

CONTENTS

- 緩和ケア外科のご案内
- 東日本大震災 災害医療支援活動に参加して
- 放射線検査室だより -バリウム検査について-
- ダイエットnews
メタボ予防は食事から -その2-
- KRH news
病院の日◎看護の日
スプリングコンサートを開催して
エコ活動 ~緑のカーテン編~
お母さんのための健康教室 -子供の食事-



鳥取県の砂丘 撮影：片岡 真理子



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。

東日本大震災 災害医療支援活動に

当院も震災支援のためにと看護師 1 名がボランティアで参加しました。
災害医療支援活動に参加してその報告がありましたので皆様にもお伝えしたいと思います。

派遣期間と派遣地

平成 23 年 4 月 24 日から同月 28 日。

24日

21 時日本看護協会へ集合。オリエンテーションを行った後、同日 22 時より宮城県看護協会へ向け出発。

25日

5 時宮城県看護協会へ到着。オリエンテーションを受けた後、派遣地である**気仙沼市立鹿折中学校**へ向かう。9 時に到着。同日同時より災害支援を始め、28 日まで業務を行う。

28日

8 時に中学校を出発し、12 時宮城県看護協会へ。同時 20 分同協会を後にし、18 時日本看護協会へ到着。



宮城県気仙沼市



被災地での様子

物資は、企業や個人からたくさん送られてきていました。しかし、被災者の方への配給は特別に要求がある場合を除き日常の消耗品以外はほとんど渡されず別の部屋に置いてありました。なぜなら、**次に物資がいつ来るのか、あるいは来ないかもしれないという危機感があったから**だそうです。

避難所では、電気・水道は使用出来る状態。トイレは紙を流せない状態で便器横のダンボール箱に廃棄を行い、また港が近くにあり魚の腐敗臭がある中での生活でした。ご高齢の漁業関係者の方は仕事がなく、日中は湯たんぽなどに使用するためのお湯を沸かす作業を行っていました。避難所の床は固く腰や肩の痛みを訴えられる方が多い。こまめに掃除をすることがないため埃りがたまり、人が歩くことで舞い上がりそれを吸う。この為咳をする方も多くみられました。体育館の前には、仮設のお風呂が建築され、運動場でも仮設住宅の建設や、炊き出しが行われ、その横では子どもたちが体育の授業を行っていました。そこには何事もなかったかの様に満開の桜が咲いていました。



がんばれ日本！！ がんばれ東北！！

参加して

被災者の方の声

- ◆船と一緒に流されればよかった（漁師さんや漁業関係の方）
- ◆今まで病院に行く暇なんて無かった。病院にいて治療が出来たり、色々考える時間が出来た。複雑だけどいい機会ももらった。
- ◆神戸の町は震災後どんな感じになっているのか。今の神戸は・・・
- ◆20万円あったら、岡山で生活できるか。
- ◆今はみんなここに一緒にいて同じスタートラインに立っている。だから安心だけど、これから個々に仮設住宅へ入り始めるとそれぞれの生活をしなければならぬから不安。
- ◆自衛隊の方が手で瓦礫の中、位牌を探してくれた。見つからなかったが、一生懸命探してくれてうれしかった。
- ◆仕事に追われ、自分の時間がほしいと思っていた。いざこうなると、なんか複雑だよね。
- ◆地震直後、地区の避難所へ行き、津波だ。「上へ上がれ」の声に、2階へ、3階へ上がる時、2階の窓からすでに津波がおしよせ、いろいろなものが流れて来るのが見えた。何ともいえない今まで聴いた事がない音で・・・。雪の降る中、屋上で皆で一晩励ましあって過ごした。 等々

そして、印象に残った新聞の記事をご紹介します。『あの日、私は祖母と一緒に逃げました。でも祖母は坂道の途中で、「これ以上走れない」と言って座り込みました。私は祖母を背負おうとしましたが、祖母は頑として私の背中に乗ろうとせず、怒りながら私に「行け、行け」と言いました。私は祖母に謝りながら一人で逃げました。祖母は3日後、別れた場所から離れたところで、遺体で発見されました。気品があって優しい祖母は私の憧れでした。でもその祖母の最期は、体育館で魚市場の魚のように転がされ、人間としての尊厳などどこにもない姿だったのです。』

祖母を置き逃げた自分を呪う記事でした。それに対する心療内科医のお話は、『一緒に逃げたら2人とも助からないかもしれないというおばあさまの判断では？おばあさまのすばらしさはあなたの中に受け継がれていることを忘れないで、生き抜くことが憧れだったおばあさまの心を生かす道に思えます』と・・・このような思いの方が被災地には大勢いらっしゃると思います。人間は生かされているのではなく、今を前向きに生きていかなくてはいけないのだと思います。

私たちは日常生活の中でついつい愚痴を言ったり、弱音を吐いたりします。「できない」が口癖のようになってしまうときもあります。「出来ない」と言ってしまうと何も前に進みません。でも人間って本当は強いんです、底力があるんです、と私は思います。みんな平和な日常の中で気がついていないんだと思います。自分の力をもっと信じていいのではないかな？

今回、私は子供にテレビを見ながら、「ここに行ってくるからね」といって参加しました。将来、他人のために自分の時間を遣う大人へと成長してほしい、生きることの意味や命の大切さを分かかってほしいと願いながら・・・。

5階病棟 吉原 順子

がんばれ気仙沼！！

緩和ケア外科のご案内

患者さんのニーズに対応するために、緩和ケア外科を平成 23 年 5 月 1 日より標榜いたしました。

緩和ケアとは

患者さんの「痛み」や「吐き気」「だるさ」「食欲がない」といった症状の緩和や不安・不眠などの悩みについて、これらの苦痛を和らげ、患者ご家族の『生活の質（QOL）』の向上を図るための外来です。

抗がん剤治療中の方も緩和ケア外来を受診することができます。

対象は

癌に限らず、「痛み」や「吐き気」「だるさ」「食欲がない」といった症状、その他褥瘡などでお悩みの方。

診療は

どのような生活を送るのが、その生活を送るためには痛みはどの程度障害になっているのかを検討し、生活目標を達成できるように、疼痛治療を行なっていきます。

病気の状況に応じた薬剤療法や、痛みの種類に応じた薬剤療法など、がんの進行をゆっくりにすることで症状の緩和を得ることができる化学療法など、急性期病院と在宅療養の間の時期にお役に立てる科を目指しています。

快適な環境で療養できるように病棟を改築し、緩和ケア病棟を設立するという計画も進行しはじめました。



緩和ケア外科 大倉 充博

東日本大震災 災害医療支援活動に参加して

～福島の一部一時帰宅プロジェクトに協力し、警戒区域に入ってきました。～

福島第 1 原発事故に伴う一時帰宅プロジェクトに日本原子力研究開発機構の委嘱により技術士（原子力・放射線）として協力してきました。

主な仕事は、中継基地の南相馬市馬事公苑から、特別に放射能汚染対策をしたマイクロバスに白い防護衣（タイベックスーツ）を着て乗り込み、住民の方が警戒区域のご自宅から荷物を持ち帰る間の安全管理を担当しました。構成は、運転手 1 名、引率者（地元自治体職員）1 名、放射線管理者（電力会社職員）2 名、安全管理者（国から派遣）1 名、と住民の方 17 名でした。私のバスの 1 名の方は、泥棒に土足で家の中を荒らされていたそうです。少し憤慨する私に、「どんな人が犯人が分からないから。」と...、次にかける言葉がありませんでした。

放射線検査室 近藤 義昭



馬事公苑の一時帰宅受付苑



一時帰宅のマイクロバス



【バリウム検査について】

今回は健康診断などで毎年受けられる方も多い胃のバリウムを使った検査についてです。健康診断の中でも嫌われ者の検査です。ゲップを我慢して台の上であちらこちらに動くことは大変です。しかし受けられる方の協力がなければよい検査を行うことができない検査でもあります。そこで今回は胃の検査について説明をおこなっていきたいと思います。

Q. どんな検査なの？

まず、胃を膨らませる発泡剤を水で飲みます。発泡剤を飲むと胃の中で空気が作られ胃が膨らむためゲップが出そうになりますが、検査が終わるまで、できるだけ我慢してください。

その後、胃の粘膜を描出するために必要なバリウムという液体を飲んで頂きます。

バリウムを飲んだ後は台の上でぐるぐる回ったり、左右いろいろな方向に向いてもらい胃の撮影を行っていく検査です。



Q. なぜゲップを我慢するの？

何も入っていない胃はしぼんだ風船のようになっています。膨らませることにより胃の壁（粘膜）を伸ばし、そこにバリウムをつけることによって胃の粘膜のデコボコを描出することができます。

壁を伸ばすことにより小さな病変（早期の胃癌や小さな潰瘍）を見つけることができるようになります。

クシャクシャにした新聞の文字は読みにくいですが広げた新聞の文字は読みやすいですね！？これに似ていると思います。



Q. 台の上で何回も回ったり、いろいろな方向に向くのは？

バリウムを飲んだだけでは胃の下のほうに溜まっているだけで形しか分かりません。また胃の粘膜の表面には粘液がついています。まずはグルグル回ってバリウムを胃全体に流しながら粘液を洗っていきます。粘液をしっかりバリウムで落とし、粘膜にしっかりバリウムをつけることにより粘膜のデコボコがきれいに描出できるようになります。しかし、時間がたつとバリウムははがれ落ちていきます。**バリウムをつけては撮り、を繰り返すので何回も同じような動きをしてもらいます。**牛乳瓶の中に牛乳を半分くらい入れて振ると瓶の壁に牛乳が付きまします。しかし時間がたつと落ちていきますよね！？これと同じです。**何回も撮影するのは胃が風船のようになっていて1回の撮影で全ての壁を写すことができないためです。**

Q. 検査の前後で注意することは？

検査を受ける前日は早めに食事を取り暴飲暴食は控えてください。翌日に食べ物が残ってしまうことがあります。検査当日は検査が終わるまで飲食はしないでください。**お薬を服用されている方は通常通り飲んでいただいて結構です。**問診時に教えていただければ大丈夫です。

また、当日は胃の中に入らないからといって**タバコやガムも控えてください。**胃が刺激されて動きだし粘液もたくさん出てくるので病変を見つけにくくなりよい検査ができなくなります。

検査後は便秘予防のため、通常よりも多めに水分を取るようして下さい。

放射線検査室 尾島 充

～メタボ予防は食事から その2～

「その1」でもお話したように、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、不規則な生活など。



今回は食事のバランスについてお話したいと思います。

メタボ予防には、食べる量だけでなく、「バランスよく食べる」ということが大切です。

バランスよい食事というと、「1日30品目とらないと!」と思われがちですが、1日30品目とろうと思うと、献立を考えるのも、食材をそろえるのも大変です。

簡単な目安として、毎食に **主食+主菜+副菜** をそろえて食べるように心がけましょう。

☆バランスの良い食事とは？

<1食の組合せ>

主食 +
炭水化物
(ご飯・パン・麺類)



主菜
たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆製品)



+ **副菜**
ビタミン・ミネラル・食物繊維
(野菜・きのこ・海藻)



<1日の目安>
魚…1切れ
肉…60～80g
卵…1個
豆腐…1/4丁

1日300～350gを
目標に

食事量がそれ程多くなくても、食事の内容が偏っていたり、油の使用が多いと、太りやすくなります。

外食の多い方は、丼ものやラーメンなどの1品ものはなるべく避け、定食など野菜が多く摂れるメニューを選ぶようにしましょう。できれば焼き魚定食のような油の使用の少ない和定食がお勧めです。

あんまり食べていないのに痩せない…と思われる方、毎日の食事を振り返ってみましょう!!

管理栄養士 友野 美絵

病院の日 看護の日



「看護の日」は高齢社会を支えていくために、看護の心・ケアの心・助け合いの心を老若男女問わずに、誰もが育むきっかけとなるよう1990年に制定されました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。

気軽に看護にふれていただける行事が全国各地で行われ、当院においても5月11日に1階正面玄関前のフロアで「看護の日」のイベントを開催しました。今回は、血圧測定・体脂肪測定・骨量測定・栄養相談・基本的な口腔ケア相談・転倒予防相談を行いました。特に転倒予防相談では、かなりの方が指導を熱心に聴いておられました。最近、ウォーキングやランニングが注目されているので、みなさんの関心も高く好評だったのだらうと思います。



その他の相談や測定でも健康維持に対する関心の高さを改めて知ることができました。

5階病棟 山下 江美

スプリングコンサートを開催しました♪



5月14日（土）に1階フロアにて第15回院内ミニコンサートが開催されました。今回の演奏は金光町の「さつきっ子」教室でミュージックベル講座を受けている小1年～中学2年生のティンクル・ベルのメンバーでした。

コンサートは可愛らしいベルの音で昔なつかしい、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）などの春のコンサートらしい曲目が演奏されました。職員や患者さん、とても多くの方が参加されており、コンサートが終了したときには、会場は春いっぱい暖かな雰囲気につつまれていました。



放射線検査室 岡 一美



エコ活動 ～緑のカーテン編～

6月4日（土）にゴーヤの苗62本を設置しました。昨年同様、立派な緑のカーテンになるように願いを込めて植えました。「地球に優しい病院」を目指して、育てていきたいと思っております。今後も、エコ活動をお知らせしていきます。



たくさんの有志が集まってくれました



わらを敷き詰めて乾燥防止

『子どもの食事について』 お母さんのための 子ども健康教室

日時

平成23年 8月27日（土）
午後1時30分～2時30分
（受付1時～）

場所

倉敷リバーサイド病院
2階 健康管理センター

講師

友野 美絵
（管理栄養士）



*参加費は無料です
当日はお子様がお遊べるスペースも設けてあります。

ワンポイントアドバイス

『おやつについて』
中島登紀子（歯科衛生士）

《年間スケジュール》

9月22日（木）

- ①離乳食について
- ②食後のお口のケア



問合せ先
小児科外来（直）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	8:30～11:00	○			○		○
	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	○	○	○	○		○
小児科	15:30～16:30	○	○	○	○	○	○
	16:30～18:00	○	○	○	○	○	○
	8:30～11:30		○		○	○	
眼科	15:30～16:30				○		
	16:30～18:30	○					
リハビリテーション科	14:30～17:00	○		○			
放射線科	14:30～16:30		○	○	○		
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をもとに、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には厳守され、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への遵守
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

- 梅雨が終わりに一気に暑くなりましたね。最近、省エネグッズのジェルマットを購入しました。寝る時などに敷いて寝るとひんやりします。扇風機と併用すると結構涼しく寝ることができますよ。…ただ熱帯夜ではエアコンのリモコンに手が伸びてしまいますが(汗) ふれあい隊ミッチー 尾島 充
- 夏休みで思い出す事といえば、小学生の頃は宿題を休みの終わり頃まで残していつも大変な思いをしていたこと…。あの思いはもう嫌なので極力早め早めの行動を心がけてはいるのですが、取り掛かりが早くても思い通りに進まないことも多いなあ…と最近感じます。梅雨が明けてもなぜか気分は曇りがちです…。 ふれあい隊ヨッシー 渡邊 佳也

- 制服のスカートがきつくなり、痩せるといけんな～と太ったことを自覚したところに、「もしかして二人目出来た!？」と、有難いとどめのお言葉…(しかも数人から)。手始めに、縄跳び頑張ります! なでしこジャパン、サッカー女子W杯優勝おめでとう! ふれあい隊ナカちゃん 宇渡 伸子
- 毎年7月の末から8月の中旬は、多くの流星群があらわれます。流れ星をたくさん見るポイントは、空全体を見渡すようにして、広い範囲に注意を向けたり、なるべく長時間観察することだそうです(2～3分くらいであきらめないで!)。この夏は夜空を見上げて、願い事をたくさん叶えてください☆星に願いを… 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。