

ふれあい

2011

Vol.29

CONTENTS

- Dr.だより
名誉院長 河野 宏 先生
- ミニコンサートのご案内
- 病院の日・看護の日のご案内
- 新人職員さん紹介
- ダイエティシャン News
- 放射線検査室だより



広島県の尾道の桜 撮影：十河 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。



若い人たちの生活習慣病

— 健康診断データを見てみよう！ —

私が倉敷リバーサイド病院の前身である川鉄水島病院に着任してから現在まで14年が経過したが、その間、企業を中心とした健康診断に携わる機会が増えてきた。その中でまず気がかりであったのは40歳以上の中高年健診において、肥満を基盤にした糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の増加することであった。今では発生機序から勘案したメタボリック症候群と呼ばれているが、結果としては血管障害を引き起こす生活習慣病とほぼ同義語と考えてよいものである。保健師ともどもその予防に努めたが、結果的には、個々の例は別にして、全体としては満足すべき成果が得られていない。厚生労働省も2008年に開始された所謂「メタボ健診」も成果が上がらないまま今回、見直しすることを決めている。



名誉院長
河野 宏 先生

以前から気づいていたことであるが、最近、健康管理センターで行う「新入社員」の健診が増えると共に、企業の若い社員における生活習慣病とその予備軍を示唆するデータの増加が目立ち始めている。そこで今年の4月に健診を受診した新入社員のデータを見てみよう。受診者のうちから任意に112人を選んで調査した成績である。年齢はほとんど高卒の新入社員なので18-19才である。

選んだ項目は40才以上の受診者で異常頻度の高い肥満と腹囲（以下、肥満者）、血清総コレステロール（以下TC）とLDLコレステロール（以下LDL-C）、肝機能のうちALT（以前はGPTと称した）、血清尿酸（以下UA）であるが糖尿病を示す血糖とHbA1Cは幸い異常者がなかったので除外し、血圧については収縮期圧の高い人はいたが一回だけの測定では白衣高血圧^{（注1）}が除外しにくいので、今回は触れなかった。結果を下記に示している。

新入社員112人の健診における肥満者（BMIと腹囲）、血清コレステロール、尿酸、ALTの異常者）

検 査 項 目	異常者の人数	異常者の頻度
BMI (25、腹囲85センチ以上)	19/112	16.9%
TC (221mg/dl以上)	4/112	3.6%
LDL-C (121mg/dl以上)	17/112	15.2%
UA (7.1mg/dl以上)	13/112	11.6%
ALT (42 IU/l)	9/112	8.0%
上記項目の一つ以上異常のある人	29/112	25.9%
肥満者の内、何れか一つ以上に異常のある人	12/19	63.2%

1) 肥満と腹囲

BMIが25以上か腹囲が85センチを超える人は112人中19人（16.9%）と中高年の肥満者30%あまりに比較すれば低い、20才前の年齢から考えると高い。

2) TCの異常者は4人（3.6%）と少ないが、LDL-Cは17人（15.2%）とかなり高く、既に若年より動脈硬化と関連する指標の高い人が増えている。



- 3) 肝機能のうち ALT が高い人は 9 人 (8.0%) と高率である。B 型肝炎と C 型肝炎はウイルスの検査を行い除外してあるので、殆ど全例肥満による脂肪肝と推定されるが、一人だけ TC と LDL-C が高い脂質異常症に基づく脂肪肝であった。

なお、肝臓専門の立場から言わせてもらえば、このまま肥満が持続するか、さらに強くなれば、この脂肪肝の 10 - 20% は非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) を経過して肝硬変、肝がんへと移行する恐れがあるので十分注意が必要である。



- 4) UA は 13 人 (11.6%) と今回調査した 5 項目の中では最も中高年者に近い。もちろん痛風を起こした人はいないが、注目すべき結果である。
- 5) 以上の 5 項目の何れかの 1 項目以上に異常値を示すものは 29 人 (25.9%) と非常に高い。肥満者だけについて調べてみると 19 人の肥満者のうち 12 人 (63.2%) に何れか 1 項目以上の異常が認められ、肥満との関連が深いことがうかがわれる。

以上の結果から若年者に肥満のある人が増加し、それに基づいて生活習慣病に関連する TC、UA、ALT などの異常者が増えている。しかし、ここで注意しなければならないのは TC、UA (特に UA は肥満の認められない痩せ型の人) に異常があり、食習慣とともに遺伝との関連があることを念頭におかなくてはならない。

折角、費用をかけて行う健診である。生活習慣病を予防するためには新入社員の時から、私たち医療者がしっかり指導しなくては健診の意義が薄れてくる。

(注 1) 白衣高血圧：家庭では問題ない血圧の人が、医療機関で計測すると高血圧になること。

ご案内

Spring コンサート

日時

5月14日 (土)
午後1時30分～午後2時15分

場所

倉敷リバーサイド病院 1階フロア
昔懐かしい、通りゃんせ、あんたがたどこさ
などのわらべ歌…やサクラ、春 (ビバルディ)
など。お楽しみに!!

トウインクル☆ベル



『病院の日・看護の日』

イベント内容

※全て無料

骨塩定量測定 (簡単にかかとで測定)
体脂肪測定
血圧・体重測定
歯科衛生士による相談
管理栄養士による栄養相談
転倒防止体操、相談

日時

5月11日 (水)
午前9時～12時30分

場所

倉敷リバーサイド病院
1階玄関ホール

ご家族、ご友人などお誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい。

新人職員さん紹介



川上 寿子 味田 由美 藤川 雅美 長濱 涼子 山田 安沙美
杉田 祐子 津田 志保 齋藤 友梨 木村 つかさ 肥田 昌子

はじめまして。5 階病棟新人看護師 4 名は、ともに支え合い、多くの方々に支えられながら、毎日笑顔で頑張っています。当院の職員であることに誇りを持ち日々感謝の気持ちを忘れずに、振り返りや学習を積極的に実施したいと思います。

皆様に、信頼され必要とされる看護師になれるよう、それぞれのペースを大切に、確実に成長していきたいと思っています。今後も、どうぞよろしくお願い致します m (__) m

5 階病棟 津田 志保

このたび、4 階病棟に配属となりました。ずっと憧れていた看護師となり嬉しい気持ちでいっぱいですが、まだまだわからないことがたくさんあり不安も大きいです。まずは病棟になれることから始め、日々の学びや先輩看護師からの指導を受けながら、1 つ 1 つ確実に自分のものにしていきたいと思っています。そして、明るく笑顔で！をモットーに患者さんと日々関わっていききたいと思っています。整形外科看護についても学びを深めていきたいです。

4 階病棟 山田 安沙美

私は昨年、当院で看護アシスタントとして働かせてもらいました。日々患者さんに寄り添いケアを行っていく中で辛いことや大変なこともたくさんありました。しかし、患者さん達がかけてくださる「ありがとう、あんた見よったら元気になれるよ。」という言葉と笑顔に私自身元気を与えてもらい、仕事にやりがいを感じました。今度は看護師として多くの人の支えになりたいと思い国家試験を受験、無事合格することが出来ました。少し遠回りをしましたが看護師になるという自分の夢を実現させることが出来、喜びの気持ちでいっぱいです。ここまで来るまでにはたくさんの方々の支えがありそのおかげで今の私がいます。感謝の気持ちを忘れることなく今新たな気持ちで看護師としての一步を歩んで行きたいと思っています。そして、先輩方のようにいつでも笑顔を絶やさず、患者さんの気持ちに寄り添える看護を提供していきたいと思っています。「あんたがいてくれてよかった。」そう思われるような患者さんにとって支えとなり、必要とされる看護師になれるよう日々努力していきます。

3 階病棟 齋藤 友梨



このたび健康管理センターの事務職として配属になりました藤井久雄と申します。九州の福岡県出身で、前職は電力会社で主に法人営業職に従事しておりました。したがって医療関連職は初めてで、ご教示いただくことも多々あるかと思いますが、皆さまのお役に立てるよう精一杯がんばりますので、よろしくお願いいたします。また話をすることが大好きですのでお気軽にお声かけいただければ幸いです。重ねてよろしくお願いいたします。

健康管理センター 藤井 久雄



新人理学療法士の淵本・湯浅・高橋です。いつも笑顔をもっと、少しでも早く病院に慣れ仕事をがんばりたいと思います。たくさんご迷惑をおかけすると思いますが、患者様を支えることができるように、一生懸命がんばりますのでこれからよろしくお願いいたします。皆さんと早く仲良くなりたいと思っておりまので、病院内で見かけることがありましたら、気軽に声を掛けて下さい！

リハビリテーション室 淵本 哲生（左）
湯浅 しほ（中央）
高橋 歩（右）

4月16日から放射線検査室でお世話になっている森大樹です。川崎医療短期大学を卒業して2年間、笠岡第一病院で仕事をしていました。この度、実家のある倉敷に帰ってくることができました。僕の放射線技師生活3年目を倉敷でスタートさせることができ、毎日がとても充実しています。ここで軽く自己紹介します。見た目は32歳ぐらいですが、実はピチピチの23歳です。休みの日はいつも卓球か野球をしています。2年後に細めのタキシードを着るために日々動いています。90kgある体重が少しでも減ればいいなと思っています。でも毎日の晩酌は忘れません。好きな焼酎は鹿児島の芋焼酎の三岳です。これから仕事に趣味にがんばりますのでよろしくお願いします。



放射線検査室 森 大樹

東北地方太平洋沖地震に関するお知らせ

今回の「東北地方太平洋沖地震」による被害でお亡くなりになられた方々に対し、哀悼の意を表しますとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。また、被災された方々そのご家族の方に対し、心よりお見舞申し上げます。

23年3月16日～25日の間、当院においても被災された方々に対する義援金募金活動をさせていただき、皆さまからいただいた義援金217,449円は、日本赤十字社を通じて全額被災者救済のための救援活動及び復興支援活動等の資金として寄付させていただきました。

みなさまの心温まるご協力ありがとうございました。

～メタボ予防は食事から その1～

体脂肪が過剰に蓄積した状態になると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などさまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。

体脂肪が増える原因は…エネルギー過剰、偏った食事、不規則な生活

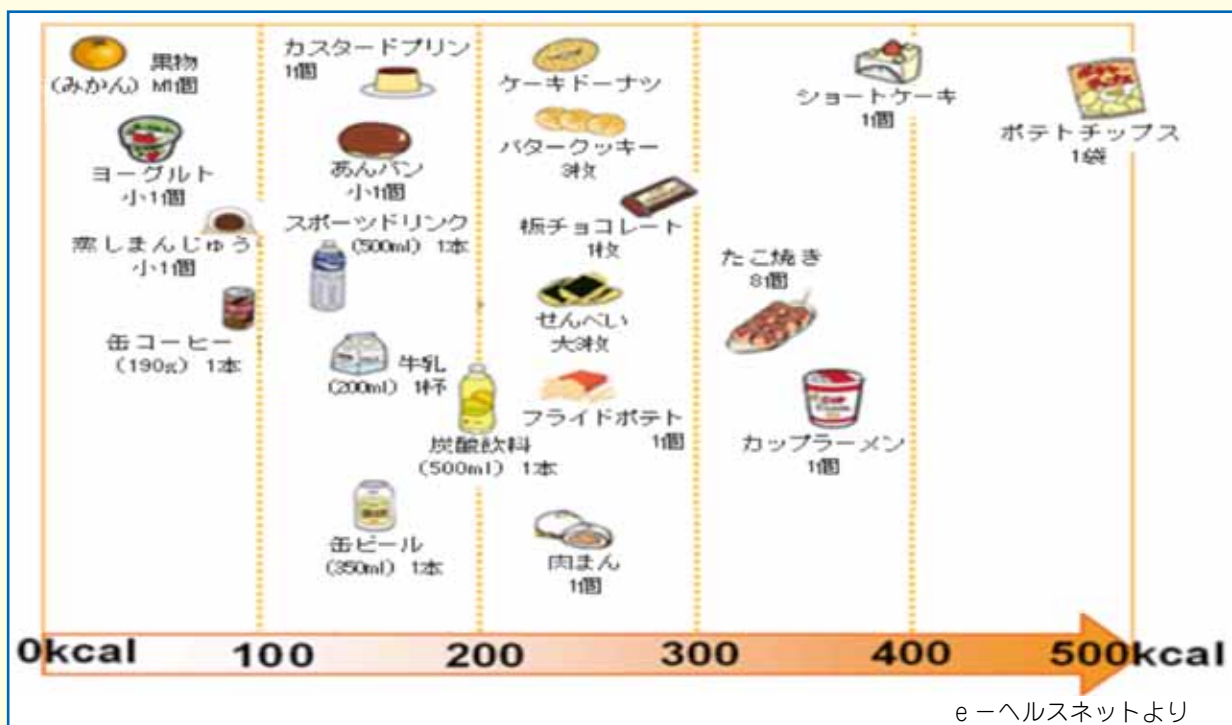
日常生活を見直して、

メタボリックシンドロームを予防（改善）しましょう！！



☆間食は多くありませんか？

お菓子や甘い飲み物は高エネルギー！！



☆果物にも注意！！

果物に含まれる果糖は、摂りすぎると中性脂肪に変わり、体に蓄えられます。

1日の適量を守りましょう。〈1日のうちどれか1つまで〉



*食後や間食にこれらが多かった方、まずは食事以外の余分から控えましょう！！

管理栄養士 友野 美絵



【CT検査ってどんな検査？】



普段、放射線検査室で患者様の撮影を行っている「普通のレントゲンとCTやMRIは何が違うの？」と尋ねられることがあります。

通常の胸部や骨のレントゲンと比べると受ける機会が少ない検査なので、初めて受ける患者様の中には緊張したり、不安に思われる方もいると思います。

そこで、少しでも検査について知ってもらい検査を安心して受けてもらえるようCT検査について説明していきたいと思います。(^^)/

●どんな検査なの？

CTとはコンピューター断層撮影法（Computed Tomography）の略です。通常のレントゲンが1方向からしか撮影をしていないのに対して、CTではレントゲン装置が体の周りをグルグル回りながら 360° の方向から撮影されます。撮影時X線が体の中を通過したときに、どれくらい放射線量が減ったかを測定することで体の断面を画像化します。通常のX線写真と同じでCT検査による痛みなどはありません。

●検査時間はどのくらい？

撮影は部位によっては何回か撮影を行います。検査時間は撮影部位により多少の幅はありますが、約5分～10分程度です。患者様の中には造影剤というお薬を使用してより詳しく検査を行う場合もあります。その場合でも、検査時間は約10分～20分程度になります。

●検査中はどうしたらいいですか？

患者様には寝台に寝ていただきます。その後、寝台が自動で動きながらガントリーという短いトンネルの中を通過しながら撮影を行っていきますので、動かないようにして下さい。

注意していただきたいのは、胸部や腹部の撮影などは息を止めてもらった状態で撮影を行いますので、検査前に息止めの説明をさせていただきます。

●何が分かるの？

CT検査は体の全ての部分を鮮明に撮影することができ、小さな病変も見つけることができるため、脳梗塞、脳出血など頭の病気、肺や肝臓、腎臓、胆のう、膵臓などなど全身のさまざまな部位の精密検査として行われています。

また、通常のレントゲンなどでは分かりにくいような骨折も描出することもでき、撮影したデータを使って立体的な画像を作ることも可能です。

●X線の被爆は大丈夫？

CTの被爆量は通常のレントゲン撮影と比べると多いですが、CT検査を1回受けたから癌になるということはありません。基本的に被爆のリスクよりも診断による利益が大きい場合に行われますので安心して検査を受けてください。



放射線検査室 尾島 充

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	8:30～11:00	○		○			○
	15:30～16:30				○		
緩和ケア外科	8:30～11:30		○			○	○
	15:30～16:30			○			
	16:30～18:30			○			
整形外科	8:30～11:30	○	○	○		○	○
	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	15:30～16:30	○	○	○	○	○	○
小児科	16:30～18:00	○		○		○	
	8:30～11:30	○	○	○	○	○	
	15:30～16:30				○		
眼科	16:30～18:30	○					
	14:30～17:00	○		○			
	14:00～16:30		○	○	○	○	
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					○	

※ 第1・3土曜日は睡眠時無呼吸症候群専門外来（完全予約制）、第4土曜日のみ神経内科外来

交通アクセス

広域地図



周辺地図



詳細図



※水玉ブリッジラインをご利用の方は最初の信号をUターン右折して側道に入ってください。

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)の国道430号線を約2km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

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)の国道430号線を南下して下さい。
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。

1. 医療を平等に受ける権利があります。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

1. ご自身の健康に関する正しい情報の提供
2. ご自身の医療への積極的な参加
3. ご自身の治療に必要な診療上のルールの遵守
4. 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お祈り申し上げます。

平成20年10月改定

編集後記

- ふれあい隊に入って「ふれあい」の作成を担当し始めてから1年が経ちました。だんだん慣れてきましたが、まだまだ知識不足な部分が多いことを痛感しています。昨年よりも良い「ふれあい」が作成できるように頑張りたいと思います！
ふれあい隊ミッチー 尾島 充
- 梅雨が近づくと時々思いつくのは、子供の頃水溜り遊びが好きでいつも靴をぐしゃぐしゃにして帰っては、ばあちゃんに叱られていたという事です。子供の頃は好きだった梅雨…。今は早く通り過ぎてビールのおいしい季節になってほしいという思いでしまいます。
ふれあい隊ヨッシー 渡邊 佳也

- もうすぐ梅雨の時期。最近の長靴はお洒落なものになってきて「レインブーツ」とか言うんですね。今年の梅雨は少しでも雨の日を楽しく過ごせたらいいなと思い、「レインブーツ」の購入を計画中です。お安くてお洒落なのがあるよ！という方、是非教えて下さい。 ふれあい隊ナカちゃん 宇渡 伸子
- 東日本で未曾有の震災が起きました。犠牲となられた方々へ哀悼の意を表し、被災者の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。地震、津波は天災！原発事故は人災？イヤイヤもしかし、天災も異常気象も、人間が起した人災？！冬から春を飛ばして、夏になりそうな気配！一番いい季節がなくなるのも人間のせいかも…動物さん、お魚さん、植物さん、みんなみんなごめんなさい。
ふれあい隊イカちゃん 渡部 ゆかり

70900920◎

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：山下 伸治

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。