

ふれあい

2011

Vol.31



CONTENTS

- 放射線検査室だより Vol.3
- ダイエーションnews
メタボ予防は食事から -その3-
- 感染症の予防 -バイキンByeBye!-
- KRH news
エコ活動 -緑のカーテン-
消火技術訓練大会



兵庫県粟粟市の原不動滝 撮影：岡崎 裕行

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。



【マンモグラフィー (MMG) 検査について】

今回は女性の方に関係の深いマンモグラフィーの検査（以下 MMG）についてお話したいと思います。MMG とは乳癌をはじめ乳房にできる病気を見つけるために有効な X 線写真のことです。

日本人女性が乳がんを発症する割合は約 20 人に 1 人とされており、40～50 歳がピークです。また乳がんが死亡する女性の数は年間約 1 万人を超えるとされています。乳癌も早期発見できれば生存率は高くなります。

乳癌は女性特有の癌だと思われがちですが、男性でも発症します。（男女比率は 1：99）男性でも乳癌が疑われる場合には、まずかかりつけ医にご相談ください。



Q. MMG で何が分かる？

乳房やその周囲の組織（筋肉やリンパ節）の腫瘍の有無、大きさや形、石灰化の有無がわかります。しこりとして触れることのできない**早期乳癌のサイン（石灰化：砂粒のように見える非常に小さなもの）**を鮮明に写し出せるというのが最大の特徴です。

非常に小さなものも発見できるため、MMG で見つかる乳癌の 70% 以上は早期癌と言われています。



Q. どんな検査なの？

MMG は、ほんのわずかな X 線の吸収差を画像にするので、髪の毛 1 本でも撮影範囲に入ると障害陰影となります。このため、検査する乳房は、検査衣から出して撮影を行います。※ご安心ください。撮影は女性技師が行います。

乳房は立体的な厚みもあり、そのまま撮影すると乳腺や脂肪、血管などの重なりで、病気を見つけにくくなります。そこで MMG は

○乳房をフィルムと圧迫版ではさんで厚さを薄くして撮影します。

・乳房の厚さを薄くするほど、病気を見つけやすくなります。

・X 線の被曝量を減らすこともできます。

○より広い範囲を撮影するために、乳房やわきの下を引っ張りながら、はさみ込んで撮影します。

・病気は乳房だけに発生する訳でなく、乳房の下の筋肉やわきの下のリンパ節に発生する場合があります。

○撮影時間は 1 秒以下で、圧迫している時間は数秒～10 秒程度で撮影終了と同時に解除されます。

○MMG は左右の比較がとても重要で、基本的には両側の乳房を撮影します。

Q. MMG は痛い？

乳房を圧迫するときには、少し強めの力で圧迫したりわきの下などを引っ張ったりするので多少の痛みをとまいません。痛みは個人差があり痛みを感じる程度は人によって異なりますが、生理前 1 週間は乳房が張って痛みを感じやすいようです。

検査中にあまりに痛みが強いようでしたら遠慮なくお申し出ください。

放射線検査室 尾島 充



～メタボ予防は食事から その3～

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。メタボ予防のためには、バランスのとれた適切な量の食事に加え、「脂肪の摂り過ぎ」にも注意が必要です。



今回は「脂肪を減らすための工夫」についてお話したいと思います。

脂肪は少量で高エネルギーです。

特に動物性脂肪にはコレステロールが多く含まれており、高血圧や動脈硬化の原因に。

<食材選び>

- 肉は脂の少ない部位を選び、余分な脂はカット
ばら肉・霜降り < もも・ヒレ を。
- 魚は白身魚を（青魚も適量に）
青魚に含まれるEPAやDHAはコレステロールを下げる働きなどありますが、脂肪が多く高エネルギー。体に良いからと青魚ばかりに偏らないように注意しましょう。
- 乳製品は低脂肪のものを。牛乳で1日コップ1杯（180cc）程度が目安
- インスタント食品やファーストフードは控えめに



<調理の工夫>

もとの食材は同じでも、油の使い方によってカロリーが大きく変わります。

～調理法によるエネルギーの変化（魚1切れ）～



- 揚げ物料理は多くても1日1品までに
⇒ 「揚げる、炒める」よりも、「焼く・蒸す・煮る・ゆでる」などを中心に。
- テフロン加工のフライパンで敷き油を節約
- ドレッシングやマヨネーズは油の仲間
⇒ ノンオイルドレッシングや酢醤油を利用しましょう。
- かくれた油に注意!! カレー・シチューのルーなど
⇒ カレーやシチューのルーなどには油が多く含まれます。ルーのかけ過ぎやカツカレーは×



食事の脂肪は少しの意識や工夫で減らすことができます。
出来ることから始めませんか？

管理栄養士 友野 美絵

感染症の予防

インフルエンザ予防接種のお知らせ(2011シーズン)

インフルエンザワクチン接種を開始します。
 ※今シーズン使用するインフルエンザワクチンは、従来の季節性インフルエンザと、昨年流行した新型インフルエンザとの混合ワクチンです。

実施期間 平成23年10月17日より(ワクチンが無くなり次第終了します)

接種料金

13歳以上(中学生・高校生など、大人も含む)	1回	3,600円
13歳未満の小児	1回目	3,600円
	2回目	2,550円



インフルエンザ予防のため
 早めの予防接種を...

* 65歳以上の方は、一部自己負担額が助成されますので詳細はお問い合わせ下さい。

接種量

※昨年までと異なり小児の接種量が変更となりますので、ご注意ください。

国は今年からWHOの基準に合わせ、小児の接種量を増量する見直しをしました。

3歳未満	0.25ml	(接種量が増えます)
3歳~13歳未満	0.5ml	(接種量が増えます)
13歳以上	0.5ml	(変わりません)

接種回数

「13歳未満」、「受験生」は2回接種を推奨します。間隔は2~4週間あけてください。
 上記以外の方は、1回接種となります。

お申し込み・お問い合わせ方法

10月1日(土)より予約開始します。
 接種時間などの詳細について接種ご希望の方は、お電話又は中央受付窓口まで

TEL (086) 448-1111 1階中央受付10番まで 平日...月曜日~金曜日 9:30~16:00

バイキンByeBye! 手洗い実習

ノロウイルスなどの食中毒やインフルエンザ等の感染症の予防には、「正しい手洗い」が大切です。



手洗い手順

1	2	3	4	5
手指を流水でぬらす	石けん液を適量取り出す	手のひらをごすり合わせよく泡立てる	両手の指の間をごすり合わせる	手の甲をもう一方の手のひらでこする。(両手)
6	7	8	9	10
指先でもう一方の手のひらをこする(両手)	親指をもう一方の手で包みこする(両手)	両手首まで丁寧にこする	流水でよくすすぐ	ペーパータオルでよく水気をとる



院内で手洗い実習をしました。
 手に特別なローションを塗り、丁寧に手洗いし、洗い残しの箇所を知るという作業をおし、上手な手洗い方法を学びました。

エコ活動～緑のカーテン～

「ゴーヤの実がぎょうさん、なっとるなあ・・・」

今年も昨年に引き続き緑のカーテンを育て、ゴーヤの成長などに纏わる話題で和やかな雰囲気醸成されておりました。院内9箇所に設置した緑のカーテンは、プランター70台で総幅40mを超える立派なもので、苗作りからすべて手作りし、成長に欠かせない灌水など、職員が分担して実施しました。

地球温暖化防止活動の一環として緑のカーテンを育てていますが、今年は原発事故に起因した電力不足で、緑のカーテンが節電対策の一つとして注目されました。



節電はもとより、カーテン越しの緑の柔らかい光で気持ちの落ち着く空間が出来ることが、当院が目指すアメニティー向上の一助になると思われまますので、来年も引き続き緑のカーテンを育てたいものです。



総務・管理グループ 虫上 守

消火技術訓練大会 第3位！



ブレッシャーに負けず、
一発消火！

「来年の消防大会はよろしく！」

「？ … はい！」（消防大会って、何だろう…？）昨年から、すでに出場することが決まっていたような、消火技術訓練大会。出場するまで知らなかったのですが、消火器の基本的な取扱いと操作技術を競い、初期消火技術の向上と防火思想の普及を図ることを目的とする、大会です。

7月下旬の説明会に参加した時点で、正直「大変なことに参加してしまったな」と不安に思いましたが、早速8月から練習が始まり、週一回のペースで練習に参加。基本動作となる号令にあわせて、「気をつけ！」「まわれ～右！」などを繰り返し、とにかく体で覚えようとすると思うように体が動かず、苦戦の連続でした。消防署の方々が辛抱強く、丁寧にご指導くださり、何度も練習を重ねる中で一つひとつできるようになっていきました。



「出場するからには、優勝以外にないよね！」

ペアの河手さんと意気込んでいたものの、練習でなかなか思うように動けないことで悔しい思いを何度もしました。業務多忙中、毎回の練習に送り出してくれる職場の仲間のためにも、必ず結果を出して応えたい！という気持ちが大きくなり、大会当日を迎えました。

天気が心配された大会当日は、雨が降ったり止んだりの中、気合十分！過去最高の声出しをして、競技に臨むことができました。優勝は逃しましたが、『3位』という結果を手にして、これまでの努力と感謝の気持ちを形にすることができて、本当に嬉しかったです。

職場のみんなをはじめ、応援して下さったみなさん、本当にありがとうございます！

今後、初期消火には全力で駆けつけます！

健康管理センター 中本 良子

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	○			○		
	8:30～11:30	○	○		○	○	
	15:30～16:30	○	○		○	○	
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

- 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。

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

- 今年も残りわずか…今年の年末の目標は年賀状を早く作って出すことです(笑)。毎年、分かっていながらギリギリまで手を付けずに後回しにしている年賀状…。ギリギリなので毎年、中央郵便局に直接出しに走ってます(汗)今年もみんなに1月1日の第1便で届くように余裕をもって作りたいと思います! ふれあい隊ミッシー 尾島 充
- 今年もあと2カ月を切りました。毎年公私共にバタバタと忙しく過ぎていく年末、今年こそはシュッとスマートに過ごせないうんどうな…まあ、忙しんって事も実は「幸せなコト」って考えて頑張らしよう(0≧▽≦)0年明けは遅に会えるかな?? ふれあい隊ヨッシー 渡邊 佳也

- 子供の秋の遠足に、初キャラ弁を作りました! キャラクターの顔のパーツを海苔やウインナーで作ったり、かわいく飾り付けたりと不器用な私には一苦労でした。自分の幼少期のお弁当とは大違い(お母さんごめんなさい)。今の母さんは大変ですね。キャラ弁持って、きれいな紅葉を見に行きたいな～ ふれあい隊ナカちゃん 宇渡 伸子
- 表紙の原不動滝の秋の紅葉きれいでしたね～。この紅葉を見るために兵庫県に行きたい! 食欲の秋、芸術の秋を満喫したい～。したいことだらけ…なのに老体になると寒くて動けなくなりま～す。体力と知力と心力。欲しいもの一杯あります。まだまだ震災で大変な思いをされている方々を思うと、欲張りはいけません。今ある幸せに乾杯!! ふれあい隊イカちゃん 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: 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。