

CONTENTS

- 年頭のあいさつ
- Dr だより
- 放射線検査室だより Vol.4
- ダイエティシャンNews
メタボ予防は食事から -その4
- KRHnews
倉敷チャレンジ・ワーク14
禁煙教室に参加して
緑のカーテン 県と市で最優秀賞受賞！
恒例の餅つき大会開催しました



愛媛県玉川湖と周辺 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。

病院長の挨拶

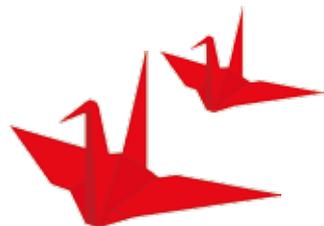
昨年は東日本大震災、東電福島原発事故、電力不足と日本が未曾有の危機に見舞われました。当院からも看護師が気仙沼市に看護協会のボランティアとして救護に参加しました。

この様な大災害にあったにも関わらず災害後の人々の冷静に落ち着いた行動、助け合い、商店の略奪なども起こらず、海外の人々から日本人の行動が賞賛されました。その後もユーロ圏債務危機などにより円高が進み、輸出が振るわず貿易立国の日本にとって苦しい状況となっています。円高で企業が国内の空洞化をおこしていけば失業率が上がり、それに増税が予定されており、ますます不景気になるのではと心配されます。



院長 島村淳之輔

昨年5月に緩和ケア外科を新規に発足しました。部長に大倉医師が就任、外科部長に新たに守本医師が就任しました。緩和ケア外科は癌に限らず、「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さん自身およびその家族の方々の生活の質(QOL)の向上を図ります。抗がん剤治療中の方、その他褥瘡などでお悩みの方も受診して頂けます。ご相談下さい。



財団法人倉敷中央病院訪問看護ステーション分室を8月に当院に設置しました。今後、団塊世代の方々が高齢者となり、医療を必要とする方が増えることが予測されます。その増加した医療需要に応えるため、地域内のそれぞれの医療機関がその機能に合った医療を行って地域全体で完結する効率的な医療を行う必要が高くなります。この地域連携を推進するため、岡山県でも脳卒中、糖尿病、心筋梗塞、癌疾患などの地域連携体制の整備を進めています。在宅医療で訪問看護が必要な方も増えてくることが予測されます。

地球に優しい病院を目指し、職員有志でゴーヤの苗62本を植え育て、立派な緑のカーテンを作りました。夏の冷房電力消費の節約になり、そのエコ活動が認められ岡山県地球温暖化防止活動センター第4回「緑のカーテンコンテスト」で最優秀賞、倉敷市主催平成23年度「緑のカーテンコンテスト」最優秀賞(市長賞)を受賞しました。

12月に1.5テスラーの新しいMRI機器を設置、2012年1月から本格的に稼働します。今までの0.5テスラーMRIより画像がきれいになり、検査時間が短縮します。また、腹部などの呼吸で動く臓器の検査も可能になります。

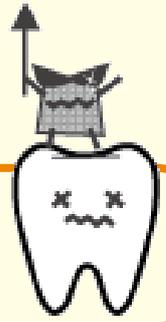
2012年には当院病室の改修を行う予定です。120床程度のベッドを確保した状態で工事を進めるため1.5年ほどかかる計画ですが、工期がもっと短くならないか検討中です。入院患者さんには騒音などでご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

2012年は医療の質の向上と同時に効率的な医療を目指して職員一同頑張っていこうと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



病院からの初日の出



体にいいと思う飲み物でも！ 楽しみなお酒でも?! 歯が溶ける!?



最近、**酸蝕歯**という言葉がコラムや健康番組でとりあげられるようになりました。歯の表面のエナメル質が、pH5.5以下の酸性のものによって溶ける(くぼみが出来る)ことを**酸蝕**というのです。

かつて問題となったのは、工場で働く人が酸性のガスを吸引して、主に前歯が溶ける酸蝕でしたが、今はほとんど見られません。一方で、今話題になっているのは、健康のためや楽しみのための飲食物が、食べ方や飲み方によっては歯を溶かしてしまう酸蝕です。

その原因になっていると思われる代表的なものが、①**お酢に代表される健康ドリンク、イオン飲料**、②**炭酸飲料**、③**柑橘系果物**、④**ワインなどの酸性度の強いアルコール類**です。これらの少量ずつ長時間にわたる習慣的な飲食でのリスクが高いようです。健康のため意識的に摂取すること、またゆっくりワインを楽しまれることが、歯を溶かすことになるとは想像できないと思いますが、実際は写真の歯に似た状態の方がたくさんおられます。



歯科部長 白井知恵子 先生



ジョギング後に黒酢を飲んでいて62歳男性の奥歯。エナメル質が溶けて穴が何ヶ所も開き、象牙質が露出している。(北迫勇一・東京医科歯科大助教提供)



グレープフルーツを食べ続けた64歳女性の歯。象牙質だけでなく歯の神経も露出している。(北迫勇一・東京医科歯科大助教提供)

食事のあとすぐに強い力でゴシゴシ歯を磨く方には、飲食物の酸でもろくなった歯の表面を歯ブラシで削り取ってしまっている方もおられます。歯を大切にしているつもりで、実は歯を部分的に失ったり、痛みやしみる部分を増やしてしまうとは悲しいことです。賢く予防しましょう！



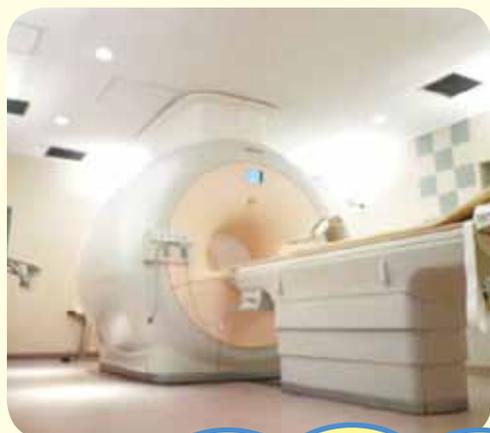
酸蝕歯を予防するには

1. 食生活習慣を見直す。
習慣的に頻繁に飲食しているものに酸性のものはどのくらいあるか確認する。
2. 酸性の飲食物を口にしたら、そのあとすぐ水やお茶をのむ。
3. 酸っぱいもの(柑橘類など)を食べた後は30分ほど歯みがきを控える。
4. 歯ブラシや歯みがき剤をよく考えて選ぶ。迷ったときはかかりつけの歯科医院で相談する。



～ どうぞ歯を大切にお過ごし下さい～

Philips 社製 Achieva 超電導 MRI(1.5テスラ)を導入しました!



新しいMRIが今年1月より
稼動しています!
撮影室も明るく
落ち着いた空間です。



更衣室も新しくなりました。
トイレ・化粧台も更衣室内に設置れ、
車椅子の方もスムーズに使用できる
広々とした空間です。

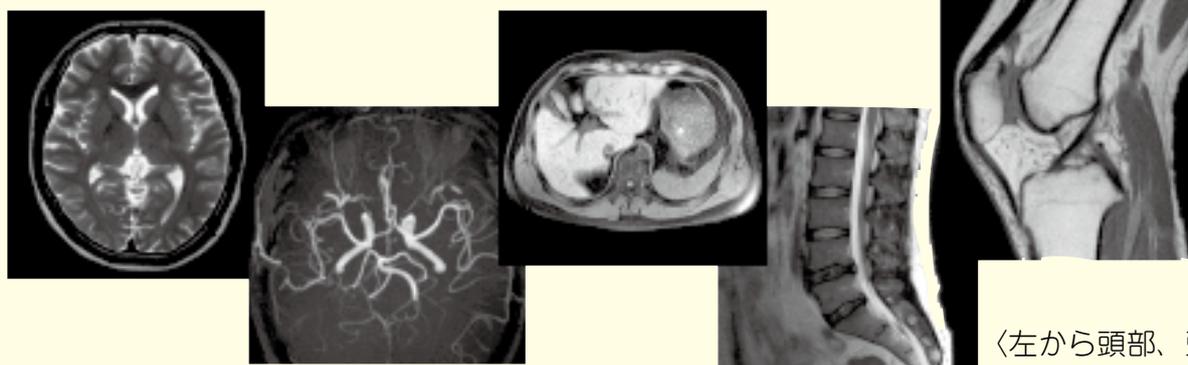


☆新しいMRIは以前の装置に比べると☆

- 撮影時間が半分以下に短くなりました。
- ガントリー（トンネル）の長さが短くなり閉所感が少なくなりました。
- 精細な写真が撮影できます、指の関節が膝の関節のように鮮明に見えます。
- 多少の動きであれば装置が補正してくれるなど、多くの新機能があります。
- 検査能力アップにより、検査待ちを無くします。

など、患者様にとってより優しい検査で質のよい写真が提供できるようになりました。

〈参照画像〉



〈左から頭部、頭部血管、
腹部、腰椎、膝〉



【MRI検査について】

2011年のふれあいで連載してきた放射線だよりも、今回でひとまずお休みします。読みにくく分かりづらい部分も多々あったと思いますが、読んでいただいていた方々には感謝です。ありがとうございました。

さあ、最後の放射線だよりは、MRI検査についてです。放射線検査室で放射線技師が検査を行うのに、放射線を使っていないMRI。他の検査よりも質問が多いMRI。

そこで今回はMRI検査についてお話していきたいと思います。



Q. どんな検査なの？

MRI検査では先ほどもお話したように放射線は使っていません。何を使って撮影を行っているのか簡単に言うと「磁気」と「電波」です。

磁気と電波でどうやって体の中を撮影しているか、説明すると長く難しい話になってしまうので…簡単に説明すると、とても強力な磁石のトンネルの中に寝てもらい、撮影する部位に電波を当てて撮影をします。電波はラジオの放送などと同じような電波です。放射線のような被曝はありませんが、強力な磁石や電波の中に入るので、ペースメーカーなど精密な電子機器を体内に埋め込んだ方は検査室内に入れませし、金属を埋め込んだ方は十分な注意が必要です。主治医にご確認ください。また、検査中は機械から大きな音がしますので、耳栓をして入っていただきます。CTと同じ様に体の断面を撮影して、様々な病変を描出するという点では同じですが、CTよりも各臓器のコントラストに優れているのが特徴です。

また、CTと違い造影剤を使用することなく、頭などの血管を撮影することができます。長所ばかりのようなMRIですが、CTと比べると検査時間が長く（20～40分）、体の動きに弱いなどCTの方が優れている点もあります。

症状や疾患に応じてDrが検査を選びます。

Q. 検査前に外すものは？

検査前に検査衣に着替え、外せる金属は全て取り外していただきますが、**金属以外で注意が必要なものがあります。**

- 成分などによって発熱する可能性があるもの
 - シップなどの張り薬
 - イレズミ（変色の可能性もあり）
 - カラーコンタクトレンズ
 - アイシャドー、マスカラなどのアイメイク
 - ヒートテックの下着
- 磁気により使用不可になる可能性のあるもの
 - 時計などの精密機器
 - クレジットカードやテレホンカードのような磁気カード



※ 検査中にはブザーを持っていただきますので異常を感じたり、御用がある時は遠慮なくお知らせください。

放射線検査室 尾島 充

～メタボ予防は食事から その4～

メタボ＝肥満と思われがちですが、メタボの判定基準の中には「血圧が高いこと」が含まれています。内臓脂肪の多い人が高血圧になると、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になるといわれています。
日頃から塩分を摂りすぎているか、振り返ってみましょう!!



- 濃い目の味付けが好き
- ファーストフードやスナック菓子をよく食べる
- コンビニ弁当や外食が多い
- 食事には、漬物や佃煮が欠かせない
- 何にでもしょうゆをかけてしまう
- 調味料はたっぷりかけないと気がすまない
- 麺類のスープは残さず飲んでしまう
- かまぼこやちくわ等の練り製品やハムなどの加工食品をよく食べる
- 野菜や果物をあまり食べない

このうち、5つ以上当てはまっている方は、塩分の摂り過ぎである可能性が高いようです。

減塩のポイントは・・・

- ☆ 漬物・佃煮・塩干物・練り製品・インスタント食品は控える
- ☆ 醤油やソースを減らす（小皿に出してつけ醤油に）
- ☆ 味噌汁などの汁物は、具沢山にし、1日1杯までにする
- ☆ うどん、そば等、麺類の汁は残す
- ☆ 外食の頻度を控える



<料理の工夫>

- ☆ 酸味や香辛料を利用（酢、レモン、こしょう、わさび、辛子、唐辛子など）
- ☆ 季節の香りを利用（青じそ、生姜、にんにく、柚子、すだち、みょうが、木の芽など）
- ☆ だしやスープの旨味を利用（昆布、かつお節、いりこなどの天然だし）
- ☆ 料理前の塩を除く（天ぷらの衣、下茹での塩、和え物の塩もみなど）
- ☆ 鮮度の高い旬の食材を選ぶ
- ☆ 料理は適温で食べる

ゆっくりよく噛んで食べるのも薄味になれるコツですよ!!



少しの意識や工夫で、減塩することが出来ます。
出来ることから始めませんか？

管理栄養士 友野 美絵

倉敷チャレンジ・ワーク14 ~今回も数多くの中学生が職場体験されました~

倉敷第一中学校 H23.10.24~10.26



最も印象に残っているのは、看護師さんの部屋回りや配茶・配膳です。部屋回りでは、患者さん一人一人の体の調子などを把握してすごし、診察中でも患者さんの笑顔を引き出して、本当にすごいと思いました。配茶・配膳の時に一人一人に声をかけて渡すと笑顔になってくれるので、とてもうれしかったです。スタッフの皆さんは笑顔ですし、患者さんの笑顔を引きだしているのです、つらい痛みでも頑張れるんだと思いました。すばらしいお仕事だと改めて思いました。本当にありがとうございました。

2年 佐々木 静香

倉敷市立福田中学校 H23.11.21~11.24

とても緊張していた私に優しく声をかけていただいたので、少しずつ緊張がなくなっていきリラックスできました。看護師さんは力仕事が多く、患者さん一人一人に合わせて看護をしたりするので大変なことが分かりました。また、患者さんに「ありがとう。」と言われると嬉しいし、次も頑張ろうと思えることも分かりました。病院には色々な仕事をされている方がいて皆で助け合っ一つの病院になっていてとてもすごいと思いました。

私は、この三日間で最初よりもっともっと看護師や医師になりたいと思いました。ありがとうございました。

2年 片岡 千秋



禁煙教室に参加して



今回の禁煙教室では、「喫煙による身体への悪影響」「受動喫煙」「新しい治療法」「健康保険等の適用」など資料を基に講演頂きました。その中で、喫煙による身体への悪影響について改めて考えさせられました。参加した方全員も真摯に受け止められていたと思えます。当院では昨年末で職員喫煙所(〇〇長室)の撤去をしており、ますます喫煙しにくい環境になりつつあります。喫煙者には厳しい世の中となっております。禁煙について喫煙者の皆さんも考えていきましょう。



リハビリテーション室 岡村 佑人

緑のカーテン県と市で最優秀賞受賞!



昨年6月から職員が分担し、ゴーヤや朝顔の苗作りから灌水など9月まで実施しました。院内9カ所に設置した緑のカーテンは、プランター70台で総幅40m超!

緑のカーテンコンテストでは、岡山県及び倉敷市で最優秀賞W受賞しました。今後も続けてエコ活動を実施していきます。



恒例の餅つき大会開催しました

ハイッ、ハイッ、ハイッ…餅つきの威勢のいい声、そして隣では大繁盛のバザーの声、値切られてるのかな…?すると餅つき舞台の袖で餅を丸める女性スタッフの明るい笑い声が聞こえた。第一陣のお餅がつきあがったようだ。

初めて参加した餅つき大会…すごく大盛況だ。あっという間にバザーは売切れの模様!地産地消?近隣の方や病院の患者さん、もちろんお子さん達も参加して大勢の方で賑わい、受付前の広場は人であふれかえていた。餅つきが間に合わないほどお餅も大盛況で、みんなお餅を頬張り車椅子のお年寄りの患者さんには看護師さんが寄添い餅を喉に詰まらせないように気づかしている姿が微笑ましく見えた。

子供達はお腹が満たされると餅つきに参加したくなったようで大人に混じって楽しそうに餅つきもできました。たまには女性も混じって…すごっ!皆さん楽しかったですね。2012年、今回の餅つき大会のように病院も大盛況であることを願っています。臨床検査室 井石 充洋



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				○		
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。

- 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をもとに、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お祈り申し上げます。

平成20年10月改定

編集後記

●年始は食べて飲んで、初詣やバーゲンに行ってあっという間に休みが終わってしまいました。バーゲンはほとんどが、嫁ともうすぐ産まれてくる娘の物ばかりですが…。今年は他に弟の結婚など嬉しいことがたくさんあるので楽しみな1年です。 ふれあい隊ミッチー 尾島 充

●明けましておめでとうございます。昨年12月に大阪B'zのライブへ行ってきました。土産を買うために、大阪ステーションシティに行ったのですが田舎者の私達には広すぎて結局お土産は買えず、ライブ前に腹ごしらえするためのケーキを購入し、ランチに丹馬牛ステーキを食べただけなのでした。(ライブで消費したはずです!) ふれあい隊ナカちゃん 宇渡 伸子

●年末年始のバタバタも落ち着き、無事に公私共に平穏な生活に戻って来ました(笑) 結局、色々ものに追われてしまった年末…。次は年度末、今度こそスマートに…過ごしたいな…。 ふれあい隊ヨシ子 渡邊 佳也

●昨年テレビ番組で紹介していた「清貧と復興 土光敏夫100の言葉」を先日やっと購入しました。本には、リーダーとは何か? 最前線の現場主義に備し、社員の心をつかむこと。なぜか? 「率先垂範」出張のほとんどは仕事の合間を縫った夜行で出かけ、夜行で帰るというハードスケジュールでリーダーが自ら率先して行動することで企業なり、国家なりが動くという考え方! 「人間尊重」経営で「人間は資源」と主張し、さまざまな立場の人たちの力を押し上げていった。と…今この本が売れる理由がわかりました。他に人生についても勉強になった。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。