

VOL.43  
2014



鹿児島県 桜島 撮影：後藤 泉

# ふれあい

## こんてんつ

- 地域医療講演会より  
「子どもたちの症状の見方 ～いつ病院に連れて行く？～」
- お知らせ  
健康長寿のための食事教室「年末年始の過ごし方」～誘惑に負けないコツ！！～  
餅つき大会開催案内
- 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。

# 子どもたちの症状の見方 ～いつ病院に連れて行く？～

平成26年10月17日（金）に連島南学区愛育委員会主催の地域医療講演にて小児科の新垣先生が講演をされました。テーマは「子どもたちの症状の見方 ～いつ病院に連れて行く？～」です。

お母さんたち、あるいは子どもをみて下さる方々が子どもの症状の見かたを覚えておくと、いざという時に慌てませんね。お母さんや子どもをみて下さる保育士さん、幼稚園の先生、学校の先生あるいはその他の方々は、それぞれの子どもたちの味方です。症状の見方を理解し、子どもたちの味方でいてください。

さて、症状の話をしますと切りがありませんので、まず全体像をみて、いつ病院に連れて行ったらいいかについて考えてみましょう。その後に、発熱に続いて子どもたちに多い“鼻水や咳”、そして“嘔吐、下痢”を取り上げます。

## 病気の程度（重症か軽症か）の見方

子どもたちが熱を出したり、咳をしたり、何か変だと思われたときは、次の点に注意してみてください。まず、(1)遊ぶかどうか、(2)食べるかどうか、(3)飲めるかどうか、(4)眠れるかどうか（寝付けるかどうか）の4点です。この順番で悪くなっていきます。逆に良くなる時は、この逆の順番で良くなってきます。遊ぶ、食べるができていない子どもはまだ大丈夫です。遊ばない、食べない子どもでも、飲めて、眠れていたら家でみることもできます。熱があっても、咳をしていても、遊べて、食べている子どもは大丈夫です。しかし、飲めない、眠れない（寝付けない）子どもは小児科医に診てもらってください。これが大事なことです。



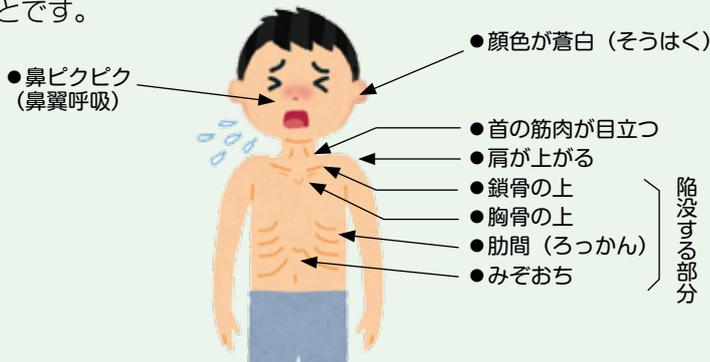
## 鼻水や咳、呼吸（呼吸器疾患）の見方

鼻水や咳のある子は、呼吸器の感染が考えられます。呼吸に関連する部分を呼吸器と言います。その中で鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭（声のでるところ）までを上気道と言います。喉頭よりも下の（奥の）気管、気管支、肺を下気道と呼びます。鼻水は上気道の感染やアレルギー鼻炎などのときにみられます。咳は、上気道や下気道に異常があるとみられます。下気道の異常には、気管支炎や肺炎がありますので注意がいります。しかし、鼻水だけのときは上気道炎のことがほとんどです。

鼻水と咳がある場合、ほとんどは上気道感染です。咳は、喉に溜まった分泌物を外に出そうとする症状です。分泌物が気管支炎のように下気道から喉に来ても、また、鼻汁が喉に垂れ込んでも咳が出ます。子どもたちの多くは、鼻水が喉に垂れ込んで出る咳です。垂れ込みですので、仰向けになると喉に溜まりやすくなり、咳をしやすくなります。夜寝ると多くなりますね。子どもたちは咳のわりに元気なことが多いと思います。

下気道の異常が原因で咳が出る場合は注意が必要です。気管支炎や肺炎などの下気道の感染の場合は、元気の無いことが多いですね。それと呼吸数が多くなります。熱でも呼吸の数は多くなりますので、熱さましなどを使って熱がないときの呼吸の数をみてください。熱がないのに呼吸の数が速いときは、病院を受診しましょう。

呼吸の様子の見かたを図1に示しました。図の右に呼吸様式の呼び方を示しました。呼吸様式の(1)から(6)に進むにつれて重症になります。日頃から子どもたちの呼吸の様子（息づかい）を見ておいてください。大事なことです。



- (1) 息がはやい（多呼吸）
- (2) 肩を上下させている（肩呼吸）
- (3) 首の付け根やわき腹が息をするたびにペコペコへこむ（陥没呼吸）
- (4) 横になれない（起座呼吸）
- (5) 小鼻がピクピクしている（鼻翼呼吸）
- (6) 呻吟（息を吐きながらうなる）

呼吸についてはもうひとつだけ覚えておいてください。

子どもは“ゼーゼー”という事があります。このときに、ゼーゼーいうのが息を吸うときか、息をはくときかに注意してみてください。息を吸うときなら、上気道に狭くなっている部位があります（上気道狭窄）。息を吐くときにゼーゼーいうようなら、下気道に狭窄があります。

息を吸うときにゼーゼーいう上気道の狭窄の場合で、寝ているときなど安静にしているときにもみられるようなら病院を受診してください。

息をはくときにゼーゼー言う場合は下気道の狭窄で、普通は喘息や細気管支炎と呼ばれる状態のことが考えられます。病院を受診してもらった方がいいでしょうね。



講演会風景 連島南公民館にて

## 嘔吐、下痢と脱水

次に、嘔吐、下痢について考えて見ましょう。

嘔吐、下痢が続くと身体の中から水分が失われます。“脱水”と言います。脱水かどうかを知るには口の中をみます。普通は唾液がみられます。下唇と歯茎の間に唾液があればOKです。長く下痢が続いても脱水になり、皮膚の緊張（緊満度）が低下します。お年寄りの手の甲の皮膚のように、指でつまんでできた皮膚のしわがすぐには戻らない状態になります。子どもではお腹の皮膚をつまみます。

嘔吐が始まると基本的には12時間は嘔吐するものと考えて対処して下さい。嘔吐の後、本人が欲しがるからとすぐにいつも通りの量のジュースやイオン水を与えるとまた多量に嘔吐し、さらに子どもが苦しくなります。少しずつ飲む量を増やしてください。嘔吐がないのを確認してさらに飲む量を増やして行くことを繰り返すといいでしょう。どうしても喉が渴いてがまんできそうにない時は、氷のかげらを口の中に入れてあげてください。あるいは、氷を入れたマグマグでも良いでしょう。日頃から塩分、糖分、水分を含んだ飲料水を作っておき、またそれで氷を作っておくと良いでしょう。

作り方は、砂糖40g（大さじ4と1/2杯）、食塩3g（小さじ1/2杯）、湯さまし1リットルの割合で作ります。少し塩辛いので食塩は少なめでも良いでしょう。レモンなどで風味をつけると飲み易いかも知れません。

 **経口補水液の作り方**

 湯冷まし1ℓ +  砂糖 大さじ4と1/2 +  塩 小さじ1/2 +  α レモンなど

市販のスポーツ飲料は塩分が少なく、糖分が多いので子どもにはあまりお勧めできません。

## 病気になった時には

最後に、病気になったときの考え方について触れます。

病気になったときは、(1)安静、(2)栄養、(3)保温の三つの基本的なことにも気をつけましょう。(1)と(3)で不必要なエネルギーの消費を抑え（体力を温存する）こと、エネルギーの元になる(2)を摂ることを意味しています。感染に対する余力（いわゆる感染に対する免疫力・抵抗力）を残しておくことにつながります。

熱がある時にお風呂に入れていいですか、と良く聞かれます。上の3つを基に考えてみて下さい。また、咳の薬や解熱剤を対症療法薬と言います。症状を軽くする目的で使う薬ですね。対症療法薬を使う目的も前記の(1)から(3)を達成するためです。熱があっても上記の(1)から(3)が達成できていたら、冷やして様子を見るぐらいでいいでしょう。



## 予防が大切です

まとめです。子どもたちの症状の見方、対処法について述べてきました。しかし、子どもたちがかかる病気のほとんどは感染症です。感染症の予防で大事なことは、感染経路を断つ「手洗い」です。一般的にウイルスをはじめとする病原体は、手から口や鼻に運ばれることが多いといわれています。手洗いは感染予防には最も大事で、最も効果的な方法です。感染症の基本的な予防策は「体力（免疫力）を温存して、感染経路を断つ」です。では、健康な毎日を！！



小児科 新垣 義夫

# お知らせ

## インフルエンザ 予防接種

インフルエンザの予防接種を実施しています。

実施期間 平成27年1月31日まで

料 金 1回目接種 3,700円  
2回目接種 2,650円

( 13歳未満のみ2回接種となります。  
13歳以上は2回目の接種は不要です。 )

\* 65歳以上の方は、一部自己負担額が助成されます。詳細についてはお問い合わせください。

すいとう

## 水痘(みずぼうそう)予防接種

平成26年10月1日より1歳から3歳未満のお子様を対象として水痘ワクチンが**定期接種**となりました。

また、平成26年度に限り経過措置として、水痘ワクチンを一度も接種したことのない3歳から5歳未満のお子様についても1回の接種が無料で受けられます。但し、過去に水痘にかかったことのある方は対象外となります。

	接種日当日 1～3歳未満			接種日当日 3～5歳未満	
	なし	1回	2回	なし	あり
水痘 接種歴	なし	1回	2回	なし	あり
回 数	2回	1回	対象外	1回	対象外
期 限				平成27年 3月31日まで	

## 肺炎球菌予防接種

高齢者等の方への肺炎球菌の予防接種が公費負担(一部自己負担あり)となりました。

今までに

**肺炎球菌予防接種を受けたことのない方で、**  
右記の方が対象です。

尚、平成30年度までの間65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳をむかえられる方には対象の年度に市役所から肺炎球菌ワクチン接種券(封書)が届きます。

**65歳** 昭和24年4月2日～  
昭和25年4月1日生まれ

**70歳** 昭和19年4月2日～  
昭和20年4月1日生まれ

**75歳** 昭和14年4月2日～  
昭和15年4月1日生まれ

**80歳** 昭和9年4月2日～  
昭和10年4月1日生まれ

**85歳** 昭和4年4月2日～  
昭和5年4月1日生まれ

**90歳** 大正13年4月2日～  
大正14年4月1日生まれ

**95歳** 大正8年4月2日～  
大正9年4月1日生まれ

**100歳以上** 大正4年4月1日以前にお生まれの方(今年度のみ)

**実施期間** 平成27年3月31日まで

**一部自己負担金** 3,000円(公費補助5,000円)

お申し込み・お問い合わせ

電話番号：086-448-1111(代) 1階中央受付⑩番まで

健康長寿のための食事教室のご案内

健康長寿のための食事教室



テーマ：「年末年始の過ごし方」  
～誘惑に負けないコツ！～

血糖値の  
気になる方  
必見！！



日時：12月11日（木）  
14時～15時  
場所：5階病棟  
カンファレンス室  
担当：管理栄養士 小野



\*筆記用具、食品交換表をお持ちの方はご持参ください。



お申し込み・お問い合わせ 栄養治療室 448-1111 内(6316)まで

もちつき大会開催のご案内

今年一年の締めくくり  
餅つきと野菜市・くじびき大会を行います。

日時

12月13日 土  
午後2時～2時45分

場所

倉敷リバーサイド病院  
1階中央ホール

地域の皆さまとの親睦を目的としておりますので、  
皆さま是非おいでください。  
どなたでも自由に参加できます。

病院とくせい 美味しいお餅をご賞味ください！  
無料です。



## 消火技術訓練大会、消火器の部門に出場！

屋内消火栓の部に出場させていただきました。暑い中での練習は大変でしたが、楽しく頑張ることができたので良かったです！消火器の扱い方もすっかり覚えられ、とてもいい経験になりました。  
診療サービス室 藤井 彩子

消火器を使うのが初めてで、慣れないことが多かったですが、大会を通じて消火技術を学ぶことができ、良い経験ができました。結果は、努力賞…でしたが、頑張ったので悔いはありません！  
健康管理センター 岡田 朋子



### 津波防災の日とは

津波防災の意識を高めるために創設された記念日。

2011年3月の東日本大震災で甚大な津波被害が発生したことから、同年6月、津波被害から国民の生命、身体・財産を保護することを目的に「津波対策の推進に関する法律」を制定。この法律で毎年11月5日を津波防災の日として定めています。

### なぜ11月5日？

11月5日は、1854年安政南海地震の発災日で、大津波が和歌山県広村（現・和歌山県広川町）を襲った際に、庄屋・浜口梧陵が稲むらに火をつけて、暗闇の中で逃げ遅れていた人たちを高台に避難させ命を救った「稲むらの火」の逸話にちなんだ日です。

## 津波から避難するための手順 1・2・3

### >> 1.情報を収集する。

地震による揺れを感じたら、まず情報収集を！  
倉敷市緊急情報提供無線システムの屋外拡声塔や、テレビ、ラジオ、携帯電話などから、現在の状況がどのようになっているか情報を入手しましょう。

### >> 2.危険性を察知する。

入手した情報から、津波発生危険性を察知する。また、少しでも危ないと感じたら、ただちに避難行動に移しましょう。

津波の危険性を察知できる主な情報

- ① 地震が発生したとき
- ② 海面の異変
- ③ 津波警報の発表
- ④ 避難の呼びかけ



### >> 3.避難する。

津波から避難するためには、一刻も早く高いところへ逃げるのが大切。想定以上の津波が来ることも考え、できるだけ安全な場所を目指して避難しましょう。

## 緊急地震速報の訓練に参加しましょう！

FMくらしきでは、緊急告知FMラジオの試験放送を、毎月1日（1月は4日）の12時55分から12時58分すぎまで放送しています。

正常に起動・終了をおこなうかどうかご確認ください。

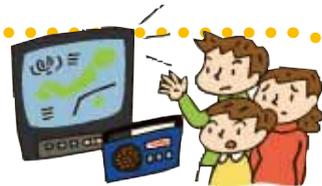


今後の試験放送は…

- ・12月1日（月）12:55～12:58頃
- ・1月4日（日）12:55～12:58頃
- ・2月1日（日）12:55～12:58頃

※不定期の試験放送については、ラジオでも告知します。

※緊急告知FMラジオの充電電池は、ご購入から3年ほどで機能が低下します。ご購入から3年を経過している場合は、お近くの電器店で「単3形充電式ニッケル水素電池」をお求めいただき、お取替えください。



# 糖尿病フェスタを開催



さらに充実した来秋のフェスタをお楽しみに！

10月15日（水）に『糖尿病フェスタinリバーサイド』を開催し、65名の参加がありました。

「糖尿病になったらどうしよう…」と心配されての相談もあり、糖尿病の人もそうでない人も、糖尿病について知って頂く、良い機会になったかなと思います。

来られた方からは『来てよかった、もっと宣伝したらいいのに。』等のお声をいただき、来年は、より充実したフェスタを企画しようと励みになりました。

薬剤室 中蘭 恭江

## 秋 ココロはずむ、ココロおどる のミニコンサート

出演：水島吹奏楽団・倉敷リバーサイド病院スタッフ



10月25日（土）当院1階フロアにて、秋のミニコンサートが行われました。

演奏は2度目の登場となる水島吹奏楽団の皆様でした。前回と同様、当院のスタッフが歌わせていただいていた競演もありました。秋の穏やかな陽気の中で行われたコンサートは、暖かな雰囲気にも包まれていました♪

初めてのミニコンサートへの参加。大勢の人前で歌う経験はなかったのでとても緊張しましたが、温かい声援や手拍子のおかげで楽しみながら歌うことができました。また、たくさんの笑顔にふれ、水島吹奏楽団の方々の素敵な演奏を間近で聴くこともでき、貴重な経験をすることができました。とても楽しかったです。

リハビリテーション室 高坂 文香

今回も歌手として参加させていただきました。コンサート終了後、患者のみなさまから「良かったよ〜！」と声をかけていただきました。入院生活を頑張っている患者さまにエールを送りたい！と思って参加しましたが、私が元気を頂きました。楽しい時間を共有できて良かったです。ありがとうございました。

リハビリテーション室 湯浅 しほ



# 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					○	
整形外科	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
小児科	8:30～11:30	○※2	○	○	○	○	○
	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		○	○※3	○※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 診療開始 9時30分より

※3 第3木曜日・第4水曜日休診

## 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。



### 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. 他のお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。