



山口県岩国市 錦帯橋 鶺鴒 撮影：土居 偉瑛雄

ふれあい

VOL.42
2014

こんてんつ

- 新任看護部長あいさつ
地域医療講演会のお知らせ
- 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント
- 栄養治療室だより
健康長寿のための食事教室
- 夏の特別企画
- お知らせ
糖尿病フェスティバル
ライトダウン& COOL BIZ 実施中・夏のミニコンサート

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。

新任看護部長あいさつ

7月1日に倉敷中央病院より赴任し、看護部長に就任いたしました安部と申します。
倉敷リバーサイド病院の印象は、理念のとおり「人と人とのふれあい」を大切にしている
アットホームな雰囲気の病院と感じています。院内に流れる心地よいBGM♪に癒されながら、
心穏やかに患者さんやご家族と接している職員の対応を見ると、心がほわ〜っと温かくなります。

私は倉敷リバーサイド病院での勤務は初めてであり、看護部長としても初心者です。わからないことばかりですが、院長、院長補佐、事務長をはじめ、看護職、他職種の方々から歓迎と励ましの言葉をかけていただき、何とかスタートをきることができました。着任1ヶ月で大変なこともあります。決して一人で頑張れることなく、未熟な私の背中をみなさまに押し続けていただきながら、看護部長の役割を果たしていきたいと思っております。

看護部門では、「リバーサイド病院でよかった。ここのスタッフに出会えてよかった」と患者さんやご家族に思っていただけるような、安全、安心、満足な医療・看護の提供に努めてまいりたいと思っております。そのためにも看護職員が倫理観と仕事への誇りを持ち、生き活きと働き続けられる職場環境作りを推進していきます。これからもますます患者さんやご家族、地域住民のみなさまから信頼され、愛され続ける病院にしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

看護部長 安部小夜子



新任挨拶時の様子

地域医療講演会のおしらせ

「子どもたちの症状の見方 ～いつ病院に連れて行く?～」

日 程 2014.10.17 (金)
開場 9時30分～
講演 10時00分～10時30分
場 所 連島南公民館 (倉敷市連島町鶴新田980-1)
参加費 無料

講師



倉敷リバーサイド病院 小児科
新垣 義夫 (倉敷中央病院 副院長)

問い合わせ先 TEL 086-448-1111 地域医療センター 高橋・中本

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなっています。3つの原則、6つのポイントでご家庭での食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない



洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前 ・残った食品を扱う前

また、生のお肉やお魚などを調理したまな板などは使用の都度、きれいに洗いましょう。焼肉などの場合には、生のお肉をつかむ箸と焼けたお肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品を保管する時は、他の食品に付いた細菌が食べ物に付着しないように、食べ物は密封容器に入れたり、ラップをしましょう。

低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

増やさない



やっつける



加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、お肉やお魚はもちろん、お野菜なども加熱して食べれば安全です。特にお肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特にお肉やお魚、卵などを使った調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

食中毒を防ぐ6つのポイント

「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイント

point 1

食品の購入



寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2

家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3

下準備



冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

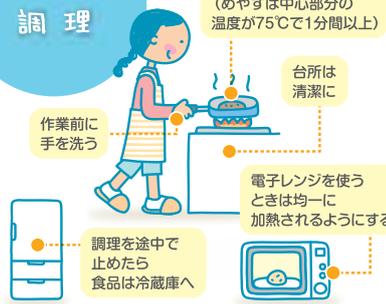
生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5

食事



食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品



時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

参考資料 厚生労働省ホームページより

栄養治療室だより

いまどき情報！！ 暑さに負けない水分補給



Q いつ飲むのがいい？

A：喉がかわいたと感じるときは、脱水が始まっている証拠。

【ポイント】①かわきを感じる前に飲みましょう。こまめな水分補給を！

対処法：コップ1杯程度(200ml)を6～8回に分けて飲む

②寝起、食事、入浴前、就寝前などタイミングを決めて飲む

Q 何を飲むのがいい？

A：季節に関係なく「水」や「お茶」が理想的です。

【ポイント】スポーツドリンクやアミノ酸飲料に要注意！！

電解質などの体に必要な成分も入っていますが思った以上に

糖分もたくさん入っています。

飲み物の表示に注目！！

表示	基準
『無糖』『糖類ゼロ』	100mlあたり糖類 0.5g未滿
『微糖』『低糖』『糖分ひかえめ』	100mlあたり糖類 2.5g未滿
『甘さひかえめ』	味覚として甘さを抑えたことでの表示で何の基準もない

健康長寿のための 食事教室のご案内

下記の要領にて、食事教室を開催いたします。
どなたでもお気軽に御参加下さい。

テーマ

『食事療法の基本』～食べ物と血糖値って関係ある？

まずは、食べ物の仲間分けをしてみよう～

日時：9月11日（木）14時～15時

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

* 筆記用具、食品交換表をお持ちの方はご持参下さい。



開催日時	テーマ
平成26年9月11日	食事療法の基本 「～食品の仲間分けをしてみよう～」
10月9日	献立の立て方 「～さあ、献立を立ててみよう～」
11月13日	調味料の使い方 「調理方法・味付け次第でカロリーオフ」
12月11日	年末年始の過ごし方 「～誘惑に負けないコツ！！」
平成27年1月15日	外食について 「外で食事をする時のポイント」
2月12日	間食&飲み物について

お問い合わせ先：栄養治療室 448-1111 内 (6316) まで

夏の特別企画

～散策観光スポットのご紹介～

長野県

～安曇野のわさび園～

まず、最初にご紹介するのは、先日当院整形外科川口医師が観光・散策されたという、長野県中部（中信地方）にある安曇野の大王わさび農場。

近隣には散策スポットとして前述のわさび田・湧水・道祖神めぐりから、北アルプスの登山までできるそうです。その他観光スポットとして、酒蔵やワイナリー、乗馬の体験、そば打ちの体験などもできるようです。

当然宿泊施設としていくつもの温泉旅館・ホテルがあるようです。温泉については日帰りもできるようですが、岡山からだとなし難しいと思いますので、ご利用の際はゆっくりとご宿泊されてみてはいかがでしょうか。



山口県

～錦帯橋～

次に紹介するのは、こちらもお孫さんと観光に行かれたという当院内科医土居医師ご紹介の山口県は錦帯橋。こちらは、土居医師よりコメントをいただいています。

7月20日（日曜日）4人の孫と共に錦帯橋の鵜飼見物に出かけ6、7羽の鵜が鮎を沢山飲み込んでいましたが、あとで全て吐き出さされるのはチョッピリ可哀相でした。

鵜匠が投込んでくれた鮎をあとで鵜に飲み込ませているのを見て、孫は安心して帰りました。

土居医師



近隣・近県

～近隣・近県おすすめスポット～

徳島県



相谷のかすら橋

新見市



井倉洞 鍾乳洞

兵庫県



須磨海浜浴場

高知県



四万十川

今回ご紹介できたのは、ほんの少し。まだまだたくさんのご紹介したい散策スポットがあるのですが、ここから先は皆さんで探していただければと思います。

散策・観光したい場所をみんなと探すというのもまた一つの楽しみではないでしょうか。



～もっと自分のからだを知ろう～

糖尿病フェスタ in リバーサイド

【日時】 2014年10月15日 (水)
午前10時～12時まで (受付11時45分まで)
【場所】 正面玄関、1階ふれあいコーナー

どなたでもお気軽に
ご参加ください
参加費 無料

『糖尿病』ってよく聞くけど
実際はどんな病気？
血糖値が高いだけじゃない
糖尿病って全身病！

〔測定・チェックコーナー〕

- 血圧測定
- 自己血糖測定器の点検
(ご自分の測定器をお持ちください)
(今回は右の写真の機械に限ります)



口腔内乾燥チェック

2秒で測定
ドライマウスチェック！

※内臓脂肪測定 腹囲測定

メタボチェック！

血糖値測定

糖尿病といったら
まずは気になる血糖値！

運動のアドバイス

自分に合う運動を知ろう！

※フットチェック & ケアアドバイス

足にも気をつけて!!
一緒に足を見ながら
お手入れ方法をアドバイス

〔おはなしコーナー〕

- ※ 栄養相談・糖尿病食展示コーナー
～これであなたも食事療法の達人！～
- お薬相談コーナー
- 糖尿病よろず相談

〔食品紹介コーナー〕

- 低カロリーおやつ、
減塩食品などのご案内

アンケートにお答え
いただいた方に
**食品サンプルなど
プレゼント！**

※ 印のコーナーは整理券が必要です
10時開始の受付の際に整理券を配布します

ライトダウン & COOL BIZ 実施中



今年も省エネ活動としてCOOL BIZおよび院内の一部でライトダウンを行っています。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

軽装で失礼します。



夏のミニコンサート

6月28日(土)午後、夏のミニコンサートを開催しました。今回は、当院の健康管理センターのスタッフによる演奏で、サクソとピアノの音色に癒されました。皆で「涙そうそう」や「見上げてごらん夜の星を」を歌い、気持ちが晴れやかになりました。



先日はミニコンサートにお越しいただき、ありがとうございました。

人前で演奏するのは本当に久しぶりで、すごく緊張しましたが、今回のミニコンサートで楽器を演奏することの楽しさを再確認できました。貴重な機会をありがとうございました。

健康管理センター 友田 亜弥

少しでも患者さんが喜んでくださればと思い、今回の演奏を引き受けました。ピアノの前に座るのは十数年ぶりでしたが、演奏が終わって患者さんから「癒されたわ。」と温かいお言葉をいただき、とても嬉しくなりました。機会があれば、また是非参加させていただきたいと思います。

健康管理センター 後藤 泉

次回、秋のミニコンサートは

10月25日(土) 13:30~
当院1階中央フロアにて

ゲスト：水島吹奏楽団



2012年秋のミニコンサートより、2年ぶりに水島吹奏楽団の皆様に出演していただくことになりました！当院の職員もメンバーの一員です。前回のコンサートでは、パワフルで迫力のある演奏から、たくさんの元気をいただきました。演奏だけでなく、思わず笑顔になるサプライズもありますので、お楽しみに！！

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	○	○	○		○	○
	15:00～16:00	○※3	○	○	○	○	○
小児科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	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の遵守
4. 他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。