

ふれあい

● 2005 ● Spring ● Vol.8 ●



表紙によせて

“毎日を元気に楽しく過ごすために自分の健康を確認してみませんか？！”

健康管理センターでは、人間ドックをはじめ、さまざまな健康診断を行っております。健康に自身のある方もそうでない方も、少しでも雰囲気の良いところで快適に過ごせ、気持ちよく健診を受けていただけるようスタッフ一丸となって頑張っています。うら若き乙女たち(一部例外あり…笑)がお待ちしております♪

健康管理センター 徳永 真美子

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

「胸やけ」の話



内科 那須 龍介

皆さん、楽しい宴会から帰った後、口に酸っぱい胃液が上がってきたことはありませんか。また、油っこい物を食べたり、お年寄りの方はお饅頭を食べた後など、胸が焼けるような感じがするのを多くの人は経験されたことがあると思います。これは過剰に分泌された胃液が食道に逆流したためにおこる症状で、食道・胃逆流症といいます。さらにこの現象がしばしばおこり、内視鏡などで観察しますと、写真のように食道がただれているものを逆流性食道炎といいます。特に腰の曲がったお年寄りなど、重症の場合ただれた所から出血して血を吐くようなことにもなります。この原因は刺激の強い食べ物で胃液が多量に分泌されるだけではなく、加齢や肥満、腹部の圧迫などにより、食道と胃の境目が緩んで胃液が逆流し易くなることによります。また、この逆流のために咽頭痛・咳・喘息を起こすこともあります。この症状で悩んでおられる方は、我慢しないで早めに病院を受診しましょう。今は、プロトンポンプ阻害剤といって非常によく効く薬があります。1日1錠飲むだけで、症状はほとんど無くなります。現在、岡山大学消化器内科の依頼により、食道炎の治療と日常生活の満足度に関する調査を行っており、何人かの患者さまにもご協力頂いております。胸焼けを解消して、楽しい食生活を送りましょう。

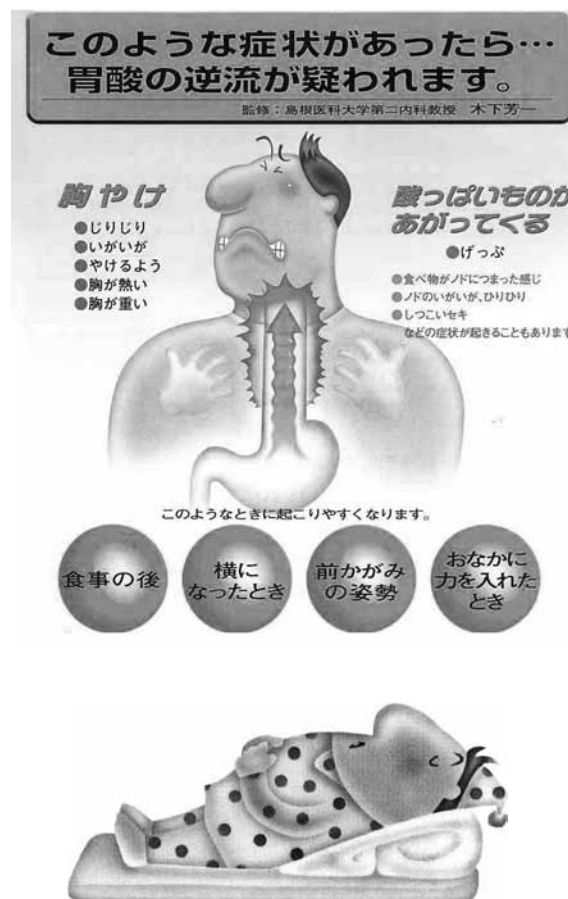
<逆流性食道炎の内視鏡写真>



軽症例



重症例



避けた方がよい食べ物

油っこい物・香辛料・あんこ・生のたまねぎ
酸っぱいもの・サツマイモ・アルコールなど。

日常生活の注意

食後すぐ横にならない。ベルトなどでお腹を締めない。肥満にならない。
休む時は、上半身をすこし起こす。



おかげさまで 二周年を迎えることができました。

開院記念に植樹された桜が満開に花開きました。
これからもどうぞ宜しくお願い致します。

じょうずな糖尿病との付き合い方

その2 合併症予防のために

血糖値が高い状態が続くと、「腎症、網膜症、神経障害、動脈硬化などの合併症」を起こしやすくなります。そのためにも、血糖値を上手にコントロールして肥満にならないように気をつけましょう。そして、高血圧や高脂血症（コレステロールや中性脂肪が高い状態）を防ぐために、次のことに気をつけましょう。

- ・塩分を取り過ぎないようにしましょう。1日10g以下が目安です。
- ・コレステロールを多く含む食品（卵、魚卵、レバーなど）やあぶらっこい食品は控えめにしましょう。
- ・野菜をしっかりとりましょう。
野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖上昇を緩やかにしたり、コレステロール増加を防ぎ、腸の調子を整えるなどの働きがあります。



美味しい散らし寿司を 作るときのポイント

- ご飯が多すぎないように、混ぜ込んだ具込みで計り、色々な具を少しづつ沢山の種類を飾って豪華に見せましょう。
- 砂糖は寿司酢だけでなく、具を炊くためにも使っていることを忘れずに。人口甘味料（マービンなど）を上手に使いましょう。
- 副食を添える時には砂糖を使わない野菜や海藻のお浸しのようなものにしましょう。
- お汁を付ける場合は塩分の摂りすぎに注意しましょう。



糖尿病食のひな祭り献立例 (530kcalの場合)

- ・ちらし寿司
(米飯…0.6合)
(寿し酢人口甘味料…10g)
(寿し具人口甘味料…5g)
- ・すまし汁
- ・辛子和え



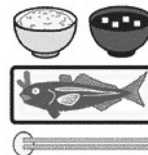
栄養治療室 小川 裕子

減額制度をご存じですか？

入院時の食事代について、住民税非課税世帯の方は「(国民健康保険)標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することによって減額されます。減額される額は、次のとおりです。

＜区分＞ 入院時の1日の食事代の標準負担額

一般加入者	780円
住民税非課税世帯 (70歳以上では低所得Ⅱの方) ※入院90日までの入院	650円
入院90日を越える入院(過去1年間の入院日数)	500円
70歳以上で低所得Ⅰの方※	300円



※70歳以上の各市町村が定める低所得Ⅰ、Ⅱの区分は次のとおりです。

低所得Ⅱ 世帯主と世帯の国保加入者全員が住民税非課税の方

低所得Ⅰ 世帯主と世帯の国保加入者全員が住民税非課税で、かつ収入金額から必要経費・控除を差し引いた所得金額が0円となる世帯の方

＜申請の方法＞

新規に認定する場合

☆申請に必要なもの

- ① 国民健康保険食事療養標準負担額減額認定申請書
- ② 国民健康保険被保険者証
- ③ 住民税非課税証明書(前々年の1月1日以降に転入した方)
- ④ 印鑑



長期該当(90日を越える入院)への変更

国民健康保険標準負担額減額認定証を持っている方で、過去1年間の入院日数が90日を越えた場合、再度申請することによって「長期該当」になります。

☆申請に必要なもの

- ① 国民健康保険標準負担額減額認定証
- ② 長期入院が確認できるもの(病院の領収書)
- ③ 印鑑



＜差額の支給＞

標準負担額減額の要件を満たしているにもかかわらず、やむを得ず減額認定証の交付が受けられなかった場合、または減額認定証を保険医療機関に提出できなかった場合は、既に医療機関に支払った標準負担額から、標準負担額減額認定証を持っていたら支払うべき金額を控除した額について差額が支給されます。

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

お知らせ

神経内科が5月よりスタートします

神経内科では、頭痛、脳卒中、認知症、てんかん、パーキンソン病、神経難病等の脳・脊髄・末梢神経・筋肉の病気を診療します。

次のような症状をお持ちの方が対象になります。

*頭痛

*めまい

*手足にうまく力が入らない、手足が痙攣してきた

*かつてに手足・体など動いてしまう、ふるえる

*ふらつく、足が突っ張り歩きにくい、よく転倒する

*物忘れが強い、計算ができない、字が読めない・書けない

*手足がしびれる、感覚が鈍い

*物が二重に見える、顔が重い

*呂律が回らない、飲込むときにむせる

*意識がなくなる、けいれんをおこすことがある

*いびき、日中のねむけ、睡眠障害がある

診療担当医は山尾 哲副院長です。(倉敷中央病院 神経内科より転任)

詳しくは外来診療のご案内をご参照下さい。 外来診療は5月9日より開始予定です。

Voice 職員の声

春です! ウキウキ気分でLet'sチャレンジ!



「ガーデニングに挑戦!」

2005年も4分の1が過ぎ、温かい春がやってきました。春になると、ガーデニングの季節となり花を求める方も増えてくると思います。

我が家にも母が、世話をしている色とりどりの鉢植えが沢山あります。私は観賞専門だったので、この春は育てる楽しさも味わってみたいと思います。根気よく続けるという事が一番大切ですね。花を見ると心が和むと言われています。

皆さんも花見などして、日頃の疲れた体を少しでも癒してみたいはいかがですか。

診療サービス 三宅 優子



「陶芸作品を増やしたい」

この春、私がトライしてみたいことは、「陶芸」です。以前、牛窓に行った時、遊び半分で「寒風陶芸」をしたことがあります。その時に作ったものは、湯呑、お茶碗、箸置きでした。

作っている最中は、粘土細工のようで無我夢中になり、楽しく作ることができました。

作品が届くまでの数ヶ月間は、期待と不安の入り混じった気持ちで、とても待ち遠しい毎日でした。数ヵ月後、私の手元に届いた作品は、想像以上の出来栄でした。そして、またいろんな焼き物にチャレンジして、自分のイメージした形に出来上がるように勉強して一つずつ作品を増やしていきたいと思います。自分の



作った作品で、家族みんなでご飯を食べてみたいです。ガラス細工にも挑戦してコップなども作ることができたらいいなあと思います。 放射線検査室 田中 良江



アタックNo1

私は一昨年の秋から倉敷中央病院のバレーボール部に所属しています。毎週土曜日を中心に練習し、日曜日には試合といったように健康的な汗をかいています。また、チームのメンバーの雰囲気も良く練習の合間には、登山や1泊2日の旅行に行ったりバレーボール以外にも楽しくやっています。昨年夏の岡山県病院対抗バレーボール大会では、惜しくも準優勝で悔しい思いをしました。今年こそは、優勝という「春」を目指してチーム一丸となって今まで以上に練習に励み頑張ります!! 5階東病棟 北川 純子



体脂肪を燃焼させるぞ

春にトライする事? そうですね~帰宅後は娘のバトントワリングのレオタードに徹夜で飾りを付け、この春には全国大会出場のため北海道へ…。休日は息子の少年野球で毎週毎週応援に行ったり! 母は忙しくてなかなか自分の時間が持てません。フラメンコにボクササイズにジャズダンス、ピアノに和太鼓、トライしたい事は山ほど。子供達に負けてはいられません。まずは手始めにウォーキングで体脂肪でも燃やすとしますか! 歯科 竹内 真紀



患者様にとって何が最善の医療なのかを考える

—— 皆さま、病院機能評価をご存じですか？ ——

病院機能評価は、第三者機関である(財)日本医療機能評価機構が行います。

- ・医療機関の機能の改善、向上を図り、地域住民の信頼を高めることを目的としています。
- ・国民的な基盤に立って、特定の立場に偏することのない中立的な立場で審査します。
- ・病院の各種機能について評価を行い、ある一定の水準以上にあると認められた場合にのみ認定証が発行されるかなりきびしい制度です。



聴講する職員

当院では平成19年4月の2回目の病院機能評価受審に向けて対策委員会を立ち上げました。

2月22日に評価機構の審査員の方を講師としてお招きし、病院機能評価の現状をうかがいました。審査内容は時代の要請を考慮して2～3年毎にバージョンアップされるそうで、受審率が上がれば全国の病院のレベルアップにつながり、患者さまにとっても非常に良いことと思われます。

これからの医療は量より質が問われる時代になります。審査に合格するのが目的ではなく“患者さまにとって何が最善の医療なのか”を常に考えることが医療従事者にとって重要であると再認識しました。

小児科 杉田 真喜雄

原因を追究し医療事故防止へ

—— 医療安全講習会に参加して ——



倉敷中央病院医療安全管理室
山室 美恵子 副室長



2月10日、講師に倉敷中央病院医療安全管理室 山室美恵子副室長を迎え、医療安全管理講習会が開催されました。

「医療事故」、この言葉はテレビや新聞などいろいろなところで目にします。私たち医療者はもちろん、一般の方にも身近になってきている言葉ではないでしょうか。医療事故は起こってしまっただけで終わりではなく、その事故がどうして起こってしまったのかを原因追求していくことの重要性を学ぶことができました。

「ヒューマンエラー」とは、もともと人間がもっている生理的(体調など)、認知的(経験など)、あるいは心理的(気が弱くて質問できないなど)特性が、エラーを引き起こしやすい環境によって誘発されて事故となったもので、事故を防止するためには、エラーを誘発させる環境(システムや職場環境など)を変える必要があるということです。医療事故は起きない、起こさないことが最善ですが、万が一発生した場合には、今後同じ事故が起こらないように、その時点で、事故がどうして起きたのか、どのようにすればよかったのかの原因追求を行い、対策を立て、必要時、他部門との連携をとり改善に取り組んでいくことが大切だと思います。

看護師である私たちは、24時間体制で患者さまのそばにつきそっています。直接医療を提供する頻度も高く、その分医療事故も起きやすい環境であるともいえます。そうした中で適度な緊張感を持ち、未然に防げる事故は防いでいけるよう、知識や技術の習得に努め、日々事故防止への関心を高めていきたいと思っています。

4階病棟 松崎 郁美

恒例の院内研究発表会が開催されました。

そろそろお正月気分の抜けた1月29日(土)、今回も各部門からそれぞれの立場で研究発表が行われました。医師から2題の学術発表、看護部門からは“業務の活動報告”、検査・薬剤室からは“当院の現状・世の中の動向”が発表されました。今回印象に残った発表は歯科の“医療面接・問診のレベルアップ”です。患者様の「歯が痛いんです」「入れ歯が合わなくて」の訴えに共感し、表情を伺い、的確な対応を当たり前のようにしていく。そのための努力を長期にわたって常により良いものにしようと頑張っている姿に大変好感が持てました。演題によっては時間をオーバーする程の積極的な質疑応答がされ、参加者の意欲が感じられた発表会でした。

臨床検査室 後藤 泰徳



熱く語る馬場先生

院内研究発表演題は以下の通りでした。

1. 業務委員会活動報告 3階 高橋 宏美
2. 睡眠時無呼吸症候群について 臨床検査室 三宅 敏恵
3. Laser Capture MicrodissectionとDNAマイクロアレイを用い
原発性胆汁性肝硬変の胆管上皮細胞に発現している遺伝子の解析
..... 内科 馬場 伸介
4. 高齢者の糖尿病に合併したヘルペス食道炎と思われる1例
..... 内科 那須 龍介
5. リスクマネージャー小委員会活動報告 4階 川原 郁恵
6. 歯科医療面接技法の活用
—— 歯科外来問診のレベルアップをめざして ——
..... 歯科 竹内 真紀
7. 麻薬の使用動向とWHOの使用基準 薬剤室 丸尾 陽子



『鬼は外、福は内』

2月4日に誕生日会と節分の豆まきを、食堂にて開催しました。スタッフが赤・青鬼に扮し「鬼のパンツ」姿を、患者様の前で披露しました。恥ずかしく緊張してしまう様に踊れませんでした。患者様は皆、楽しそうで、とても良い表情をされていました。その様子を見て、踊っているスタッフは、はじめは恥ずかしかったけれど、途中からは熱演ができました。来年は、もっとがんばろうと思います。また、『鬼は外、福は内』と赤・青鬼に豆をぶつけていた患者様の眼が、とても生き生きと輝いていたのが、とても印象的でした。そして最後に「青い山脈」を皆で元気良く歌い楽しい時間を過ごしました。

5階東 木村 友香



ホイ! 赤鬼・青鬼を退治するぞ!

～小児科外来 きり絵ギャラリー～



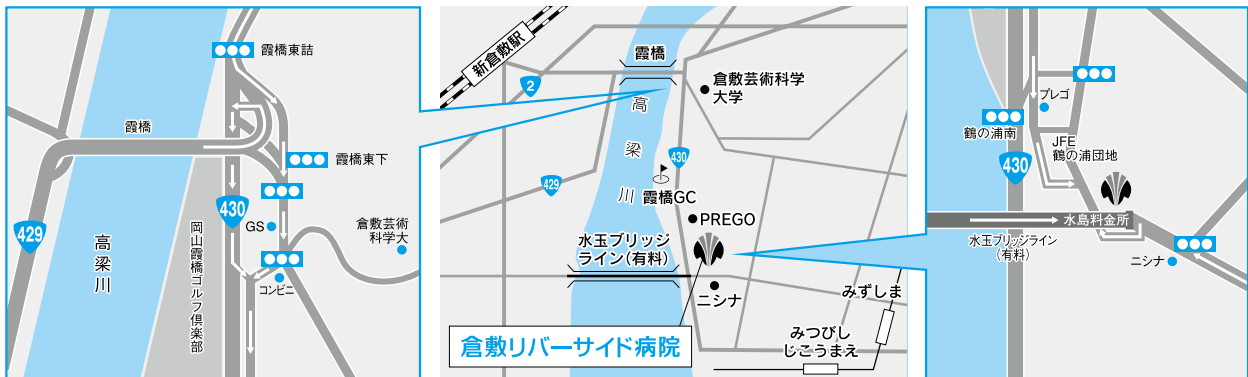
花咲く春です!
いろとりどりのお花畑。
春を感じに、小児科外来
にお立ち寄り下さい。
外来 小林 昌子 作

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	○		○		○	
神経内科 5月9日より	8:30～11:30	○	○				
	(午後)			○		○	
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			○		○	
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

デジカメを買いました(カミさんに感謝)。ふれあいの写真は、白黒ですが、ホームページは、カラーです。皆様、ぜひそちらもご覧ください。

プロ野球が開幕し、我が家も阪神タイガース中心?の生活が始まりました。今年は、交流試合もありますので楽しみです。

春は門出の季節です。卒業式、入学式、入社式と大忙し…。今年こそは、倉敷リバーサイド病院の桜の下で花見をしたいと思っておりましたが、桜の名所になるにはまだまだ数年かかりそうです。お楽しみに!

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©