



根開き（ねびらき）：土居 照子 作



◆ 年頭のごあいさつ

◆ 糖尿病委員会から 口腔内管理が大切です！

◆ 健康長寿のための食事教室のご案内

◆ 健康食品に注意

◆ KRHニュース 消防大会に参加して
餅つき大会

◆ お知らせ HPV検査

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

病院長年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年は米国大統領にドナルドトランプ氏が当選、アメリカ第一主義を掲げて国際協調の流れを覆し、色々な衝撃を各国に与えました。また、北朝鮮が国連決議に反し核実験、ICBM発射を繰り返し、それに対し米国が北朝鮮と対決姿勢をとり経済的、軍事的圧力を強化、朝鮮半島情勢の緊張が高まっています。



院長：島村 淳之輔

さて、日本では2015年より人口減少が始まり、2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、2040年には65歳以上の高齢者数がピークになり、超少子高齢・人口減少社会が到来します。それに伴い医療介護給付費が急増して行く事が予測されています。第8次岡山県保健医療計画によりますと倉敷、総社、早島、笠岡、井原、浅口、里庄、矢掛を含む県南西部医療圏では2016年7月時点の機能区分別病床数は高度急性期1758、急性期3379、回復期1205、慢性期2260床ですが、少子高齢化社会では医療ニーズも急性期より回復期の比重が大きくなり、在宅医療が増えることが予想され、2025年の機能区分別必要病床数推計では各々888、2722、2781、1866床となっています。2025年迄に病床数をこの数値に近づけて行くように各医療機関の自主的な取り組みが期待されており、目標値達成のために地域特性を考慮しながら協議を進めてゆくことになっています。赤字の国家予算の下でこれからも社会保障を維持して行くためにはやむおえない事と思います。

倉敷リバーサイド病院では昨年3月に日本医療機能評価機構による病院機能評価を更新受審、合格しました。5年前の更新受審では、処方、注射指示録の改善を求められ、改善後合格しましたが、今回は改善等の指摘事項は何も無く合格する事が出来ました。昨年4月からレントゲン、エコー、心電図等の画像生理検査オーダーを電子化し、原則的に画像検査はフィルムレスとなり、テレビで結果を見る事になりました。高精細のテレビを必要な所に配置、今までより早く結果を見る事が出来るようになりました。電子カルテ化は医師の診察記事入力がネックとなり予定より大幅に遅れていますが、今年4月には電子カルテ化に踏み切る予定です。その結果、倉敷中央病院と倉敷リバーサイド病院との間でお互いに診療データを見る事が出来るようになり、倉敷中央病院とリバーサイド病院の間でそれぞれの病院機能に応じた業務分化を行い、より密接な連携をとっていきます。また、新しい専門医制度が始まり、倉敷中央病院から諸専門医が、当院にこの専門研修プログラムの地域に根ざした医療、地域包括ケア、在宅医療を中心とした診療経験を研修に来ます。

終わりに、2018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、年頭のご挨拶と致します。

糖尿病委員会から

● 糖尿病には口腔内管理が大切です！



糖尿病患者さんの口腔内の特徴として、① 唾液分泌量の低下、② 高い虫歯（齲歯：うし）活動性、③ 歯肉の炎症所見と歯槽骨破壊の進行、④ 創傷治癒不全・易感染性があります。

糖尿病が悪化すると口腔内感染症になりやすく、口腔感染症は糖尿病の血糖コントロールを悪化させます。口腔内感染症とは、主に歯周病・虫歯で炎症を起こした状態です。

糖尿病では、易感染性といって細菌などの感染を起こしやすい状態にあります。例えば歯に栄養を運ぶ血管も動脈硬化の変化を受けます。血糖値が高いことで動脈硬化になり血液の流れが悪い状態だと、炎症に応じて細菌と戦う白血球も不足しています。このため炎症が長引いたり、すぐに感染してしまったりということが起こってしまいます。

さらに逆の視点から見てみると、歯周病や虫歯で口腔内に炎症性物質が増えると、インスリンの働きを悪くして、血糖コントロールが悪くなります。



糖尿病患者の口腔内の特徴

- ① 唾液分泌量の低下
- ② 高い虫歯（齲歯：うし）活動性
- ③ 歯肉の炎症初見と歯槽骨破壊の進行
- ④ 創傷治癒不全・易感染性

歯周病と糖尿病は相互関係にあるので、血糖コントロールが悪いと、口の中にも症状が現われます。

歯周病の原因は歯垢の中に存在する細菌

健康な状態

細菌の数：10～10万個/mg

歯肉
(歯ぐき)

しそうこつ
歯槽骨

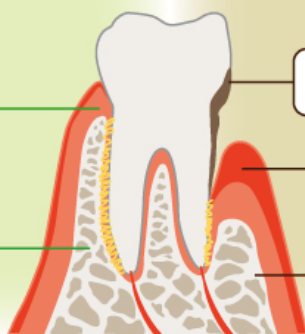
歯周病

細菌の数：1～10億個/mg

歯垢(プラーク)・歯石

歯肉(歯ぐき)が炎症を起こして赤くはれている

歯槽骨が溶けはじめている



「出典 https://dm.medimag.jp/column/196_3.html メディマ糖糖尿病」

口腔内管理を一緒にしてくれるかかりつけの歯科医院を持ちましょう。

歯科医師 白井知恵子



知識

健康食品のお話 << 選択編 >>

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解できるよう、冷静に考えてみましょう。



健康食品に関する
アドバイザースタッフ

健康食品を買う前に…ちょっとまって！

□「本当に必要かどうか」考えてみましょう。

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。

バランス良く通常の食事を摂っていれば、栄養素がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、これは「習慣的な摂取量（約1カ月の平均値）」を指しています。多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか/満たしていないかという考え方は間違いです。

足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。厚生労働省・農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」を参考にしてください。食事バランスや、栄養成分表示の見方などが分からなければ、管理栄養士、健康食品に関するアドバイザースタッフなどの詳しい人に相談してください。

□「保健機能食品」制度と健康食品って…

健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

【特定保健用食品（通称トクホ）】

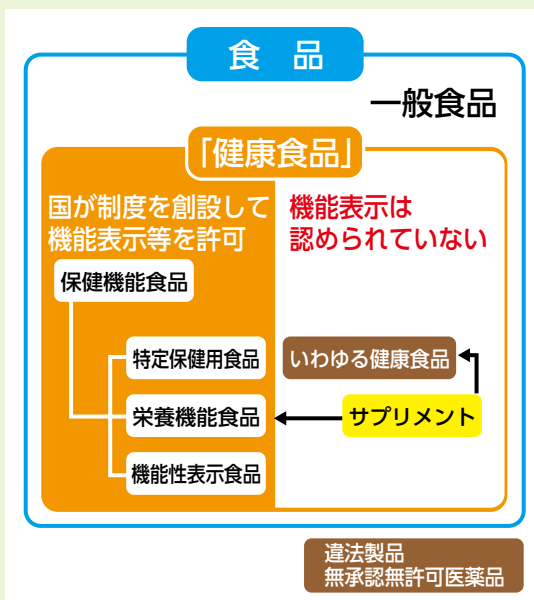
健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

【栄養機能食品】

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

【機能性表示食品】

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



□ 気をつけたい表示内容は、成分名・含有量・問い合わせ先

実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントは…

①成分名を見る

原材料表示に「〇〇抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「○×酵素」など書かれていませんか。このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。また、いろいろな成分を複数添加している製品は、成分同士がお互いにどのような影響を与えるか（特に悪い影響）についてほとんど検討していない場合もあります。

②含有量を見る

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が必要です。量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品である可能性があります。

③問い合わせ先を確認する

成分や含有量など、製品についての質問や、摂取していて何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です。製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品表示法で決められています。



厚生労働省医薬食品局食品安全部「健康食品の正しい利用法」より

健康長寿のための 食事教室のご案内

下記の通り、開催いたします。
どなたでもお気軽にご参加ください。

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



平成 30 年



3月8日

「食事療法の基本」

～食品の仲間わけ～



4月12日

「献立のたてかた」



5月10日

「調味料の使い方」

血糖値の気になる方必見！



※お申込み不要

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

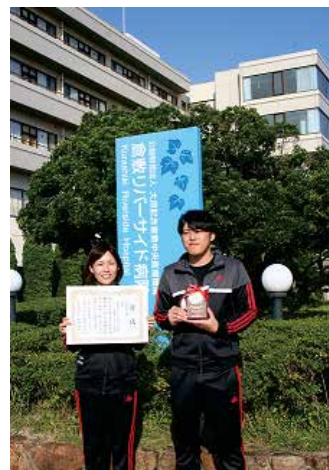


KRH ニュース

2017年9月29日「第29回消火技術訓練大会に参加して」

今回、男女混合チームという初の試みで、消火技術訓練大会に参加させていただきました。前年度女子の部優勝ということでかなりプレッシャーを感じながら訓練を行いました。今まで消火器を扱ったことがなく、最初は操作に慣れるのに苦労しましたが、大会を終える頃には、少しの火なら自分で消火できるくらいの自信ができました。また、訓練を通して他の病院のチームや指導してくださる消防士さんとも仲良くなることができとても充実した消防訓練だったと思います。入賞もでき大変貴重な体験ができました。来年のチームには、ぜひとも優勝していただきたいです。病院代表で参加させていただきありがとうございました。

診療情報管理室 守屋佳津美・臼井彰生



餅

つ

き

大

会



昨年の12月にK R H毎年恒例の餅つき大会が行われました。つきたてのお餅がふるまわれたほか、P.P.P. (旧ひまわりの会) の方々の作ったパンやケーキの販売も行われました。子供たちも一生懸命お餅をついたり、くじ引きをしてにぎやかな餅つき大会となりました。



お知らせ



- 検査料：5,000円(税込)
- お問合せ先：
倉敷リバーサイド病院 健康管理センター
TEL (086) 448-1113
- 受付：(月～金曜日) 9:00～16:00
※健診の7日前(土日祝除く)までに
ご予約をお願いいたします。

HPV とは？

ヒト・パピローマウイルス(Human Papillomavirus)の略で、人の皮膚や粘膜にいてごくありふれたウイルスです。HPVが引き起こす病気としては、疣や性器コンジローマ、喉頭乳頭腫などの良性病変や子宮頸癌、陰癌、外陰癌、喉頭咽頭癌、肛門癌、陰茎癌などの悪性腫瘍病変があります。日本では年間約10,000 人が子宮けいがんにかかり、それにより約2,700人がなくなっています。

子宮頸がん検査は、「細胞診」と「HPV 検査」の2種類があります。

「細胞診」って？

「細胞診」は、子宮頸部の細胞を採取して、顕微鏡で調べる検査です。がん細胞だけでなく、感染によって変化し、がんに進化する「異形成」といわれる状態の細胞を発見できます。

「HPV 検査」って？

「HPV検査」は、細胞診と同じように採取した細胞が、子宮頸がんの原因であるウイルスに感染しているかどうかを調べます。細胞診の際に採取した細胞を利用した検査も可能です。

HPVが子宮頸部の細胞に感染しても、多くの人は免疫力で体外へ排出し、1～2年以内にウイルスはなくなります。ところが、10%の人はウイルスを排除できずに感染が持続する場合があります。感染が続くと、その一部が前がん病変になり、さらにその一部ががんになります。さらに厄介な事に、HPVの感染は一生のうちに何度も起こる可能性があります。

子宮頸がん検診で行う検査方法は、「細胞診検査」が一般的です。しかし、腺がんなど、細胞を採取しにくい場所の場合、がんに進展する可能性も高くなります。そうならないためにも、HPV検査が必要になってきます。HPV検査は遺伝子検査なので、細胞診検査よりも異常検出率は高く、両方の検査を実施すれば見落としが少なくなります。諸外国では、HPV検査の有用性が十分に研究されており、子宮頸がん検診にHPV検査を含む検診方法を推奨する国が増えています。またオランダ、カナダ等では、初回検査は細胞診検査ではなく、HPV検査を実施していることも注目すべき点です。

