



津山市阿波の茅葺農家 撮影：河野 宏名誉院長

# ふれあい

VOL.40  
2014

## こんてんっ

- 院長年頭挨拶
- 歯科だより Vol.03
- 年末年始を上手に乗り切る「いろは」とは？
- お知らせ
- 健康長寿のための食事教室
- KRHニュース
- 病棟改修完了しました！  
恒例のもちつき大会、開催しました！

## 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できるよう努めます。  
3.地域のみなさまの診療、健康保持・増進に努めます。



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

# 院長年頭挨拶

新年明けましておめでとうございます。

二〇一三年は製薬会社の自社薬に関する不正論文事件、公的医療保険給付範囲縮小、営利企業の医療機関経営等の恐れのあるTPP交渉参加決定、ホテルなどの食材偽装等の健康に関連したニュースがあり、これらの暗いニュースの中で二〇二〇年の夏季五輪、パラリンピック開催地に東京が選ばれたこと、富士山が世界文化遺産に決定したこと等の明るいニュースが希望を与えてくれました。経済では、参院選での自民公明の圧勝を背景に安倍内閣がアベノミクスでデフレからの脱出、経済成長を推し進める政策をとっていますが、円安、消費税増税もあり、税と社会保障の一体改革で医療も含めた社会保障がどう変わってゆくのか、それらの結果が二〇一四年どう出てくるか、今後の成り行きには目が離せない状態です。二〇一四年四月には診療報酬改定が予定されていますが、消費税増税もあり実質改定はマイナス改定になるようです。

## あけましておめでとうございます。



昨年は当院創立一〇周年を迎え四月より公益財団法人となり、当院の名称も大原記念倉敷中央医療機構倉敷リバーサイド病院と変わりました。二〇一二年八月に起工式をした入院病棟改装工事が一五カ月をかけ昨年一〇月末にやつと竣工しました。工事期間中も、入院患者さんのすぐ隣で工事が行われ、騒音、振動などで入院患者さん大変なご迷惑をおかけするのではないかと心配していました。個室が増え、大

2014 年  
(平成26年)  
賀正



倉敷リバーサイド病院

## 謹賀新年

部屋も従来の四人床から三人床に減し、空間を広げゆとりが出来ました。また、一、二階の外来トイレも改装し、その工事期間中は

トイレが使えず、皆様方大変ご迷惑をお掛けしました。幸いいずれの工事でも大したトラブルもなく無事終了することが出来、

皆様のご協力に対し感謝申し上げます。

この一〇年間で外来棟、リハビリセンター、健診センター、入院病棟の改装が完了し、ハードウェア的には受診者の皆さまの直接的アメニティ改善がほとんど完成できたと思っています。今年からは、病院運営システムのソフトウェア的改善を進めてゆく予定です。今年初めには画像診断が速く出来るよう PACS(パックス)を導入し、健診センターからフィルムレスにしていきます。その次に伝票レスになり待ち時間が短縮できるオーダーリングシステムを導入し、その結果を見て来年くらいには電子カルテにまで進めていこうと考えています。医療安全、情報ネットワーク等からも電子カルテにする必要があり、患者さんにとってもメリットがあるような電子カルテ化を進めていかなければならないと考えています。

二〇二五年問題に備えて今後の医療行政は中小病院には厳しいものになっていくと思われしますが、当院の理念である『地域の皆様に信頼される、より良い医療を提供する病院』を常に目指して進んでいきたいと思っています。

終わりに、二〇一四年が皆様にとって充実した良い年になりますように祈念し、年頭のご挨拶といたします。

# 歯科だより

## No3

2014年  
(平成26年)



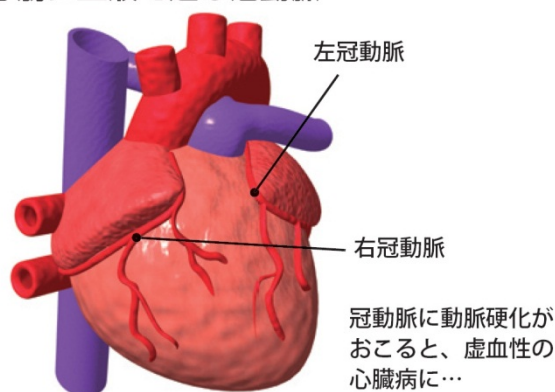
歯科

### 歯周病予防は

### 心臓の病気も防ぐ

歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると、心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。これは、死に至ることもある大変危険な病気です。さらに、歯周病が狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。

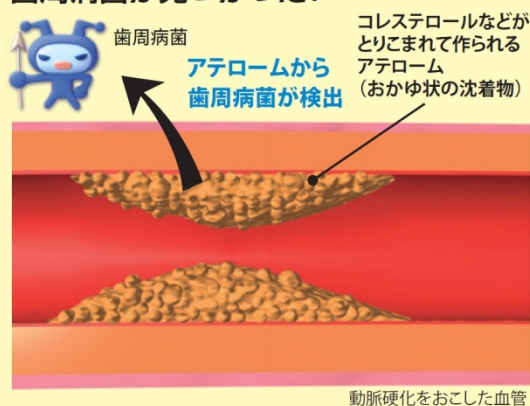
### 心筋に血液を送る冠動脈



### 動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心臓病のリスクを高める

動脈硬化とは、血管が厚く硬くなり血管の内側が狭まる病気。これが、心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈(右図参照)におこり、血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったりする(心筋梗塞)のが虚血性の心臓病です。

### 動脈硬化をおこした血管から、歯周病菌が見つかった!



### 動脈硬化をおこした心臓の血管(壁)から、歯周病菌が見つかった人の割合

歯周病がひどいと、歯周病菌が心臓にまで達している人が多い



※歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の溝)が4mm以上とは、軽度もしくはそれ以上の歯周炎をさす



(『歯周病と生活習慣病の関係:歯周炎と動脈硬化・心臓病』より)

寒さ厳しい季節になりました。

当院歯科を受診される方で、当院・他院限らず高血圧の治療を受けられている患者さんには、歯科受診前にも血圧測定をしていただいて、その日の状態を把握して治療を行っています。心臓に持病がある方の受診も、暖かくして余裕をもつて来ていただきたいです。

また、洗面所が寒く、水道の水が冷たく…お口のセルフケア(歯ブラシ、歯間ブラシ・フロス…)を落ち着いて楽しむには少々条件が厳しい季節です。

この季節のお口のセルフケアは、どなたも…暖かくして、まずはちよつと温かいぬるま湯をお口に含んで、やさしいうがいからはじめてみてください。(歯科 白井知恵子)

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。それが冠動脈でおこれば、虚血性の心臓病となるのです。動脈硬化をおこしている血管の細胞から、歯周病菌が検出されているとの報告があります。

# 健康教室 年末年始特別号

年末年始を上手に乗り切る

「いろは」とは？

あけましておめでとーございます。

年末から、お正月、新年会など食べる機会も多いシーズンです。

今回は「年末年始特別号」と題して糖質を多く含む食品についての特集です。



2014年  
(平成26年)  
賀正



栄養治療室

## もち

市販丸餅  
1個  
約50g

丸餅 2個(100g)  
= ご飯 小盛 1膳分  
(150g)

お餅は、ご飯と同じ仲間です。  
ご飯の代わりに食べましょう。  
間食で食べると、糖質の過剰摂取につながります。ご注意ください！

## 麺類



うどん、そば、ラーメンなど、手軽に用意できるので麺類を食べる機会が多くなります。

ご飯の代わりに食べましょう。

×うどん(そば) + おにぎり

×ラーメン + ライス

麺とご飯セットは禁物です！

ご飯を2膳食べたことになります。

お鍋に入れる春雨、マロニー、葛きりなどもご飯と同じ仲間です。

食べすぎにはご注意ください！

糖質を多く含む  
食品の仲間

## 果物



こたつの上の山盛りみかん！  
一日の適量は二〜三個です。  
食べ過ぎに注意しましょう。

〈注意〉果物でも干し柿、干しプルーン、レーズンのようなドライフルーツは、糖分が多く、お菓子とを考えます。



## 芋類



くわい、里芋、さつまいも、百合根、蓮根、栗、金時豆、お多福豆、…。  
どれもご飯と同じ仲間です。食べる量に注意が必要です。副食として小鉢量が目安です。

### ＜健康教室のご案内＞

日時：2月13日(木)

14:00～15:00

場所：5階病棟 カンファレンス室

内容：「間食&飲み物について」

※どなたでも参加できます。

血糖値の気になるかた必見！

## 安らぎの中に安心とぬくもりを

眺めのいい食堂・談話室



ゆったりとした特別個室

病棟改修完了しました！  
5階病棟の紹介

# KRH ニュース

個室は、広いスペースを確保しております。ゆったりと入院生活をお過ごしいただくことで、治療に専念していただける環境をご用意しております。



恒例のもちつき大会、開催しました！

当日は、子どもから大人まで、ご家族連れで、たくさんの方の皆様にご来場いただきました。

二十キロのもち米を準備してついたおもちは、定番の「きな粉もち」や、大根おろしをかけた「おろしもち」にして完食されました。また、美星町から新鮮なお野菜を仕入れての「野菜市」も大好評で、販売開始後すぐに野菜がなくなってしまうほどの盛況ぶりでした。

最近では、昔ながらのもちつき風景を見ることが少なく



2014年  
(平成26年)



子どもたちにも、もちつきを体験してもらいました。おもちを美味しそうに口にほおばり、何回もおかわりした子もいました。つくしたてのおもちは格別で、おいしさを堪能できました。(リハビリテーション室 若松剛)

なつてきた中、もちつき経験の豊富なベテランの職員に混ざり、若手職員が杵を握ってもちつきに挑戦しました。やはり、ベテラン職員のように上手にはおもちをつけない様子でしたが、真剣な顔つきで一生懸命に杵を振り下ろす姿が印象的でした。



## アンケート実施のお礼

広報誌「ふれあい」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。寄せられた感想・ご意見は、今後の広報活動の参考にさせていただきます。

広報誌「ふれあい」作成：ふれあい隊