



Kurashiki Riverside Hospital

Vol. **84**

2026.WINTER



contents

- 2026年 新年のごあいさつ
- 冬の腸活革命！
- KRHニュース FMラジオ
- 健康管理センター
- 第13回糖尿病フェスタ 2025
- JFE西日本フェスタ in くらしき
- ICLS
- 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

2026年 新年のごあいさつ

院長

中 島 尊



皆様、あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。
今年もよろしくお願い申し上げます。

職員の皆様、昨年はコミュニティホスピタル、「暮らしに寄り添うあなたの病院」を目指し2年目となりました。病院の日・看護の日、オープンホスピタル、JFEフェスタへの参加と地域の方々と接する催しを開催し、徐々に地域の方の認知度も上がっている気がします。それは職員の皆様の協力と創意工夫によって、年々参加者も増え、盛大になってきていることが示していると思います。今年度もさらに盛り上がるよう進めましょう。

また昨年一旦計画が見直しになった、ルボス解体と新厚生棟の建設も進めます。皆様の職場環境を少しでも良くするよう取り組みます。楽しみに待っていてください。

今年は病院の年度目標として「知行合一（ちこうごういつ）」を目指したいと思います。これは陽明学の教えで、「知ることは行動することである。」という意味です。皆さんはたくさんの研修会を行い日々知識を蓄積しています。そのことに満足せず、得られた知識を用い患者さんのため、病院のために行動してほしいと思います。一人ひとりの行動が、私たちを掲げた理想へと近づけてくれると信じています。皆で力を合わせ、この病院を地域の皆様に愛されるよりよい病院にしていきたいと思います。

地域の皆様、我々は「暮らしに寄り添うあなたの病院」を目指すことで、予防医療から日々の外来・入院診療、通院が困難になれば訪問診療と皆様の生活に根差した切れ目ない医療を提供する病院になりたいと思っています。まだまだ道半ばで理想には程遠いですが、皆様から「近くにリバーサイドがあってよかった。」とっていただけるよう努力していく所存です。

最後に地域の医療機関の皆様、昨年は物価・人件費の高騰で非常に厳しい経営環境だったと思います。これからは一医療機関ですべての設備と人員をそろえ、地域の方々の健康を守ることは難しくなっていくと思っています。競争から共存へ、お互いの強みを生かし連携を深め協力していくことが、これからの地域医療を守っていく大きな力になるのではないのでしょうか。

水島・玉島の医療圏を皆様と一緒に、この地域を守っていけるよう運営していきますのでご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



冬の腸活革命!

～シンバイオティクスで免疫力アップ～



冷え込みが厳しくなる冬は、体調を崩しやすい季節です。そんな時期にこそ取り入れたいのが【腸活】です。腸は“第二の脳”と呼ばれるほど大切な臓器で、免疫力や気分にも深く関わっています。腸の調子が乱れると、便秘だけでなく、「なんとなくだるい」「気分が落ち込む」といった不調が出ることも。逆に、腸が元気だと免疫力が高まり体も心もすっきりします。腸を整える【腸活】のなかでも注目したいのが『シンバイオティクス』。これは、腸に良い働きをする（プロバイオティクス）とそのエサになる食物繊維やオリゴ糖（プレバイオティクス）を一緒にとる食べ方のことです。

プロバイオティクス

腸まで届く生きた善玉菌



発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆など

プレバイオティクス

善玉菌のエサ



水溶性食物繊維：果物や野菜、いも、きのこなど
オリゴ糖：大豆製品、玉ねぎ、ねぎ、バナナなど

シンバイオティクス

『シンバイオティクス』は、毎日の食事に少し意識を向けるだけで無理なく取り入れることができます。寒い季節は、根菜類や発酵食品など、相性のよい食材が豊富な時期です。腸内環境を整え、身体と心の健康につなげてみましょう。

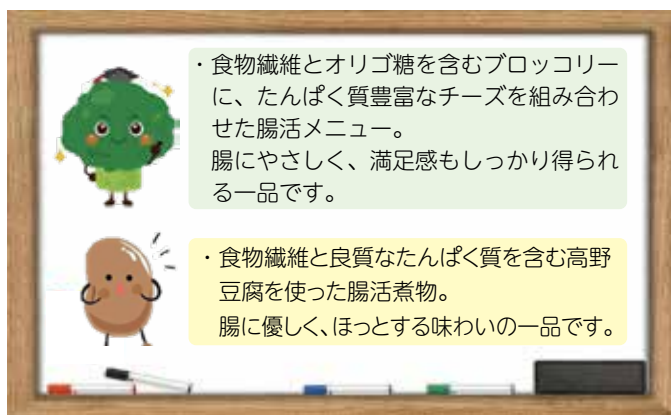
腸活サポート! 当院の【シンバイオティクスメニュー】のご紹介

【ブロッコリーのチーズ和え】

ブロッコリー	40g
サラダチーズ	8g
濃口しょう油	2g
花かつお	0.3g



- ①ブロッコリーは小房に分けボイルする
- ②1cm角に切ったサラダチーズと濃口しょう油、花かつおを混ぜ合わせる



【かに卵あんかけ】

卵	75g
かにかま	15g
玉ねぎ	10g
グリーンピース	3g
中華の素	0.5g
塩	0.2g
水	10g



《中華あん》	
中華の素	0.5g
濃口しょう油	2g
水	30g
水溶き片栗粉	1g



【高野豆腐の含め煮】

高野豆腐	9g
むき身枝豆	2g
かつお風味だし	0.4g
上白糖	3g
塩	0.4g



・オリゴ糖を含む玉ねぎと、旨みたっぷりのかにかまを合わせた腸活メニュー。ふんわり卵にかに風味が広がる一品です。

- ①溶き卵に具材と調味料を加えて混ぜ、バット等に流し入れ蒸す
- ②中華あんの材料を鍋で煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③卵を食べやすい大きさに切り分け、あんをかけて完成!

栄養治療室

KRH NEWS

Back Number

FM RADIO REPORT

FMくらしき【82.8MHZ】 夕方ワイドくらもん

『暮らしに寄り添うあなたの病院

倉敷中央病院リバーサイド』



毎月第 2 木曜日 18:00 - 18:15 パーソナリティ 杉本 香子

『暮らしに寄り添うあなたの病院』について様々な職種の視点からお伝えします!

No.7

2025.10.09

ON AIR

放射線
検査技師

中村
竜哉

About

『医療安全チーム
の取り組み』

リハビリ
療法士
石田
崇

No.8

2025.11.13

ON AIR

保健師

田原
恵子

About

『糖尿病フェスタに
ついてのご案内』

看護師

武並
久美

No.9

2025.12.11

ON AIR

理学療法士

高橋
歩

About

『スポーツ整形
外来とリハビリ』

医師

渡邊
和匡

“つい後回し”な健康チェック 今こそ自分と家族のために



落ち着いた雰囲気
で、リラックスして
お待ちいただけます。



足指力測定

転倒リスクのセルフチェックに?
足指力計
ふんばるくん

新オプションの足指力測定は、今人気急上昇中の検査です。

お子さんのことやお家のこと、お仕事に一生懸命になって、つい自分のことが後回しになっていませんか? ママの健康は、そのままお子さんや家庭に繋がります。そうは言っても、健康診断って予約は面倒だし、時間もかかるし...という方も多いのではないのでしょうか。当センターの健康診断はLINEでいつでも予約ができ、人間ドックでしっかり検査をしても半日で終わります。また根強い人気のオプション検査「InBody」では体の水分量や筋肉量など体成分をはかることができ、自分の体の状態も細かくチェックできます。計測結果をふまえて、健康運動指導士や健康運動実戦指導者による個別の運動指導が受けれる「InBodyセット」も評判です。毎年受診をすると、ご自身の身体のデータが貯まり、簡単に過去の自分との比較もできます。



松岡 智章 Matsuoka Tomoaki

島根医科大学卒 同大学附属病院外科、京都大学呼吸器外科、倉敷中央病院呼吸器外科を経て、2020年4月倉敷中央病院リバーサイドに着任。呼吸器外科を開設。2023年4月 健康管理センター長に就任。日本呼吸器外科学会呼吸器外科専門医、日本呼吸器学会専門医、日本医師会認定産業医 他



診察前待合スペース



ほぼすべての検査[※]が同じフロアでも、不要な動きが少なくリラックスしてご受診いただけます。

※一部の画像検査(バリウム検査など)を除く。

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
健康管理センター**

住所: 倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
TEL: 086-448-1113
駐車場: あり

診療科目

健康管理
センター



LINE



Instagram

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 ~ 16:00	○	○	○	○	○	—	—	—

※休診日 土曜・日曜・祝日・年末年始

PICK UP!

健康診断中にお子様をお預かりします!



健康診断に行きたいけど子供を預かってくれる所が...お困りの方々へ朗報です!! 当センターから車で5分の場所にある、たんぼの里交流スペース「ピョンピョンひろば」さんと提携しており、お子様を預けて健診にご来院していただくことが可能。さらに!! 当センターで託児料金を2時間負担いたします。詳しくは当センターへお問い合わせください。健康診断が終わった後に、ちょっとお買い物もいかがですか?



第13回 糖尿病フェスタ 2025

11月14日に糖尿病フェスタを開催しました。11月14日を含む1週間は全国糖尿病週間(ダイアベティスウィーク)として、糖尿病について啓発の1週間となっています。

今回のフェスタでは、初めての方を含めたくさんの方にご参加いただきました。体験コーナーや講演会など様々な体験を通して、参加者の方から「勉強になった」「また参加したい」「講演会のお話が分かりやすくてよかった」などの感想をいただきました。糖尿病について知識を深めるきっかけになったら嬉しいです。来年度もご参加をお待ちしております。

糖尿病委員会 畝田 奈歩

体験コーナー

運動体験



座ったまま気軽に
できる運動を紹介！
みんなで実践しました

骨密度測定



超音波を使って
足のかかとの骨で
骨密度を測定します

血糖値測定



血糖値を測定しながら
日ごろの相談も…

相談・展示コーナー

お薬相談



たくさんのお薬の中から
患者さんに合ったお薬が
処方されています

栄養相談



栄養相談
コーナー

栄養展示



毎日の食事、おいしさと栄養の
バランス大事です

運動展示



掲示物の一部は
多くの方に見ていただけるよう
11月末まで掲示していました。

糖尿病医師による講演

糖尿病内科 磯部医師(毎週金曜日外来担当)による講義でした。

・糖尿病とインスリン ・生活習慣
・食事のポイント ・合併症 など
専門的な部分もかみ砕いてわかりやすく説明してくださり、参加者の方も傾きながら熱心に聴講していました。

糖尿病フェスタは毎年全国糖尿病週間(ダイアベティスウィーク)に開催しています。
2026年もみなさんぜひ参加してくださいね！

JFE西日本フェスタ in くらしきに出展しました!

11月3日(文化の日)、倉敷中央病院リバーサイドは「JFEフェスタ in くらしき」にブースを出展しました。今年初めて、**健康管理センター・スポーツ外来・医療福祉相談室・診療情報管理室**が合同で参加し、多職種連携による充実した内容を提供しました。

イベント全体の来場者は約**2万人**、そのうち**847人**の方が当院ブースに立ち寄ってくださいました。

・健康管理センター

握力・足指力測定を実施し、結果に基づく運動・保健指導を行いました。アンケートでは、約半数が乳がん・子宮がん検診を「最近受けていない」「全く受けたことがない」と回答。健診受診率向上に向け、今後さらに受診勧奨を強化します。

・スポーツ外来

整形外科医師とリハビリスタッフがメディカルチェックを実施。運動習慣や体の使い方に関する専門的アドバイスを提供しました。

・医療福祉相談室

脳トレゲームをきっかけに相談窓口をご紹介。地域の皆さまが気軽に相談できる窓口を目指します。

・診療情報管理室

人気の「お菓子釣りゲーム」で来場者に楽しんでもいただき、当院への親しみを深める機会となりました。

地域の皆さまとの交流を通じ、健康づくりや医療への関心を高める貴重な機会となりました。今後もこうした取り組みを続けてまいります。



I C L S



ICLS (Immediate Cardiac Life Support) とは医療従事者のための蘇生技術です。

一般目標は、「突然の心停止に対する最初の10分間の適切なチーム蘇生を行う」です。

BLSとの大きな違いは、BLSはAEDを使用しAEDが除細動の必要性を判断するのに対し、ICLSは心電図を自分で見て判断する能力を身に付け直接的に除細動を実施します。

看護師が基本のBLSから気管挿管を含む気道管理・モニターや心停止・心静止について学習し、その後は実際にシミュレーションを行いチーム蘇生について学びました。

今後もこのような講習を開催し、急変時のチーム連携について学び皆さまに安心した医療を提供できるよう努力していきます。



急変時対応チーム事務局

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	○	○	○※Ⅱ	○	○
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～)●完全予約制	●				●
	午後 ●完全予約制		●	●		
呼吸器外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制				○	○●
	午後 14:00～16:00		○		○	○
緩和支援療法科	午後 13:30～16:00 ●完全予約制		●			
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～)	○	○		○※Ⅲ	
	午後 14:00～16:30				○	
整形外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●		●
	午後 8:30～10:30 (スポーツ外来) ●予約制	○※Ⅳ	○※Ⅳ	○※Ⅳ		○※Ⅳ
小児科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●※Ⅴ	●	●
	午後 13:30～16:00 ●予約制	(第2,第4)	●		●※Ⅵ	●
	午後 13:30～16:00	(第1,第3,第5)	○※Ⅶ		○	○※Ⅶ
眼科	午前 8:30～11:30(当日受付と水曜日の予約は11:00まで) (診療開始 9:00～)●予約制	●※Ⅷ		●	●	●
リハビリテーション科	午後 14:00～16:00			○		
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(無呼吸専門の医師):予約制 10:00～16:00 診療
 ※Ⅱ…総合診療科:診療時間 13:30～15:00(水曜日のみ)
 ※Ⅲ…泌尿器科:第1,第3,第4,第5のみ診療(当日受付 11 時まで)
 ※Ⅳ…整形外科:当日受付の人数に上限があるため、お断りする場合もあり
 ※Ⅴ…小児科:診療時間 8:30～11:00(水曜日のみ)
 ※Ⅵ…小児科(内分・第1,第3):完全予約制
 ※Ⅶ…小児科:診療時間 15:00～16:00
 ※Ⅷ…小児科:診療時間 15:00～16:00(第1,第2,第4,第5のみ診療)
 ※Ⅸ…眼科:完全予約制 手術前後診療
 ※歯科:診療希望時には、事前連絡要
 ※小児科:発達障害で受診希望の場合は事前予約要
 2025 年 6 月 2 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: 中島 尊 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。