



財団法人 倉敷中央病院

倉敷リバーサイド病院



ふれあい



● 2007 ● Vol.16 ●



表紙によせて

こんにちは！リハビリテーション室スタッフ一同です。私たちは、理学療法士6名・作業療法士3名・言語聴覚士1名・事務員2名の計12人で現在活動しています。去年リハビリテーション室がリニューアルし、病院の中心部に位置するとても開放感のあるリハビリテーション室となりました。この広さはもちろんのこと、冬も日当たりの良い暖かいリハビリテーション室が自慢です。私たちスタッフ一同も、この部屋に負けないような広い医療技術と知識を習得・提供し、温かい気持ちで患者様と接し、いつも患者様の笑顔で溢れるようなリハビリテーション室を目指しています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション室 岡田 真由美

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、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. 医療技術と知識の習得に努め、良質で安全な医療を提供出来るよう努めます。
 3. 地域の皆様の診療、健康保持・増進に努めます。

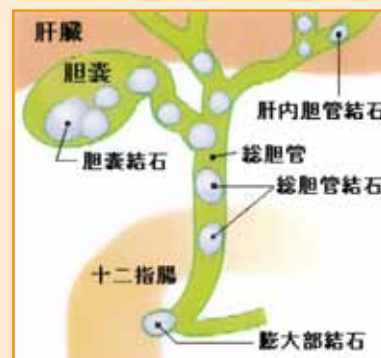
「胆石症について」

わが国では最近、胆石患者が急激に増え始め、成人人口の約10%に達しています。その原因として日本は昔から、穀物や野菜、大豆類を主食としていましたが、第二次世界大戦後、魚から肉を主体とした食事の欧米化や高齢化などが挙げられます。また、糖尿病患者や肥満体質の人にも出来やすいとされています。ほかの原因として、アルコールの大量摂取や疲労によるものもあります。



外科 國末 充央

さて、胆石症とは、字のごとく体の中に石ができてしまう病気です。この石は胆汁が固まってできます。胆汁は、蛋白質や脂質の消化・吸収を助ける液体で、肝臓でつくられます。胆汁は、肝臓から胆管という管を通して、十二指腸に向かって流れます。その途中に胆汁をためる袋があり、これが胆嚢です。胆嚢内で胆汁が濃縮し、胆汁成分が変化して、石ができてしまいます。石が胆嚢内にあるものを胆嚢結石といいます。



主な症状は、腹痛、発熱、黄疸(おうだん)などです。最も特徴的な症状は、胆石疝痛(せんつう)発作といわれる激しい右わき腹の痛みです。この痛みは脂肪の多い食事の食後に発作的に痛みを起こすケースが多いようです。



痛みは、右の肩や背中にひびくのも特徴で、時に胸の痛みを感じることもあります。また、冷や汗が出たり、寒気や吐き気がして、黄色い液を吐いたりすることも多くあります。

こういった症状が現れたら、たとえ軽いものであったとしても「たいしたことない」などと考えずに、一度は内科あるいは外科への受診をおすすめします。また、黄疸や発熱を認めた場合には、すぐに受診しなければなりません。

胆嚢結石症の98%は、超音波検査、CTや採血検査などの検査で、診断できます。食事の影響を受けるため、絶食での検査となります。腹部CT検査では、腹部内部の断面図の画像を撮影して、胆石の成分や大きさ、位置などを調べます。



胆石症と診断されても無症状の場合は患者さんの経過を観察し、急いで治療する必要はありません。胆石を溶かす飲み薬もあります。ただし、痛みや炎症症状が強い場合は手術により胆石の入っている胆のうを摘出することが必要になります。手術の方法としては、全身麻酔で内視鏡を用いておなかに4つの小さな穴をあけ、胆嚢をとりだす「腹腔鏡下胆嚢摘出術」があります。ただし、炎症の強い例、癒着の強い例などの困難症例においては、開腹手術に移行することもあり得ます。いずれにせよ、入院期間は最短で5日、長くても10日くらいです。

ご不明な点やわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。

お知らせ

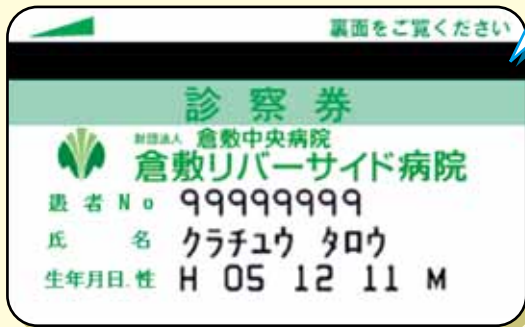
診察券の取り扱いについて

平成20年1月より、倉敷リバーサイド病院の患者さまのカルテ番号が、倉敷中央病院と共通になります。これに伴い、倉敷リバーサイド病院の診察券が下図左側のように変更されます。倉敷中央病院、イオン倉敷クリニック、鶴形診療所で共通にご利用できるようになります。

また、現在倉敷中央病院でご使用の診察券（下図右側）も、倉敷リバーサイド病院でご使用できます。

倉敷リバーサイド病院の新診察券は平成20年1月より発行いたします。その際、旧診察券を10番中央受付にご提出願います。

磁気ストライプ



*平成19年12月以前に倉敷リバーサイド病院で発行した診察券（磁気ストライプのないもの）は利用できません

糖尿病教室

開催について

19年11月より糖尿病教室を開催しております。医師、看護師、栄養士が分かりやすく説明いたします。多くの方々の参加をお待ちしております。お気軽にご参加ください。

今後の開催予定

日時: 19年12月17日(月) 薬物療法について
20年 1月21日(月) 動脈硬化について
2月 4日(月) 運動療法について
2月18日(月) フットケアについて
3月 3日(月) シックデイについて

時間: 午後2時～3時

場所: 倉敷リバーサイド病院 1階 第一会議室

年末年始の食事その②
～お雑煮おせち料理～
(レシピあります)



*低カロリー食品サンプルもご用意しております。ご参加お待ちしております。

問い合わせ先：内科外来スタッフまで

ほくたち、わたしたち、病院探検隊！

9月20日に連島南小学校の授業の一つとして、いろいろな企業を回り、どんなことをしているか調べる学区探検隊が当院にもやってまいりました。かわいい探検隊員は小学2年生の児童たちで、目をキラキラさせて見学していました。どんな感想をもったのかな？一人の生徒さんの感想文をご紹介します。



● 病院のみなさんは、びょうきのみなさんを、たすけてくれて、ありがとうございます。夏休みに、ほくは、リバーサイドびょういんに、入いんして、一週間で、よくしてくれてかんしゃしています。ほんとうに、ありがとうございます。またさまざまなひとびとをたすけてあげてください。またけんがくのときには、よろしくおねがいします。

2年 し水 ゆうき



かわいい絵入りおてがみありがとうございます～す

看護師になろっかな？



11月26日、中学生職場体験活動（倉敷チャレンジワーク14）に倉敷第一中学校2年生の生徒さんが、働くことの苦労や喜びを知り、社会の一員としてのマナーを身に付けるために学校を離れて当院に職場体験にやってまいりました。その感想は…

先日は職場体験活動をさせていただき、本当にありがとうございました。最初は少し不慣れでしたが、みなさんが大変親切に教えてくださり、患者さんに対するの接し方や看護師の仕事がどういうものなのかということがよく分かりました。……（中略）仕事の面では、いろいろな活動をさせていただいて「これは こうやっていい」ということが分かりました。正直、私は将来看護師という仕事になろうという気持ちがそれほどなかったのですが、職場体験活動をさせていただき看護師になろうという気持ちがすごく高まりました。今回、職場体験活動をさせていただいて本当によかったです。

学校内での学習できない貴重な体験をさせていただいてこころよりお礼を申し上げます。

倉敷第一中学校 渡邊 真由

ひろば

JFE西日本フェスティバルに参加して

さわやかな秋晴れの11月3日、JFE西日本フェスティバルが開催されました。当院も、JFEヘルスサポートセンターの方々や倉敷市の保健師さんたちとともに救護班スタッフとして参加させていただきました。こちらでは救護の他に体脂肪や血圧の測定をしたり、アルパッチテストが行われました。私たちは、メタボリックシンドロームを知っていただくこと、腹囲のチェックをしたり、「栄養なんでも相談所」と称して食事についての質問に答えたりしました。大勢のお客さんとのふれあいや、懐かしい方々との再会、等々普段の仕事とはひと味ちがって、お祭りを楽しみながらひとときを過ごすことができました。

臨床検査室 中川 裕美



我が家のペット大集合

～その笑顔に癒されます～

我が家のアイドル♪



我が家のペットは猫の「銀くん」です。一昨年の冬、我が家にやって来ました。それまで19歳くらいの老猫を飼っていたので、仔猫のパワフルな動きに、家族一同びっくり!! 今ではとっても大きくなり、やんちゃはそのままですが、我が家のアイドルです。今日もみんなで「わたしと寝よう」と取り合いの日々となっております。いつまでも、元気で一緒に暮らしていきたいと思います。



5階西病棟 三宅 由美子

トイ・プードルのプリンちゃん

我が家には、家族の一員になって1年半のトイ・プードルがいます。名前は、プリンと言います。家にやって来た時は、600gと小さく夜中に低血糖を起こして病院を探しまわったりもしましたが今では、3Kgの元気なお姫様です。



家族がどんなに遅く帰っても、ちぎれそうな程シッポを振って毎日熱烈歓迎してくれる姿を見ると疲れがスーッと取れてしまいます。

最近疲れが残ってしまうそこのあなた、お試しあれ!!

手術室 手島 美津子

ジャックラッセルテリアの「陸」です

映画「マスク」や「Say Hello～あのこによろしく～」という写真本でも有名になり、最近はペットショップでも時々見かけるようになりました。小型犬ですが体力は大型犬並の運動量が必要とし、毎日朝夕1時間弱のお散歩が必要です。陸のおかげで毎朝早くに目覚め、夏も冬も雨の日も風の日もお散歩は欠かさず健康的な毎日を送っています。悪戯をしてどんなに叱られても私が仕事から帰ったら毎日尻尾を振って大歓迎してくれます。疲れていても辛い時でも陸に癒されホッとしています。陸は私の癒しのサブリです。



名前 陸(りく) 性別 オス
犬種 ジャックラッセルテリア
年齢 2歳5ヶ月
特技 破壊行為

地域医療センター医療福祉相談室 長瀬 紀子

君はキョーレッツ!



我が家には、オスなのに美人の万年妊娠猫がいた。十年近く共に生きたが、猫も長生きすると人間ぼくなるらしい。相談相手にはなるし、心配もしてくる。アドバイスはしてくれないが、アイコンで「大した事じゃない」と。なんとも生意気な猫だった。亡くなって3年、君に会いたい。夢で「もうアンタの傍には戻れないんだよ」ってハッキリ三下り半を渡された。猫に!?!でも、当分、次の猫は呼べない。君はキョーレッツすぎた!!



4階病棟 永田 加代子

プレッシャー、そんなの関係ない!



第19回消火技能訓練大会に参加しました。プレッシャー?不安?会場の空気に吞まれる?今年の消火器ペアに関してはそんなものは全く関係なかった。もともと似たような性格だったんだと思う。そんな2人が、この機会に出会ってペアを組んで訓練なんてさせちゃったから大変。完全にマイペース。「緊張感はどこへいった?」「本番まであと少ししかない。」「こんなんで大丈夫だろうか。」なんて焦りや不安を見せていたのは訓練担当の消防士の方々に。そんなこんなで3ヶ月。いざ本番。由加山を登った先の広場で、普段馴染みのない色々な様式の消防車が会場の脇を固め、何十人ももの消防士さんで埋められた会場は活気で溢れ、私たちペアのボルテージも上昇。こんな機会めったにないとはばかりにミーハー心が大騒ぎ。持参カメラで消防車をパシャパシャ。好奇心も満たした頃、そろそろ出番。前の何組かが消火できなかった様子を見ては、さすがに「消火できなかったらどうしよう」と、ここにきて初めての不安。スタートしてからは、落ち着きを取り戻し、私たちペアは本番に強い特質を発揮。消火も完璧。練習より上手にできたと上機嫌でゴールへ戻ってきました。消防士の方々も、「もしかしたらミラクルが起こったかも」「入賞できたんじゃないか?」そんな嬉しい言葉をかけてもらい、私たちも自信满满意気揚々で結果発表へ。

結果、いつまで待っても名前は呼ばれず…おかしい…そんなはずなのに…ぶつぶつ言いながら閉会式も終わり、さすがに少し落ち込みました。ところが、私たちはどこまでも前向きだったんですね～。10分ほどで立ち直り帰っていったとき。

外来 小林 昌子

我が家のじまん料理

寒い冬に体は暖まり、さっぱりしているので食欲のない時にお勧めです。

豚肉パワー

豚肉は疲れた現代人の体を回復させる心強い味方!

豚肉はビタミンB1を多く含むので、疲労回復にとってもいいのです。

豚肉は意外と低カロリーです。

豚肉の脂身がコレステロールを低下させる!

豚肉の脂身には「血液中のコレステロールを下げる脂肪酸」がたくさん含まれています。

長生きの秘訣は豚肉料理。

良質のたんぱく質を多く含んでいる豚肉は脳卒中の抑制、病気に対する抵抗力を高め、記憶力の衰えを防ぐなどの働きをし、お年寄にも大切な食品なのです。

レシピ あたたまる豚丼

材料：豚バラ肉、長ねぎ、播りゴマ

作り方①豚バラ肉は一口大、長ねぎは千切りに切る。

②豚肉をすき焼きのたれで炒めます。

③ごはんをどんぶりにもります。

そのうえに長ねぎをのせて、炒めた豚肉をのせる。

④さらに播りゴマをふりかける。

看護部長 十河 美子



意外とさっぱりして美味しいです。





秋のオータムコンサート



美しい歌声に癒されます。

9月29日(土)、秋のメドレー「里の秋」～「七つの子」など混声合唱団『パストラレ』による秋のオータムコンサートが開催されました。

入院患者様をはじめ、たくさんの方々が参加され、懐かしい曲に耳を傾けていました。特にふるさとと一緒に歌われている方も多数いらっしゃいました。

パストラレの皆様の響きわたるきれいな歌声は、どこか懐かしく、穏やかな気持ちにさせてくれました。たくさんの方の心を癒してくれたことでしょう。

歯科 熊本 陽子

ぼけ予防10か条



あの方もこの方も…。当院をご利用くださっている方が結構いらっしゃいました。中には退院後、車椅子を奥さまに押しってもらっての参加ですが、お元気で余興に拍手をしたり歌を唄ったりと、他の方々もですが、皆さん笑顔いっぱい楽しんでいる様子に私も一緒に楽しませていただきました。帰りぎわ施設入所中の方が“あれ、この人顔見たことある”と私に気づいてくれました。もう何年も前のことなのにあの時は…。と。院長先生のボケ予防10ヶ条を参考にまた来年もお元気で敬老会に来て下さい。と言って別れました。

4階病棟 藤嶋 登志子

ぼけ予防10か条

- 第1条 塩分と動物性脂肪を抑えたバランスのよい食事を
- 第2条 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 第3条 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 第4条 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 第5条 転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く
- 第6条 興味と好奇心をもつように
- 第7条 考えをまとめて表現する習慣を
- 第8条 こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 第9条 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 第10条 くよくよしないで明るい気分で生活を



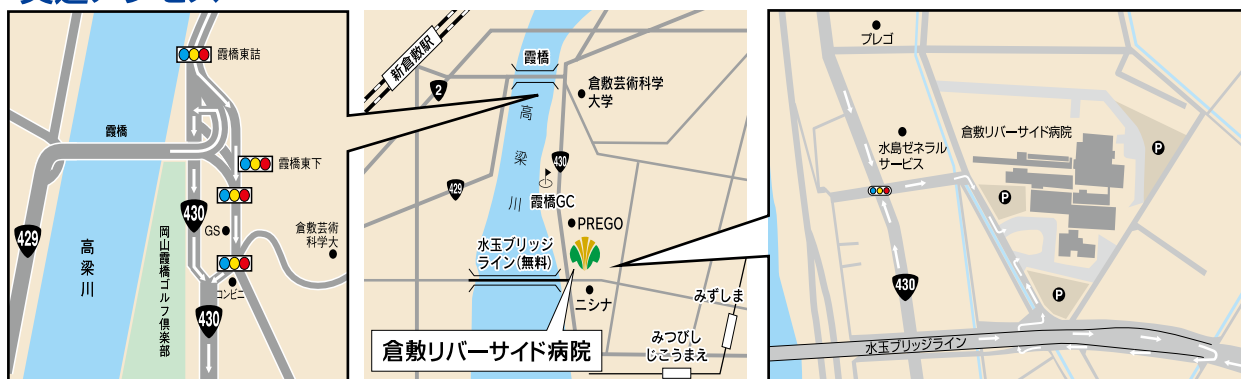
(財) ぼけ予防協会より

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	8:30～11:30	○	○				○
	15:00～17:00			○		○	
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	○		○		○	
リハビリテーション科	14:30～17:00	○			○	○	
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

- 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)の国道430号線を約2km南下して下さい。
- 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渡り、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

- 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)の国道430号線を南下して下さい。
- 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。

患者様の権利について

当院では、患者様との相互理解により医療が行われるよう、患者様の権利を尊重します。

1. 医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療を自由に選べる権利があります。
3. 医療の内容を知る権利があります。
4. 診察上知り得た患者様の個人情報完全に保護されます。

患者様が、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。

編集後記

今年の師走は、新しいX線TV装置の据付、講習会、忘年会...と大変多忙です。病院の忘年会と講習会が重なり忘年会参加をあきらめました。ザンネン。お忙しい中、記事を寄せてくださった皆様ありがとうございます。

先日の星野ジャパンは見事な勝利でした。北京五輪こそ金メダルを期待しています。頑張れニッポン! 薬剤室 阿河 輝雄

小学2年生さんの病院探検隊感想文を編集していて、夢多き時代なんだなあとつくづく羨ましかったです。純粋な心をもった(?)あの頃に戻りたい。せめて、中学生くらい若々しくなりたい! からセーラー服を着ようかな? 気持ち悪い!?「きつとかわいいよ」と自分を慰める。健康管理センター 渡部 ゆかり

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: 島村 淳之輔
 編集責任者: 松下 忠史

倉敷リバーサイドのホームページアドレス
<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。