VOL.44
2015

岡山県玉野市『王子が岳』からの初日の出　撮影：池田　小百合

ふれあい

こんてんつ

- 年頭の挨拶
- 食事の時の注意　～誤嚥性肺炎予防に～
- 乾燥肌に注意！
- 福を呼ぶ お正月の食べ物特集 2015
- お知らせ
- 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。

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

病院長年頭のあいさつ

院長　島村　淳之輔

新年明けましておめでとうございます。

2014年には暮に衆議院総選挙が行われ、自公民が圧勝、安定多数の議席を獲得し消費税増税が延期されました。この選挙は各党の政策争点が明らかでなく、選挙意義不明の選挙でした。医療に関係した事件として世界の注目を集めたSTAP細胞の真偽が問われ、結局別の万能細胞であるES細胞に由来する細胞だったと理化学研究所の調査委員会が発表し、STAP細胞は存在しなかったと結論づけられました。また、アフリカでエボラ出血熱に4,000名近くが感染し、死者が2,000名程度で、致死率が約50%、米国、ヨーロッパでも２次、3次感染が起ったとの報告もあり、日本でも感染が疑われる患者が発生したと報道されました。自然災害では思いがけなく長野・岐阜県境の御嶽山が9月に噴火、57人が死亡し6人が行方不明になり、普賢岳で起きた火砕流の43人を上回り、戦後最悪の被害になりました。日本が火山国であることを改めて思い知らされました。また、韓国では客船の沈没で300人近い人が亡くなり、災害に対する救護体制の充実が求められました。明るいニュースとしては、青色LEDの発明で3人の日本人がノーベル物理学賞を受賞しました。

当院では駐車場が不足して外来受診患者さんから苦情が出ていましたが、昨年新しく病院北東の角に100台以上スペースのある駐車場を造設しました。少し外来まで距離がありますがこれで当分駐車場不足は解消されます。

川鉄水島病院時代から勤務されていた十河美子看護部長が定年退職となり、新しく倉敷中央病院副看護本部長安部小夜子が当院の看護部長に就任しました。よろしくお願い致します。

電子カルテ化の一環として、画像検査がフィルムレスになるパックス導入が行われました。これでCT・MRI検査を含むレントゲン検査結果がコンピューター上で見られるようになりました。同時に当院と倉敷中央病院でのレントゲン検査結果も、お互いにコンピューター上で見る事が出来るようになりました。特にCTやMRIでは撮影フィルム枚数が多く、紹介時にフィルムを運ばなくてもよくなりました。また、電子カルテ化の前段階としてオーダリングをこの1月13日から開始しました。オーダリングになると処方箋や検査伝票が要らなくなり、診察室でコンピューターに入力すると入力内容が薬局、事務のコンピューターに伝達され、薬処方、請求書が作られます。今まではカルテの処方録と処方箋に医師が処方内容を書き、その処方箋を見て薬局がコンピューターに入力し、調剤、事務も処方内容をコンピューターに入れ請求書を作っていましたが、薬局、事務での入力作業が不要になります。昨年からオーダリングのトレーニングをしていましたが、まだ最初のうちは職員がコンピューター操作に習熟していないのでいろいろ患者さんにご迷惑をおかけすることがあると思います。医療安全、医療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ゆこうと考えています。なにとぞご協力のほどよろしくお願いいたします。

終わりに、2015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。

食事の時に注意するべきこと　～誤嚥性肺炎予防に！～

「誤嚥性肺炎」とは食べ物や唾液などの分泌物が気管や肺に入ることで発症する肺炎です。高齢者がかかる肺炎の原因で常に上位にあがる肺炎で、高齢化社会の現代にとって、避けることのできない病気になってきています。この肺炎が原因で命を左右することも少なくありません。また、高齢になると「腰が曲がる(円背)」ことも少なくありませんが、これも「誤嚥性肺炎」の原因となることもあり、「窒息」を引き起こすこともあります。

では、どうすれば回避できるのかを考えていきましょう。

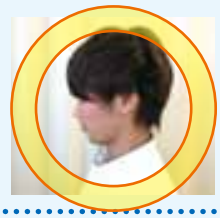
＜食事における姿勢・ポジショニングは非常に大切！！＞

大事なことは姿勢の調整です。特に、自力摂取のできない方のポジショニングは非常に慎重に行う必要があります。その中でも、「首の角度」の調整は大事です。「首の角度」は次の二つに分けて考えます。

【頸部後屈】：首を上げる、あごを上げる

「気道確保」の際には重要ですが、飲み込みにとっては食道への通過を妨げるため「経口摂取」にはリスク！

【頸部前屈】：首を下げる、あごを引く



食道の入り口が広がる姿勢となり、飲み込みが楽になることが多いため、食事の際には「頸部前屈位」を優先することが重要です。

＊病気によっては頸部後屈位でなければならないものもありますが、ほとんどの場合で「頸部前屈位」を優先します。主治医、担当の言語聴覚士や飲み込みのリハビリを担当してくれるスタッフに確認してください。
また、高齢者の多くは円背ですが、自然に「頸部後屈」位となってしまいます。

ポイントは！

ご自身で経口摂取できる方

積極的に車椅子などでの食事を行ってください。その際に、テーブルは若干低いものを選び、また、テレビなどは消し、顎が上がりすぎないように心掛けてください。

ご自身で経口摂取できない方　食事介助の必要な方にはリクライニング位でのポジショニングが必要です。

30度リクライニング

☆腰の曲がり(円背)を考慮したポジショニングが必要です。
クッションや枕で腰や肩、首を安定させ、可能な限り「頸部後屈」にならないようにしてください。

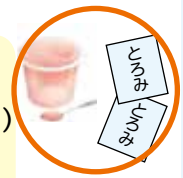
☆介助の際は、スプーンなどをできるだけ水平に口へ運ぶことで、頸部の後屈を防ぐことができます。

＜食事の内容を適切に！！＞

姿勢と同じくらい大事なことですが、食べるものの内容にも注意を払う必要があります。特に、「65歳を超えて過去に一回以上肺炎になったことがある人」「脳卒中になったことがある人」にとっては大事です。

基本的にはやわらかく、飲み込みやすいものを選んでいただきますが、味の好みや食欲にも関わりが強いため、ご本人に合ったものをご家族の方で探してあげる必要があります。その際のポイントをいくつか提示します。

☆むせ・せき・せきばらいの少ないもの
☆飲み込んだ後に口の中に残りにくいもの
☆トロミのあるものはのど越しがよい（水分は気管に入りやすいため、トロミをつける）
　＊トロミ剤はドラッグストアでも購入できます
☆飲み込んだ後にうがいをしているような声になるものは避ける　×



ゼリー、とろみ剤など

＜内服も飲み込みの力に合わせる必要がある！！＞

飲み込みが難しい方　お薬を飲むにも飲み込みの力を考えてあげる必要があります。飲み込みが楽な順に…

粉薬を　トロミ付き　の水分に混ぜて飲む
錠剤を　トロミ付き　の水で飲む　＊ただし一錠ずつ
錠剤を　トロミなし　の水分で飲む　＊ただし一錠ずつ

飲み込みに問題がない方　飲み込みの力が弱い方にとっては難しく、要注意です。

リハビリテーション室 言語聴覚士　糸山　克哉

あなたの肌は健康ですか ～今日からスキンケア～

今号は当院の、皮膚・排泄ケア認定看護師である中本雄介看護師より「皮膚のケア」についてのお話しです。

冬になると、皮膚が乾燥し痒(かゆ)くなった経験はありませんか？

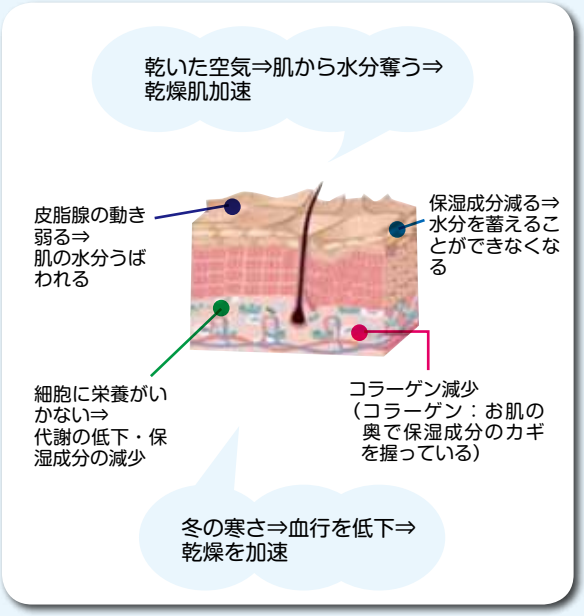
乾燥肌＝ドライスキンについて解説し、ドライスキンを悪化させないポイントについて紹介致します。

※高齢だからと言って簡単に諦める必要もありません。

乾燥肌ってどんな状態なの？

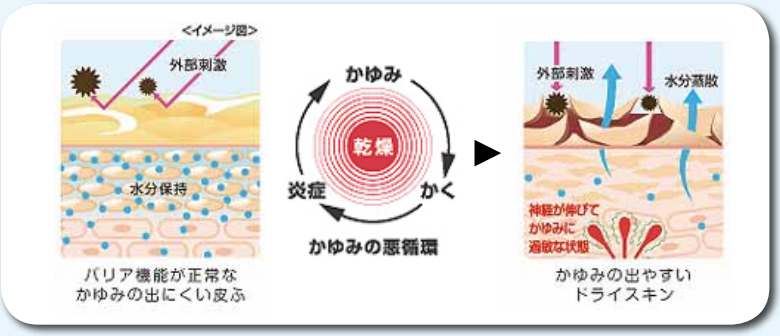
肌の表面には角質層という細胞の層があり、その外側を皮脂がおおっています。角質層が水分を保ち、皮脂が膜をつくって肌のうるおいを保ってくれています。また、角質層は、外からの刺激を防ぐバリアとして働いています。

乾燥肌は、皮脂分泌量の低下、角質細胞間脂質などの減少により角質の水分含有量が低下している状態です。皮膚の水分は、発汗、不感蒸泄（ふかんじょうせつ：皮膚または呼気から蒸気として自然に失われる水分）で減少し、体の内側または大気中の水分により供給されます。皮膚の保湿は皮脂、天然保湿因子（NMF）、角質細胞間脂質によって保たれています。乾燥肌の表面は、皮膚に潤いや柔軟性がなくなり、もろくなっている乾燥した状態を指します。



乾燥肌とかゆみの関係

乾燥肌を放っておくと角質層がはがれ、バリア機能が低下します。そこにアレルゲンや刺激物質が入り込んでかゆみを引き起こします。



一度かゆみを感じてひっかいてしまうと湿疹ができ、さらにかゆみのためにひっかくという、かゆみの悪循環に陥ってしまいます。乾燥型の湿疹を治すには、薬物療法が必要になります。乾燥肌が悪化して皮膚疾患になる前に、正しい保湿ケアで予防することが大切です。

皮膚・排泄ケア認定看護師をご存知ですか？

褥瘡(じょくそう)・下腿潰瘍などの創傷管理やストーマ*・失禁などの排泄管理に長けた看護師さんです。専門的な知識・技術を用いて健康を害した皮膚ならびに皮膚障害のリスクが高い脆弱な皮膚に対し、健康を取り戻すことを目標としスキンケアを実施します。また、排泄管理では、身体の機能低下や社会生活を制限する排泄障害に対して苦痛を取り除き、生きる意欲や尊厳を取り戻すケアの立案を行います。

*ストーマは、ギリシャ語で「口」を意味し、転じて「手術によって腹壁に造られた排泄口」を指します。

中本　雄介
（皮膚・排泄ケア認定看護師）

なぜ肌は乾燥するの？

乾燥肌になる原因は、特定はできませんが大きく分けると先天的（遺伝）による生まれ持った病気と、後天的（加齢や洗剤など後から）環境や生活用品、公害や大気汚染などにより引き起こされるものに大別されます。

先天的というのは、親から受け継いだ遺伝子が原因ですが、その遺伝子を消し去ることは現代の医学でも困難です。かゆみは、かく→かゆみ→さらにかゆみの悪化→そしてかくの悪循環ですので、長い目で見れば、かゆみと乾燥性肌とどうやったらうまくつきあっていけるか、環境の調整や、かゆみ止めの商材とお付き合いしていく事が懸命です。

一方の後天的なものが原因となっている乾燥肌の場合は、加齢による角質細胞間脂質と、皮脂の低下つまり年齢に応じた皮膚の老化などです。一見、皮膚の老化は防げないように思われますが、老化を防ぐ商材もたくさんあります。もう一つは石鹸や化学薬品などの過度使用による肌のバリア機能の破壊というものが原因となっているので、生活環境の改善に取り組むことでその大部分は解決されそうです。特に過度な綺麗好きのため、界面活性剤・合成剤・防腐剤などの化学薬品の類似は、皮脂の少ない部位への影響は大きく、自ら肌を老化や「かゆみ」の原因を進行させているケースもあります。

もう一度スキンケアの方法と商材を見直しましょう。そして生活様式のスタイルを真剣に考え「かゆみ」対策を一つ一つ実行していきましょう。

乾燥肌対策はこうやろう！！

乾燥肌の手入れのコツ

①体を細菌などの外的から守ること　（刺激予防）
②体内に水分を保つこと　（肌の保湿）
③体温を一定に保つこと　（体温維持）

○石鹸・ボディソープの選び方

乾燥肌の人は、できるだけ低刺激性のものを選ぶようにしましょう。皮脂を落としすぎないように洗浄力がコントロールされた洗浄剤がベストです。

○すすぎも丁寧に

石鹸などの洗浄成分が残っていると、かゆみや炎症の原因なってしまいます。肌に成分が残りにくく、すすぎ落ちがよい石鹸を選ぶことも重要なポイントです。

○保湿系入浴剤のメリット

保湿系入浴剤を使うと、つかるだけで全身の皮膚の表面に膜を作り、入浴後の乾燥を防いでくれます。背中に手が届きにくい場合など毎日簡単にスキンケアできますね。

日本のお正月は、神様とともに食事をするという文化があります。「祝い箸」もその一つで、両端が細くなっている理由をご存知ですか。一方を神様、もう一方を人間が使用するためとされた日本独特の文化です。

新しい年を迎え、大切な人々との食卓を囲み、このような日本の文化を話題に会話の花を咲かせてはいかがでしょうか。

麺類

大晦日に食べる年越し蕎麦は、神様をお迎えする準備が整い家族そろって食します。江戸時代に町人が蕎麦団子を食べていたのが始まりとされていますが、今では細く、長く、長寿にあやかるという願いがこめられています。

※ごはんと同じ主食の仲間です。ごはんと交換して食べましょう。

「ラーメン&チャーハン」や
「うどん&いなりセット」など
いつものごはん2膳分です！食べ過ぎにご注意！

お餅

年末に神様にお供えした野菜などを元旦に下げ、お雑煮などでいただきます。味噌仕立て、すまし仕立て、また形も丸、四角など地域により異なりますが、めでたい時にはお餅をつく風習は、全国で受け継がれています。保存性も高く、熱を加えればすぐに食べることが可能、腹持ちもいい最高の食べ物だったという訳です。

市販丸餅2個
＝ごはん軽く1膳

芋類の仲間

くわいやゆり根、栗、銀杏など縁起をかついでおせち料理の食材として使用されます。

栗きんとん：小判のような形からお金が貯まりますように。
蓮　　根：丸い穴から先が見通せるように。
く　わ　い：くわいのように芽が出ますように成功の願いを込めて。

※ビタミンや食物繊維も豊富に含まれますが芋類はごはんと同じ仲間です。たくさん頂く時は主食の量を調節しましょう。またお煮しめなどの煮物は砂糖もたくさん使用します。薄味に心がけましょう。

果物

こたつで食べるみかんは格別ですが、ついつい食べ過ぎないよう気をつけましょう。1日の適量はMサイズ2個程度です。

※ビタミンや食物繊維も豊富に含まれますが、果物には果糖が沢山含まれています。適量を上手に食べましょう。

食物繊維を忘れずに！

野菜・きのこ・海草・こんにゃくなど

※鍋物、サラダ、煮物、酢の物、お浸しなどしっかり摂りましょう。メニューに食物繊維を多く含む食品を入れることで、しっかりと咀嚼もでき、唾液の分泌も促します。血糖値の気になる方は特に意識して食べましょう。

おせち料理

おせち料理は、一年の無病息災を祈るものです。縁起のよい食べもののオンパレードです。みなさん、由来はご存知でしたか？

黒　　豆：まめに暮し、まめに働けますように。
昆　布　巻：昆布＝喜ぶ（ヨロ・こぶ）　巻＝結ぶ　ということで縁結びで良縁が来ますように。
ごまめ（田作り）：豊年でありますように。
数　の　子：たくさんの卵から、たくさんの子に恵まれますように。
かまぼこ・酢だこ：紅白のものは縁起がいいとされます。
伊　達　巻　き：伊達（お洒落）から来るように、形がお洒落ということから文明を表しているとも言われ、縁起ものとされています。

※数の子、伊達巻、たづくり、魚の卵など縁起物として使用される食べ物にはコレステロール含有量の多い食品もあります。食べすぎに気をつけて、由来などを話題にゆっくりと味わっていただきましょう。

餅つき大会開催しました。息もピッタリ！阿吽の呼吸で餅つき

受付ホールに響く「ヨイショ！ヨイショ！」の掛け声とともに、臼の中で“ペッタン！ペッタン！”と張りのあるお餅の音。美星町で仕入れた新鮮で安い野菜があっという間に売り切れ、子供たちはバルーンアートやくじ引きで大盛り上がり！

恒例の餅つき大会と野菜市を開催し、今年も大勢の方で賑わいました。家庭で餅つきを行う機会も徐々に減っている中でつきたてのお餅を食べられる幸せ…日本文化の良さを感じた瞬間でした。

杵と臼の係は阿吽の呼吸が大事。これからも病院と地域の方々が、阿吽の呼吸で健康第一を目指していきたいと思います。

地域医療センター　長瀬　紀子

わが街健康プロジェクト
～心かよう地域医療～
love our community

わが街健康プロジェクト
第6回講演会のご案内

平成27年2月6日（金）
14:00～15:50（13:00受付開始）
倉敷市民会館 大会議室（2階）

講　演

◆「放置すると怖い高血圧
～大動脈瘤と心と体に優しい低侵襲治療～」
倉敷中央病院 心臓血管外科 部長　島本　健 先生

◆「くすりの話～薬局のカウンターで気づくこと～」
クレア薬局 薬剤師　古江　ちづ子 先生

お申込み・お問合せ

電話086-422-5218（受付11：00～16：00）
「わが街健康プロジェクト。」事務局まで※事前申込みをお願い致します。

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：「間食＆飲み物について」
～ 栄養成分表示の見方 他 ～

日　時：2月12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　純子

筆記用具、食品交換表を
お持ちの方はご持参下さい。

血統値の気になる方必見！

※お問い合わせ先
栄養治療室 448－1111（内6316）

チアマスティ リバーサイド店で電子マネーが利用できます。

売店ご利用のお客様へ

2月2日(月)より電子マネーがご利用いただけます

◆ はがき、切手等一部電子マネーで販売できない商品があります。
◆ 売店では、チャージができません。
◆ 売店では、ポイントのご利用はできません。

◆ご利用できる電子マネー
※交通系電子マネー：Kitaca、Suica、TOICA、ICOCA、SUGOCA、PASMO、manaca、nimoca、はやかけん

リニューアルしました！

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	○	○	○	○	○	
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。

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。