

VOL.45
2015



岡山県西大寺観音寺 撮影：中田 恭子

ふれあい

こんてんつ

- Dr. だより
内科 志伊真和 先生
- 新人職員紹介
- ロコモティブシンドローム vol. 1
- お知らせ

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。



糖尿病とはどんな病気？

糖尿病とはインスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されず、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなっている状態です。膵臓からの**インスリンの分泌不足**による場合(インスリンが足りない状態)と、肥満などにより**インスリンの作用(効果)**が出にくい場合(インスリンが有っても血糖値が下がらない状態)とがあります。または、**両者の組み合わせ**の状態です。

なぜ治療する必要があるの？

糖尿病のコントロールが悪い(血糖値が高い)ままであると、**合併症**と言われる糖尿病が元で起きてくる色々な病気を生じます。

そのため平均寿命が男性68歳、女性71.6歳と糖尿病がない人たちに比べて男性で9.6歳、女性で13.0歳**短命**となることがわかっています。合併症を起こさずに健康な人と変わらない生活を送るために治療をする必要があります。

糖尿病の治療法は？

糖尿病の治療には次の3つが大きな柱になります。

- ① **食事療法** ② **運動療法** ③ **くすり(経口血糖降下剤やインスリン注射)**

ここで、最も大切なのは①の食事療法です。ほとんどの場合食べ過ぎが原因で糖尿病が発症しています。これをしないで薬に頼ると糖尿病はどんどん悪化します。また現代人の運動不足も糖尿病の原因になっており②の運動療法もおそろかにしてはいけません。

比較的軽症の糖尿病の場合は、最初から薬を使用せず①と②のみを行います。これだけで血糖コントロールが良好になる方は結構多いのです。これが理想的な形です。しっかり①と②を実行したうえでどうしてもコントロール不良の場合に③の薬物療法を行います。経口血糖降下剤かインスリンかどちらを選択するかは患者さんによって異なります。中等症以上の糖尿病では、最初から薬物療法を併用します。そして血糖コントロールが良くなっていけば徐々に減量していきます。

糖尿病合併症とは？

● **神経障害**

初めに主に両足に症状が出る。合併症の中で最も早く、かかる割合もかなり高い。放置すれば感覚は麻痺し、やけどや靴擦れに気付かず、壊疽を起こす。ひどくなれば足を切断することも。

足の切断
3千人以上/年

● **網膜症**

網膜の細かい血管が障害され、放置すると眼底出血や網膜はく離などを起こして失明する。自覚症状がないまま病状が進むので、目の前が暗くなるような症状が現れたときには手遅れになりがち。

失明
3.5千人以上/年

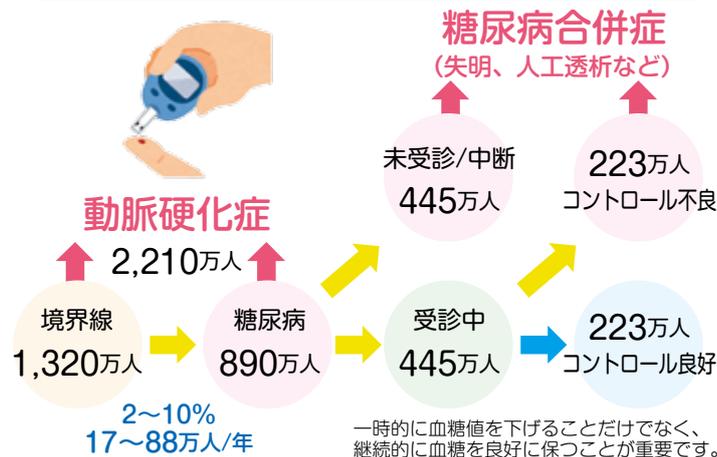
● **腎症**

初期にはごく微量の蛋白が尿の中に出るので、この段階でしっかり血糖コントロールを行えば改善できる。放置すると腎機能が悪化し、人工透析が必要となる。

人工透析
1.6万人以上/年

その他、脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)心臓疾患(狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症)感染症等も。

日本における糖尿病診療の現状



最後に・・・

糖尿病は一度発症すると風邪と違い治療することはありません。そのため、一時的に血糖コントロール良好となっても治療を中断するとまた元通りの高血糖状態になってしまいます。治療中断をしないようにしましょう。

内科 志伊 真和

新任 Dr. 紹介

2015年4月1日付で **志伊先生** が内科（糖尿病内科）に着任。

今回は内科の志伊先生にご登場いただきました。先生は、倉敷中央病院糖尿病内科に勤務し、平成27年4月より当院へ来られました。気さくで、親しみやすく、敏腕？な志伊先生をご紹介します。



内科 志伊 真和 先生

ふれあい隊：まずは先生の自己紹介をお願い致します（^。^）
先生の趣味は？お休みの日は、スポーツなどされてますか？

志伊先生：妻1人（本当？）、2歳と1歳の子供2人。学生の頃は、写真部や卓球部にも入っていましたが、もともと中学高校は男子校だったので、女子との交流目的で部活してました、（^_^）今は、スポーツはしてません。休みの日には子連れで、温泉めぐりや、公園に出かけて、子育てを楽しんでいます。

ふれあい隊：（良きパパですね・・・）
先生のお生まれ、育ちは？

志伊先生：実家は兵庫県の神戸市です。小学校までは神戸で、中学・高校は愛媛県の松山で寮生活をし、その後は鹿児島で青春時代を過ごし、こちらに戻って尼崎病院、倉敷中央病院を経て倉敷リバーサイド病院にきました。

ふれあい隊：先生の話し方、アクセントから関西の方かなと思っていました。
お生まれが神戸でしたら、もしかして震災を経験されたんですか？

志伊先生：小学生の時に震災を経験しました。たまたま震災の前の晩に、ホラー小説を読んでいたんです。眠っていた時、地鳴りがして身動きがとれなくなり、「動けない、悪い夢を見ているんだ、助けてくれ」と思っていました。その時、本棚が倒れてきて動けなくなっていたことを父親が助けに来て知りました。幸いにも分厚い布団に守られ、怪我もなく無事でした。

ふれあい隊：大変でしたね。震災を経験されたことがきっかけでお医者さんを目指されたんですか？

志伊先生：震災の時も大変貴重な体験をいろいろしました。しかし、もっと強烈な体験をして、医者になろうと思ったのです。それは高3の夏でした。台湾旅行中の祖母が急病になり、台湾に親と妹とお見舞いに行った時のことです。台湾でお見舞いに行く途中に、横断歩道を渡ろうとした時、妹は賢くも横断歩道を渡る前に右左を確認していたんですが、私は・・・気がつくやうに衝撃と共に、体は空中を舞って、頭の中は走馬灯のように小さい時のことが思い出され、アスファルトが目の前でした。足から骨が飛び出ており、頭を打ち、血まみれの状態でそのまま台湾で入院しました。幸い一命を取り留めまして、医者ってすごいな！と思ひ医者になりたいと思いました。



ふれあい隊：ええ！お見舞いに行って、交通事故に合われたんですか！ビックリです。)^ε^(

志伊先生：日本に帰国後も自力では動けないのでしばらくは高校ではなく自宅の一室にカンヅメ状態でした。手元に置かれたものは受験の参考書しかなく、半強制的に（笑）勉強をさせられました。今のは冗談ですが事故をきっかけに医者にも自分も本気になりたいと思ひ、帰ってから猛勉強をしました。それまでは、結構のんびりしてました。



ふれあい隊：なるほど、台湾で事故に合わなければ、今頃先生とお会いできなかったかもしれませんね。
それでは、最後に先生の当院でのこれからの抱負をお聞かせください。

志伊先生：糖尿病が専門なので、糖尿病の教育入院等々どんどんやりますので、希望の方はいらして下さい。また、糖尿病だけでなく、内科全般についてもお気軽にご相談下さい。

ふれあい隊：九死に一生！を2度も経験された、とても親身になっていただけるドクターXよりも頼りになるドクターC（志伊）先生でした。

NEW FACE

元気いっぱいの新入職員さん14名をご紹介します。
みなさん、よろしくお願いします！

放射線検査室



まだまだ未熟で患者さんや先輩方に教えてもらう毎日です。教えていただいたことをしっかり自分の力にして、日々成長していけるように頑張ります。

放射線検査室 西嶋 孝俊(写真左)

緊張の毎日ですが、早く職場に慣れ、仕事を覚えていけるように頑張りたいと思います。一人前の技師になれるよう、努力していきます。

放射線検査室 梅野 優衣(写真右)

リハビリテーション室

川崎医療福祉大学出身です。カラオケに行ったり、スポーツをするなど、楽しいことが大好きです。

新しい環境で戸惑うこともたくさんありますが、指導していただいたことを1日でも早く覚えて一人前の作業療法士になれるように頑張りたいです。私と関わる患者さんがいつでも笑顔でいられるように、元気に明るく頑張りたいと思います。

リハビリテーション室 前田 沙江



臨床検査室



初めての仕事は、まだまだ分からないことばかりで不安もありますが、早く一人前の検査技師になれるよう日々努力していきたいと思います。

臨床検査室 曾根 純平(写真中央)

できないことばかりでご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、一人前の検査技師になれるよう笑顔で元気に諦めずに、毎日頑張りたいと思っています。

臨床検査室 内藤 幹(写真左)

分からない事が多く、先輩や患者さんに教えていただく毎日です。

新しい環境で緊張の連続ですが、先輩方の指導のもと日々成長していけるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

臨床検査室 荒木 恵(写真右)

3階病棟



分からないことも多く、不安もありますが、指導を受けながら、ひとつひとつ確実に身につけ成長していきたいと思います。笑顔を忘れず頑張りますので、よろしくお願いします。

3階病棟 中原 美和(写真左)

苗字は「あらこも」と読みます。まだまだわからないことだらけで緊張の毎日ですが、先輩方にお世話になりながら成長していきたいと思っています。休日は自宅で過ごすことが多く、にぎやかな性格ではありませんが、よろしくお願い致します。

3階病棟 荒薦 知里(写真右)

臨床での経験が浅く、未熟なことも多いため迷惑をおかけすることもあると思いますが、1日も早く成長し、寄り添う看護を提供できるよう頑張ります。

4階病棟 平石 由里香(写真左上)

倉敷中央高校専攻科出身です。まだまだ、わからないことだらけの看護師一年生ですが、先輩方のような素敵な看護師になれるよう、向上心を常に持ち頑張っています。

4階病棟 宮川 晴佳(写真左下)

好きなことは、ペットのマルチーズ「ゆずる君」と遊ぶことです。新しい生活にまだまだ不安でたくさんの毎日ですが、1つでも多く仕事を覚え、患者さんに安心感を与えられる看護師になれるよう日々頑張りたいと思います。

4階病棟 遠藤 葵(写真右下)

4階病棟



新しい環境に緊張の毎日です。早く仕事を覚えて、患者さんの思いに寄り添い、安心してもらえるような看護師になれるよう頑張りたいと思います。

4階病棟 森永 加奈(写真右上)

5階病棟



今は分からないことばかりで、看護業務を覚えるのに精一杯の毎日ですが、早く仕事に慣れ、心に余裕を持って患者さんと関われるようになりたいです。

5階病棟 西本 範子(写真左)

幼い頃からの夢を叶えることができ、嬉しく思っています。新しい環境になり、緊張の毎日ですが、先輩方に教えていただきながら頑張ります。笑顔を忘れず、元気よく日々成長していきたいと思っています。

5階病棟 志賀 仁美(写真右)



ロコモティブシンドローム

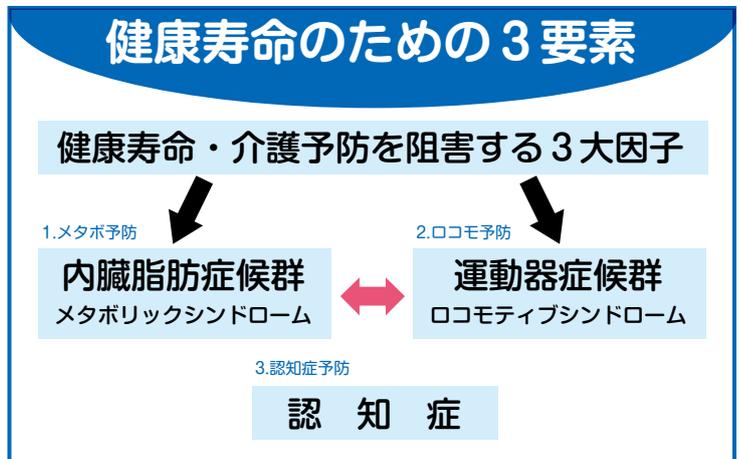


皆さん、「ロコモティブシンドローム（和名 運動器症候群）」という言葉をご存知ですか？
運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態の事をロコモティブシンドロームといいます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。



いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

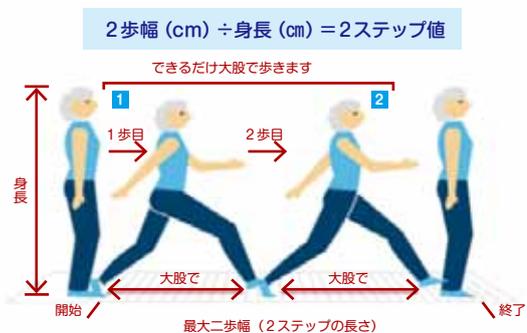


まずご自身がロコモティブシンドロームではないかチェックしていきましょう。

- 1つ目に、片足立ちテストです。40cmの椅子（パイプ椅子）に座り片足を伸ばします。
- 腕を前で組み、立ち上がります。このとき膝が曲がりすぎたり、軸足が動いたり、腕が離れたりすると脚力が弱ってきています。



- 2つ目に、2ステップテストです。大股2歩で歩き、その歩幅÷身長をした値が約1.48以下だとロコモの危険があります。（2ステップ値は、年齢や男女差がありますので目安にしてみてください）



7個のチェック項目がありますが、あなたはいくつ該当しますか？

あなたは大丈夫？ロコモCHECK!!

- 家の重い仕事がやや困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片足立ちで靴下が履けない
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個程度)



- 15分くらい続けて歩くことができない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

あなたは大丈夫でしたか？

次回、ロコモにならない為の手軽な筋トレをご紹介しますので、楽しみに！

健康管理センター
健康運動指導士

村上幸子



病院の日・看護の日

～記念行事のご案内～

日時 平成27年5月16日(土)
13時30分～16時

会場 倉敷リバーサイド病院
2階 健康管理センター

お申し込み方法

*用紙でのお申し込み

申し込み用紙に必要項目をお書きの上、中央受付・総合案内にご提出ください。

(申し込み用紙は、中央受付・総合案内横にあります)

*お電話でのお申し込み

代表 086-448-1111
(内線117 なんば宛)

お申し込み締め切り
5月8日(金)

イベント内容 **講演** 13時30分～

演題 「元気に長生き
痛みとの上手な付き合い方」

講師 倉敷リバーサイド病院
整形外科部長 川口 洋 医師



あなたの健康チェック!! 14時45分～

- * 看護師による
 - ・骨密度測定
 - ・フットチェック
 - ・健康相談
- * リハビリ療法士による
 - ・転倒リスク測定
- * 医療ソーシャルワーカーによる
 - ・介護相談
- * 栄養士による
 - ・栄養相談
- * 臨床検査技師による
 - ・検査結果の読み方
- * 薬剤師による
 - ・薬剤相談
- * 歯科衛生士による
 - ・口腔ケア指導

★参加無料、記念品をご用意してお待ちしています

健康長寿のための食事教室のご案内

5月 テーマ

「調味料の使い方」
～調理方法・味付け
次第でカロリーオフ～

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

血糖値の
気になる方
必見!



筆記用具、食品交換表を
お持ちの方は、ご持参下さい。

6月 テーマ

「夏の食材 徹底検証」
～つるつる麺類 他～

日時：6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

【お問い合わせ先】

栄養治療室
448-1111(内線6316)

外来診療のご案内

(診療開始：9時)
平成27年4月1日改定

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	○	○	○	○	○	○※5
	13:30～16:30	○	○	○	○※4	○	

- ※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
- ※4 木曜日診察は15:30まで完全予約制
- ※5 土曜日 完全予約制

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

- 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。
- 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

- 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。
- 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。

- 医療を平等に受ける権利があります。
- 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。
- 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。
- 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。

- ご自身の健康に関する正しい情報の提供
 - ご自身の医療への積極的な参加
 - ご自身の治療に必要な診療上のルール遵守
 - 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。