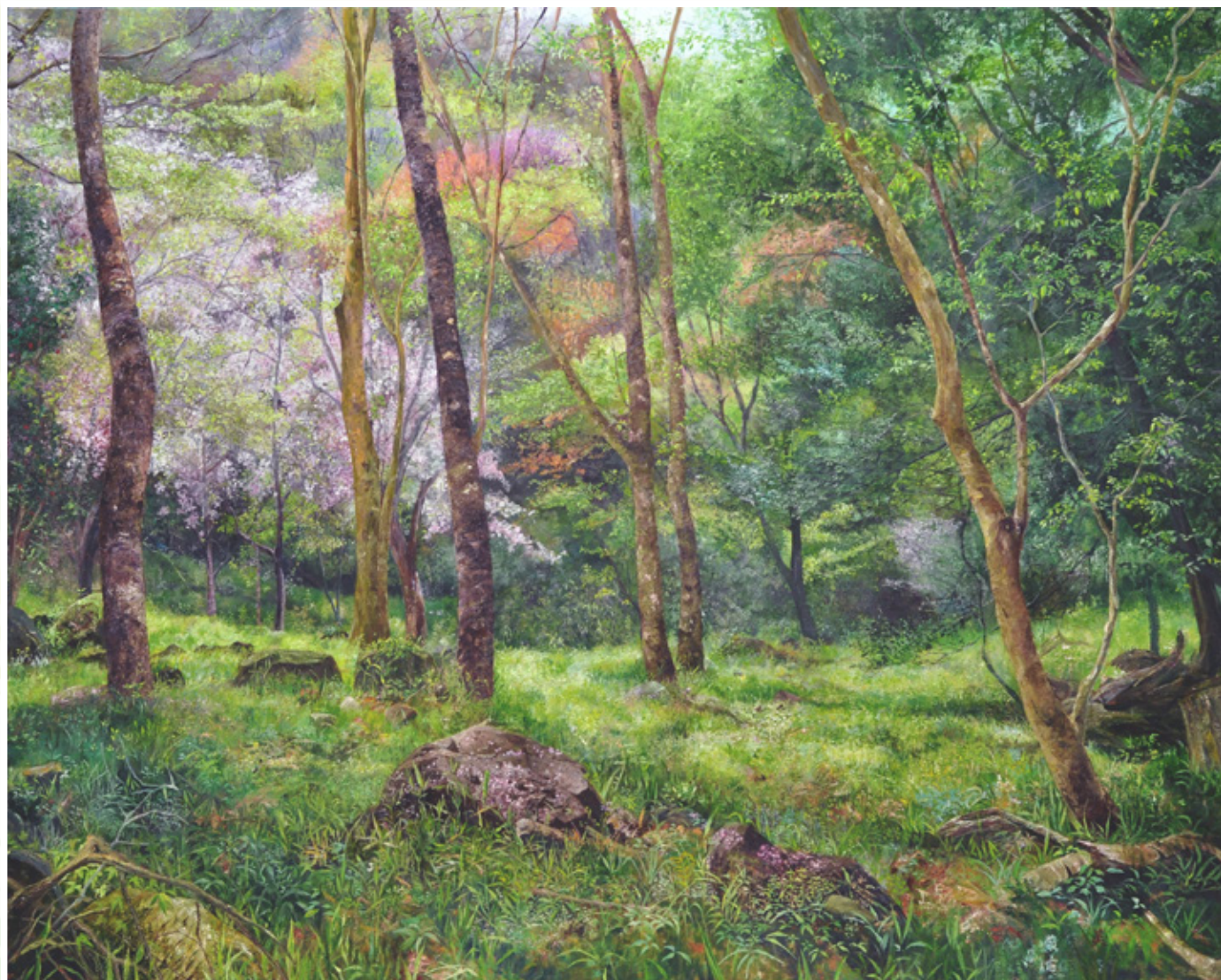




「春楽し」油彩 森 美由希

contents

- 脳神経外科・脳卒中科ご案内**
- 春の料理**
- 健康管理センター 人間ドック**
- 運動療法**
- KRHニュース**
- 病院の日・看護の日**
- 診療表**



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

- 理 念 「人と人とのふれあい」を大切にし、地域の人々の生命と健康を守ります
- 基本方針
1. 患者さんが安心して納得できる最良の医療を提供します
 2. 全人的な包括的医療を提供します
 3. 医療知識、技術の獲得のために日々自己研鑽に努めます

4月より脳神経外科・脳卒中科を開設しました。

脳神経外科・脳卒中科が診療を行う疾患は、下記のとおりです。

- 脳血管障害（脳梗塞、クモ膜下出血、脳内出血などの脳卒中）
- 頭部外傷、脳腫瘍
- 一部の認知症（水頭症）や顔面痙攣、三叉神経痛などの機能的異常をきたす疾患



当院では、各疾患に対する神経所見の評価やCT、MRI、エコーなどを用いた画像評価がすべて可能であり、適切な医療機関への迅速な紹介や適切な投薬でのフォローを行うことができます。また脳ドック受診後の専門医による診察や脳神経外科術後の定期健診、脳卒中、脳腫瘍などの既往がある患者さんの定期的な画像チェックも可能です。

脳梗塞に対するt-PA（脳の血管に詰まった血栓を溶かす薬）投与や機械的血栓回収術、その他の開頭術などが必要であれば倉敷中央病院へ紹介いたします。

担当医師紹介

2013年10月より倉敷中央病院の脳神経外科・脳卒中科の主任部長として診療、手術にあたっています。あらたに倉敷中央病院リバーサイドを受診され高度な治療が必要な場合は迅速に倉敷中央病院への紹介が可能であり、急性期の治療が終了した患者さんにとっては急性期の治療内容を把握した医師が定期的なチェックを行うことにより安心して当院に転院していただけるものと思います。

上記疾患に限らず脳神経外科疾患のことでお困りのことがあれば外来にて対応させていただきますので担当曜日にご受診ください。



部長 沈 正樹 先生

倉敷中央病院 脳神経外科・脳卒中外科 主任部長

専門領域：脳神経外科、脳卒中の診断・治療、脳腫瘍の外科

専門医等：

日本脳神経外科学会専門医

日本脳卒中学会指導医・専門医

日本脳卒中の外科学会技術指導医



脳神経外科・脳卒中科 診療予定表

受付時間	月	火	水	木	金
午前 8:30-11:30	—	●	—	—	—
午後 13:30-14:30	—	● ～ 15:00	—	—	—

旬の食材情報 & 当院自慢レシピの紹介

【旬の食材 山椒】

山椒は、日本各地の山野に自生しているミカン科の木です。香りの高い若い新芽は「木の芽」と呼ばれ、吸い物のあしらいや木の芽みそとして使われます。未熟な青い果実は「青ざんしょう」、熟した果実は「実ざんしょう」として佃煮に、外皮を砕いたものが粉ざんしょうです。かたい幹はすりこぎに加工されます。山椒の辛みにはしびれるような刺激があるのが特徴です。これはサンショオールという成分で、胃を刺激して消化を促進し、食欲を増進する働きがあるほか、殺菌作用により腹痛や下痢にも有効だと考えられます。葉に含まれる香り成分が脳を刺激することで、内臓の働きが活発になり、代謝を上げる効果も期待できます。漢方では「胃腸を温める」「痛みを止める」「駆虫する」といった効果があるとされ、冷えからくる腹痛や下痢、虫下しなどに利用されています。「大建中湯」や「当帰湯」などの漢方薬にも含まれています。



【当院自慢レシピ】

〈主菜〉「さわらの山椒焼き」(材料 1 人前)

- ・ さわら切身 1 切れ
- ・ 塩 少々
- ・ 粉ざんしょう 適量
- ・ 木の芽 1 枚



作り方

- ①さわらは塩をふり、しばらく置いて水気を拭きとる。
- ②グリルで両面焼く。
- ③焼きあがったら、粉ざんしょうをふる。
- ④器に盛り、木の芽をのせて完成。

栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	14g
脂質	6.5g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	0.5g

〈副菜〉「たけのこの木の芽あえ」(材料 1 人前)

- ・ たけのこ 60g

〈たけのこ下味用〉

- ・ だし汁 20ml
- ・ 薄口しょうゆ 1ml
- ・ みりん 1ml

〈木の芽みそ〉

- ・ 白みそ 5g
- ・ 砂糖 1.5g
- ・ 酒 2ml
- ・ 木の芽 適量



栄養価

エネルギー	35kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.4g
炭水化物	5.9g
食塩相当量	0.8g

作り方

- ①茹でたけのこは、1センチ角に切り、下味用のだし汁で煮て、冷ましておく。
- ②鍋に白みそ、砂糖、酒を入れて弱火にかけて良く練る。つやが出てきたら火を止める。
- ③木の芽は飾り用を残し、軸を除いてすり鉢で細かくする。
- ④冷ました練みそとよく混ぜる。
- ⑤たけのこの水気をきり、木の芽みそで和え、器に盛って木の芽を飾り完成。

栄養治療室

人間ドックに行ってみん!?

倉敷中央病院 リバーサイドへ!!

検査内容

- 身体計測
- 安静時心電図
- 血圧
- 胸部X線
- 視力
- 胃部X線
- 聴力
- 腹部超音波
- 尿検査
- 眼底・眼圧
- 血液検査
- 内科診察
- 便検査
- 医師結果説明

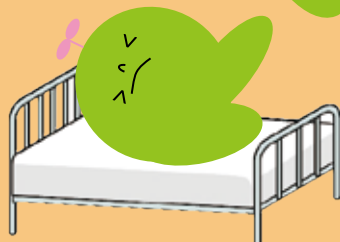
通常価格 ~~¥37,400~~ (税込)

¥29,800
(税込¥32,780)

DOWN

例えば

入院だ



ありゃ

こうなる前に

例えば

太った



ありゃ

こうなる前に

*キャンペーンの為、対象はご本人様のみとなります。

受診対象期間は2022年4月、5月、2023年2月、3月です。(1週間前までのご予約となります。ご予約時には本誌をご提示ください)

年に一度の健康チェック！ 考えよう、あなたの未来と健康の大切さ!!

お問い合わせ・ご予約は

倉敷中央病院リバーサイド 健康管理センター

TEL : 086-448-1113

受付時間：月～金曜日 9:00～16:00

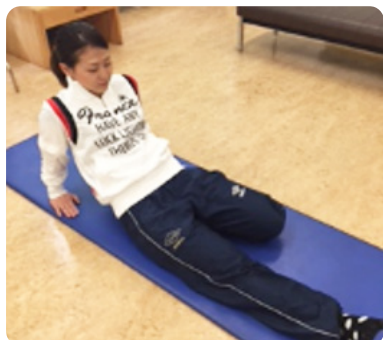
手軽にストレッチ

注：膝・腰・肩に痛みのある人は実施しないで下さい。

健康管理センターには健康運動指導士（2名）、健康運動実践指導者（1名）が在籍しています。今回は、健康診断で特定保健指導の対象になられた方へ指導している運動内容を、皆様にご紹介をいたします。

コロナ禍で運動不足を感じられている方もいらっしゃると思います。ぜひ実践してみてください!!

●太ももの前



片方の膝を曲げ曲げた方のつま先は後方へ向ける。

●肩・背中



両手の甲を合わせて肩甲骨を内側に寄せながら引いていく。

前



後ろ

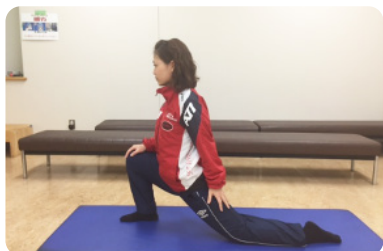


●太ももの裏



片脚は伸ばし反対側の脚を持つ。なるべく膝は曲げないように自分の方に引き寄せる。持てない場合はタオルを使用してみる。

●太ももの前・股関節



椅子を使用



片膝を立てた状態で片方の脚は後方へ伸ばす。胸を張り、重心を移動させる。腰が反り過ぎないように注意。

●足首



ゆっくり前に体重を掛けていく。踵が浮かないように注意！

●足首



片方の膝の上に反対の足をのせる。持っている足を胸の方に引き寄せる。



股関節から状態を前に倒す。背中を丸めないように注意。

ラジオ放送開始

この度、FMくらしき『夕方ワイド くらもん』でコーナーを持たせていただくことになりました。『まちのかかりつけ病院リバーサイド』というコーナーで、当院がどのような医療を目指しているのか、毎回さまざまな視点で「かかりつけ病院」を語ります。

放送は毎月第2木曜日 18:00～18:15
パーソナリティは杉本香子さんでお送りいたします。



4月14日放送時の様子 左) 土井院長 右) 杉本さん
※ 写真撮影の時のみマスクを外しています。

日 時 毎月第2木曜日 18:00～18:15

番組名 夕方ワイド くらもん

コーナー名 まちのかかりつけ病院リバーサイド

パーソナリティ 杉本 香子 さん



放送のバックナンバーは当院HPから視聴できます。



当院HP

デジタルサイネージ

デジタルサイネージという言葉をご存じでしょうか？従来、掲示板・広報紙ふれあい・ホームページを用いて院内のイベント告知など行っていました。これに加え、院内にテレビモニター（テレビ画面）を設置し情報発信を行うことになりました。設置場所は総合受け付けに1台、健康管理センターに1台設置されます。院内の情報に加え近隣施設の情報、天気・ニュースなどの情報を発信していきます。



病院の日・看護の日

～記念行事のご案内～

日時：2022年5月14日（土）

9時30分～11時30分

受付は9時から中央玄関入口で開始

会場：倉敷中央病院リバーサイド

9:40～10:25

記念講演

「高血圧のはなし」

講師：倉敷中央病院リバーサイド 院長 土井 修



10:35～11:05

作業療法士による

「脳トレ・認知症予防体操」



お申し込み方法

- ① 申し込み用紙にご記入の上、正面玄関の回収箱にご提出ください
- ② 直接電話での申し込みもできます
倉敷中央病院リバーサイド 086-448-1111（看護部 難波宛）

締め切り：4月28日（木）※定員40名

参加無料！！どなたでもご参加いただけます
記念品をご用意してお待ちしております



※新型コロナウイルスの感染状況により中止することがあります

外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
総 合 診 療 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
循 環 器 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
神 経 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●				●
	午後 ●予約制		●	●		
呼 吸 器 外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○		○		
	午後 14:00～16:00					○※Ⅱ
緩和ケア外来	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)					○
脳神経外科・脳卒中科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○			
	午後 13:30～15:00		○			
泌 尿 器 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○			○	
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～)●予約制	●	●	●	●	○
	午後 13:30～16:00 ●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:00	○		○※Ⅲ	○	
眼 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●※Ⅳ		●	●	●
	午後 13:30～16:00 ●予約制			●		
リハビリテーション科	午後 14:30～17:00			○		
放 射 線 科	午後 14:00～16:00	○			○	
耳 鼻 咽 喉 科	午後 13:30～16:00			○		○
歯 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:30 (診療開始 13:30～)●予約制	●	●	●	●	●

※Ⅰ…内 科…予約制 10:00～16:00 診療 ※歯 科：診療希望時には、事前連絡要
 ※Ⅱ…外 科…第1・3 はストマ外来を実施 ※小児科：発達障害で受診希望の場合は事前
 ※Ⅲ…小児科…診療時間 15:00～16:00 予約要
 ※Ⅳ…眼 科…完全予約制 手術前後診療

2022年4月4日改定

交通アクセス



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。

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。

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

患者さんの権利

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。

患者さんへのお願い

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。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

〒712-8007 岡山県倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
 TEL: 086-448-1111 FAX: 086-448-1251
 発行者: 土井 修 編集責任者: 十河 浩史



倉敷中央病院リバーサイドのホームページはコチラ
<https://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。