



岡山県総社の宝福寺 撮影：岡崎 裕行氏

CONTENTS

- 「天高く馬肥ゆる秋」秋の味覚
- 歯科だよりVOL2
- お知らせ
 - 乳がん検査 私は大丈夫！とっていませんか？
 - 健康長寿のための食事教室
 - 身近な感染症を防ごう
- KRHニュース

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。

「天高く馬肥ゆる秋」

一日一日と秋が深まっていくこの季節、「果物、芋、きのこなど」秋の味覚も出そろってきます。これから晩秋にかけて朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。平素から体調管理もしっかりと努めたいところですね。

基本は「一日3食きちんと食べること」、「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べること」です。さらに旬の食材を上手に取り入れれば、免疫力アップにつながります。

栄養サポート ～旬の食材に効果あり～

インフルエンザやかぜの流行に対抗するために、秋から冬にかけての身体は、免疫力の向上が一つの課題となります。昔と違い、年中様々な食材が手に入るようになりました。とはいえ、旬の食材には、その時期ならではの良さがあります。まずは味覚。より美味しく感じる時期こそ、まさに食材の成熟「旬」としているからです。成熟した食材は栄養も豊富です。季節外れの時期と比べ、2倍以上の栄養価を持つ食材もあります。

日本人は、旬という考え方を大切にし、それぞれの季節の食材を楽しんできました。これは、健康に生活を送るための知恵でもあります。強い身体づくりと免疫力の向上のために欠かせない栄養素は大きく分けると、次のような仲間に分けられます。

ごはんと同じ仲間です。食べ過ぎにご注意！

炭水化物

<働 き>

身体の中でエネルギーとなる
(穀類、芋類、果物 など)

<秋に旬を迎える食材>

- 芋類：里芋・さつまいも・じゃがいも・栗・かぼちゃ・銀杏 など
- 果物：柿・りんご・ぶどう・みかん・梨 など

☆特に芋類は、腸内環境を整える食物繊維を豊富に含んでいる。

<1日の適量>

柿・・・1個
りんご・・・1/2個
ブドウ(大粒)・・・10~15粒
みかん・・・2個
梨・・・1/2個



たんぱく質

<働 き>

身体の細胞を作る
(魚・肉・卵・大豆製品・乳製品)

<秋に旬を迎える食材>

- 秋刀魚・鯉・鮭などの青魚

<1日の目安>

魚・・・1切れ
肉・・・60~80g
卵・・・1個
豆腐・・・1/4丁
牛乳・・・200ml

ビタミン・ミネラル・食物繊維

<働 き>

身体の調子を整える(野菜・きのこ・海草 など)

<秋に旬を迎える食材>

- 松茸・しめじ・舞茸・椎茸・えのき など

☆身体細胞を活性化し免疫力を向上させるβ-グルカンという成分が豊富に含まれる



ただし、体に良いといわれる食べ物も食べ過ぎは禁物です！
適量を知って、「食欲の秋」を上手に満喫して下さいね。

1日350gを目標に！
1食に2皿程度、毎食
摂るようにしましょう！

歯科便りVol.02

歯周病を治療すると 糖尿病もよくなる

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことはよく知られていました。さらに、最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるという画期的なデータも発表されています。

歯周病が糖尿病を引き起こしたり、悪化させることも!?

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症がおこりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質TNF- α （炎症性サイトカイン・生理活性物質：下記参照）が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

当院には糖尿病外来があり専門医による治療を受けられている方がたくさんおられます。

また歯科は岡山県糖尿病医療連携を担う医療機関として診療しており、当院・他院含めて糖尿病治療を受けられている方の病状・検査値もお聞きしながら歯科治療を行っています。

当院の糖尿病教育入院の方には欠損（歯がないこと）の放置による栄養バランス偏りのリスク、糖尿病合併症の一つである歯周病についてお話をする機会があります。歯や歯肉を大切にすることも糖尿病の治療に役立ちます。

歯科 白井 医師

歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム ▶▶▶

- 歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている（Brт.Med.J）。



※ CRP 値とは、炎症パラメータ（炎症の強さと長さを判断する指標）。CRP 値の上昇は、肝臓の働きを弱め、糖代謝にも悪影響を及ぼす。

血糖値の気になる方必見!

健康長寿のための 食事教室のご案内

「調味料の使い方」

～調理方法・味付け次第でカロリーオフ～

11月14日(木)

14:00～15:00

5階病棟 カンファレンス室にて

担当：管理栄養士 石川 理恵

筆記用具、食品交換表を
お持ちの方はご持参ください。



お問い合わせ・お申し込みは

TEL (086) 448-1111 (代) 栄養治療室 小野まで

今年一年の締めくくり! もちつき大会 開催します



つきたてのお餅を
お楽しみに!

12月14日(土)

午後2時～(約1時間)

倉敷リバーサイド病院 1階中央フロア

当院の餅つき大会は、患者さんやご家族、地域の方々とのふれあいを目的としています。

お気軽にお越しください!



身近な感染症を防ごう ～どうやって自分で身を守ればいいのか?～

毎年流行する身近な感染症について、①「症状」、②「予防策」、③「対処法」を確認しましょう。

すべてに共通する予防法は、うがいと手洗いです。

特に手洗いは、基本中の基本!

調理や食事前、帰宅後、トイレの後など、意識的にこまめに行ってください。流行する季節だけに限らず、年間を通して日々の習慣にしましょう。また、万が一感染してしまった場合、受診などで外出する際は必ずマスクを着用し、ほかの人にうつさないよう配慮することもマナーとして重要です。

インフルエンザ (A型・B型)

- 【症状】** 38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、全身倦怠感 など。
【予防策】 ワクチン接種 (抗体ができるまで2週間ほどかかるため、なるべく早めが望ましい)
【対処法】 熱が出始めてから、半日～1日経過してから受診する。

POINT
インフルエンザ検査は、発熱してから8時間以内だと正しい結果が得られないこともあります。翌日、再受診・再検査が必要となってしまうので、受診のタイミングが非常に重要!

食中毒 (サルモネラ菌、O-157など)・感染性胃腸炎 (ノロウイルス、ロタウイルスなど)

- 【症状】** 激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱、脱水症状 など。
【予防策】 加熱してから食べる食品は、中心までしっかり加熱する。(中心部85℃以上で1分間以上) 動物性 (肉、魚介類、卵など) の生ものは摂取は控える。もしくは、加熱する。食器、調理器具は使用の都度、洗浄・熱湯消毒をする。調理前、用便後の手洗いを徹底する。
【対処法】 脱水症状を抑える。(少しずつかまわないので、こまめに水分を摂取し続ける) 排泄物や吐しゃ物からの感染拡大を防ぐ(下の写真)

POINT
ノロウイルスは水分がない状態では活動できないため、乾いてしまうとそこから、空気中に浮遊して空気感染する可能性が高まるので注意! 早めの対応、処理して下さい。

①排泄物や吐しゃ物が乾かないように、マスク、ゴム手袋を着用し、窓を開け換気した状態にする。



②次亜塩素酸系漂白剤を水で薄めた消毒液を作る。



■希釈方法

- 嘔吐物・便など
10倍：水 500ml にキャップ 2杯 (50cc)
- 便や嘔吐物が付着した衣類など
50倍：水 2500ml にキャップ 2杯 (50cc)
- トイレの取っ手・トイレの床・便座など
250倍：水 2500ml にキャップ 1/2杯弱 (10cc)

一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は、約5% (※家庭用塩素系漂白剤のキャップ1杯が、約25cc)

③この液を使い古したタオルや新聞紙に浸し、それを使って排泄物を完全に包みこみビニール袋に密閉した状態で廃棄処分する。



ICT (インフェクションコントロールチーム)

Kurashiki Riverside Hospital News

夏の実りを いただきました



今年初めて、当院の緑のカーテンで収穫されたゴーヤを調理して、一部の患者さまにお出しさせていただきました。

栄養管理室 小野・石川

Recipe ゴーヤのソテー

(1人分)

ゴーヤ……………20g
キャベツ……………30g
ソーセージ……………30g
塩……………0.3g
濃い口しょうゆ…1cc
いため油……………2g

- ①ゴーヤは半分に切ってわたを取り、薄切りにする。キャベツとソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱して、ソーセージ、ゴーヤ、キャベツの順に炒める。
- ③塩、こしょうで味を調えたら、できあがり！

職場体験を実施しています

当院での職場体験を終えた、生徒さんの感想を一部ご紹介します。



病院の色々なところを見学することができ、とても良い勉強になりました。どの職場もとても魅力があり、仕事をしている姿がとても楽しそうでした。

この体験で、笑顔で話すことに少し自信が持てるようになりました。

水島中学校 2年 山下 純加



院長先生をはじめとするスタッフの皆さんから、患者さんへの思いやり、チームワークの大切さなど、病院で働く上で大切なことをたくさん教えていただきました。今回の職場体験で学んだことを、これからの学校生活や将来に生かせるよう、頑張ります。

連島南中学校 2年 高橋 桃華

看護師さんが患者さんに接する様子を拝見すると大変だなと思いましたが、優しい言葉遣いなど患者さんへの接し方がとても感じが良いと思いました。

僕も好きな仕事に就くことができれば良いなと思いました。

水島中学校 2年 阿黒 健太

私は、将来看護師の仕事に就きたいと思い、この職場を希望しましたが、事務の仕事の体験を通して、医療職以外の仕事の大切さも教えていただきました。

知らないことばかりだったので、とても興味深くお話をうかがい、改めて大変な仕事だと感じました。

連島南中学校 2年

響き渡る 爽やかな混声合唱

8/3(土)に夏のミニコンサートを開催しました。



今回は、くらしき作陽大学混声合唱団のみなさまに来ていただきました。

曲目は、『春よ、来い』『涙そうそう』など全6曲。さわやかな歌声が響き渡り、温かな手拍子や笑顔があふれ、会場全体が1つになっていました。

最後まで素敵なコンサートを堪能でき、心やすらぐひとときを過ごすことができました。重なり合う混声のきれいな歌声を、ぜひまた当院で聴かせてください。楽しみにしています！

診療情報管理室 萬戸 聡

練習の成果 出し切りました！

10/4(金)に消火技術訓練大会に出場しました。



炎天下の中で何度も練習し、屋内消火栓の使い方は身体がしっかりと覚えました。消火器の取り扱い方法も教えて頂いたのも、もしもの場合には今回の経験を活かし率先して初期消火に努めたいと思います。

臨床検査室 竹田 恵美子

大会当日は天候にも恵まれ、約2ヶ月間の成果を出し切ろうと集中して競技に取り組むことができました。残念な結果に終わってしまいましたが、本番で自己ベストタイムをたたきだせたので悔いはないです。

放射線検査室 織田 都華紗

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	○	○			○	○※1
	15:00～17:00			○			
外科	8:30～11:30	○		○	○		○
	15:30～16:30				○	○	
緩和ケア外科	8:30～11:30					○	
	15:30～16:30			○			
整形外科	8:30～11:30	○	○	○		○	○
小児科	8:30～11:30	○	○		○		○
	15:30～16:30	○	○	○	○	○	
	16:30～18:00	○				○※2	
眼科	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		○	○	○※3	○	
耳鼻咽喉科	8:30～11:30						○
	16:30～18:30	○					
歯科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○(隔週)
	13:30～16:30	○	○	○	○	○	

※1 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

※2 第1・2・3のみ

※3 第3休診

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

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、鶴の浦西側(高梁川堤防の下)の道を南下してください。

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。

*水玉ブリッジラインが無料になりました。

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、鶴の浦西側(高梁川堤防の下)の道を南下してください。

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手前の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祈り申し上げます。

平成20年10月改定

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
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

ホームページリニューアルしました

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。