

ふれあい

Kurashiki Riverside Hospital

Vol. 1.
54



飛沫：土居 照子 作

◆ TOPICS

蚊・ダニ・ヒアリにご注意

◆ 栄養の日

◆ ウォーキングのすすめ

◆ お知らせ

糖尿病フェスタinリバーサイド

◆ KRHニュース わが街健康プロジェクト
柔整の会が開催されました



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。

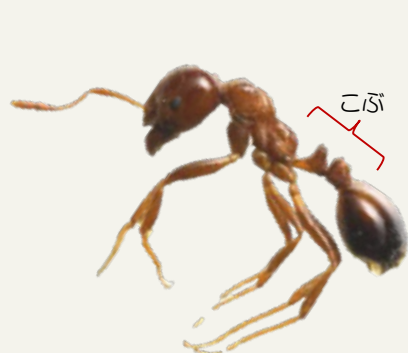


公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷リバーサイド病院

TOPICS 有毒生物に注意！！

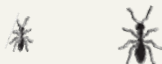
報道などでご存知の方も多いと思いますが、強い毒性を持つ南米原産のヒアリが国内の港で相次いで発見されています。岡山県内でも 8 月 9 日水島港国際コンテナターミナル（倉敷市玉島乙島）で発見されるなどしています。もしもの時の為に、普通のアリとの見分け方、ヒアリ発見時の対応、刺された際の症状や処置などこの際に確認しておきましょう。

● 普通のアリとの見分け方



ヒアリ

大きさ 2.5mm-6.0mm



- 特 徴
- 体は赤茶色
 - 腹部は赤茶色から黒色
 - 腹部に二つのこぶ
 - お尻に毒針
 - 大きなアリ塚(右上の画像)



ヒアリが作る大きなアリ塚



葉っぱ上のヒアリ

● ヒア리를発見したら

ヒアリに似たアリの集団やアリ塚を見つけた場合は、自身で対処しようとせず最寄りの環境省の地方環境事務所や、都道府県環境部局にご相談ください。

注意
Attention

むやみな駆除により拡散させるおそれがあります。駆除はプロに任せましょう。日本には在来種のアリ（270 種以上）があり、生態系の中で重要な役割を担っています。全てのア리를駆除してしまうことは、日本の生態系を壊すことにつながりかねません。

ヒアリに刺されたら

ヒアリに刺された場合、激しい痛みや腫れを感じます。人によっては 30 分ほどで蕁麻疹や体調不良などの全身症状が出る場合があります。

少しでも異常を感じたら、すぐにお近くの医療機関を受診しアリに刺されたことを伝えましょう。

軽度

激しい痛み
10 時間ほどで膿がでる

中度

部分的、または全身にかゆみをとまなうじんましんが現れる

重度

呼吸困難、血圧低下、意識障害
すぐに処置が必要

吸血生物も注意を！！

春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。野山に生息するダニや蚊に咬まれることで感染する病と防御策、対処法について確認してみましょう。

● ダニが媒介する感染症

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、ライム病、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、ツツガムシ病など



フタトゲチマダニ

● ダニに咬まれたとき

ダニに咬まれたときは、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置（ダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は再度医療機関を受診しましょう。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け ②場 ③発症前の行動



ヒトスジシマカ

● 蚊が媒介する感染症

日本脳炎、デング熱、ジカウイルス感染症、チクングニア熱など

● 蚊を増やさない為に

● 不要な水たまりをなくす

例：屋外に置かれた植木鉢の受け皿、放置された空き缶やペットボトル、野積みされた古タイヤなど

● 詰まった排水溝などを清掃する

ヒトスジシマカは、小さな水たまりを好んで産卵します。

蚊・ダニに咬まれない為の対策

山や草むらに入る時は、長袖・長ズボン・登山用スパッツなどを着用しシャツの裾はズボンの中にズボンの裾は靴下や長靴の中に入れましょう。また、帽子・手袋を着用し、首にタオルなどを巻いて肌の露出を少なくしましょう。

帰宅時は上着・作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう。また、屋外活動後は入浴しダニに咬まれていないか確認しましょう。特に、首・耳・わきの下・足の付け根・手首・膝の裏などに注意しましょう。

POINT

● 肌の露出を少なくする

● 長袖・長ズボンを着用する

● 足を完全に覆う靴を履く

（サンダルなどは避ける）

● 明るい色の服を着る

● 虫除け剤を使用する

ウォーキングの勧め ～糖尿病には運動が効果的です～

運動にはウォーキングをはじめとする有酸素運動と、筋力トレーニングなどのレジスタンストレーニングがあります。どちらも糖尿病に有効ですが、ウォーキングなどの有酸素運動をお勧めします。ウォーキングなどの有酸素運動のほうが比較的長い時間運動が行え、身体の負担も比較的少ないからです。そこで、手軽で効果的なウォーキングについてお知らせしたいと思います

Q&A

Q 週に何回くらい？どれくらいの時間を運動すればいいの？

A 運動の頻度は週に 3 回以上行いましょう。毎日でも構いません。
運動の時間(持続時間)は、20 分以上を目安に長くても一時間程度までです。一度にたくさんするより、定期的に継続して行う方が効果的です。

Q いつ運動すればいいの？

A 食前は低血糖の危険があるため避けてください。食後 1 時間ほどたってからが一番いい時間です。しかし、季節柄、熱中症の危険性があるため、できるだけ涼しい時間帯を選んでください。

Q ただ歩けばいいの？

A だらだら歩いても効果は出ません。少しだけ運動の強さ(運動強度)を意識しましょう。少しだけ早歩きをしましょう。隣の人と会話できるくらいの早歩きがお勧めです。
自分の感じるしんどさで「ちょっとしんどい」くらいの早歩きだとさらに効果的です。
しかし、無理して早く歩く必要はありません。

Let's Walk

STEP 1 準備運動

深呼吸を行い、膝の屈伸やアキレス腱のストレッチなどを行います。
その後、楽な速度で 5 分間ほど歩きます。

STEP 2 運動開始

無理のない範囲の早歩きで 20 分ほどウォーキング。帽子をかぶり、熱中症に気をつけて！！
一人よりも、夫婦やお友達と始めると長続きしやすくなります。

STEP 3 整理体操

まずは、楽な速度で 5 分ほど歩いた後深呼吸を行い、膝の屈伸やアキレス腱のストレッチなどを行います。暑いので水分補給も忘れずに！！



注意事項

早朝に食事をとらずに運動することは絶対にやめましょう
天気が悪かったり、体調が思わしくない場合は運動を控えましょう。
糖尿病と診断されている場合は、主治医の先生に相談しましょう
また、その他身体で気になる所がある場合も医師に相談してください。



当院の夏メニューをご紹介します!!

夏バテ予防とカラダにうれしい食べ物・食べ方を考えよう!



カラダにうれしいレシピの紹介

暑い夏にぴったりで楽しくおいしく食べられる当院自慢の冷製だし茶漬けをご紹介します。色とりどりの夏野菜にだしをしっかりと煮含ませて鶏肉と炊き合わせにします。焼き鮭はお茶漬けにのせてもよし、そのままいただいてもよし、食欲の落ちるこの時期ぴったりのメニューで大変好評です。

<材料1人分>

- ◇冷製だし茶漬け
 - ご飯…お茶碗1膳
 - 薬味…みょうが・大葉・葱・炒り胡麻・あられ・梅干し(お好みで)
 - だし…だし汁 150cc、塩少々
- ◇焼き鮭
 - 鮭…1切れ
 - 塩…少々
- ◇夏野菜と鶏肉の煮物

若鶏もも肉…20g	オクラ…20g
かぼちゃ…20g	長ねぎ…3g
冬瓜…20g	めんつゆ…適量
なす…20g	だし汁…適量
ズッキーニ…20g	

<栄養価1食分>

エネルギー…490kcal タンパク質…28g
脂質…5.7g 塩分…2.3g (梅干し付…4.5g)



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

「楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる、そのきっかけの日」として、日本栄養士会では、管理栄養士・栄養士のエビデンスに基づいた正しい情報発信により、食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育ていけるよう、栄養に関連する記念日の多い8月に「栄養」に親しみをもっていただくことを目的に、**8(エイト)と4(よん)**で、「**えいよう**」の日としています。

わが国の食・栄養課題は、超高齢・少子社会を背景に、地域や個人の単位で多様化しています。また、今日の日本では、食に関するさまざまな情報があふれ、各種メディア、インターネットなどの偏った情報に苦慮する消費者は少なくありません。日本栄養士会は、現代の多様化する食・栄養課題に対して、エビデンスに基づいた正しい情報を発信し、人々の適切な食生活の実現に努めます。国民の健康・福祉の向上を図り、社会活動の充実に努めます。食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育み、そして一人ひとりが自己実現を叶える、元気な未来の日本をつくりまします。「栄養の日・栄養週間 2017」では、これらを宣言するとともに、管理栄養士・栄養士の活動の場で国民運動として推進していきます。

健康長寿のための食事教室のご案内 (平成29年)

血糖値の気になる方
必見!

下記の通り、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
開催場所: 5階病棟 カンファレンス室

※筆記用具、食品交換表を
お持ちの方は、ご持参下さい。

※お申し込み不要

【問い合わせ先】
倉敷リバーサイド病院
栄養治療室
TEL.448-1111 (内: 6316)



9月14日「食事療法の基本」
～食品の仲間わけをしてみよう～

10月12日「献立の立て方」
～作る人だけじゃない、かしこい食べ方・組合せ～

11月9日「調味料の使い方」
～調理方法・味付け次第でカロリーオフ～



new いつもの食事教室に“プラス豆知識”
糖尿病予防ミニ講座開講!!

9月 看護師による「血糖値と目のはなし」
10月 臨床検査技師による「検査で知ろう! 自分の体」
11月 薬剤師による「インスリンについて」

お知らせ

～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】 2017年 10月18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

『糖尿病』ってよく聞くけど
どんな病気？

実は…

血糖値が高いだけじゃない

糖尿病って全身病！

同時開催！

「病院食体験会」 &
「糖尿病専門医師による講演会」

12時15分～「病院食体験会」先着15名

※当日、食事代として
500円必要

13時00分～「糖尿病専門医による講演会」

＜申し込み方法＞申し込み用紙にご記入の上、
お電話でお申し込みください。当日来院の際
に申込用紙をご持参ください。ご参加お待ち
しております。

申し込み用紙は正面玄関・内科外来にあります。

倉敷リバーサイド病院448-1111
管理栄養士 内線6316まで



アンケートに
お答えいただいた方に
記念品プレゼント！

〔相談コーナー〕

- 栄養相談
- お薬相談
- 糖尿病よろず相談

〔展示コーナー〕

- 糖尿病食
展示コーナー

※口腔内チェック

虫歯リスクや
歯周病リスクをチェック！

身長・体重測定

肥満度(BMI)をチェック！

血糖値測定

糖尿病といったら
まずは気になる血糖値！

運動のアドバイス

自分に合った運動を知ろう！

※フットチェック
&
ケアアドバイス

足にも気をつけて!!
一緒に足を見ながら
お手入れ方法をアドバイス

※ 印のコーナーは整理券が必要です 10時開始の受付の際に整理券を配布します

KRH NEWS

リバーサイド柔整の会が開催されました



川口医師による症例の勉強の部



吉川医師による心肺蘇生の部



熱心に聴かれる参加者の方々

当院で柔道整復師、鍼灸師の方を対象に勉強会を開催しました。
内容は1部：症例の勉強と2部：心肺蘇生についてで、講師は当院の整形外科部長（川口洋医師）と麻酔科部長（吉川慶三医師）が担当しました。

1部の症例の勉強では参加者の方がとても真剣にフィルムを見つめてお話を聴かれており積極的に質問をされていました。2部の心肺蘇生の部では当院の医師、看護師がデモンストレーションを行った後、代表で4名の方に人形を使って心肺蘇生を実際に行っていただき、全員に心肺蘇生の手技を取得してもらい、活気ある勉強会となりました。

地域医療センター 小林 恭子

「わが街健康プロジェクト。」の第15回講演会が5月23日、倉敷市民会館であり、220の方が参加されました。当院人工関節センター 川口 洋医師が「楽しく今を生きるために」と題して講演を行いました。「過去のつらい痛みをひきずらない」「これができないよりこれならできる」「歩くことはそれだけで楽しい」など病氣と上手につきあう前向きな気持ちが大切とメッセージを発信されました。また、玉島中央病院の景山尚也健康運動指導士の講演も行われウォーキングの効果やポイントを紹介されました。参加者からは「ユーモアのある話し方で分かりやすかった」「講演を聞いて痛みに対する考え方、とらえ方が大きく変わりました」「無理をしないで、今に感謝して生きる大切さを感じました」との感想をいただきとても好評でした。

地域医療センター 中田 恭子



川口医師



多くの方が参加されました



認定式の様子

わが街健康プロジェクト 第15回 講演会
～楽しく今を生きるために～



外来診療のご案内

平成29年4月1日改定

科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	○	○	○	○	
	午後 15:00~16:00 (診療開始 15:00~)	○	○	○	○	○	
神経内科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	○			○	○ ※1
	午後 予約制			○			
外科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○		○	○		○
	午後 15:00~16:00 (診療開始 15:00~)		○		○	○	
緩和ケア外来	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)					○	
	午後 15:00~16:00 (診療開始 15:00~)			○			
整形外科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	○	○		○	○
小児科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○ ※2	○	○	○	○	○
	午後 15:00~16:00 (診療開始 15:00~)	○	○	○	○	○	
眼科	午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	
リハビリテーション科	午後 14:30~17:00			○			
耳鼻咽喉科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)						○
	夕方 16:30~18:30 (診療開始 17:00~)	○					
歯科	午前 8:30~11:30 (診療開始 9:00~)	○	○	○	○	○	
	午後 13:30~16:30 (診療開始 13:30~)	○	○	○	○	○	

※1 第1・3土曜日、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 小児科：発達障害で受診希望の場合は事前予約要

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。

患者さんの権利と患者さんへのお願い

患者のみなさまの権利について

当院では、患者さんの相互理解により医療が行われるよう、患者さんの権利を尊重します。

1. ひとりの人間として、その人格・価値観は尊重されます。
2. 医療を平等に受けることができます。
3. 説明と十分な理解による同意をもとに、適切な医療を選ぶことができます。
4. 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ことができます。
5. 医療の過程で得られた個人情報には厳守され、患者さん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の遵守
4. 他の患者さんの診療に支障をきたさないためのご協力

患者さんが、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28年4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。