因」は何なのでしょう。「原因不明」のまま、もう治らないのでしょうか？

ご安心下さい。

このような「原因不明の空咳」の原因としては

1. アトピー咳嗽
2. 咳喘息
3. 薬剤性咳嗽(降圧剤によるもの)
4. 胃食道逆流による咳嗽

などの病気によっておきることが分かっています。

注意深い診察と診断的治療により、よくなります。

このような症状でお悩みの方は、月、水、木、午前中の内科外来へおいで下さい



生活習慣病を予防する食事

その4

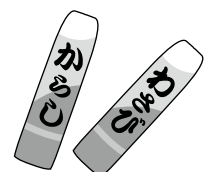
上手に減らして健康食 — 塩分の取りすぎに注意 —

国民栄養調査によると、日本人は1日に約12gの塩分をとっているそうです。健康のための食生活では1日10g以下、血圧の高い方や動脈硬化の気になる方は7g以下が目標とされます。

でも、いちいち塩やしょうゆを計りながら調理をするのは大変ですし、味が薄すぎてまずいものを、無理して食べることもありません。手軽に塩分を減らすコツを覚えましょう。

1. 漬物、佃煮、塩干魚、練り製品(ちくわ、かまぼこ)、インスタント食品はなるべく食べない
2. 料理にかけるしょうゆ、ソースは控える
3. 味噌汁、スープのような汁ものは1日1杯にする
4. 麺類(うどん、ラーメン、そば)の汁は飲まない
5. 酢や香辛料(わさび、からし、こしょう)を利用する
6. 天然のだしを使う

薄味は慣れるのが大切です。塩分を節約するため、できることから始めましょう。



栄養治療室 廣畑 順子

高額療養費をご存じですか？

☆高額療養費とは…

同一月・同一医療機関ごとの一部負担額が1人あたり下表の自己負担限度額を超えたとき、その超えた額が高額療養費として支給される制度です

<自己負担限度額>

区 分	自己負担限度額(月額)
上位所得者	139,800円+(総診療費-466,000円)×1%
一 般	72,300円+(総診療費-241,000円)×1%
市町村民税非課税	定額35,400円

※上位所得者の方とは、療養のあった月の標準報酬月額が56万円以上の被保険者

※市町村民税非課税世帯の方は、標準負担額減額認定証の交付を受けていただくと、入院時の食事代の減額ができます。

※会社の健康保険組合などに加入している方は、組合により高額療養費の自己負担限度額が異なることがありますので、それぞれの窓口で確認をしてください。

当院の領収書

この欄が
総診療費です

同じ世帯で同じ月に、21,000円以上の負担が2件以上生じた場合は、その合算額が上記の限度額を超えた場合に、高額療養費の支給が受けられます。

老人医療受給者や高齢者医療受給者の混在する世帯は計算方法が別途ありますので、詳しくは、おたずねください。

老人医療受給者のみの世帯、高齢者医療受給者のみの世帯でも高額療養費が受けられる場合があります。

同一世帯の高額療養費が12ヶ月間に多数該当した場合は、自己負担限度額が右記の金額を超えたとき、その超えた額が高額療養費として支給されます。

<自己負担限度額>(多数該当の場合)

区 分	自己負担限度額(月額)
上位所得者	77,700円
一 般	40,200円
市町村民税非課税	24,600円



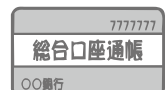
☆高額療養費支給申請の窓口は…

保険者	申請窓口	申請に必要なもの
国民健康保険 退職者国保	市町村役場	申請書・印鑑・領収書・保険証 世帯主名義の口座番号
政府管掌健康保険	各社会保険事務所	申請書・印鑑・領収書・保険証 被保険者本人名義の口座番号
組合保険	各保険組合	各保険組合にお問い合わせ下さい
老人医療受給者	市町村役場	申請書・印鑑・領収書・保険証 老人医療受給者証・本人名義の口座番号
高齢医療受給者	各加入の保険者窓口	申請書・印鑑・領収書・保険証 高齢医療受給者証



詳しくお聞きになりたい方は、いつでもご相談下さい！

外来1階 医療福祉相談室 医療ソーシャルワーカー 山崎 紀子





味覚の秋 食べ過ぎにご用心!!

暑い夏が終わり、だいぶ過ごしやすい季節になってきました。

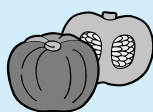
秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」…。いろんな楽しみがいっぱいです。

「食欲の秋」。今は、いろんな美味しいものがいっぱい採れます。つつい食べ過ぎてしまいやすくなりますね。

食品にはそれぞれ働きがあって、私たちの体の中に入ると、エネルギーとなる炭水化物や脂質、体の細胞をつくるタンパク質、体の代謝を円滑にするビタミンやミネラルに分けられます。これらを上手に食べることが、バランスの良い食事です。

炭水化物

今の季節でいうと、「栗ご飯」、「芋ご飯」、「焼き芋」、などは、同じ仲間です。注意しましょう。



かぼちゃ



ぎんなん



さつまいも



栗

ご飯と同じ仲間

果物



柿なら1個



リンゴなら半分



キウイフルーツなら2個

1日に食べる量は…

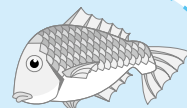
旬のものは甘くておいしいですね。でも、食べ過ぎには要注意！果物に含まれる果糖も血糖値を上げたり、中性脂肪を増やす原因になります。

魚

また、お魚もおいしい季節になりますね。青魚、白身魚、色々な種類がありますよね。ここで気をつけることは、青魚は白身魚に比べて脂が多いので、一切れのエネルギーが高くなります。青魚、白身魚を上手に組み合わせて食べましょう。



青魚



白身魚

上手に組み合わせて

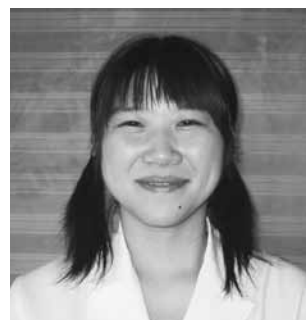
さて、秋祭りなどで、散らし寿司を作る機会が増えるのではないのでしょうか？ここで忘れてはならないのが、砂糖。寿司飯を作るのに、かなりたくさんの砂糖を使うので、エネルギーのとり過ぎに注意。



バラエティ豊かな月2回の行事食
『祭り寿司』

《散らし寿司を作るときポイント》

- ①ご飯が多すぎないように、色々な具材を混ぜ込みましょう。
- ②せっかくの散らし寿司。色々な具を少しずつ、たくさんの種類を飾ると豪華になります。
- ③寿司酢だけでなく、具を炊くために砂糖を使っていることを忘れないください。
- ④副食は砂糖は使わず、野菜や海藻のお浸しなどをそえましょう。



栄養治療室 小川 裕子

旬の食材を上手に食べ、食欲の秋を満喫しましょう。



芸術の秋

アニメのヒーローが大集合! ~ちぎり絵~

小児科外来に
見に来て下さいネ!
次回はクリスマス
バージョンを
予定しています。
お楽しみに♡



外来 小林 昌子 作



Voice 職員の声 秋といえば・・・



秋といえば、やはり一番に思いつくのは、「食欲の秋」。ついつい秋から冬にかけては食べ物がおいしく、太ってしまいがちです。ということで、「スポーツの秋」を楽しむことができればいいのですが、実は、スポーツジムに行きたいと思い、今年の初めにジムのチケットを手に入れたのですが、行けずじまい。今月中には必ず行こう!と思いながらも、もう半年が過ぎてしまいました。患者様には、太らないように運動しましょうと指導している立場ですが、自分に置き換えると現実はなかなか難しいと思う今日この頃です。

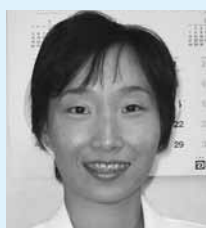
健康管理センター 福岡 佳栄子



秋といえば“スポーツ・読書・食欲”が一般的、でも私は“紅葉、コスモスの花、フルーツ狩り”かな?春夏秋冬、素晴らしい四季がある中、一番好きな季節は秋。

あちこちでフルーツ狩りがあるように果物がおいしい。畑一面、赤やピンクにうめつくし、のどかな風にゆられて美しく咲き誇るコスモスの花。それに何といっても“紅葉”赤く色づいた古都は最高ですよ。普段何もなかった小さな寺院も紅葉に彩られたのを見ると感動します。日常のことから離れて、紅葉の名所とも言われている嵐山、嵯峨野をゆったり散策したいなあ…と秋が来るたびに思っています。

外来 鷲尾 真知子



今秋は、読書の秋などはいかがでしょうか。一度読んだら忘れられない作品、「ワイルド・スワン」(講談社・1995)は必読です。中国、抗日戦争期・国共内戦戦争期・文化大革命期を生きた女性三代を描いたノン・フィクションです。

著者は、私の母と同世代の女性で、激動の時代を力強く生きていく姿に涙なしでは読めません。今の日本に生まれ育った私には、想像を絶する衝撃と、リーダーとは、社会主義と民主主義とはについて深く考えさせられた一作品でした。

4階病棟 小橋 由香里



私は9月23日(祝)秋を見つけるため、山へ出かけてみました。

栗拾い、紅葉の時期には、少し早いので秋桜観賞としゃれこんで、北房町へと車を走らせました。

秋桜は、黄色、橙色の花を中心に畑一面に咲いていてその広大さ、美しさには圧倒されました。チョコレートの匂いのする栽培の難しいといわれるチョコレートコスモス、花びらが貝殻に似たシーシェルなど珍しい種などたくさんあるのもこの特長です。大輪のコスモスの見ごろは10月上旬だそうなので、西日本最大級のコスモス園を皆様も堪能されては如何でしょうか?

薬剤室 磯島 嘉雄



ジュース・パンの自動販売機もあります。

『ふれあいコーナー』OPEN!

病院玄関を入った中央待合室の一角に、患者さまがゆっくりとくつろげる空間『ふれあいコーナー』を設けました。間接照明を取り入れ、より落ち着ける雰囲気にと考えています。皆様、おしゃべりや休憩に、どうぞご利用してください。



こんにちは! フロアーナースです

10月1日よりフロアーナースとして毎朝8時30分より9時30分頃まで中央受付でご案内させて頂くことになりました。看護師の中野です。何でもご相談下さい。

皆さまのご期待に添えるよう笑顔で頑張りたいと思います。どうぞ、よろしくお願いします。



外来 中野 芳子



ミニコンサート



7月24日大西香山、大西むつ子先生による琴・尺八ミニコンサートが行われました。曲目は『月に寄せる日本のうた』や患者様がよくご存じの『川の流れるように』『浜辺の歌』を優雅な音色に合わせ皆さんで合唱しました。



お知らせ 餅つき&ふれあいバザー

日 時：平成16年12月19日(日) 10時～
会 場：倉敷リバーサイド病院 1階中央ホール

皆さまのご参加をお待ちしております。
詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.kchnet.or.jp/krh>



昨年の餅つき風景

消火技術訓練大会でみごと準優勝

第16回消火技術訓練大会に参加して

「やっぱり私に回ってきたか…」私の勘は当たりました。

正直、嫌々始めた消火訓練。私に出来るのだろうかという不安でいっぱいでした。しかし、大会の結果は驚きの準優勝!不安だった私を楽しませてくれた相棒(!?)看護師の岡本さん。初めての練習から、「回れ、右」の号令なのに一人「右向け、右」をして、笑わせてくれました。怖いと噂だった消防士さん達は、みなさん優しくそして真剣に指導していただき、次第に練習に行くのが二人とも楽しみになっていました。大会当日は、緊張のあまり自分の競技中の動作など覚えていません。それでも準優勝したのは、練習の賜物だと自画自賛しています。「事務所が火事だ!火事です。1階事務所が火事です…」と通勤中の車の中で通報内容をブツブツ唱えたり、消防署での練習後病院の駐車場で回れ右の特訓をしたり、地道な努力の甲斐がありました。今回の消火技術訓練大会出場にあたり、私たちをバックアップしてくださった皆様には大変感謝しております。二度と経験できないかもしれない体験をさせていただきました。職場に限らず、きっとどこかで今回の経験が役に立つことと思います。

総務 大西 仲子



銀メダル

おいしい～



あ、 明るく若く
(豊かな想像力・燃える情熱)

い、 いろいろ食べて
(好き嫌いせず肉も活力のもと)

う、 うまく寝て
(一生懸命仕事をして睡眠をとる)

え、 えびす顔して
(怒らない・短気はぞんき)

お、 おかげさまでありがとう
(感謝の気持ちを)

長寿の秘訣は… あいうえお

大きな爪あとを残した台風16・18号が去った9月20日恒例の連島地区敬老会が連島南小学校体育館で行われました。例年のごとく我が倉敷リバーサイド病院もお招きを受け、松下事務長・島原室長・看護師2名が参加し、長寿の秘訣のお話・地域の方々の演芸と仕事そっちのけで楽しませていただきました。連島地区には100歳以上の方もおられるとの事を伺い驚いています。顔見知りの方も大勢居られ、昔から「無病息災」といいますがこれからは「一病息災」で来年の敬老会も盛大であれと体育館を後にしました。

フレフレ紅組! フレフレ白組

病棟で運動会を開催しました。

国旗掲揚から始まり、ラジオ体操、包帯巻き競争(オバケのロック)しりとり輪っか送り、ベンチサッカー、玉入れ、目覚まし体操へと競技は進められました。準備段階から患者さまに参加して頂こうと、病棟リハビリ中に、めざまし体操で使うお面の色ぬりや、賞品の包装を手伝って頂きました。その頃から患者さまの「楽しみだなあ」の言葉が聞かれていました。一つ一つの種目に夢中になる患者さまの姿に、また時には助け合う姿に、日常では見られない光景を目にし私達スタッフは感動しました。これからも患者さまの生き生きとした表情に出会える様な行事を考えていきたいと思っています。

5階東 青野 啓子



ナイスシュート!

外来診療のご案内

(※診療開始：9時)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○	○	○	○	○	
	16:30～18:30	○		○		○	
外科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○		○	○		
	16:30～18:30	○		○			
整形外科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○		○			
	16:30～18:30	○		○			
小児科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○	○	○	○	○	
	16:30～17:30	○		○		○	
眼科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○			○	○	
	16:30～18:30	○					
耳鼻咽喉科	8:30～11:30						○
	16:30～18:30	○					
歯科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	13:30～16:30	○	○	○	○	○	
	16:30～18:30	○				○	

交通アクセス



交通機関をご利用される方へ

両備バス＜倉敷リバーサイド病院線＞

・倉敷駅～大高～連島～倉敷リバーサイド病院 約30分 ・倉敷駅～中島～大橋～倉敷リバーサイド病院 約30分

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、JFE(旧川鉄)鶴の浦団地西側(高梁川堤防の下)の道を南下、して下さい。
2. 水玉ブリッジラインを目標にこられる場合
水玉料金所を出てすぐに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。

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、JFE(旧川鉄)鶴の浦団地西側(高梁川堤防の下)の道を南下して下さい。
2. 水玉ブリッジラインを目標にこられる場合
水玉料金所の手前で左側側道に入り、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。

編集後記

記録的な台風の襲来で、被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。新年号には、記録的な数の明るい話題を掲載できるよう願っております。 放射線検査室 近藤 義昭

今号は、「秋といえば…」がテーマでした。しかし、「あき」で一番最初に頭に思い浮かんだことが「安芸」だった自分が少し情けない…。 薬局 阿河 輝雄

美味しい秋をみつけに、井原の栗園・日生町のみかん園に行こうかな?と思っていたところ… あっという間に冬が来そうです。皆さま、冬支度は万全ですか? 臨床検査室 渡部 ゆかり

倉敷リバーサイドのホームページがリニューアルしました。

<http://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。

財団法人 倉敷中央病院
倉敷リバーサイド病院

〒712-8007

倉敷市鶴の浦2丁目6番11号

TEL 086-448-1111

FAX 086-448-1251

URL <http://www.kchnet.or.jp/krh/>

発行者：楠本 亨

編集責任者：松下 忠史

70900920©