

Vol.
50



Kurashiki Riverside Hospital



岡山の運動公園 睡蓮：土居 照子 作

◆乳がん検診のススメ

◆検査室便り VOL.2

◆有害植物の誤食による食中毒

◆KRHニュース&お知らせ 糖尿病フェスタ、健康長寿教室、消毒薬の話など

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、地域の人々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. 患者さんの立場を尊重し、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. 地域の人々の診療、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



乳がん検診のすすめ



Q. 乳がんとは？

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。現在では年間約5～6万人がかかると推定されており、女性のがんでは35歳～65歳で死亡原因の第1位となっています。また若い方でも乳がんにかかる率が上昇してきています。34歳以下で発症した乳がんを「若年性乳がん」と言い、一般的な乳がんよりも進行スピードがかなり速いことが分かっています。

Q. 乳がんにかかりやすい人は？

乳がんにかかりやすい人としては乳がんの家族歴がある人が挙げられます。また乳がんの発症には女性ホルモンであるエストロゲンが関係しているため、このエストロゲンにさらされている期間が長いほどかかりやすくなります。エストロゲンに長くさらされる原因としては

- ・初潮が早く（11歳以下） 閉経が遅い（55歳以上）
 - ・初産年齢が遅い（30歳以上）、または出産経験がない
- などが挙げられ当てはまる方は注意が必要となってきます。

Q. 早期発見のために

早期発見のためには定期的に乳がん検診を受けることをお勧めします。

また乳がんは自分でも発見できる数少ないがんでもあるためセルフチェックも有効です。

Q. 乳がん検診の種類は？



視触診

乳房を見て触って診断する検査です。全体の形や不自然なくぼみや引きつれたような場所がないか、皮膚や乳頭に異常な変化がないか観察し、実際に乳房を手で押さえながらしこりの有無などのチェックを行います。しかし視触診だけではある程度の大きさにならないと分からないこともあり他の検査と一緒に受けることが望ましいとされています。



MMG

X線を使った検査です。触診では分からない小さなしこりや、石灰化を伴う小さながんの描出に優れています。撮影時には圧迫板と呼ばれる板で乳房を押さえてできるだけ薄く伸ばして撮影するため多少の痛みを伴うことがあります。圧迫することにより広い範囲を描出でき、少ない放射線量で撮影することができます。40歳以上では有効性が認められていますが、40歳未満などの乳腺が発達している方では異常が分かりにくいことがあります。



乳腺エコー

超音波を使った検査です。放射線を使わないため被曝もなく、妊娠中の方でも検査を行うことができます。エコー検査は乳腺の濃度に影響されませんので40歳以下の乳腺が発達している方の検査に適しています。



ピンクリボン運動をご存知でしょうか？

乳がんについて知り、検診・早期発見・早期診断・早期治療の大切さを訴えるための活動のことです。検診を受けに行くことがあなたのピンクリボン運動となります☆
当院ではピンクリボン運動に賛同し、10/16(日)に乳がん検診を実施します。(詳細は7P)



検査室便り Vol. 2

Vol. 1 ではメタボリックシンドローム、糖尿病、高脂血症、腎臓病に関する検査値の見方をお届けしました。Vol. 2 では肝臓機能の検査についてご紹介します。お酒が好きな方は特に要チェックです！！

略 号	名 称	基準範囲	
TP	総たんぱく	6.5～8.0 g/dl	栄養状態がわかります。 栄養状態が悪くなると値が低くなります。
ALB	アルブミン	4.0～5.0 g/dl	
A/G	アルブミン・グロブリン比	1.20～2.20	
ZTT		3.0～14.0 KU	肝機能検査のスクリーニング！
TTT		0.3～ 4.0 KU	
TB	総ビリルビン	0.2～1.2 mg/dl	増加すると黄疸に！ 皮膚や粘膜が黄色くなってしまう。
DB	直接ビリルビン	0.0～0.4 mg/dl	
IDB	間接ビリルビン		

略 号	名 称	基準範囲	
GOT (AST)	グルタミン酸オキサロ酢酸トランスアミナーゼ (アスパラギン酸アミノ基転移酵素)	10～35 IU/L	肝臓の障害をチェック！ 肝臓の障害がひどくなると高くなります
GPT (ALT)	グルタミン酸ピルビン酸トランスアミナーゼ (アラニンアミノ基転移酵素)	7～42 IU/L	
LAP	ロイシンアミノペプチターゼ	30～80 IU/L	肝臓・胆道系の障害をチェック！
ALP	アルカリフォスファターゼ	110～360 IU/L	
γ-GTP	ガンマグルタミル トランスフェラーゼ	男性 5～60 IU/L 女性 5～40 IU/L	高い時はお酒の飲みすぎが原因かも!?
LDH	乳酸脱水素酵素	120～240 IU/L	全身に存在する酵素の為他の臓器異常でも高値に！
CHE	コリンエステラーゼ	170～450 IU/L	肝臓での蛋白を作る能力が落ちると低くなります
NH3	アンモニア	9.0～51.0 μg/dl	肝臓の障害がひどくなると高くなります

いかがでしたでしょうか？ 次回は、貧血や血液の固まりやすさの状態などについてご紹介しようと思います。お楽しみに！！



特集 有害植物にご注意！！



夏本番！海や山へ
レジャーシーズンになりました！！



野原や山に自生している植物には、有毒な成分を含んだものもたくさんあります。食用できるものに非常に似ているものもあります。是非、今回の特集でポイントをつかんでおき、お出かけの際には十分注意して下さい。

食用の野草と確実に判断できない植物は、絶対に、採らない！食べない！売らない！人にあげない！

こんなものも！？身近な有毒植物
「ニラ」と「スイセン」の違い。



「チョウセンアサガオ」知っていますか？

根をゴボウ、葉をモロヘイヤ、つぼみをオクラやシトウ、種子をゴマと間違えて食べ、食中毒に。



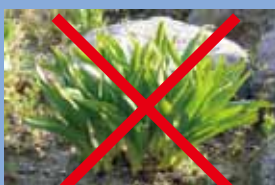
間違いやすい
有毒植物

食用



ギョウジャニンニク

有毒



イヌサフラン

食用



ニンリンソウ

有毒



トリカブト

食中毒を防ぐには…

- * 家庭菜園や畑などで、野草と観葉植物を一緒に栽培しないようにしましょう。
- * 野草の中には、有毒な植物が生えていることがあります。一本一本よく確認して採り、調理する前にもう一度しっかりと確認しましょう。
- * 野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

厚生労働省ホームページより

健康長寿のための食事教室のご案内

血糖値の気になる方
必見!

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

8月18日

※8月のみ第3木曜日
テーマ：外食のポイント



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			

2016年

10月13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	31					

2016年

9月8日

テーマ：食品の仲間分けをしてみよう!

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	

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)



糖尿病予防キャンペーン “糖尿病フェスタ” 開催のご案内!!



現在、世界の糖尿病人口は3億8700万人に上り、2035年には約6億人に達すると試算されています。アジア・太平洋地域の患者数の増加は特に深刻です。国際連合は、2006年に「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を採択。同時に11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動推進を呼びかけています。我国でも日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、各地で著明な建造物をブルーにライトアップし、街頭での啓発活動が実施されています。当院では、2014年より『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たイベントを開催しています。さらに病院食体験会&糖尿病専門医による講演会も同時開催の予定です。地域の皆さまもイベントに参加して、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していきたいと思います。詳細は院内の掲示ポスターやチラシをご参照下さい。

～自分のからだを知ろう～

糖尿病フェスタ in リバーサイド

【日時】2016年 10月26日 (水)
午前10時～12時 まで (受付11時45分 まで)

【場所】正面玄関 1階ふれあいコーナー

どなたでもお気軽に
ご参加下さい
参加費 無料
※病院食体験は
別途料金必要





TOPIC



「病院の日・看護の日」開催報告



今年も5月14日（土）54名の参加を頂き、活気のある看護の日が開催できました。院長による講演会では、熱心にメモを取る皆様の姿があり、質問も多く時間も短く感じられました。また、測定コーナーでは、体脂肪、骨密度の測定は特に人気があり、測定後ご夫婦で「毎日歩いているのに、お父さんより私のほうが太ってる。」「骨は大丈夫だった。」など仲良くコーヒープレイクされているのが印象に残りました。「来年も来るから腰痛予防してな」とリクエストもあり、スタッフも元気になりました。

口腔ケア相談



島村院長による講演会



骨密度検査



保育園の避難訓練

5月中旬、近隣のめばえ保育園の園児たちが、避難訓練のためリバーサイド病院まで歩いてやってきました。日差しが強く園児たちは汗だくになりながらも、先生に引率されながら一生懸命歩きました。日ごろから災害時に備え積み重ねがあってこそ、いざという時に役立つ事を強く感じました。

南海トラフ地震が30年以内に発生する確率は70%程度と想定されています。みなさんも一度、散歩がてら避難場所と避難経路の確認と、防災グッズの準備をしてみたいはいかがでしょうか？

非常持出袋

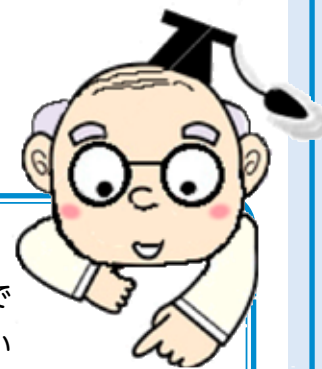


非常持ち出し袋に入れて最初に持ち出すもの	
非常食品 	飲料水：1人1日3Lが目安。 非常食：保存性が高く火を通さずに食べられるモノ（乾パン・缶詰など）
医薬品 	常備薬・応急薬など
衣類 	衣類・防寒具・毛布など
懐中電灯 	懐中電灯・ろうそくなど
ラジオ 	携帯ラジオ・予備の電池
その他 	タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ・ビニール袋や布・生理用品・筆記具（油性ペン）・食器類・スプーンなど・携帯電話用の予備バッテリー・家族の写真
サバイバルグッズ 	缶・ナイフ・ロープ・ライターなど
貴重品 	現金・身分証明書・預貯金通帳・印鑑・権利書・各種カード・保険証など

※「防災情報サイト」より

薬剤師による感染予防について

あなたの手洗い大丈夫？実地検証してみましょう！



手洗い研修（6月21日開催）実施風景

暑い日が続き、食中毒の季節が到来！！

介護の現場でお仕事をされている方やご自宅で介護をされている方々と一緒に、当院で手洗いの勉強をしました。

キレイに洗えているつもりでも意外と洗い残しがあることに驚いた方もいらっしゃいました。

改めて手洗いを学べる良い機会となりました。

「消毒薬の基本知識」

消毒薬はその作用の強さにより高水準、中水準、低水準に分けられます。

家庭で使用される消毒薬は低水準のものです。人体に対する影響が少ないため、皮膚消毒に広く使用されます。器具、環境に対しても使用することができますが、芽胞を持った細菌※やウイルス、結核菌などには効果が期待できません。

消毒薬の効果を左右するものに、「濃度」「時間」「温度」があります。注意する上では「濃度」と「時間」を確認してください。微生物を抑えるための必要な濃度があります。

適正であれば効果が得られ、薄いとは期待する効果が得られません。濃すぎると刺激作用があり、経済的にも無駄になってしまいます。

「時間」は、消毒薬の種類により効果が得られるまでには一定の時間が必要です。説明書で浸け置き何分と記載していますので守るようにしてください。

消毒薬を使用したことと消毒したことは同じことではありません。正しく使用しないと消毒できないと思ってください。

※芽胞を持った細菌：シチューやカレー、スープなどの料理で発生が認めれる食中毒の原因となるウェルシュ菌、発酵食品やいづし類、真空パック食品、ソーセージなどで発生するボツリヌス菌

2016年 10月 16日

多忙な平日をお過ごしの方々の皆様へ

日曜日に乳がん検査を受けられる日です

当院は認定NPO法人JPOSHが(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)賛同医療機関です。

認定NPO法人JPOSH <http://www.jposh.com>

あなたも日曜日に乳がん検査を受けてみませんか？

- ♥ 倉敷市がん検診受診券を利用してご受診いただけます。
- ♥ 子宮がん検診も併せてご受診いただけます。

ご予約・お問い合わせ先



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
健康管理センター 予約係

TEL.086-448-1113

平日 9:00~16:00 土曜日 9:00~12:00

定員30名、完全予約制ですので
お早めにご予約下さい。

(診療開始：9時)
平成28年4月1日改定

※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

※水玉ブリッジラインをご利用の方は最初の信号を
リターン右折して側道に入ってください。

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で右手正面です。

平成28年4月改定