



岐阜県高山市 飛騨山脈 笠ヶ岳 撮影：目黒 政子

ふれあい

VOL.41
2014

こんてんつ

- 小児科紹介
- 歯科だより Vol.04
- 新人職員紹介
- 紙はゴミじゃない！
- お知らせ
健康長寿のための食事教室
ミニコンサート
- 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。

小児科診療のご案内

これまで皆様方に親しまれた杉田先生がお辞めになり、現在は倉敷中央病院（以下倉中）の小児科の医師が交代で倉敷リバーサイド病院（以下リバーサイド）の小児科外来を受け持っています。

乳幼児健診、予防接種も引き続き行っています。入院はお受けしていませんが、入院に関しましてはご相談に応じたいと存じます。



倉中からの医師はそれぞれの専門分野も持っています

（脇、林、荻野、新垣は心臓。渡部、久保田、高橋は新生児、発達。田中はアレルギー、内分泌代謝、腎。綾は腎。高橋は神経も）。専門的なこともご相談下さい。

また、将来的には倉中ではできない発達障害やハンディキャップを持った子どもさん達の診療を、ここリバーサイドでできたらと考えています。

これからも、これまで同様、リバーサイドの小児科をよろしくお願い致します。

さて、杉田先生ですが、土曜日の外来をやって下さることになりました。ぜひ、また会いに来て下さい。



小児科 新垣 義夫 先生

担当表

(2014年4月1日現在)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:30	(9:30~) 高 橋 久保田 (隔週交代)	新 垣	新 垣	田 中 (第1,3,4週) 渡 部 (第2,4週)	脇 (第1,2週) 綾 (第3,4,5週)	新 垣 杉 田 (当番医)
※下記参照	—	《予防接種》 新 垣	—	《健 診》 田 中 新 垣	—	—
15:00 ~ 16:00	高 橋 久保田 (隔週交代)	新 垣	林 (第1週) 脇 (第2,4週) 荻 野 (第3,5週)	田 中 (第1,3,5週) 新 垣 (第2,4週)	綾	—

■ 予防接種日時

毎週火曜日 } 13:30~14:30
 第2,4,5木曜日 }
 毎週土曜日 11:00~11:30

■ 乳児検診日時

第1,3木曜日 13:30~14:30

歯科便りVol.04

予防には欠かせない セルフケアと プロフェッショナルケア

歯磨きがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケア。一般的な磨き方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらおうとよいでしょう。

歯ブラシにプラス！ セルフケアを助ける ツールを紹介

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具もあるので、磨き残しゼロ！を目標に上手に利用しましょう。使い方や自分に合ったものを、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスをもらって使用することをおすすめします。

ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

歯ブラシの当て方



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かく磨く。
- 磨く順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

歯みがき剤

歯磨き剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果やつきにくくする効果など、虫歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。ペースト状が一般的ですがクリームタイプやジェルタイプ、液体タイプなどの製品も市販されています。



洗口剤（マウスウォッシュ）

適量を口に含んで使用します。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病や虫歯予防、口臭予防効果の期待もできます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状態に合わせて選びましょう。

歯間ブラシ

歯の隙間が広い場合に使います。隙間の広さに合わせサイズをチェックしてもらいましょう。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。歯茎を傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。



ワンタフトブラシ

ブラシの毛の束が小さく、磨きにくい部分をピンポイントで、歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



電動歯ブラシ

音波歯ブラシや超音波歯ブラシ、イオン式音波歯ブラシなど、歯ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシをお勧めします。使用方法や効果にそれぞれ特徴があります。

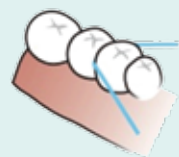


デンタルフロス

切って使うタイプがおすすめです。歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯茎を傷つけないように前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2～3回動かします。

キシリトールタブレット

キシリトールタブレットとは白樺や樺の木でできた天然の甘味料のことです。また、キシリトールには唾液の量を増やしプラークの生成を減らす効果があります。タブレットは歯に負担をかけないので、歯周病の方にもおすすめです。



上記の物は当院歯科で購入できます。

NEW FACE!

新入職員のご紹介をします。
みなさん、よろしくお願い致します！

この春より入職しました、
安田と申します。九州生まれ
の岡山育ちです。
毎年、家族で四国金刀比羅の
厳魂神社へ石段を1368段登
ります。悩みも忘れて新たな
気持ちになるので続けてい
ます。石段を登るように、頑
張りますのでよろしくお願い
します。

3階病棟 安田 里美



3 階病棟

4月から3階病棟に配属になりま
した、金坂友香です。ライブやフェス
に行くことが好きです。

笑顔で、患者さんに安心してもらえ
るようになりたいです。また、指導し
ていただいたことを覚えて、できるよ
うになりたいです。日々勉強していき
ますので、よろしくお願いします。

3階病棟 金坂 友香

3階病棟の看護師、
藤井愛（めぐみ）です。
3月までは健康管理セン
ターで勤務していました。
病棟勤務は久しぶりなの
で慣れないことも多いで
すが、頑張りますのでよろし
くお願い致します。

3階病棟 藤井 愛

4 階病棟

はじめまして。このたび
4階病棟に配属された三宅愛香で
す。川崎医療福祉大学出身です。
まだまだできないことばかりで
すが、優しく楽しい先輩ばかり
なので、いろいろ教わりながら早
く一人前の看護師となれるよう頑
張りたいと思います。よろしくお
願いします。

4階病棟 三宅 愛香



4月から4階病棟に配属
になりました、平山絵梨です。
新しい環境でまだ緊張気味
の毎日ですが、早く仕事を覚
えて、患者さんの想いに寄り
添えるような看護ができるよ
うに頑張っていきたいと思
います。

よろしくお願いします。

4階病棟 平山 絵梨

4月から4階病棟に配属
になりました星島です。新人
のため、まだまだ分からないこ
とも多く、患者さんや先輩方に教
えてもらう毎日です。

仕事に早く慣れて、患者さん
に安心と元気を与えられる看護
師を目指し、日々成長していける
よう頑張りたいと思いますので、
よろしくお願い致します。

4階病棟 星島 恭子

5 階病棟



4年間の学生生活を経て、念願の
看護師となることができ、今は期待と不安
で一杯です。早く一人前の看護師となれる
よう励んでいきたいと思
います。

好きな事は旅行やライブに行くことです。
患者さんに安心感を与えられるよう日々笑
顔で頑張りたいと思います。よろしくお願
いします。

5階病棟 隠塚 恵夢

臨床検査室



4月より臨床検査室へ配属にな
りました、戸田和樹です。配属は検査室で
すが、職種は臨床工学技師になります。主に
医療機器の保守管理業務を行います。

私はまだまだ未熟で、力足らずであります
が、一日一日を大切にして成長していきたい
と思
いますので、よろしくお願い致します。

臨床検査室 戸田 和希

更に充実を！地球環境にやさしい病院づくり

病院を運営していく上で、地球環境に配慮した取組みが求められています。

その取組みとして、当院では緑のカーテンの育成、節電ライトダウンの実施などは恒例化していますが、今年度はそれらに加えて今まで一部の部署で実施していた資源回収活動を院内全体に広めることにしました。

全員参加の活動を目指すには、まずその意義を再認識することが必要だとのことで、今回の勉強会「紙はゴミじゃない！」を2月18日に開催しました。

講師は明和製紙原料(株) 湯場 俊一氏にお願いし、3Rとは、リサイクルの必要性、雑がみの種類、雑がみからハガキを作る実験など約1時間の分かり易い講義をして頂き、88名の参加者は一様に活動参加の意識が高まりました。

これからは回収ルールを決め、回収実績の把握にむけて活動を開始します。

省エネ推進チーム（虫上 守 記）



3R勉強会「紙はゴミじゃない！」の様子

古紙のリサイクルは一石十鳥！

燃えるゴミが減ると・・・

- ①ゴミ処理のために使う税金の節約
- ②焼却場の負荷が減り、長持ち
- ③埋め立てるものが減るので処分場が、長持ち
- ④焼却場からのCO₂が削減
- ⑤各家庭が負担するゴミ袋代が節約

古紙のリサイクルを実践すると・・・

- ⑥回収する各団体の収入が増加
- ⑦木から紙を製造するよりずっと省エネ
- ⑧子どもたちの（大人たちにも）環境教育になる
- ⑨もちろん、森林の保護
- ⑩地球温暖化防止の役割

森林の保護

古紙（50kg）のリサイクルで成木（樹齢40年、太さ25cm、高さ25m）が1本助かります。
新聞紙は1束約7kg 7束で50kgです。

現在の古紙回収品目に、もう一品“ざつ紙”をプラス。

雑がみの種類 —（身近な物では）

カレンダー、コピー用紙、葉の袋、葉の箱、割り箸の袋、レシート など

紙のリサイクルは簡単

紙は木の繊維を薄く延ばして乾かして出来上がっています。

リサイクルは水に解かして、繊維を元に戻し、薄く延ばして、乾かして紙に仕上げます。

紙は濡れて離れて、乾いてくっ付くので、簡単に再生できます。

雑がみをミキサーで細かく砕き、ハガキを作る実験をしました。



みなさんも古紙のリサイクル活動を勧めましょう

お知らせ

健康長寿のための 食事教室のご案内

血糖値の気になる方
必見！



『夏の食材徹底検証』 ～つるつる麺類 要注意！！～

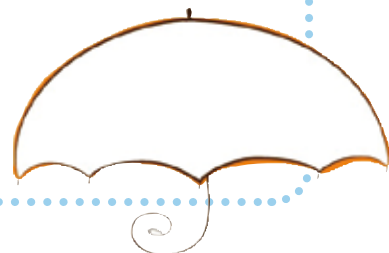
- 日 時 平成26年6月12日（木）
14：00～15：00
- 場 所 5階病棟 カンファレンスルーム
- 担 当 管理栄養士 小野 純子



どなたでもお気軽に御参加下さい。

お問い合わせ先
栄養治療室：448-1111内（6316）まで

*筆記用具、食品交換表をお持ちの方はご持参下さい。



初夏のミニコンサート

ピアノ&サクソ

健康管理センター 後藤 泉・友田 亜弥



平成26年6月28日（土）
午後13：30～14：15
倉敷リバーサイド病院 1階フロア

お楽しみに♪



KRHニュース

ヤクルト「愛の車いす」ご寄贈いただきました！

2月3日（月）、車いす2台を贈呈していただきました。

昨年、岡山県内のヤクルト販売株式会社3社様、ヤクルト販売店親交会様、ヤクルトビューティーの会様による「平成25年度 第40回ヤクルト・チャリティーセール」が行われました。そして、その収益金により、「愛の車いす」2台を、倉敷リバーサイド病院にご寄贈いただきました。

貴社は、「人々の健康と平和に貢献する」を理念として、人とのふれあいを大切にする企業として、「愛の訪問活動」「愛の車いす贈呈」のチャリティー事業を推進されています。

「愛の車いす」は、外来、病棟にて、大切にに使わせていただきます。
このたびは、大変ありがとうございました。



病院の日・看護の日

「病院の日・看護の日」を開催して

毎年5月12日は、看護の日です。これからの少子高齢化社会をささえていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、広く国民が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、国は1990年にフローレンス・ナイチンゲールの誕生日の5月12日を「看護の日」に制定しました。

看護の日のメインテーマは、「看護の心をみんなの心に」ということで全国各地で様々なイベントが開催されています。

当院でも毎年「病院の日・看護の日」と称してイベントを開催しており、今年は5月14日に行いました。看護師だけでなく、歯科衛生士・栄養士・薬剤師・作業療法士が参加し様々な測定（血圧・骨密度・バランスなど）や相談を行いました。

昨年も参加させていただきましたが、毎年たくさんの方が参加してくださりみなさん楽しく学んでいただけているようでこちらも楽しくお話をすることができました。

会場に来られている方は、みなさん健康維持に対しての関心が高いことに驚きました。私自身もさらなる知識の向上に努め、地域の皆様がより一層健康の保持増進に努めることができるようにしていきたいなと改めて思いました。たくさんのご参加ありがとうございました。

3階病棟 井上 美紀



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	○	○	○	○	○	○
	15:00～16:00	○	○	○	○	○	
	16:30～18:30					○	
神経内科	予約制 8:30～11:30	○	○			○	○※1
	予約制(午後)			○			
外科	8:30～11:30	○		○	○		○
	15:00～16:00				○	○	
緩和ケア外科	8:30～11:30		○			○	
	15:00～16:00			○			
整形外科	8:30～11:30	○	○	○		○	○
小児科	8:30～11:30	○※3	○	○	○	○	○
	15:00～16:00	○	○	○	○	○	
眼科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	
	15:00～16:00		○				
リハビリテーション科	14:30～17:00	○		○			
放射線科	14:30～16:30		○	○	○※2	○	
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3のみ休診

※3 診療開始 9時30分より

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。



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。

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. 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

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

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。