

VOL.47
2015



京都 永観堂 撮影：三宅 敏恵

ふれあい

こんてんつ

- ✂ 糖尿病フェスタを開催して
- ✂ ロコモティブシンドローム Vol.3
- ✂ 秋のおでかけ～奥吉備街道～
- ✂ KRH News !!!
- ✂ 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。

糖尿病予防キャンペーンレポート “糖尿病フェスタ開催”



10月7日、倉敷リバーサイド病院では、糖尿病予防、治療、療養を喚起する啓発活動の一環として『糖尿病フェスタ』と題し、1階玄関付近で各種測定・相談コーナーを設けて開催いたしました。今年は、初めての試みで病院食体験会＆糖尿病専門医による講演会も同時開催いたしました。秋の味覚満載の糖尿病食と糖尿病についての知識を深めていただきました。活発な質問も出るなど大変有意義な会となりました。

講演会

『たかが、しかし侮ってはいけない神経障害』というテーマで糖尿病内科の志伊先生がご講演をされました。

志伊先生のお話 これだけは覚えておこう！！

～本当に怖い！無痛性心筋梗塞』『無自覚性低血糖』～

はじめに、2型糖尿病とはどのようにして発症し、合併症はどのようにして進行していくのか、イラストを使い分かりやすく説明をされたのち、合併症について詳しくお話くださいました。現在、日本人の約30%が「心血管系疾患」で亡くなっていて、そのうち約半数は脳血管障害です。脳血管障害は「寝たきり」の原因第1位でもあり、こういった後遺症に悩む患者は全国になんと約170万人！いるそうです。糖尿病によって起る合併症はさまざま、脳の血管の合併症、心臓（冠動脈）の合併症、下肢の血管の合併症、腎臓の合併症（糖尿病性腎症）、眼の合併症（糖尿病性網膜症）、神経の合併症（糖尿病性神経障害）等が起るということでした。今回はその中の「糖尿病性神経障害について」ととても大切な話をして下さいました。



内科 志伊 真和

神経障害の中で重要な病気として『無痛性心筋梗塞』『無自覚性低血糖』があり、これらは神経障害が進んだ患者さんに起こり、心筋梗塞、低血糖を起こした際に自覚症状に乏しいため注意しましょうとのお話でした。

最後に糖尿病足病変のお話をされました。足の病変の起りやすい場所、糖尿病では、靴ずれ・火傷・外傷・水虫などによるちょっとした傷で感染症を合併して悪化し、潰瘍や壊疽になりやすいことや、血管の障害から起るものと、神経障害によるものとがあることをお話されていました。足病変の予防方法のお話（血糖のコントロール、禁煙等々）、足の自己管理（毎日足をよく観察する、足を清潔に保つ等々）を教えてくださいました。

イベント



お薬相談

相談コーナー



よろず相談



栄養相談



展示コーナー



測定・チェックコーナー



◆身長・体重測定



◆フットチェック



◆口腔乾燥チェック



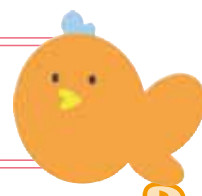
◆運動アドバイス



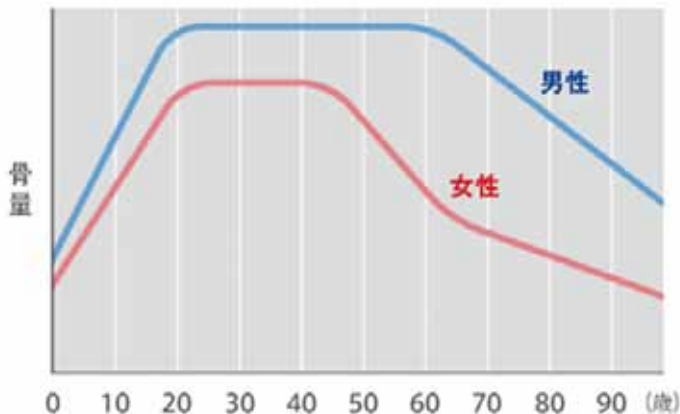
◆血糖測定



◆内臓脂肪



若いうちから運動習慣をつけよう！！



骨量の年齢変化の推移

骨や筋肉の量のピークは20～30代 だということをご存知でしたか？

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

ロコモ対策として運動をすれば、筋肉だけでなく骨も強くなります。骨粗鬆症や変形性関節症にならない為にも今から運動を始めてみましょう。

何か特別な運動など考えずに1日に10分でも空き時間を見つけてウォーキングや筋トレをしてみましょう！

大腿四頭筋（太ももの前）



つま先を立てて、まっすぐに伸ばす。
できるだけ、矢印の方向に力を入れる。
○呼吸を止めない
○左右10秒ぐらい。

手を頭にあてて、息を吐きながら、
オヘソを覗きこむように体を起こす。
○脚は固定しない。
○呼吸を止めない。

腹筋



予防接種のお知らせ

●インフルエンザの予防接種を開始しています。



※近年インフルエンザの流行が、A(H1N1) pdm09及びA(H3N2)に加えてB型の山形系統とビクトリア系統の混合流行が続いているため、従来の3価から4価へ変更となっています。

実施機関

平成27年10月からシーズンオフまで

※中学生以下の日程は下記のみとなっております。

10月	16日(金)	17日(土)	23日(金)
11月	14日(土)	20日(金)	
12月	5日(土)	12日(土)	18日(金)
	25日(金)	26日(土)	

接種料金

1回目 4,320円 2回目 3,240円

※13歳以上の方は1回接種となります。

13歳未満の方は2～4週の間隔を空けて2回接種となります。

※65歳以上の方は、公費助成の対象です。

詳細についてはお問い合わせください。

接種日程

■高校生以上

月曜から金曜日 14時半から15時

■中学生以下

金曜日 13時半から14時半

土曜日 10時から12時

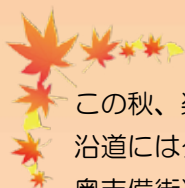


予約・お問い合わせ Tel.086-448-1111 または 1階中央受付10番まで 平日 月曜日～金曜日 14:00～



秋のおでかけ

～奥吉備街道～

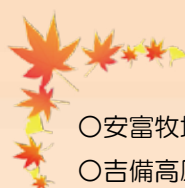
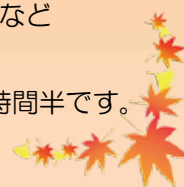


この秋、楽しいグルメのドライブをしてみませんか？

沿道にはグルメ、野菜市場、温泉もあり楽しさいっぱい。

奥吉備街道には百合、女郎花（オミナエシ）、吾亦紅（ワレモコウ）、木通（アケビ）など山草もあちこちに見られます。

美味しいものを食べて温泉に入るのも楽しいかも。全行程は約 100 km、およそ 3 時間半です。



道中おすすめスポット

○安富牧場：絶品アイスクリーム。

○吉備高原青空市：新鮮な野菜、果物、生花がいっぱい。

○道の駅「かもがわ円城」：新鮮野菜、キムチ、金山寺味噌、サバ寿司もいけます。

○生そばの店「まるみや」：10 割そば。本物そば。客の顔を見て作るので時間がかかる。

○たけべ八幡温泉：最近リニューアル、露天風呂もあります。

○たけべ青空市：新鮮野菜、生花が安い。

○カレースープ専門店：辛さ 10 倍～100 倍まで好み次第。店長の気遣いがいいです。

○旭川ラーメン：トロッコ列車でラーメンが届きます。

○うどんの店「一休さん」：変わったうどんいろいろ。

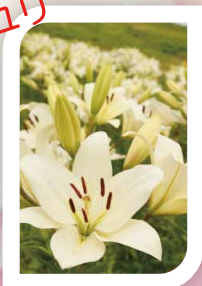
○スコレー：洋蘭とフルーツの農園。

他にも「鶏肉弁当」「メダカの学校」「みつの里」「コーヒー二番館」「岡山ラーメン」「大森うどん」などいろいろあります♪



道中で見られる山草

ユリ



ススキ



ワレモコウ



アケビ



クリ



サンキライ



オミナエシ



～奥吉備街道マップ～



KRH News!!!

※KRH…Kurashiki Riverside Hospital=倉敷リバーサイド病院

倉敷リバーサイド病院のニュースを
取り上げてご紹介します。

🍌チャレンジワークを通して将来の夢へ前進！



9月9～11日の3日間、倉敷市立連島南中学校2年生の生徒さん3名が職場体験にこられました。3名とも将来は医療関係の仕事に就いて人の役に立ちたいという夢を持っていて、5階病棟を中心に、各部署で色々な体験をしていただきました。積極的に取り組んで、たくさんのことを吸収していただけましたようです。

後日、お礼状が届き、慣れない経験と緊張の毎日だったそうですが、より一層、医療関係の仕事に興味を持っていたようで、将来医療関係で働きたいという気持ちが大きくなったそうです。この経験と気持ちを大切に、夢に向けて一歩ずつ進んで行ってほしいなと思いました。総務・管理グループ 福本 和美

🍌消火技術訓練大会で3位入賞！

10月2日に第27回消火技術訓練大会が行われ、当院からは外来：笠原さんと杉田さんが出場。訓練の成果を発揮することができ、消火器女子の部第3位に入賞しました！



消火器を使ったことのない2人でしたが、3位入賞を目標として練習に励みました。大会当日は練習してきたことを出し切り、表彰式で「第3位倉敷リバーサイド病院」と呼ばれた瞬間はとても嬉しかったです。本当は、優勝したかったですが…。来年もう一度リベンジしたいくらい夢中になった大会でした。外来 笠原 理恵 (写真左)



この度は訓練、大会に参加させていただき、とても貴重な体験ができたと思います。訓練では、防災に対する意識を持ち続けることの大切さを教わりました。この訓練で教わったことを職員に周知徹底し、安全な病院を目指していきたいです。外来 杉田 祐子 (写真右)

🍌コミュニケーションでより良い関係を

私たちは「コミュニケーション能力2級」の講座を受講し、認定試験に合格しました。丸一日、他の企業の方と一緒にゲームや演習を行い、色々なコミュニケーションの手法を学びました。

今後もコミュニケーション能力の基本である「傾聴」「質問する力」「伝える力」「協調性」を大事にし、患者さんや職場のスタッフとの関係がより良いものになるよう努力していきたいと思っています。健康管理センター 後藤 泉



お知らせ

■もちつき大会

平成27年12月12日（土）14:00～
倉敷リバーサイド病院 1階フロア



■イベント内容

「餅つき大会（参加無料）」「新鮮やさい市」

■ちびっ子イベント

「くじ引き大会」「バルーンアート」

■新春ミニコンサート

平成28年1月23日（土）13:30～
倉敷リバーサイド病院 1階フロア

ゲスト

水島吹奏楽団



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ご参加下さい。



日時

毎月 第2木曜日 14時～15時 場所：5階病棟 カンファレンス室

血糖値の気になる方
必見！



2015年 11月12日 テーマ：調味料の使い方



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2016年 1月14日 テーマ：外食について



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2015年 12月10日 テーマ：年末年始の過ごし方



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

筆記用具、食品交換表を
お持ちの方は、ご持参下さい。

※お申し込みは不要。

【お問い合わせ先】

栄養治療室 448-1111(代)内線6316)



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 木曜日診療は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への遵守
4. 他者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。