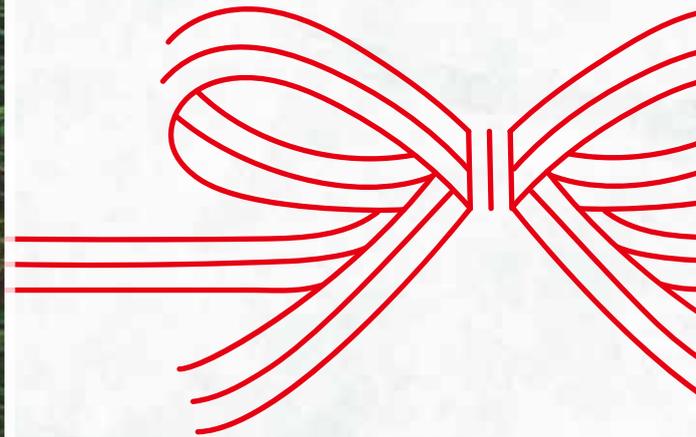


「檜」油彩 森 美由希



contents

.....

- 新春のご挨拶 ●栄養治療室通信 冬の料理
- Dr.だより 夜間頻尿について診断と治療 ●KRHニュース FMラジオ
- 新型コロナワクチン ●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

新春のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。旧年中はいろいろとご支援いただき有難うございました。本年もよろしくご指導、ご鞭撻をお願いいたします。

コロナの第8波の中の皆様におかれましてはいかがな正月だったでしょうか。

我が家は、去年は時間差帰省の正月でしたが、今年は行動制限もなく有難いことに家族が同時に帰省し穏やかな正月を迎える事ができました。

最近は何と比べて正月の影が薄くなってきましたが、「一年の計は元旦にあり」といわれているように、大きな節目として新しい年の決意を考えることは大切ではないかと思えます。

皆様はどんな計画を立てられたでしょうか？ 高血圧の方は塩分を6-8g/日に制限しよう、毎日30分は少し汗をかく程度の運動をしよう、糖尿病のかたはHbA1cを7%前後にすべく、カロリー制限と運動を頑張ろうなどと。目指せ元気な80代、90代。少し手前みそな話ですね（笑）

さて私は循環器内科の一医師として45年余り、当院に赴任して5年になります。いつも考えてきたことは「患者さんのための医療とは」、「チーム医療とは」ということです。今年は何ができるか？

患者さんのための医療とは、患者さんが満足できるあるいは納得できる時間を少しでも長く持てるように、協力するというのもその一つではないかと思えます。チーム医療も病院の各職種のみならず患者さん自身や地域の皆さんも一緒になって病氣と闘うことでしょう。しかしながら、何年たってもまだまだ回答が見いだせないというのが正直なところ。永遠の課題だと実感しております。

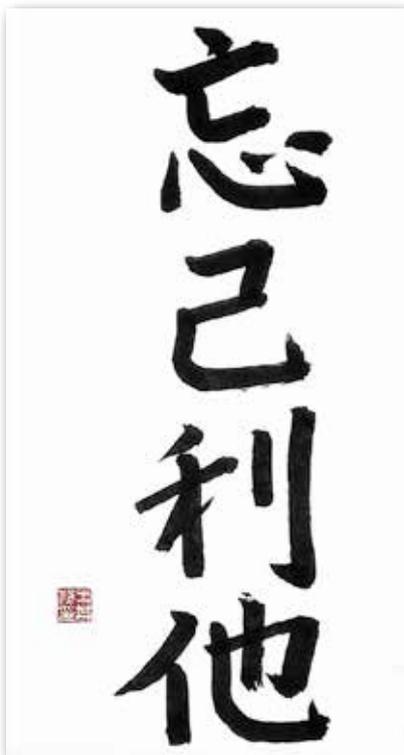
本年度も当院は地域に密着した「かかりつけ病院」を目指して参ります。気軽に受診できる病院。どの科に受診したらいい分からないときに、また少し詳しい検査をして欲しいと思ったときに気軽に受診できる病院でありたいと考えています。当院で診断治療ができるか、高度専門医療を必要か総合診療科と各科専門科が協力して適格に判断させていただきます。もちろん必要であれば当院で治療します。もし高度医療が必要であればすぐに倉敷中病院各科と連携します。一方高度な専門医療を受けても残念ながらすぐには通院治療ができない患者さんもおられます。そのような患者さんを当院で受け入れて自宅復帰へ最大限支援します。それでも通院が無理であれば訪問診療をさせていただきます。そして訪問診療体制も今年度はさらに充実させてまいります。

職員一同、「かかりつけ病院」として、皆様に満足していただけるように、なお一層努力したいと考えています。皆様の益々のご支援とご協力をお願いいたします。

忘己利他（もうこりた）；最澄：「自分のことは忘れ、他の人々のために尽くせ」仏教の理想の境地だそうですが、努力しても永遠に達することはできないか・・・。



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
院長 土井 修



旬の食材情報&当院自慢のレシピの紹介



あけましておめでとうございます。

朝の冷えた空気が気持ち新たに、身も心も引き締めてくれるような新年がスタートしました。

今回は、縁起物としておせち料理にもよく使用される「レンコン」についてご紹介します。

レンコンは漢字から「根」の部分を食べていると思われがちですが、実は「茎」の部分を食べています。レンコンはビタミンCが多く、カリウム・カルシウム・鉄・銅などのミネラルや食物繊維も豊富に含まれます。また野菜には珍しいビタミンB1・B2が含まれており貧血予防に効果があります。レンコンをカットした時に黒く変色する正体はポリフェノールの一種である「タンニン」。タンニンには抗酸化作用や炎症を改善してくれる作用があります。

また調理の際には、繊維をどう切るかで食感が大きく変わります。シャキシャキとした食感に仕上げたい金平なら輪切り、ホクホクとした食感に仕上げたい煮物には乱切りがおすすめです。

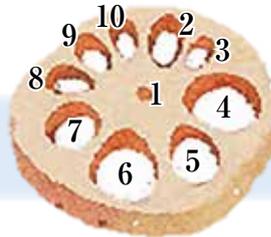
当院近くの水玉ブリッジライン沿線には広大なレンコン畑が広がることで有名です。高梁川の豊かな水源、粒子の細かい粘土質の土壌、「晴れの国おかやま」の気候風土のおかげで一産地となりました。地名をとった「連島れんこん」は、やわらかな肉質、シャキシャキとした歯ごたえ、色の白さが特徴です。是非、ご賞味ください。

ここからは、レンコンについての豆知識！レンコン豆知識を食卓でも披露してみてください。

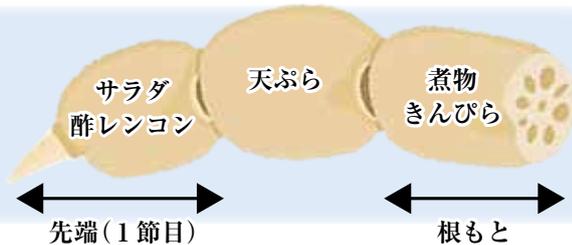
豆知識



- ・レンコンの穴は10個と決まっている
(真ん中に1個、周りに9個)



- ・レンコンは何節目かによって
オススメ料理が変わってくる
- ・節目の見分け方
(芽がついているのが1節目
寸胴な大きなものが最後の方)



【当院自慢レシピ】 今回はレンコンを使用したメニューを紹介します。

「レンコンの松風焼き」



材料 1人分

レンコン.....50g
鶏ミンチ.....70g
玉ねぎ.....50g
おろし生姜.....0.5g
全卵.....5g
白みそ.....6g
濃口しょうゆ.....1ml
上白糖.....2g
片栗粉.....1g

栄養価

エネルギー 190kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 5.6g
炭水化物 17g
食塩相当量 1g

作り方

- ①レンコンはトッピング用に数枚薄くスライスし水にさらす。
残りのレンコンはすりおろしておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、鶏ミンチ・すりおろしたレンコン・卵をよく混ぜ合わせ、調味料を加える。
- ③クッキングシートを敷いた天板に②を四角く伸ばし、
上にスライスしたレンコンをのせ 180℃に余熱したオーブンで 20 分焼く。
- ④お好みで青のりや白ごま、七味唐辛子ををまぶして完成。
すりおろしたレンコンを入れることでふんわりと滑らかな食感に仕上がります。



夜間頻尿について診断と治療

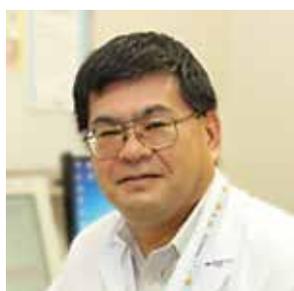


前回は夜間頻尿の原因について、倉敷中央病院泌尿器科の寺井先生にお話をさせていただきました。今回は「夜間頻尿」についての診断と治療について解説いただきます。

■ 夜間頻尿の診断

図1（再掲）に示すように、夜間頻尿の原因はさまざまですので、適切な対処をするためには原因を明らかにすることが必要です。その一つが排尿日誌（図2）です。丸1日24時間の中で排尿した時刻と排尿量を日記のように記録するものです。図2の例では、就寝後から朝までの尿量が多く、1回排尿量は正常なので、夜間多尿が夜間頻尿の原因であることが分かります。一般的に、夜間の排尿の際に、毎回十分な尿量を排尿する場合（おおよその目安として200-300ml）は多尿もしくは夜間多尿による夜間頻尿、十分な尿量を排尿しない場合（おおよその目安として100ml以下）は膀胱容量の減少による夜間頻尿と考えられます。

その他の検査としては、血液・尿検査、超音波検査、尿流量測定、残尿量測定などがありますが、これらは医師が診断のために必要と判断した場合に行われます。



倉敷中央病院 副院長 兼
倉敷中央病院 手術センター センター長
泌尿器科 部長 寺井 章人先生

図1 夜間頻尿の原因



■ 夜間頻尿の治療

1) 多尿・夜間多尿

糖尿病、高血圧、心疾患、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群などの病気が原因となっている夜間多尿の場合は、基礎疾患の治療が重要です。最近では夜間の尿量を抑える薬（抗利尿ホルモン剤）が使用可能になっていますが、副作用も起こり得るため医師の判断のもとで処方されます。

また、水分摂取に関する日常生活習慣の見直しも重要です。図3に示すように、水分には口から飲む飲料水、食べ物の中に含まれる「摂取される水」と、体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される「代謝水」があります。それらの摂取される水と代謝される水の総量は1日約2,400mLです。

内訳は飲料水から約1,000mL、食事から摂取する水は約1,100mL、代謝水は約300mLです。また、摂取した水分は尿、便や皮膚および呼吸から自然に蒸発している水分である不感蒸泄を含め1日約2,400mL排泄されています。尿量は約1,500mL、便は約100mL、呼吸は約300mL、汗は約500mL排泄されます。このように、水分摂取量で尿量が調節されているのですが、高齢者では1日単位ではなく数日単位で体の水分出納が平衡に保たれているのではないかと感じられます。

近年は夏季が異常に暑いため脱水は避けなければなりません、過剰な水分摂取が「血液をサラサラにする」根拠はなく、体にとって必要ではない水分は、尿となって体外に排出されてしまいます。1日飲水量は体重の2~2.5%とし、24時間尿量はおおよそ体重1kgあたり尿量が20~25mL程度になるようにしましょう。飲水量は食事に含まれる水分量以外の、純粹にお茶等で摂取される水分量です（例：体重50kgの方であれば1日飲水量1,000~1,250mL、体重60kgの方であれば1,200~1,500mL）。

図2 排尿日誌の記載例

排尿時刻	排尿量 (ml)		
7時	200	起床	昼間尿量 (1600ml)
10時	250		
12時半	200		
15時	250		
17時半	300		
20時	200	就寝	夜間尿量 (1350ml)
22時	200		
12時	200		
2時	250		
3時半	200		
4時	250	起床	
6時	300		
8時	150		

利尿作用のあるアルコール、コーヒー、紅茶、緑茶などを飲み過ぎないようにしましょう（特に夜間）。また塩分を摂り過ぎないようにしましょう。塩分は水分と一緒にあって日中に血管外のスペースに溜まりやすく、下肢のむくみの原因にもなります。血管外に溜まった水分は夜間就寝中に血管内に戻ってきて尿として排出されます。血管外のスペースに貯留した水分を運動による筋肉ポンプ作用で血管内に戻したり、また汗として体外に排出する作用のため夕方 30 分以上の運動・散歩、スクワットなどが有効とされています。

2) 膀胱容量の減少

膀胱容量が減少しているかどうか、その原因については医師が診断します。その結果、過活動膀胱では抗コリン薬、β3 作動薬などが、前立腺肥大症では α1 遮断薬、PDE5 阻害薬、5α 還元酵素阻害薬などが症状に合わせて処方されます。こちらに関しては、疾患に対する薬物治療ということになりますので、一般的には治療効果がかなり期待できる場合が多いでしょう。

図3 人の体の水分出納

IN	OUT
代謝水 300 mL	汗 500 mL
食事摂取される水 1100 mL	呼吸 300 mL
飲料水 1000 mL	便 100 mL
	尿 1500 mL

図4 体内時計を調整するための対策

体内時計を調整するための対策

- ① 朝起きたらすぐに朝日を浴びる
- ② 朝の散歩や体操
- ③ 1日3食規則正しい食事をする
- ④ 日中から夕方にかけての運動や散歩
- ⑤ 昼寝は30分以内
- ⑥ 夕方以降はカフェイン入りの飲料を控える
- ⑦ 入浴の1～2時間後に眠れるようにする
- ⑧ 寝る1～2時間前からタバコを控える
- ⑨ 寝る30分以内にパソコン、スマートフォンなどを操作しない
- ⑩ 寝る時には部屋を暗くする

3) 睡眠障害

睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服が有効な場合がありますが、長期間連用すると依存性などの問題も生じる可能性があります。したがって、薬に頼るよりも、前回述べたような体内時計の乱れを修復するための生活習慣の改善が重要になってきます。

高齢者では加齢による身体機能の衰えや社会的義務からの解放もあって、日中あまり活動せず家でじっとしている、昼寝をする、夕食後には早めに床に入って寝付くまではテレビを見ながら過ごす、睡眠が浅くなって夜間に何度も中途覚醒する、目が覚めるごとに気になってトイレに行くというような生活習慣は、体内時計の振幅が低下し位相もずれている典型的なパターンと言えます。昼夜のメリハリをつけて日内リズムを正常化させるための具体的な対策を図4に示しています。

朝の日光が体内時計のずれを調節するために重要です。体内時計が夜になっている時に光が当たると位相がずれてしまいます。体内時計の振幅を大きくするには、昼間に散歩や運動をして体の活動性をあげることが有効です。また入浴と就寝のタイミングも重要です。睡眠には皮膚温度と深部体温の差が縮まること（2℃以内）、すなわち最終的に皮膚温度が高く深部体温が低くなることが重要です。40度前後の温度でゆっくり全身浴を行うと、体の芯まで温まって深部体温が0.5℃上がります。深部体温が上がった分だけ大きく下がろうとする性質があるため、入浴後に深部体温が下がってくる1～2時間後に就寝すると、入浴による心身のリラック効果も相まってスムーズな眠りに導かれやすくなります。

以上、夜間頻尿について全般的に解説しましたが如何でしたか？ 夜間頻尿は、病気というよりも、加齢による心身の変化に伴って体内環境が変わった結果として生じる症状であるという側面があります。薬を飲めば良くなるという安易な考えは駄目ですが、歳のせいだと諦めずに、生活習慣を適切に改めることによって夜間に何度も起きなければならないという不快な症状を改善させることは十分可能だということをご理解いただければ幸いです。

泌尿器科 診療スケジュール

月	火	水	木	金
午前 8:30～11:30 (診察開始 9:00～)				
寺井 章人			寺井 章人	



NEW



2022.10.13

出演：呼吸器外科 松岡 智章 部長

- ・呼吸器外科とはどんな診療科
呼吸器内科と何が違うの？
- ・外科執刀医のイメージは、
眼光鋭いブラックジャック？松岡部長は…
- ・肺がんのサインについて語る「〇〇が続く、
〇〇ができる場合は、受診してください」
など多数

NEW



2022.11.10

出演：総合診療科 安西 芳輝 副医長

- ・訪問診療って？在宅医療との違いとは？
「医者が〇〇するのが訪問診療」
- ・在宅医療が必要とされる背景とメリット
- ・訪問診療を受けたいと思う患者さんの60%を
占めるある望みとは…
など多数

NEW



2022.12.08

出演：歯科 白井 知恵子 部長

- ・歯科と他の診療科とのかかわりは？「わくわく
して病院にかかっただけだと思います！」
- ・歯科治療について語る
「お口の中は様々な予兆が見えてきます。」
- ・歯医者は認知症のゲートキーパー？
歯科治療に通う必要性とは…
など多数

番組情報

夕方ワイド くらもん
まちのかかりつけ病院リバーサイド
毎月 第2木曜日 18:00 - 18:15
パーソナリティ 杉本 香子 さん

番組HP



倉敷中央病院リバーサイドでは地域の病院として、大病院へ行くほどではないがある程度の検査・診断・治療を可能とする。また、特に高齢の方が大きな病院から退院後に在宅通院ができるまでの細やかな医療を担う。
このふたつを柱にまちのかかりつけ病院として、地域に密着した総合的な医療を日々展開しています。このコーナーでは、かかりつけ病院とはなにか、その役割をご紹介しながら健康・生活の質の維持、向上のための情報を発信しています。

只今、倉敷中央病院リバーサイドホームページにて配信中！聴き逃しの方はぜひお聴きください。

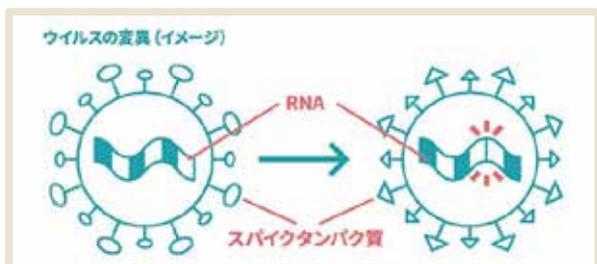


冬は感染症が流行しやすい時期です。感染流行を抑制するため、3・4・5 回目の接種券をお持ちの方（1・2 回目接種を完了した 12 歳以上の方）は、お早めの接種をご検討ください。オミクロン株対応 2 価ワクチンは従来型ワクチンを上回る重症化予防効果と感染予防、発症予防効果が期待されています。

冬の感染流行期に備えて、オミクロン株対応 2 価ワクチンを接種しましょう！！

オミクロン対応 2 価ワクチンとは、どのようなワクチンですか？

オミクロン対応ワクチンは 2 価ワクチンで 2 つの株（従来株とオミクロン株）に由来するワクチンです。従来株もオミクロン株も分類としては同じですが、変異を繰り返して表面のスパイクタンパク質が違う形となっています。このため各々のスパイクタンパク質の設計図となる mRNA の投与を行うことで、従来株・オミクロン株両方の中和抗体産生及び細胞性免疫を誘導します。



BA.1 と BA.4-5 対応型ワクチンは、どちらが有効ですか？

BA.1、BA.4-5 は、いずれもオミクロン株の種類です。免疫反応をつける性質は、オミクロン株と従来株との間の差に比べ、BA.1 と BA.4-5 との間の差は大きくないです。オミクロン株対応 2 価ワクチンは、BA.1 対応型であっても、BA.4-5 対応型であっても、オミクロン株の成分を含んでいるため、現在流行の中心であるオミクロン株に対し、従来型の 1 価ワクチンを上回る効果が期待されます。

また、従来株とオミクロン株の 2 種類の成分があることにより、誘導される免疫も、より多様な新型コロナウイルスに反応すると考えられ、今後の変異株に対しても有効である可能性がより高いことが期待されています。このため、対応するオミクロン株の種類にかかわらず、その時点で接種可能なオミクロン株対応 2 価ワクチンの接種が推奨されています。

オミクロン対応 2 価ワクチンの効果は？

ファイザー社のオミクロン株対応 2 価ワクチン（従来株/オミクロン株 BA.4-5）については、追加接種により、従来株・デルタ株・オミクロン株に対する中和抗体価を誘導することが確認されています。モデルナ社のオミクロン株対応 2 価ワクチン（従来株/オミクロン株 BA.4-5）については、追加接種により変異株に対する免疫原性及び感染予防効果が確認されています。

オミクロン株対応 2 価ワクチンの追加接種により、従来の 1 価ワクチンを上回る重症化予防効果と、オミクロン株に対する感染・発症予防効果が期待されています。

従来のワクチンとで副反応の違いはありますか？

オミクロン対応 2 価ワクチンの副反応については、従来の 1 価コロナワクチンとほぼ同様です。局所反応としての接種部位の痛みや腫れ、全身反応としての倦怠感や頭痛、筋肉痛などが 40-50% の割合で出現します。全身の発熱を伴うのは 10% 未満となっています。

オミクロン株対応ワクチンをいつから接種できますか？

1・2 回目接種を完了した 12 歳以上の方は、前回接種から 3 か月以上経過後接種可能です。

その他の情報含めてどこで確認できますか？

厚生労働省の HP をご確認ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html



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 13:30～14:30		○			
泌尿器科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○			○	
整形外科	午前 8:30～11:00 (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 診察 ※ 歯科：診察希望時には、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…診察時間 15:00～16:00 予約要
 ※ IV…眼科…完全予約制 手術前後診察

2022年12月1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、私たちと力を合せて、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。