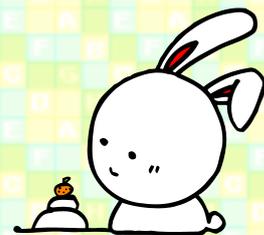




# ふれあい

● 2011 ● Vol.28



## CONTENTS

- 新年の挨拶
- Dr.だより  
内科 楠葉 藍子 先生
- 知って得するワクチンの話
- 季男・季女
- KRHnews  
倉敷チャレンジ・ワーク14  
「緑のカーテン」コンテスト  
餅つきを終えて

冬の五重の塔 撮影：河野 宏 名誉院長

## 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。

## 病院長ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

一昨年はインフルエンザ流行のため、年末の倉敷リバーサイド病院恒例行事である餅つき大会ができませんでした。昨年末はインフルエンザ流行もたいしたことなく、皆様方のご協力を得て、餅つき大会を無事開くことができました。有難うございました。冬休みが終わって学校が始まるとインフルエンザ感染の機会が増大する可能性は残りますが、このまま流行がたいしたことなく終わってくれることを願っています。



院長 島村淳之輔



昨年4月に事務長が代わりました。また、内科に新しく常勤医が1人就任されました。どちらも、比較的若い人で、病院に若い新しい風を吹き込んでくれる事を期待しています。

一昨年夏から改修を始めた健康管理センターが昨年1月に完成しました。広く、明るくなり、検査の流れもスムーズになり、増加する健診受診者に対応出来るようになりました。また、女性健診を受けられる方のために、女性専用の待合室を設けました。職場健診が定期的に行われる就業年齢時より、むしろ定年後の色々な病気が出てき易くなった年齢での健診が重要と考えます。OB健診、人間ドック等皆様のご利用をお待ちしております。

2011年には、緩和医療センターに相応しい病室、ADL\*の低下している患者さんと通常の患者さんの同室化を避ける等、個室化を含め入院患者の皆様方のアメニティー向上のため、病棟改修を行う予定です。改修は入院した状態を続けながら進めていく予定ですので、入院患者の皆様には騒音をはじめとした不快さ、不便さをおかけするかもしれません。部分的に改修を進めるので完成までに時間がかかることが予想されます。また、外来のトイレもリフォームする予定です。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2010年の当院事業実績はおかげさまで目標を達成する事が出来ました。地域連携も、紹介、逆紹介件数ともに年々増加傾向を示しています。これもひとえに皆様方のおかげと感謝しております。当院の理念で掲げている「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。」を忘れず、安全安心の医療を提供し、地域の皆様方からいっそうの信頼を得られるように、2011年も職員一丸となって努力してまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

皆様方の2011年のご健康と増々のご発展を祈念して新年のご挨拶とさせていただきます。

\* ADLとは、日常生活動作（Activities of Daily Living）の略で、食事、排泄、着脱衣、入浴、移動、寝起きなど、日常の生活を送るために必要な基本動作のこと。





2010年4月、神奈川県では受動喫煙防止条例が施行され公共性の高い施設が禁煙となりました。岡山県内でも喫煙場所が減り、喫煙する方は困っておられるのではないのでしょうか？2010年10月にはタバコ税の値上がりもありました。

倉敷リバーサイド病院では、2011年1月から禁煙補助薬（チャンピックス）が採用になります。



内科 楠葉藍子 先生

## 喫煙による健康被害

- 喫煙は様々ながんのリスクを高めます。

相対危険度……喫煙しない人と比較して何倍の危険があるか。



男	がん（全部位）	女
1.65		1.32
<b>32.5</b>	喉頭癌	3.29
4.45	肺癌	2.34



- 動脈硬化が促進されることにより心筋梗塞・脳卒中のリスクも高めます。



男	心筋梗塞	女
3.64		2.90
2.17	脳卒中	3.91



- 呼吸器疾患はもちろんのこと、消化性潰瘍、2型糖尿病などの発症リスクも高めます。
- 喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも被害をもたらします。

子供の発育・発達障害の原因にもなります。

禁煙後、数ヶ月で咳や息切れなどの自覚症状が改善します。心筋梗塞・脳卒中のリスクは禁煙後5年程度で非喫煙者と同レベルに、10年程度で各種がんのリスクは喫煙者の半分程度になります。

## 禁煙の薬物療法

禁煙が困難であったとき、薬の力を借りる方法もあります。

- **ニコチンパッチ ニコチンガム**

ニコチンパッチ、ニコチンガムともにタバコのかわりにニコチンを体内に補うものです。少しずつ量を減らしていきます。（心疾患のある方には使えません。）病院でなくても、薬局でも手に入ります。

- **バレニクリン（チャンピックス）**

ニコチンに似たものが体内に入ることによって、禁煙に伴う離脱症状を緩和します。ニコチンの結合を妨げる作用もあるので喫煙による満足感も抑えます。

## 緑の「カーテンコンテスト」で優秀賞をいただきました！

前回のvol.27でも掲載しました、(財)岡山県環境保全事業団主催の“緑のカーテンコンテスト”にて12月25日に優秀賞を頂きました！受賞理由は、70mに及ぶ長さもさることながら、一つの事に100人もの参加者で取り組んだことが評価されました。ひとりの力は小さいけれど、みんなが集まって一つのことに取り組むことで大きな力になるということが分りました。今後も継続していけたらと思います。 外来 三宅映子



右から最優秀賞 玉野市ｽﾎｰﾙ振興財団さん、岡山県環境保全事業団理事長 関谷洋輔さん、三宅映子

# 任意予防接種ワクチンが無料に！！

～無料になったワクチンって何??～

## どのワクチンが無料になったの??

任意予防接種のうち今回無料化されたワクチンは、**子宮頸がん・Hib・小児肺炎球菌**の3種です。

## 接種期間は?いつまで?

平成22年11月26日～平成24年3月31日の期間

## どんな人が無料の対象になるの??

当院で無料の対象となっているのは今のところ、**倉敷市に住民票のある方**のみとなっています。今後、各自治体間での相互乗り入れ契約が行われた後、県内に住民票のある方は、倉敷市の方でなくても当院にて無料で接種できるようになるそうです。詳しくは各自治体でご確認下さい。

**対象年齢は、各ワクチンによって異なります。**以下の表で確認して下さい。

ワクチンの種類	対象年齢	接種回数
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年生～高校1年生 相当の女子 <b>*注意</b>	3回
Hib（インフルエンザ菌b型）ワクチン	生後2ヶ月～4歳の乳幼児	接種開始年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2ヶ月～4歳の乳幼児	接種開始年齢により1～4回



### 注意



平成22年度に**高校1年生に相当**  
(平成6年4月2日～翌年4月1日  
生まれ)の方は右記表に注意して  
ください。

平成22年11月26日～平成23年3月31日の期間に

1回以上接種した。	平成23年度中に残りを無料で接種できます。
医師の判断の下、接種できなかった。	平成23年度中のみ1回目から無料で接種できます。
接種しなかった。	無料で接種はできません。

## 無料になる前に接種してしまった方も!?

倉敷市に住民票のある方で無料になる前にワクチン接種された方も、**平成22年11月26日～無料化開始までの間**であれば**還付が受けられます**。必要書類・届出等に関しては倉敷市役所へご確認下さい。尚、還付申請の提出期限は平成23年3月31日までです。

という訳で、前号ふれあいvol.26で特集した子宮頸がんワクチンに加え、2種類のワクチンが無料となりました。さてこのワクチンは何を予防するためのワクチンでしょうか? ?



**NEXT** Hib・小児肺炎球菌ワクチンについて知りたい!!見てね!(^^)!



# Hib・小児肺炎球菌ワクチンについて知りたい！！

～小児細菌性髄膜炎について知ろう！！～

## 小児細菌性髄膜炎とは??

脳や脊髄の周りは、髄膜という膜や脳脊髄液(髄液)という液体があり、これらは脳や脊髄を保護する役割を持ちます。小児細菌性髄膜炎とはこの髄膜や髄液に細菌が侵入し感染する事で引き起こされる病気です。一般的には0歳児や、1歳前後の赤ちゃんがかかりやすい病気ですが、まれに5歳を過ぎてかかることがあります。

日本では毎年約1000人の子どもたちがかかり、まれに重い後遺症を残したり、命を落としたりする場合があります。



## 原因は何?? 予防するには?!



小児における細菌性髄膜炎の原因菌

一番多いのはHib(インフルエンザ菌(Haemophilus influenzae)b型)で約60%、次に多いのが肺炎球菌で約20%です。一見、肺炎球菌による発症が少なく見えHibワクチンだけでもいいと思われがちですが、後遺症等のリスクが高いのは肺炎球菌によるものです。

これらの予防を促進するために今回無料化されたのが、Hibワクチンと小児肺炎球菌ワクチンです。この2種のワクチンは諸外国では定期接種が行われその効果が示されています。今回、日本で定期接種となったわけではありませんが暫定的に無料化された事で更にその効果が期待されます。



## 副反応にはどんなものがあるの??

最も多くみられるのは注射部の赤みや腫れ。そして発熱です。接種された人の数%におこります。

その他、ショック・アナフィラキシー様症状(じんましん、呼吸困難など)、けいれん、血小板減少性紫斑病が海外でまれに報告されています。

## 予約について

pick up!!

当院でも、子宮頸がん・Hib・肺炎球菌をはじめ各種ワクチン接種を行っています。

受付日時に関しては、下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ：TEL 086 (448) 1111 小児科まで





# 卯年生まれのみなさまの抱負



平成11年の卯年に国家試験に合格しこの病院に就職、看護師として働き始めて12年、再び年女を迎えました。昨年、健康や体力について考える機会があり今年「プライベート時間の充実」を挙げました。特に休日ダラダラしがちなので2年前に始め、1年半休んでいるゴルフを再開しようと思います。運動習慣を身につけて体力を維持・増進し、あわよくばナイスボディーになりたいです。仕事も充実できるように頑張ります。

3階病棟 中本恵美子



明けましておめでとうございます。今年は昨年よりもっと知識と技術を習得すること、さらに昨年以上に院内スタッフの顔と名前を覚えたいです。そして今年も毎日笑顔で看護を行っていきたいと思います。また今年「ダイエットし元の体重に戻します！夏に自信を持って水着が着れるように頑張ります。いいダイエット法があれば教えてください！」(笑)

4階病棟 吉田裕美



昨年は仕事を覚えることに必死であつという間に過ぎた一年でした。振り返ると、仕事のたどたどしかった最初の数ヶ月は先輩に助けていただいていたばかりでした。今では仕事で戸惑うことも少なくなり、12月には倉中へ研修に行かせて頂きと経験を積んで、立派に一人前！とまでは言えませんが、少しでも一人前に近づけたらいいなあ…と思っています。2年目に入る今年、昨年以上に仕事でも私生活でもウサギのように飛躍できる年にしたいです。

臨床検査室 稲葉美穂



中本恵美子

吉田裕美

稲葉美穂

中村知代

安田千比呂

昨年は就職2年目ということもあり、仕事にも慣れ、他の職種スタッフの顔もだいぶわかってきました。そして、検査室には新しいスタッフが二人も増え、今まで先輩方に指導していただいたことを、自分が教えるなど、少し自分の成長を感じることのできた一年でした。しかし、まだまだ学ぶべきことが山積みなので、今年一つ一つ自分のものにしていくために一生懸命頑張っていきたいと思っています。

検査室 中村知代



明けましておめでとうございます。12月に入社し、4階病棟に配属になり1ヶ月が経ちました。初めての科ということもあり分からないことばかりですが、毎日新しい発見と学びでいっぱいです。2011年は年女！！毎日笑顔で患者様が1日でも早く自宅へ戻れるよう援助していきたいと思っています。まずは整形外科の看護について知識や技術を深めていきたいと思っています。

4階病棟 安田千比呂



今年の抱負というか、今年の私の願いは…。大好きな家族が、支えてくれる友達が、そして私自身が毎日穏やかに過ごせますように…。というのが、今年の願いです。毎日「穏やかに」過ごせるってことは、普通のように、実はすごく幸せなことだから…。1日1日に感謝して、穏やかに過ごすことができますように…。

5階病棟 井手祐美



# K R H ニ ュ ー ス



## 倉敷チャレンジ・ワーク 14



倉敷第一中学校から4名と福田中学校から3名の2年生の学生さんが当院に職場体験へ来られました。今まで見たことや経験したことのない仕事を体験し、将来の夢を見つけてくれたでしょうか！！

### 倉敷第一中学校

平成22年11月16日～18日

3日間にわたって職場体験学習をさせていただきました。ありがとうございました。仕事や心遣いの大切さを学ぶことが出来ました。

看護師さんや看護アシスタントさん達の仕事を間近で見ることがあまり無いので今までより看護師さん達の仕事を知ることが出来ました。私は少し前から医療関係の仕事に興味がありましたが、今回の職場体験学習で小さい頃からあこがれである看護師を目指して高校の看護科に希望を戻そうと思いましたが、でも倍率が高いので今出来る勉強をしっかりとがんばりたいです。薬局やMRIやレントゲンの事について詳しく説明して下さったのでその仕事について知ることが出来ました。今回の職場体験では私たちに優しく接していただき、沢山説明して下さり本当にありがとうございました。

本田把瑠奈



### 倉敷福田中学校 平成22年11月24日～26日

私は、薬剤師の仕事に興味があったので薬局に行った事が、一番心に残っています。たくさんのお薬があってとても驚きました。また、レントゲンでは機械に乗せていただき面白かったこと、お腹を見るのも初めてだったので、印象深かったです。リハビリでも、たくさんのお患者さんと関わることができ、「がんばってね。」と言われ、とても励みになりました。たくさん体験させていただいていい経験になりました。これから寒くなりますが、風邪など引かれませんようお元気で仕事がんばってください。

吉川遥

知っている薬はあったかな？



餅つき大会

&



ふれあいバザー

開催しました!!

平成22年12月11日(土)に餅つき、ふれあいバザーを開催しました。昨年は新型インフルエンザの影響で中止になってしまったので、今回を楽しみにしてくれていた大勢の方が来てくださいました。

私はもち米を蒸す担当だったので、最初は調理場にて会場へ戻ると、ふれあいバザー、野菜市に人だかりができていて、その熱気にビックリ(◎o◎)／!! お餅がつき上がると、その人だかりが大移動。師長さんの威勢の良い掛け声に合わせて杵を打つのは重くて思った以上に大変でしたが、とても楽しかったです。もちろん、そのお餅がおいしかったことは言うまでもありません。



ふれあいバザー、野菜市も大好評でした。

来年も、また大勢の人と楽しい餅つきができたらいいなと思います。みなさん、お餅をつきにきてくださいね～☆

診療サービス 河手朋子



餅つきの掛け声を掛けながら、手慣れた感じで杵を打つ杉田先生のフォームを観察し、私もちゃっかり人生初の餅つきをさせていただきました。

### ふれあいバザー、野菜市の収益についてのお知らせ

ふれあいバザーや野菜市の収益で車椅子を2台購入致しました。当院正面玄関の車椅子置き場に設置しておりますので、患者の皆様にご利用いただければと思います。皆様のご協力、誠にありがとうございました。

