



財団法人 倉敷中央病院

倉敷リバーサイド病院



ふれあい



● 2008 ● Vol.19 ●



沙美海岸 撮影：三村 香苗

世界の旅

常夏の島といえばハワイ。ハワイの気候は、夏と冬の気温の差があまりないことが特色。青い海、青い空、ヤシの木、頭の中のBGMでは波の音にウクレレの音が心地良く響くハワイアンミュージック。ムームーやアロハシャツを着て、レイをさげてフラを踊ってみたり、白い砂浜のビーチでのんびりしたり、サーフィンをしたり、お買い物をしたりと楽しみ方もいろいろです。ハワイとはハワイ語で“神様のいる所”という意味で、また「こんにちは」は「アロハ」。アロハは5つの言葉から成り立ち、Akahai：親切・優しさ、Lokahi：協調・同意・助け合い、Oluolu：心地よい・許し合う、Haahaa：謙虚、Ahouni：忍耐、ハワイに暮らす人々に受け継がれ守り抜かれているアロハスピリット。それは「無償の愛」であり「助け合う心」で、ハワイの人々がとっても大事にしている「おもてなしの心」でもあります。アロハスピリットを見習い、いつも笑顔でアロハ!!

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。

新任 Dr. 紹介

平成 20 年 8 月 1 日付で**安東先生**が整形外科に着任。

今回は整形外科の安東先生にご登場いただきました。ちょっと色黒でお優しい、そのうえまじめそうな先生にふれあい隊が突撃インタビューします。



整形外科 安東 一郎

ふれあい隊：まずは先生の自己紹介をお願い致します（^。^）
先生のお生まれは？

安東先生：倉敷市中庄出身です。小学校から高校まで倉敷です。

ふれあい隊：まあ、ずっと倉敷でお過ごしですか？

安東先生：大学まではそうですね。その後早稲田大学の理工学部に進んだんです。

ふれあい隊：えっ！！医学部ではなく？？？だったらなぜ白衣を着てるの？

安東先生：始めは機械系の仕事をしたかったんです。それで理工学部に行ったんです。家は整形外科を開業しており、実は姉と妹の3人兄弟、長男で家の跡を継がないといけなかったんですが、好きなことをしたくて東京に行きました。しかし卒業後は後を継ぐために医者を選んだんです。



ふれあい隊：なるほど……。一度は違う道を進もうとしたんですか……。跡を継ぐということで再び医学部に行くことを決意されてお医者様に。

思い直されたおかげで、当院でお会いできました。（^。^）先生の家族構成は5人家族の長男さんですか。長いこと学生されていたので、もしかして先生は花の独身ですか？

安東先生：そうなんです。花嫁募集中です！

ふれあい隊：どんなタイプの方が好みですか？

安東先生：ものすごくマリンスポーツが好きで、特に年中潜ってますので一緒に潜ってくれる人が理想です。

ふれあい隊：潜る？スキューバダイビングですか？色黒の理由（自黒だったらすいません）はそれだったんですか…（ふれあい隊ナツク）

安東先生：ええ、海の中はほんときれいなんです。一日中潜っていたいです。特に、日本では沖縄の海に感動しますよ～。ずっとずっと住んでいたいぐらいです。みなさんも一度潜るとわかりますよ。とにかく気持ちイイんですよ。



ふれあい隊：芸能人のキムタクや工藤静香のようにダイビングで芽生えた恋っていいですね……。海の中の結婚式もいいですね。

安東先生：いいですね、そんな人どこかにいませんか？

ふれあい隊：今読んでる方！！私こそはとお思いの方はふれあい隊にご連絡を…（笑）では先生の他の趣味等をおしえてください。

安東先生：実は他のスポーツ、球技は運動音痴でだめなんです。しかし楽器、中でもピアノなどをやってみたいなあ……

ふれあい隊：いいですね。海と音楽ですか。海のそばの家で音楽を奏でるなんてロマンチック！

安東先生：いや～、海のかおりのするところに老後は住むのが夢ですね。

ふれあい隊：映画のようですね。最後に先生の当院での抱負をお聞かせ下さい。

安東先生：リバーサイド病院では、川口先生のもとで最新の人工関節治療も学びながら、リハビリにも力を入れてやっていきたいです。この病院は結構地域に密着している病院だとも思いますので手術だけでなく、その後のフォローのリハビリテーションの分野の勉強も、もっともっとして、一刻も早く在宅復帰できるよう頑張っていきたいです。

ふれあい隊：こちらこそよろしくお願い致します。

高齢化社会に向けてご相談できる頼もしい先生でした。ありがとうございます。）^o^（





お薬だより



「お薬の飲み方」その1

薬を服用するうえでの基本的な注意

●用法・用量を守って！

1日に飲む回数や時間など、薬は指示された通りに使わないと十分な効果が得られません。特に小児や高齢者には、家族の方が気を配って下さい。

●自分の判断で薬をやめないで！

症状が軽くなっても、まだ病気が治りきっていないことがあります。自分の判断だけで薬を中止せず、必ず医師や薬剤師に相談して下さい。

●他の人との薬のやり取りはしないで！

似たような症状でも、全く違う病気であることがよくあります。間違った薬を服用すると、かえって病気を悪化させたりすることもあります。

●古い薬は飲まないで！

薬には使用期限があります。それを過ぎたものは品質の変化が心配されますので捨てるべきです。また、前の病気の時の薬が残っているから、それを飲もうというのも危険です。

●アレルギーなどの起こった薬は ありませんか？

前に薬を飲んで異常の起こった経験があったら、その薬の名前を手帳などに控えておき、診察を受ける前や薬を買う前に医師、薬剤師に必ず話しましょう。

内服薬の服用法

●コップ半分から1杯の水（湯ざまし）で飲んで下さい。

・水なしで飲むと、食道や胃を荒らすことがあります。

高齢者は、唾液が少なくなっていますし、その他にも口が渇いているとき薬を飲むと、飲んだ薬が喉の奥にくっついたりします。まず、水で口の中を潤してから薬をのんで下さい。

・ミルクやお茶、コーヒー、アルコール飲料などで薬をのまないで下さい。

薬によっては吸収が悪くなって効果が出なかったり、極端に早く吸収されて効きすぎ、副作用が現れたりすることがあります。

・最近、水なしで飲めるタイプの薬もでてきています。服用しづらい場合は、医師、薬剤師にご相談ください。



●漢方薬のエキス剤は、お湯に溶かして飲んでも構いません。

先にエキス剤の粉末をコップに入れ、後でお湯を入れた方が溶けやすいです。（白虎加人参湯、竜胆瀉肝湯、黄連解毒湯、清上防風湯、三物黄ごん湯などは水で服用する方がよいと考えられています）

●特別の指示がない限り、薬は、かんだり、砕いたり、カプセルをはずしたりしてのまないで下さい。

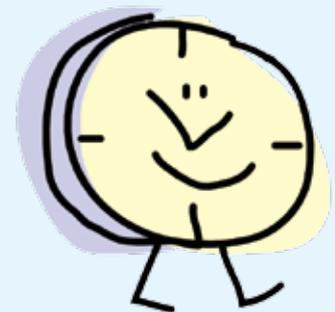
特に1日1～2回飲めばよい薬（長時間効く薬）はかみ砕かないようにしましょう。

薬の服用時間とその目安

●薬の服用時間には、主に、次のようなものがあります。

- ・食前：食事のおよそ、30分前に飲みます。
- ・食直前：食事の直前に飲みます。
- ・食直後：食事のすぐ後に飲みます。
- ・食後30分：食事のおよそ、30分後（または以内）に飲みます。
- ・食間：食事のおよそ、2時間後に飲みます。
- ・就寝前：寝るおおよそ30分位前から寝る直前に飲みます。

ただしあまり「30分」などにこだわる必要はありません。正確に30分でないといけない訳ではありません。時間が多少ずれても、飲み忘れない事の方が大切です。



薬剤室 平尾 光宏

参加してみよう

こども健康教室



こどものホームケア ABC



今後の教室開催予定



8月28日 その3: 嘔吐・下痢のお話

9月25日 その4: 栄養士による離乳食のすすめ方

10月23日 その5: インフルエンザのお話

11月27日 その6: アトピー性皮膚炎や乾燥肌のお手入れ法



時間 午後2時～3時

場所 倉敷リバーサイド病院 1階
小児科外来

プレイルームもあ
りますので、お子様連
れでお気軽にお来し
下さい。



*こんなテーマ聴きたいな! など気軽に小児科外来へ申し出て下さい。

お問い合わせ先: 倉敷リバーサイド病院 小児科外来 (直) 迄 なお TEL086 (448) 1111



第2期の

糖尿病教室を開催しています。

参加してみよう

今後の教室開催予定

8月25日 運動療法について

9月29日 薬物療法について

12月1日 フットケアとシックディーについて

時間 午後2時～3時

場所 倉敷リバーサイド病院2階 健康管理センター講義室

11月15日 食事療法について

場所 ふれあい会館 (鶴の浦集会所前)

開催時間、定員などの詳細は後日お知らせ致します。

皆さま是非ご参加下さい。



9月、12月には自己血糖測定器の点検と相談を専門業者が承ります。ご使用の測定器をご持参ください。
但し、測定器は当院使用のものに限らせていただきます。

お問い合わせ先: 倉敷リバーサイド病院 内科外来 (井上) 栄養治療室 (小川) 迄 TEL086 (448) 1111

盆踊りレポート



月が～♪でたで～た～月がでた～♪

7月26日、連島南小学校で盆踊りがありました。母校ということで私も参加したのですが、最初は病院の職員しか踊ってなくて、正直とても恥ずかしかったのですが、時間が経つにつれ、夜店の数も増え、夜になるにつれて、たいこの音と共にとっても盛り上がってきました。

また、中国人留学生と一緒に写真を撮ったり、留学生も盆踊りの炭坑節をみんなの真似をして踊ったりと、国際交流もありました。

練習では連島婦人会の方に踊りを教えていただきましたが、なかなか覚えられなくて不安でした。しかし本番ではゆかたを着ると気分も盛り上がり上手に踊れました。地域の方々ともふれあい、楽しくあっという間に時間も過ぎていきました。来年もぜひ参加したいと思います。



レポーター：健康管理センター 渡部 晴菜

青魚パワー—我が家のじまん料理—作ってみよう

青魚に豊富なEPA/DHAが中性脂肪を低下させ、血液サラサラに

さんま



「さんまが出るとあんまが引っ込む」と言われるほど、さんまは江戸時代からその栄養価が高く評価されている魚です。旬の秋が最も脂がのり、この時期のさんまがもっとも多くのEPA/DHAを含んでいます。血液の循環を良くしたり、悪性貧血を予防したりする**ビタミンB12**もほかの魚の約3倍、動物のレバーに匹敵する量が含まれています。**カルシウム**や**鉄**、**コレステロール**を下げて血液をサラサラにする**タウリン**、動脈硬化の予防や肌荒れ防止に役立つ**ビタミンB2**も含まれています。

いわし



美味しくて体にも良く、しかも価格はリーズナブルないわし。青魚の中でもEPA/DHAを多く含み、血中のコレステロール値や中性脂肪値を低下させ、血栓を予防して脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。いわしのたんぱく質である**イワシペプチド**には、強い血圧降下作用があり、骨を丈夫にする**カルシウム**、血圧やコレステロールを下げる**タウリン**、カルシウムの吸収をたすける**ビタミンD**などが含まれて、カルシウム摂取に最適な食材。酢や梅干を加えて骨がやわらかくなるよう煮込んで、骨ごといただくのが理想的。



レシピ 青魚のカルパッチョ

材料 (4人分)

- お刺身(あじ・いわし・さんまetc.): 4人分
- さやいんげん: 8本 ●トマト: 1個 ●しょうが: 1かけ
- つけ汁(オリーブ油大2、バルサミコ酢大1、塩コショウ)

作り方

- ①さやいんげんは塩ゆでし、水気をきって冷めたら5mm幅の斜め切りにする。トマトは粗みじん切りにする。
- ②ボールにしょうがをおろし、つけ汁の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③お刺身・いんげん・トマトを加えて和えたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④食べる直前、器に盛ったらできあがり



看護 久保田 しのぶ

アジ

グリシン、アラニン、グルタミン酸といったうまみ成分がたっぷり含まれるアジ。いわしやさんまほど脂肪分は多くないが不飽和脂肪酸であるEPAやDHA。コレステロール値や血糖値の低下、血圧の上昇抑制のほか、心臓や肝臓の機能強化に有効な**タウリン**も含まれ、胆石症を予防し、視力回復効果もあります。余分な塩分を体外に排出する**カリウム**や、骨を丈夫にする**カルシウム**、高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果がある**ビタミンB群**の栄養成分も含まれています。

「からだの元気塾」を岡山市で開催

当院は、一般の方を対象に健康な生活について考える「からだの元気塾」という講演会活動を昨年から継続して行っています。このたび、山陽新聞社とタイアップして、6月7日(土)と22日(日)に岡山市柳町の山陽新聞本社のさん太ホールで「からだの元気塾」を開催し、各日約150名の市民の方の参加がありました。

7日には島村院長が「お酒とのじょうずなつきあい方」、川口整形外科部長が「腰からくる神経痛と骨粗しょう症のお話」というテーマで、22日には杉田副院長が「アトピー性皮膚炎や食物アレルギーとのじょうずなつきあい方」、川口整形外科部長が「関節の痛みを悩んでいませんか？ひざと股の痛みとのじょうずなつきあい方～最新治療まで」というテーマで講演を行いました。



川口 洋 整形外科部長

島村院長は、お酒とのじょうずなつきあい方では、週2回飲酒を控える“休肝日”をつくり、肝臓をいたわってほしいなどと呼びかけました。

杉田副院長は、食物アレルギーがおこりやすい食品、アレルギー反応が起こった時の対処方法、新しいタイプの食物アレルギー、アトピー性皮膚炎の特徴的な症状とスキンケア、薬物療法のポイントをわかりやすく説明しました。



島村 淳之輔 院長



杉田 真喜雄 副院長

川口整形外科部長は、7日は、寝たきりになる原因の多くは骨粗しょう症による骨折で、家族の介護負担も重くなると説明。「骨は刺激を与えないと強くならない。なるべく車を使わず、歩く習慣を身につけてほしい。」と訴えました。また、22日は、関節が変形して最後には歩けなくなってしまう「変形性股関節症」について、幅広い世代に有効な治療法として人工関節手術を紹介しました。

参加者の方々からは、「病氣と仲良くつき合っていく気持ち、考え方、治療法がよく解り納得できました。」「お話の内容にユーモアがあり、わかりやすく、病氣に対して前向きな気持ちになることの大切さを実感しました。」などの嬉しい感想が聞かれました。

事務長 松下 忠史



by ピアノ：小川祐子 ヴァイオリン：川辺梓



by ムジカ・バンビーナ

Welcome コンサートでは美しい音楽と歌声でいやすれました



ミニコンサート



柔らかな音色のハンドベルとトーンチャイムで心癒されました



去る5月31日、第10回のミニコンサートが開催されました。

今回の演奏はピアノに加えてハンドベルとトーンチャイムとの事で私は院内にポスターが貼り出されたときから楽しみにしていました。実際聴いてみると、どちらも柔らかく心安らぐ音色でこれぞ‘癒し’といった感じのコンサートとなりました。演奏されたのは「渡る世間は鬼ばかり」のテーマや「ちゅらさん」の主題曲などみんな一度は聴いたことのある曲ばかり。中華料理店（幸楽）や沖縄の青い海が頭に浮かんできたのは私だけでしょうか・・・。

柔らかな音色がホールにひびきました・・・

臨床検査室 三宅 敏江

接遇研修会に参加して・・・

普段から行っている電話対応について、実際にロールプレイをやってみるとできていないことがまだまだたくさんあると感じました。改めて自分の対応を見直すと新たに気づいたこともあり、普段から自分の中で意識して対応をしていくことが大切だと思いました。

また、丁寧な対応が常によいというわけではなく、相手のことを考え、その状況に応じた対応をするのも接遇の大事なポイントではないかと思えます。

総務・管理 三村 香苗



「はい、倉敷リバーサイド病院〇〇が受け賜ります」

お知らせ

下肢静脈瘤の治療おこなっています。

下肢静脈瘤外来のご案内

- 診療曜日 火・水・金曜日
- 担当医 國末
- 診療時間 9時～12時
- 受付時間 8時30分～11時30分

思い当たることがあれば
「下肢静脈瘤」かも知れません・・・
症状のある方は、ご相談ください。

あなたの足にこんな症状はありませんか？

- ・最近足がだるい、疲れやすい
- ・最近重い、痛い
- ・最近足がほてる、かゆい
- ・最近寝ているとき、ふくらはぎがつりやすい
- ・歩行時もしくは就寝中にこむら返りを起こすことがある
- ・青い血管が網目のように浮き出て見える
- ・血管がポコポコと浮き出てコブのように見える
- ・血管の色が赤や紫色に目立つ
- ・足に茶色や黒っぽいシミができています
- ・足に湿疹（しっしん）ができて治りにくい



お問い合わせ先：倉敷リバーサイド病院 外科外来（三宅）迄 Tel.086（448）1111

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
 JRF[新倉敷駅]より、タクシーで約15分。 JRF[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。

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には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

- 7月の洞窟湖サミットに合わせて、ライトダウンキャンペーンが行われました。放射線検査室では、それに触発されて大型のX線装置の電源もこまめに切るようになり、省エネに貢献しています。ふれあい隊 Y. K
- 北京オリンピックが終わり、星野ジャパン惨敗の結果で残念でした。次回のWBCではリベンジを期待しています。ふれあい隊 T. A
- チボリ公園が年内に閉園のニュース……。どんなアトラクションがあるかドキドキワクワクした開園の時、夢のようなおとぎの国、楽しかったたくさんの思い出が懐かしい……。生涯パスポートは、記念のパスポートになっちゃう?さみしい……。ふれあい隊 Y. W

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。