



大原美術館：土居 照子 作



◆ 病院長年頭のあいさつ

◆ Dr. だより
鼠径ヘルニアのお話 守本 芳典 医師

◆ ロコモティブシンドロームVol. 4

◆ 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できるよう努めます。
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

新年明けましておめでとうございます。

2015年には明るいニュースとしてノーベル生理学・医学賞を大村智・北里大特別荣誉教授が、物理学賞を梶田隆章・東京大宇宙線研究所長が受賞しました。これで日本人の物理学賞受賞は2年連続となり、日本のノーベル賞受賞者は計24人となりました。梶田氏は「スーパーカミオカンデ」を使った研究で、今まで素粒子ニュートリノは質量が無いと考えられていましたが、質量があることを発見。物理学の常識を覆して宇宙論などに大きな影響を与えました。大村氏は途上国を中心に現在2億人以上が使っている抗寄生虫薬「イベルメクチン」のもとになる物質を土中微生物から発見し、多くの人を失明などから救いました。土を集める地味な研究を生涯続けられ、このような発見で多くの途上国の人々が救われたことに感動しました。倉敷リバーサイド病院では昨年5月から若手医師を中心に急患対応体制を作りました。今までは急患を外来診察医が診ることが多く、外来受診が多いときには外来診察が滞るため、急患受診をお断りすることがありましたが、これからは対応できるようになりました。



院長 島村 淳之輔

昨年1月から処方、採血検査などはコンピューターによるオーダーリングを始めています。オーダーリングでは医師が処方・検査内容をコンピューターに入力、その内容が薬局の調剤機に飛び自動調剤され、検査では入力された検査内容が検査室に飛び自動採血管準備機で検査内容により採血管が自動的に選択、準備され、患者名ラベルを貼って出てきます。今まではこれは手作業でした。採血管に採血後自動分析装置、多項目血球分析装置等で検査がおこなわれ、検査結果も自動的にコンピューターに取り込まれます。今までは検査結果が印刷された伝票をカルテに貼っていましたが、この手間も省けます。また、検査、調剤内容が事務に飛び請求書が作られます。今までのように各部署でのそれぞれの入力が必要となり、1回の入力でその内容が同時に薬局、検査室、事務に飛び、入力間違いによる医療ミスが起こる事がなくなりました。また、処方、検査処理時間が短縮され、診察後から薬が出来るまでの時間も短くなっています。今年はさらに電子カルテにまで進めたいと思っていますが、発生源入力という原則があり、コンピューターに入力するのは原則として医師です。年配の医師はコンピューター入力が不得手で、時間がかかります。電子カルテになるとさらに医師のコンピューター入力量が増えるのでその点をどう解決するかが問題です。

2025年に団塊の世代の人々が後期高齢者となり、高齢者人口が約3500万人になり、3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という高齢化社会を迎えます。更に認知症高齢者が320万人、年間死亡者数も160万人になると予想されています。高齢者は認知症をはじめ複数の慢性疾患を持っており、今までのような急性期病院を中心とした病院への受診様式は変わらざるを得ません。その人、その時の病状に合った機能を持った医療施設に入院または転院し、場合によっては在宅医療も行われて、効率的な医療が行われる必要があります。そのため、この2025年問題に向けて2014年から病床機能報告制度、医療介護総合確保促進法が、2015年から地域医療構想（ビジョン）の策定が都道府県ごとに始まっています。このような状況下で当院も倉敷中央病院との連携の下に地域医療ニーズに答える病院として増々努力してゆく所存です。本年もどうぞよろしくお願い致します。

終わりに、2016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。



■ 脱腸(そけいヘルニア)とは？

「鼠径(そけい)」とは、太ももの付け根の部分のことで、「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部

が、多くの場合、鼠径部の筋膜の間から皮膚の下に出てくる病気です。一般には「脱腸」と呼ばれています。(図1)

乳幼児から高齢者まで幅広く起こりうる病気です。乳幼児は先天的な要因がほとんどですが、成人の場合は運動不足も含めてカラダの組織が弱くなることが要因です。

症状は、立った時とかお腹に力を入れた時に鼠径部の皮膚の下に腹膜や腸の一部が出てきて、柔らかいはれができませんが、普通は指で押さえると引っ込みます。はれが急に硬くなったり、はれた部分が押さえても引っ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり吐いたりすると、ヘルニアのカントン(嵌頓)といって、急いで手術をしなければ、命にかかわることになります。

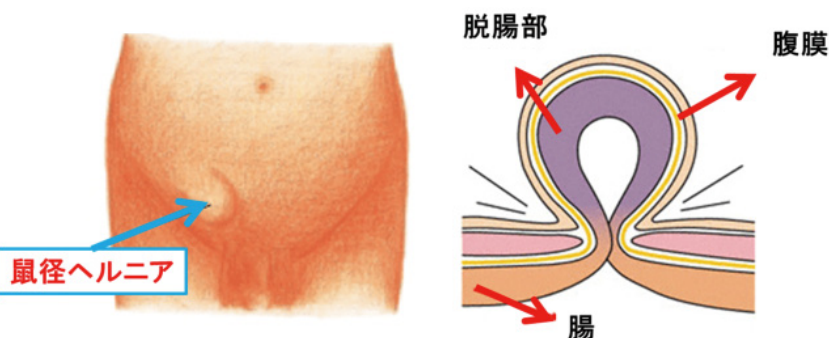


図1

■ 脱腸(そけいヘルニア)は大きく3つに分けられます。(図2)

- 1) 外そけいヘルニアとは、腹壁の外側に出るもので、一番多いタイプです。
- 2) 内そけいヘルニアとは、そけい部の後方の腹壁の筋肉の切れ目から腸が出てくるもので、高齢者に多く見られます。
- 3) 大腿ヘルニアとは、そけい部の下、足の血管の脇へはみ出すヘルニアで、出産後の女性に多いのが特徴です。

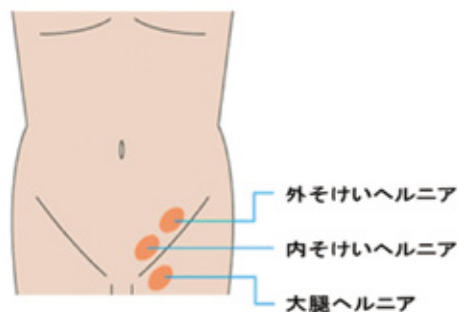


図2

■ 脱腸(そけいヘルニア)の治療は？



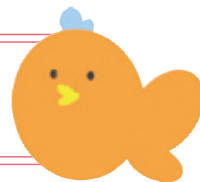
外科 守本 芳典

脱腸(そけいヘルニア)の治療は「手術」です。「薬」や「安静」「保存療法」では完治しません。手術自体は古くから行われているので、大変な手術ではありません。以前は、飛び出してくる部分を切って、周りの腹筋の筋肉をぬい合わせていたので痛みを伴っていました。現在は、人工の膜(メッシュ)でヘルニアの穴をふさぐ手術が主流です。メッシュも開発が進みカラダにやさしい素材が使われるようになっています。

術後は、日常生活や、座って行う仕事であれば退院後すぐに再開出来ますが、腹圧のかかるような行為はしばらくは避けて下さい。



ロコモティブシンドローム



食生活でロコモ対策！

いよいよ、ロコモティブシンドロームシリーズ最終回です！今まで、ロコモティブシンドロームとは何かから、トレーニング対策まで行ってきました。最後はロコモ対策による食生活について考えていきましょう！

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。たんぱく質は骨の大切な材料になるので、十分摂るようにしましょう。肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスの良い良質なたんぱく源です。ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。日光を浴びることで私たちの皮膚でもつくられますが、不足しないよう食事から十分量を摂るようにしましょう。

実践講座

骨によい献立例

鮭のチーズ焼きブロッコリー添え

ビタミンDやたんぱく質を多く含む鮭の切り身に、カルシウムの豊富なチーズを乗せた一品。ビタミンKを含むブロッコリーを、サッとゆでて添えましょう。骨の健康に必要な栄養素を簡単に、おいしく摂ることができます。

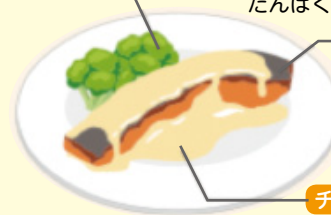
ビタミンK、
ビタミンCが豊富！

ブロッコリー

ビタミンD、
たんぱく質が豊富！

鮭

チーズ
カルシウムが豊富！



たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素がビタミンB6です。ビタミンB6が多く含まれているマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナなどをたんぱく質と合わせて摂るといいでしょう。1日3回の食事でたんぱく質を摂ることが大切です。筋肉は40歳代から0.5～1%ずつ減っていきませんが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで、この筋肉の減少を予防することができます。いつまでも自分の足で歩き続けるために、できることから始めてみましょう。

実践講座

筋肉をつくる献立例

酢豚

酢豚は、豚肉（たんぱく質）と、赤・黄色のピーマン（ビタミンB6などのビタミン源）を組み合わせた、筋肉を効率よくつくるのに適した料理です。甘酸っぱさが食欲を増進させます。

たんぱく質が豊富！

豚肉

赤ピーマン

ビタミンB6が豊富！



お知らせ

医療介護連携勉強会

「腰を痛めない 起居移乗動作の介助方法」

講師：リハビリテーション室 室長 作業療法士 若松 剛

日時：平成28年2月23日(火)

17:00～18:00 (16:30～受付開始)

場所：当院2階 健康管理センター

対象：＊ 介護の現場でお仕事をされている方
＊ ご自宅で介護をされている方



お申込み・お問合せ先：地域連携 TEL. **086-448-1111**(代) (内線115)

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

2016年 2月 18日

テーマ：間食・飲み物編

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					

2016年 4月 14日

テーマ：献立の立て方

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 3月 10日

テーマ：食事療法の基本

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		

※2月は祝日のため、第3木曜日に変更しています。

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)





災害対策訓練に取り組んでいます！

昨年11月に、非常時の対応を学ぶため部署で災害対策訓練を開催しました。

今回は訓練の様子と、手術室の防災訓練活動についてご紹介します。



外来「消火器使用訓練」



外来・診療サービス
「火災対策訓練」



手術中の患者さんと共に避難を

今年度、手術室の看護師は、「手術中の患者さんと共に避難できる」という目標を掲げて活動しています。

11月20日にその活動の集大成でもある、防災訓練を行いました。手術中に地震、停電、津波が発生し、上階へ避難するという想定訓練です。看護師だけでなく、医師や臨床工学技師にも参加していただき、他職種間での連携を体感できました。また、訓練後には振り返りを行い、今後の課題も明確にすることができました。

病院の基本方針にあるように「良質で安全な医療を提供」できるよう、日頃の手術業務の向上に加え、災害時にも対応できる体制づくりに今後も努めていきたいと思ひます。

手術室看護師 森山 絵美

患者さんから「元気が出たよ」

1月23日、第20回ミニコンサートを開催しました。今回は寒い中、水島吹奏楽団のみなさまにお越しいただき、「楽園天国」や「宇宙戦艦ヤマトの主題歌」などの曲を披露していただきました。マジックショーやダンスもあり、会場が一体となって楽しむことができました。コンサート終了後、多くの患者さんから「元気がでたよ」とお声をかけていただき、とても嬉しく思ひました。

放射線検査室 梅野 優衣



水島吹奏楽団



スタッフも飛び入り参加

水島吹奏楽団の方々と内科の武良先生もご夫婦で演奏に飛び入り参加！当院スタッフもマイクを握って熱唱、ダンスも加わってさらに会場が盛り上がりました。演奏してくださった方々、患者さんやご家族、当院スタッフ、たくさんの笑顔で会場が包まれました。

餅つき大会

KRH年末恒例

～みんなでペッタンペッタン～



年末恒例の餅つき大会が12月12日に開催されました。

「よいしょ！」ペッたん！「よいしょ！」ペッたん！周りの掛け声に合わせてどんどんお餅がつきあがっていきました。できたてのお餅を食べる人、新鮮な野菜を買う人、バルーンアートやくじ引きで楽しそうにしている子供たち、今年も大勢の方に来ていただき大盛り上がりの餅つき大会となりました。

院長はじめ先生方にもお餅をついていただきました♪



守本先生と餅つき名人、
息がぴったりです♪



ちびっこ達も大人に負けずに
頑張ってつきましたよ♪



バルーンアート、
新鮮野菜は大人気♪



平成28年1月4日改定

※5 土曜日 完全予約制