

VOL.46
2015



ティーヌ浜 ハートロック 撮影：藤嶋 登志子

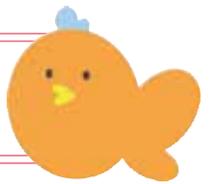
ふれあい

こんてんつ

- ♥ロコモティブシンドローム VOL.2
- ♥風水害の対策
- ♥AED を使いこなそう
- ♥心肺蘇生法を学ぼう
- ♥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。



ロコモの体操の基本！スクワット！

スクワットの目的は腰痛や膝の痛みを軽減し、筋力を鍛えることです。スクワットをすると、太ももの筋肉や、お尻、背中、お腹の筋肉を鍛えることができます。立つ、座る、歩くと言った日常生活に必要な筋肉を強化することができるんです。



肩幅よりやや広めに立ち、30度ほどつま先を外へ向けます。膝はつま先より前にでないように腰を落としてください。

ポイント！

呼吸は止めないようにしましょう！深く曲げられなくても、自分の曲げられる範囲でOKです。

余裕があれば、プラスαでやってみよう！

フロントランジ

[1日の回数の目安] 5~10回（できる範囲で）×2~3セット

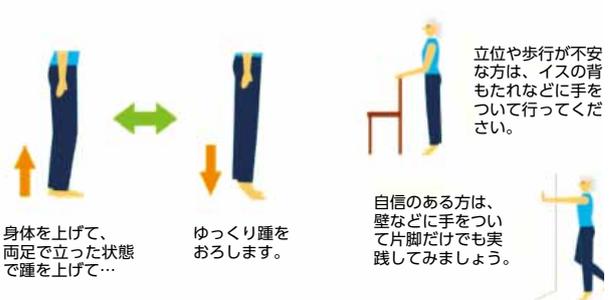


腰に両手をつけて両膝で立つ。 足をゆっくり大きく前に踏み出す。 踏み出して腰を下げる前の姿勢 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を持続します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

カーフレンズ

[1日の回数の目安] 10~20回（できる範囲で）×2~3セット



身体を上げて、両足で立った状態で踵を上げて... ゆっくり踵をおろします。

立位や歩行が不安な方は、イスの背もたれなどに手をつけて行ってください。

自信のある方は、壁などに手をつけて片脚だけでも実践してみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

使った筋肉をストレッチ！



片方の膝を曲げ、後方へ重心を倒していく。 やや痛いところで止め太ももの前の筋肉を伸ばす。



片膝を立てた状態で片方の脚は後方へ伸ばす。 反対の足の裏へタオルをかけて前方へ重心を移動する。 太ももの後ろの筋肉を伸ばす。



風水害の対策

風水害による被害を最小限に食い止めるには、事前の備えが大切です。日頃の備え、危険が迫った場合の心得など、わが家でできる対策を確認しておきましょう。

ふだんの心得

- 排水溝（下水溝）のごみや泥を取り除き、水はけを良くしておく。
- 屋根、外壁、窓ガラス、ブロック塀などふだんから点検しておき、不備な箇所は補修しておく。
- 煙突、アンテナ、看板などは、針金など使って補強しておく。
- 電気の引込線のたるみや破損は、火災や感電の危険があるので、電力会社に連絡する。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。
- 住宅付近の地形や道路・施設などの状況をよく見て、危険箇所や避難場所を確認しておく。



大雨・台風が近づいたら

- テレビ、ラジオで、台風情報や防災上の注意事項をよく聞くようにする。
- 外出や旅行は、できるだけひかえる。
- 停電などに備えて、懐中電灯やラジオをあらかじめ手元に用意しておく。
- ベランダにある植木鉢、物干し竿など飛散の危険が高いものは、室内に取り込む。
- がけ地付近の人は、大雨が続くと地盤がゆるみ、がけ崩れの起こる恐れがあるので、十分注意する。
- 川の近くに住んでいる人は、水のかさに注意する。



土砂災害から身を守るために 危険を感じたら、早めの避難をしましょう！

①大雨時には早めの避難

がけ下や渓流沿いなどに住んでいる方は、大雨の際や土砂災害警戒情報が発表された時には、早めに近くの避難所などの安全な場所に避難しましょう。外に出ることが危険な場合は、家の中のできるだけ安全な場所に避難してください。



②夜間に大雨が予想される時は、暗くなる前に避難

夜間に大雨が予想される際には、暗くなる前に避難をすることがより安全です。特にお年寄りなど災害時要援護者がいる場合は、移動時間を考えて早めの行動を心がけましょう。



③避難勧告などの情報に注意する

大雨時には拡声塔、広報車、テレビ・ラジオなどを通じた市町村からの呼びかけ（避難勧告などの情報）に注意しましょう。

医療安全講習会が開催されました

5月21日、『AEDを使いこなそう～病院職員としての社会貢献～』と題し、医療安全講習会が開催され、当院麻酔科医吉川先生により心肺蘇生法と、AEDの使い方等の説明が行われました。

初めに、導入としてMr. ビーンの動画が流され、煩雑で不適切な心肺蘇生と除細動の様子を見ながら、“これではダメでね”といった様子で、和やかな雰囲気の中で始まりました。

その後、AED普及の経緯として、2002年に皇族の高円宮殿下が、スカッシュ中にお亡くなりになられたことを受け、翌年政府が法案を出し2004年から市民の方がAEDを使用できるようになったこと、心肺蘇生法が確立されたのは1960年のことでまだまだ歴史が浅く、5年毎に少しずつ改定されているなどといったお話がありました。

次に、心室細動から電気ショック使用までの時間が10分たつと救命率が10%未満になっていたところを、心肺蘇生法として胸骨圧迫を行った場合、救命率が20%以上に上昇すること、胸骨圧迫のみの行った場合でも、胸骨圧迫+人工呼吸と比較し救命率が同等以上であるとの説明があり、これは“訓練を行っていない人の不完全な人工呼吸なら行わない方がよい”との説明が加えられました。

そして、実際に人形を用いて胸骨圧迫が行われました。参加職員が順番に胸骨圧迫を体験していき、その際、リズムとしては1分間に100回以上という説明があり、具体的には、ビージーズの“Stayin' Alive”や、“アンパンマンのマーチ”“ドラえもののうた”などがこの位のテンポです。との説明後、実際に“Stayin' Alive”にあわせて胸骨圧迫が行われました。

その後、AEDの正しい使い方の説明をされた後、模擬人形に心室細動を起こさせ、本物のAEDを用いて除細動を行う体験練習が行われました



麻酔科 吉川 慶三 先生



誤った胸骨圧迫



誤った人工呼吸



胸骨圧迫の指導風景



講習会全体の様子

参加職員の感想

5月21日に院内医療安全講習会に参加し、AEDの使い方について学びました。最初に、救急蘇生についてMr.ビーンのコミカルな動画を見ることで、気楽に研修に望むことができました。リズムや歌に合わせて、手拍子をしながら胸骨圧迫をしたり、実際に人形を使ってAEDを装着し、電気ショックも行ないました。

これらのシミュレーションや講習会を通じて、私たち医療職者が実際の患者さんを目の前にして、大切な命を守るために迅速な行動ができるようにしていきたいと思えます。

4階病棟 看護師長 水川 奈美

5月21日に全職員を対象とした医療安全講習会が行われました。「AEDを使いこなそう～病院職員としての社会貢献～」というテーマで、一次救命処置について当院麻酔科部長の吉川先生が講演されました。

講習では一次救命処置の正しい手順、また人形を用いて胸骨圧迫のリレーを行い、正しい胸骨圧迫を100回/分でし続けることがいかに大変か、身をもって知ることができました。一次救命処置には、正しい知識と共に、「周りの協力」が不可欠であることを再認識できた講習会となりました。

臨床工学技師 戸田 和希

心配蘇生法を学ぼう

～あなたの行動で救われる命～

あなたの目の前で、人が倒れたとします。駆け寄って呼びかけても応じない。見たところ呼吸もない。このような、状況に遭遇した場合あなたならどうしますか？
あなたはこの方の命を守るために何が出来るでしょうか？この方があなたの大切な人だったら…
“いざ”というときのために、あなたの取れる行動と一緒に確認しましょう。

STEP 1

意識と呼吸の確認をしましょう。

倒れている人を見つけたら大きな声で呼びかけ、意識を確認し意識がなければ、呼吸の確認も行います。



STEP 2

助けを呼びましょう。

呼びかけに応じない場合、大きな声で回りに助けを求めましょう。協力者にAEDの確保と119番への通報を依頼しましょう。

STEP 3

胸骨圧迫（心臓マッサージ）をしましょう。

圧迫の位置は胸の真ん中、テンポは1分間に100回以上の速さを目安に、深さは5センチ以上を目安に行いましょう。圧迫の深さによっては肋骨が折れる場合もありますが、骨はくっつきません。亡くなった方は生き返りません。十分な深さで圧迫しましょう。（小児や乳児の場合は胸の厚みの1/3）



STEP 4

AEDの準備をしましょう。

AEDが到着したら電源を入れ、音声ガイドに従いながら電極パッドをパッドに図示されている部位に張りましょう。



STEP 5

電気ショックボタンを押しましょう。

パッドの貼付け後、心電図が自動的に測られます。電機ショックが必要な場合は音声ガイダンスからショックボタンを押すよう指示されます。指示に従いながら電気ショックボタンを押しましょう。尚、電気ショックが不要な場合には、電気ショックが不要な旨のガイダンスがあります。



STEP 6

胸骨圧迫を再開しましょう。

音声ガイダンスにより胸骨圧迫の再開が指示されます。ガイダンスに従い胸骨圧迫を再開してください。

POINT

胸骨圧迫を途切れさせないようにしましょう。

救急隊へ引き継ぐまで、傷病者に呼吸や目的のある仕草が現れるまで胸骨圧迫を続けましょう。心配蘇生の正しい行い方の講習を受けられていない市民救助者は、人工呼吸を行わなくてもかまいません。胸骨圧迫を途切れさせないことが何より重要です。



5月12日は、「病院の日・看護の日」として制定された記念日で、フローレンス・ナイチンゲール生誕の日でもあります。倉敷リバーサイド病院では、平成27年5月16日（土）『病院の日・看護の日』の記念行事として講演会などのイベントを開催いたしました。



今年初めて記念講演を行いました。当院整形外科部長 川口洋より『元気に長生き 痛みとの上手な付き合い方』と題して講演「痛いからとじっとしているとますます何もできなくなる、まじめな方ほど、きちり治すまではと思われているが、ある程度鈍感力も必要」だそうです。痛みがあるから何も出来ないというのではなく、痛くても“これは出来る”と前向きに痛みをとらえ、感謝の気持ち、ポジティブな気持ちを持って生活しましょう。そのほうが長生きできるようですよ。まずは、身近で誰にでもできる散歩が良いそうです。日頃、首・肩・膝・腰には何らかの痛みがある方が多いのでしょうか。講演中は熱心にメモを取られる方、うなずきながら、ときには思い当たる節があるのか笑いがあつたりと、とても和やかな雰囲気でした。終了後も活発なご質問をいただきました。ご質問の中にご主人から奥様に対して「痛いからもんでくれと言われるがもんでいいのか」というご質問がありました。医師からは「もんであげてください。しっかりもむのではなく触れることの効果、暖かい手で触られると気持ちいいですからね」と回答され、会場がとてもほっこりとした気分になりました。

講演の後、身体測定や各職種による相談、指導を行いました。測定コーナーでは、測定値の説明を加えることで健康について見直す機会が得られたようです。相談コーナーでは、専門の担当者からご自分のことだけでなくご家族のことを相談されたり、また、日頃あまり聞けないこと、ミニレクチャーなども参考になったというご意見をいただきました。



記念品にも趣向を凝らしました。「来年もまた参加したい」と、とても満足して帰られる方ばかりで、私たちも嬉しく思いました。倉敷リバーサイド病院ではこれからも地域の皆様にご満足いただけるような企画をご用意して皆様をお待ちしております。

副看護部長 藤嶋 登志子

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。

血糖値の気になる方
必見!

8月 テーマ
「外食のポイント」
 ～あなたならなにを選ぶ?～
 日時：8月13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



9月 テーマ
「食事療法の基本」
 ～食品の仲間わけをしてみよう～
 日時：9月10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 齊藤

【お問い合わせ先】

栄養治療室 448-1111(内線6316)

筆記用具、食品交換表をお持ちの方は、ご持参下さい。



2015 KRH

今年も省エネに取り組みます



<COOL BIZ>

「クールビズ (COOLBIZ)」は、地球温暖化の原因となるCO₂を削減するために、冷房時の室温を28℃に設定して、職場などで快適に過ごすためのさまざまな工夫のことです。政府もクールビズの期間を5～10月に拡大し、6月からはクールビズをさらに進化させた「スーパークールビズ」を推進しています。

当院でも室温28℃に設定、ノーネクタイの軽装などの取り組みを行っています。

<ラントダウン>

環境省は地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や職場、家庭の照明を消していただくように呼び掛ける「ライトダウン キャンペーン」を6月22日から7月7日までの間、実施してきました。

また、6月22日(夏至の日)と7月7日(クールアース・デー) 両日の夜8時から10時までの2時間を特別実施日として設定し、全国のライトアップ施設や各家庭の照明の一斉消灯を呼び掛けます。

当院でも、毎年院内の照明を一部消灯、および特別実施日には看板灯を2時間消灯しています。

COOL BIZとあわせて、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

<緑のカーテン>

緑のカーテンとは、ゴーヤやアサガオ類などのつる性植物を、ネットに絡ませてカーテンのように育てたものです。効果としては、室内や周囲の気温を下げてくれます。

当院でも、毎年おなじみの「緑のカーテン」。6月6日の暑い中、たくさんの有志が集まり、苗をプランターに植えて、院内への設置が完了しました。今年もゴーヤのほかに、アサガオやクリトリアといった植物のカーテンも育てます。これから暑くなりますが、お時間がある時にぜひ見てください。



第50回岡山県病院対抗卓球大会で優勝しました！



第50回の記念大会ということで県内より大勢の病院職員が参加しました。

チーム戦は7ブロックに分かれて予選を行い、午後から決勝トーナメントで優勝を競いました。熱戦の末、倉敷中央病院Aチームは、3年ぶりの優勝を果たし、Bチームも3位と好成績を収めました。当院からは、森大樹・西嶋孝俊(放射線検査室)の二名が倉敷中央病院Aチームに参加しました。全5試合を戦い抜き、優勝に貢献しました。

!(^^)!この大会に倉敷中央病院卓球部から5回目の参加をさせていただき、ここ2年間は、ベスト8、準優勝と優勝から遠ざかっていましたが、3年ぶりに優勝することができました。来年は連覇できるように、日々精進いたします。
森 大樹 (写真向かって右)

!(^^)!岡山県病院対抗卓球大会に倉敷中央病院卓球部として、初参加させていただきました。4月より大会に向けて日々練習を重ねた結果、優勝することができ、とても嬉しいです。大会に誘っていただいた森さんと快くチームに迎えてくださった倉敷中央病院卓球部の方々にこの場をお借りして感謝申し上げます。

西嶋 孝俊 (写真向かって左)

外来診療のご案内

(診療開始：9時)

平成27年5月13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

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。