



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.20



関谷学校 撮影：河野 宏 名誉院長

世界の旅

カナダでは五大紅葉名所として、東部のメープル街道を舞台に、マスコーカ地方、アルゴンキン州立公園、ローレンシャン高原、ガティノー公園、イースタンタウンシップスなどが有名です。日本ではよく「メープル街道」と言った言葉を耳に致しますが、実はカナダにはこのような名前の付いた街道はありません。メープル街道とは、ナイアガラフォールズ～ケベックまでの紅葉の美しい道路の総称として使われます。カナダの道路をバスで走ると、赤・黄・緑と鮮やかに色を変える景色をご覧頂けます。日本の紅葉名所とは異なり、わざわざ人で溢れかえっている場所に行かずとも、ゆっくり落ち着いて紅葉を鑑賞できることが、最大の魅力です。

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、地域の住民のみなさま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. 患者のみなさまの立場を尊重し、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. 地域のみなさまの診療、健康保持・増進に努めます。



お薬だより



「お薬の飲み方」その2

もし薬を飲み忘れたら？

- 薬の飲み忘れに気付いたら、通常はその時点で1回分を服用します。
2回分を次の服用時間にまとめて飲むと、副作用が現われることもあるので、絶対にやめましょう。
ただし、飲み忘れに気付いた時間が次の服用時間に近い場合は、次回までやめるようにします。
- ご不明な点は医師、薬剤師にご相談下さい。

薬を吐きだしてしまったら？

- 薬を飲んだ後、すぐに吐いてしまった場合には、再度1回分の薬を飲みましょう。

いろんな病院で薬をもらって大丈夫？

- 基本的には医師の指示通り服用しますが、薬が重複したり、飲み合わせが悪い場合があります。
- 最近の薬局では「お薬手帳」を出して、薬を管理しているので、「お薬手帳」を利用して医師に判断してもらおうとよいでしょう。
- かかりつけの薬剤師にチェックしてもらおうのもよいです。
(飲み合わせが悪い薬がある場合、医師に連絡してもらい、処方を変えてもらうこともできます)

【お薬手帳とは？】

あなたに処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意する事を記録します。



【いつ使うの？】

病院や薬局にいくときに、忘れずに持って行き医師、薬剤師などに見せましょう。
お薬をもらう時はお薬手帳を提示し、お薬の内容を記録してもらいましょう。

【メリットは？】

お薬の飲み合わせや同じ薬が重なっていないかチェックできます。

【大切なことは？】

複数の病院や薬局でもらっているお薬の記録を一冊の手帳にまとめることが大切です。



平成20年12月1日より、当院におきましても右記薬品名シールの発行が可能となりました。薬品名シールは、投薬時に薬と一緒に渡す致します。ご希望の方は診察時に医師にお申し出下さい。後期高齢者（75歳以上）の方には、保険で手帳を交付することができますので、医師にご相談下さい。

*「お薬手帳」は当院売店にて販売しております。

お薬手帳	
1 アムロジウム錠 5mg	1 錠 1回分
2 ランソスラミド錠 30mg	1 錠 1回分
3 ムコダイン錠 250mg	1 錠 1回分
4 ユリファクトール錠 4mg	2 錠 1回分
5 ニカルジピン錠 40mg	2 錠 1回分
6 タグレルール錠 200mg	1.5 錠 1回分
7 デパス錠 0.5mg	3 錠 1回分
8 エプソラム錠 15mg	2 錠 1回分
9 リリット錠 5mg	1 錠 1回分

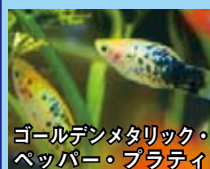
薬剤室 平尾 光宏

人気者を探そう！

中央受付ホールに小さな水槽を設けました。

さてさて、皆さまにこの水槽の中の住人をご紹介します。

水槽の住人の紹介



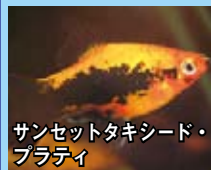
ゴールドメタリック・ペッパー・プラティ



レッドバルーン・プラティ



ハイフィン・レッドトップ
ホワイトミッキーマウス・プラティ



サンセットタキシード・プラティ



似てるのは誰だ？



ホワイトミッキーマウス・プラティ

答え

いたあー
ミッキーだ！

問題

この水槽のなかにはある人気者が隠れています。



ミッキーを見つけに来てね！ 総務・管理 難波 里実



フルーツパワー バナナ

我が家のじまん料理

作ってみよう

40年前には値段も高めで、特別な日にしか食べることができなかったバナナ。でも今では値段もお手ごろで すっかり庶民の味となりました。「抗酸化力」が最も高い食品としてバナナが見直されています。また、バナナには人間の体に本来備わっている「免疫力」を高める成分が豊富に含まれており、ガンの予防に効果があることが研究の結果明らかになっています。

こんな方にお勧め

体力に自信のない方
胃腸の弱い方
病み上がりの方



そんなバナナの知られざる 栄養について・・・

スタミナの持続に

バナナの中の糖質は、ブドウ糖、果糖、ショ糖、でんぷんなど多様。これらの糖質は、体内に吸収される速度がそれぞれ異なり、徐々にエネルギーに変わるのでスタミナが長時間持続します。

食物繊維で美肌効果

食物繊維はご存知のとおり、便秘を解消し、腸をスッキリきれいにしてくれます。便秘はお肌に悪いばかりでなく、大腸ガンなど恐い病気の原因となります。

ビタミンが豊富

100gのバナナ（およそ1本分）には、ビタミンC、ビタミンB1やB2、ナイアシンなどのビタミンB群が豊富

ビタミンB1：食欲増進

ビタミンB2：目や皮膚、口内の粘膜の発育を助ける作用、細胞の再生、エネルギーの再生、エネルギー代謝を促進する作用

ナイアシンには、脳神経の働きを助ける、血行をよくする（冷え性や頭痛の改善）

カリウムで体にたまった塩分を排出

カリウムはナトリウムを排泄する役割をするので、塩分の取り過ぎで血圧が高い人は、カリウムを十分にとると血圧を下げる効果。カリウムが不足すると、筋肉が弱ったり、痙攣が起きたりし、腸や心臓の筋肉の機能障害が起こり、心臓血管系に影響を与えます。

マグネシウムで骨太に

低カロリーで安心！

甘くて、おいしいバナナ。しかし、バナナのカロリーは1本あたり86kcal。ごはん半膳分より少ないのです。



ワンボールでバナナパウンドケーキ

レシピ

失敗することなくだれでも簡単に作れちゃいます♪
ワンボールでできちゃいます♪

材料（4人分）

- バナナ3～4本 ●卵（L）2個 ●砂糖100g
- 薄力粉100g ●全粒粉70g ●ベーキングパウダー小2
- バター90g ●くるみ40g ●塩ひとつまみ

作り方

- ①バターは耐熱容器に入れラップをせず電子レンジで30秒加熱し完全に溶かすオープンで175℃で余熱する
- ②ボールに卵を溶きほぐし、砂糖→バナナピューレー→塩の順番でいれ、そのつど泡だて器でなめらかになるまで混ぜる
- ③ふるった粉類を加えてゴムべらで混ぜ合わせ、くるみを加える。溶かしバターを少しずつ加えながらさらに混ぜる。
- ④型に流し175℃のオープンで50～55分焼く

POINT

バナナはビニール袋をした手でムニユムニユします。食べたときの食感を残したいので粒は大きめでも気にしません！



第20回消火訓練大会女子の部で見事優勝!



第20回 消火技術訓練大会に参加して

10月3日、表彰式にて「消火器取扱競技、女子の部、優勝…倉敷リバーサイド病院」この言葉を聞き時間が少し止まり、思わず難波さんと顔見合わせ「私たち?!」と驚きました。その後の発表は頭に残っていないくらい、動揺?舞い上がり?嬉しさ!すべてが入り混じり、授与の場では規律なんてあったものではなかったです(笑)。



消火〜!!

思い起こせば7月上旬、リハ室長より出場要請があり参加経験者の「楽しかったよ。したら?」の一言で参加を決めてしまい、7月下旬の説明会へ行き早くも後悔しました。楽しんでしようと思って不安が強く、見えないプレッシャーを感じていました。8月より週に1回のペースで練習に参加し、先行き良好に思えましたが、声だしが足りず、二人の動きが揃わず、手の小指が開き、俊敏な動きなど、規律ができず…できず三昧でした。何かひとつ揃えば、他が揃わず、タイムも上がらず思うように進みませんでした。水島消防署の指導者からの温かく、ときに厳しい指導や他の参加者との励ましによる練習を重ねていくうちに、二人の息も少しずつ揃いタイムも伸びてきました。



9月下旬、大会事前練習では人数の多さに圧倒され、緊張の中声も出せず、失敗を繰り返しました。

「練習は本番と思い、本番は練習のように楽な気持ちで!」と指導者からの一言で気が楽になり、課題は残るものの、タイムアップに繋がり自信がつけました。大会前日、最後の練習となり明日の本番に向けより気が引き締め、気合いを入れ、やるからには精一杯やりつくそうという気持ちで大会に臨みました。



「火事だ!!」落ち着いて、落ち着いて・・・通報

この大会出場を通して、努力は実を結ぶことに改めて気づくことができ、また達成感が得られました。これは、ペアを組ませて頂いた難波さん、業務のサポートをして下さった職場の皆様、一緒に練習をした参加者の存在があったからだと実感しています。皆々様本当に有難うございました。

今後万が一、通報・消火が必要になったときには、「〇〇が火事だ!!」と通報したいと思います。

リハビリテーション室 金丸 智子



優勝メダルです。ヤッター!と喜ぶ、難波&金丸ペア

元気で長寿を迎えるための目標は？

平成20年9月15日倉敷市連島南小学校体育館において連島南学区敬老会が盛大に行われました。連島南学区75歳以上の敬老者、約700名が対象で、あいにくの雨の中でしたが173名の方が参加されました。その救護班として私は参加させていただきました。

午前中は式典の部で、80歳と90歳の方に記念品が贈呈されました。

来賓の大本組社長より「“運”を訓読みすると“はこぶ”である。労を惜しまず足を運んで人との縁をつくる。運（成功）を運ぶのは日々の努力である。」というお話があり、健康も日々の積み重ねが大切であると感じました。

当院の杉田副院長から「元気で長寿を迎えるための目標」と題してミニ講座がありました。食事、運動、日常生活についてのポイントでしたが、一番印象深かったのは他の人とおしゃべりしてよく笑うこと、「笑う門には福来たる」、鏡にむかって苦笑いでも笑うことで免疫細胞（NK細胞）が活性化され、病気に対する抵抗力が高くなるというお話でした。うんうんとうなづいている人も多かったのですが、きっと実践している人は多いはず。午後からは連島南中学校プラスバンド部による楽しく、元気なステージがありました。何ととっても体育館せましと、敬老者と中学生、そして来賓者が一つの輪をつくり、美空ひばりのりんごの歌を歌って踊りました。みんな笑顔で、免疫細胞も活性化されたことでしょう。 外来 三宅 映子



中学生さんと歌って踊って若返り！

元気で長寿を迎えるための目標

食 事

- よく噛んで食べる
(唾液の分泌が増え、脳が活性化する)
- ゆっくり食べて腹八分目
(血糖値がゆっくり上昇し、空腹感が減少する)
- 魚、大豆、野菜、米が中心で
バランスよく食べる (和食がよい)
- お酒は1日一合以内、ビールは中
ビン1本以内で休肝日を設ける



運 動

- 早寝、早起きして午前中に散歩
をする
(足腰の運動で長寿に！30分以内が目安)
- 乾布摩擦を
1日1回 15分～20分
(全身の血行が良くなります)



日常生活

- 他の人とおしゃべり
してよく笑うこと
「笑う門には福来たる」
リンパ球（白血球）が活性化されて
病気に対する抵抗力が高くなる。孫
達に祖父母の経験をお話して下さい
- 趣味を持つ、色々なことに興味
を持つ
カラオケも良い（大声で笑う）
ゲートボールも良い
頭やからだを使ってボケ防止する



もちつき&ふれあいバザー



今年も恒例の餅つきとふれあいバザー、野菜市を行います。
地域の皆さまとの親睦を目的としておりますので、
皆さま是非おいで下さい。どなたでも自由に参加できます。

日時：12月20日（土）午後2：00～（約1時間）

場所：倉敷リバーサイド病院 1階 中央ホール

美味しいお餅をご賞味下さい！



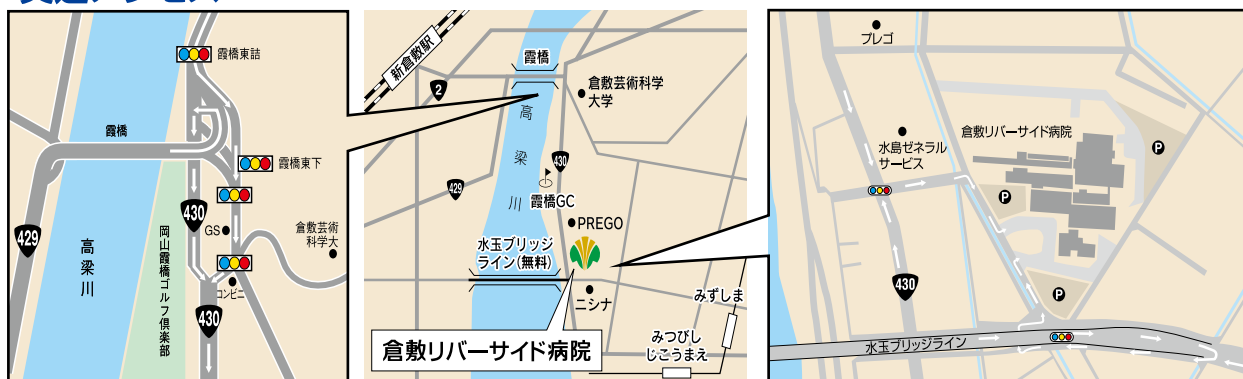
是非ご参加
ください！

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。

患者のみなさまの権利について

当院では、患者のみなさまとの相互理解により医療が行われるよう、患者のみなさまの権利を尊重します。

- 医療を平等に受ける権利があります。
- 説明と十分な理解による同意のもとに、適切な医療を選ぶ権利があります。
- 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権利があります。
- 医療の過程で得られた個人情報厳守され、患者のみなさまの承諾なしには開示いたしません。

患者のみなさまへのお願い

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。

- ご自身の健康に関する正しい情報の提供
- ご自身の医療への積極的な参加
- ご自身の治療に必要な診療上のルールの遵守
- 他の患者のみなさまの診療に支障をきたさないためのご協力

患者のみなさまが、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祈り申し上げます。

平成20年10月改定

編集後記

- 冷や汗をかきながらするお金儲けの危うさと、額に汗して働く尊さを、再認識した年でした。 ふれあい隊 近藤 義昭
- 今号のバナナパワーの記事で改めてバナナのすごさを感じました。ただし、普段の朝食プラスバナナなので最近のバナナダイエットは無理みたいです。ふれあい隊 阿河 輝雄
- 表紙の紅葉のみごとなこと・・・紅葉を見に行く時間がなかったんですが、十分紅葉を堪能できました。河野名菅院長先生ありがとうございます。先生の写真集もみなさま是非ご購入してね。(宣伝費くれるかな?) ふれあい隊 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。