

ふれあい

Kurashiki Riverside Hospital

Vol.
86

2026
SUMMER



contents

● 新任Dr紹介 藤原Dr	01
● 婦人科外来開設、川口Dr講演、ホワイトニング	02
● 病院の日・看護の日	03
● 糖尿病フェスタ	04

● 栄養治療室 レシピ	05
● FMラジオ・KCHオープンホスピタル	06
● 外来診療表	07



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

新任Dr.紹介

歯科医師

藤原 彩先生

歯科の存在意義を考え、日々の診療に努めています。



.....
当院の歯科に、藤原 彩先生が着任されました。今回は、藤原先生にご登場いただきお話を伺いました。
笑顔の素敵な藤原先生、どんなお話が聞けるでしょうか・・・

広報チーム：先生のご出身はどちらでしょうか？簡単な生い立ちをお聞かせいただけますか？

藤原先生：岡山県総社市です。親に聞いたところ、幼少時は、絵本が好きで読み物は何でも読んでいたそうです。弟が生まれてからは同じ本を読み聞かせ、話を勝手にアレンジしていたそうです。
好奇心旺盛、負けず嫌い、おしゃま（生意気？）だったと親に言われましたが、私は昔のことは覚えておりません。

広報チーム：幼少時代はどんなお子様でしたか？また、学生時代はどのように過ごされましたか？

藤原先生：小学生時代はアニメ、新喜劇、ドラマを楽しみに走って帰宅していました。中学校からはバスケットボールと合唱に熱中しました。合唱は今も続けています。高校では進路や人生設計に悩む時期もありましたが、今となっては笑い話です。大学受験の面接で「どこ国に行ってみたい？」と聞かれて、「国？」と驚きましたし、何と答えたか覚えていないのですが、楽しい面接を終えて岡山大学が迎え入れてくださいました。（ちなみに今、エジプトに行きたいです）入学直後に上司に「若いうちに接客業をしておいで」と言われ、賄いが美味しく、胃袋と心を満たしてくれるアルバイトは貴重な経験でした。ずっと岡山にいるつもりでしたが、大学院に進学後、結婚・出産をし、その後、アメリカミシガン州で約5年過ごしました。これは大冒険で、家族で様々な経験をし、いい思い出ができました。

広報チーム：休日はどうに過ごされていますか？

藤原先生：ゆっくり起きて、新鮮な食材を買いに行き、作り置きを作りまわります。音楽を聴きながら、ほぼキッチンにいます。あとは合唱の練習に行きます。中学校時代の恩師が立ち上げた混声合唱団で、楽しく練習しています。今年も全国大会目指して、頑張ります！

広報チーム：先生のご専門分野についてお聞かせください。この分野に進もうと思われたきっかけはございますか？

藤原先生：歯科の補綴（はてつ）を専門としています。失った部位を修復、補う、顎関節症対応などの分野で研鑽を積みました。学生時代、外来に來られない高齢の方や障がいを持っている方にきちんと歯科治療を届けようと思っている先生方のお考えに感銘を受けました。
様々な患者様がより快適に過ごすために、歯科の役割はまだまだあるのでしょうか。歯科の存在意義を考え、日々の診療に努めています。

広報チーム：KRHに來られて、病院の雰囲気や感じたことなどございますか？ また、こちらでの目標ややりたいことなどお聞かせいただけますか？

藤原先生：スタッフさんの挨拶が嬉しいです。お名前も存じ上げない方も笑顔でご挨拶をしてくださるのが、緊張している新参者にはホッといたしました。私も見習い、心がけていこうと思っています。
現在、歯科では人工関節置換などの外科手術前後の口腔管理、入院患者様の病棟往診、外来診療を通じて、患者様の全身疾患を見据えた総合的な歯科治療を提供しています。特に入院患者様の合併症、低栄養、誤嚥性肺炎などの予防のため、NST回診にも歯科も参加し、多職種との連携を図っています。皆様の健康、快適な生活に貢献できるよう、治療が必要になる前の予防中心の医療を心がけています。そのため、小児検診、学校検診、酸蝕症検診（酸を扱う方の職業検診）にも参加し、地域医療の向上に努めています。歯科ドック、歯周病検診、妊婦検診なども充実しておりますので、お気軽にお声がけください。今後は、外来通院が困難な方、退院後の患者様への訪問歯科診療も検討しており、鋭意準備中です。
最後にちょっと宣伝なのですが、8月からホームホワイトニングも開始します。ご自宅でできるホワイトニングですので、お忙しい方にも是非おすすめ。今後ともよろしくお願いいたします。

患者さんにはもちろん、私たち職員にも優しく話しかけてくださる藤原先生。お忙しい中、ありがとうございます。

婦人科外来を開設いたしました

2026年6月より、婦人科外来を開設いたしました。

診療日は毎週火曜日(祝祭日除く)の11:00～11:30までの受付です。基本は予約制ですが、当日受付も可です。倉敷中央病院の医師が交代で診療を担当いたします。

子宮筋腫・卵巣嚢腫の経過観察をはじめ、不正出血や月経の異常、月経痛、月経のコントロール、おりものの変化やかゆみ、のぼせ・発汗などの更年期症状でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。



福原 健 医師
(倉敷中央病院主任部長)

シニア世代向け 失敗しないひざの痛みの 予防と付き合い方



川口 医師 講演

5月28日にライフパーク倉敷で開催されたくらしき市民講座にて、川口医師が講演を行いました。

当日は約40名の方が参加され、「シニア世代向け 失敗しないひざの痛みの予防と付き合い方」という題目での講演でした。

ひざの健康を維持するために、日常生活で気をつけたいポイントや効果的な予防法、よく見られる膝関節の疾患についてなどのお話がありました。受講された方々も話を聞きながらメモを取り真剣に聞いており充実した内容でした。

また、「膝が痛いときはどうすればいいのか?」「股関節の違和感があるときはどう対処したら軽減されるのか?」など講義終了後には活発な質問が多く寄せられました。質問には写真や実技を交えてシチュエーションや人によって違うことをわかりやすく説明していき、皆さん頷きながら聞いている様子でした。

当院では、公開講座等も行っております。

講演等の依頼がございましたら地域連携室までご相談ください。



ホームホワイトニングをはじめました

8月1日よりホームホワイトニングをはじめました。

ホームホワイトニングとは、歯科で作成した専用マウスピースに薬剤を塗り、毎日ご自宅で一定時間装着して歯を白くする施術です。

効果を実感するまでに1ヶ月近くかかりますが、自然な白さに仕上がります。また色戻りも遅く、長持ちするのが特徴です。

ご自宅で進めていく施術ですので、通院回数も少なくすむのも特徴です。

ご興味のある方は、歯科までお問い合わせください。

※ホワイトニングは自費診療です。

病院の日・看護の日

目指せ！健やか、いきいきライフ

連続テレビ小説「風、薫る」でも名前が登場するナイチンゲールの誕生月に毎年開催している記念行事を、5月16日に開催しました。今年は「排尿トラブル」をテーマに「目指せ！健やか、いきいきライフ」と題し、37名の方にご参加いただきました。

倉敷中央病院皮膚・排泄ケア認定看護師による講演では、尿もれや頻尿を防ぐ日常生活のポイントがわかりやすく紹介され、参加者の皆さんが熱心に聞き入る姿が印象的でした。

講演後には、当院排泄ケアチームと一緒に座ったままで行える失禁予防体操を行い、会場は和やかな雰囲気になりました。さらに講演後に設けた専用ブースでは、なかなか聞きづらい排泄の内容を個別に相談し、アドバイスを受け喜ばれていました。

体験コーナーでは、珍しい残尿測定やインボディ測定をはじめ、お口の健康チェックなど、多職種がブースを出し、それぞれ興味のある体験を楽しまれました。

参加者からは、「勉強したことを実践していきます。」や、「排尿ケア相談で自分のこれからの生活で気を付けることがわかりました。」など、ご自身の生活に活かしていただけるとのうれしい声を聞くことができました。

当院の目指している「暮らしに寄り添うあなたの病院」として、今回は聞きづらい「排尿トラブル」について参加者の皆様と一緒に学び、楽しいひと時を過ごすことができました。

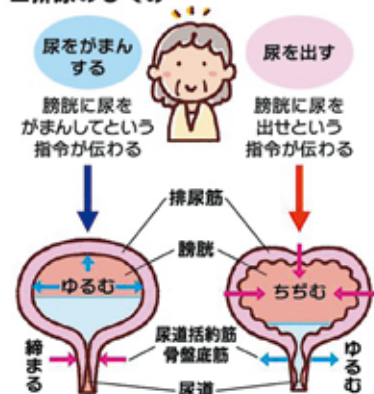


失禁予防体操

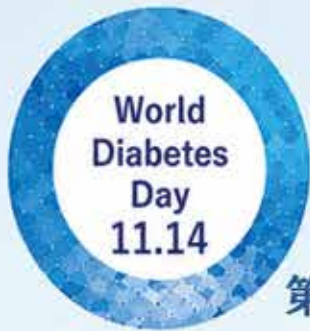


認定看護師の講演

■排尿のしくみ



体験コーナー



\ 11月14日はWorld Diabetes Day /

(世界糖尿病デー)

～見直そう生活習慣～

小さな一歩が未来を変えるー肥満対策とダイアベティス予防ー

第14回

糖尿病 フェスタ 2026



糖尿病を正しく知って、
今日からできる一歩を。

どなたでも
ご参加いただけます
(参加無料・申込不要)



学ぶ



測る・知る



体験する



つながる

2026年

日時

11月13日(金) 9:30～11:00

場所

倉敷中央病院リバーサイド内



イベント内容

※整理券が必要なブースもあります

相談コーナー

糖尿病に関する疑問や日常生活のことなど、薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフがご相談に応じます。



測定コーナー

自分の体の状態をチェックできます。

・血糖値
・血圧
・体組成
・骨密度 など



運動体験

リハビリスタッフにより、簡単な筋トレや有酸素運動、ストレッチなどが体験できます。



★関連イベント★

医師による講演 (11:15～12:00)

糖尿病について医師がわかりやすくお話しします。



病院食体験 (12:00頃～)

病院食を体験し、食事の大切さを知ることができます。

先着15名 [申し込み]

※当日、食事代500円を頂きます。



早期発見・早期治療が未来を変えます。

この機会に、あなたと大切な人の健康を見直してみませんか？



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

倉敷市鶴の浦2-6-11 TEL: 086-448-1111(代)
問い合わせ先: 糖尿病委員会

香味野菜で、 夏の食事にひと工夫

暑い日が続くと、「食欲がわかない」、「冷たいものが美味しい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

そんな夏の食卓で活躍するのが、ミョウガ・大葉・しょうが・ねぎなどの香りのよい薬味です！

薬味は、暑さで食欲が落ちやすい夏の食事を“香り・彩り・食感”で食べやすくしてくれる食材です。



みょうが



独特の香りとシャキシャキとした食感が特徴。冷奴やそうめん、冷たい料理に添えると見た目にも涼しげで、夏らしい一品になります。

大葉



清涼感のある香りが魅力。口の中がさっぱりし、彩りもよくなります。この香りには胃液の分泌を促す働きもあり、食欲増進効果も期待できます。

しょうが



すっきりとした香りと辛みで、冷たい料理の味を引き締めてくれます。血行促進作用があり、冷え性の改善や代謝向上、免疫力UPなどの効果があります。また、暑い時期には食べ物が傷むのを防ぐ効果もあります。

ねぎ



ツンとした香りとほどよい辛みで、麺類や汁物、ごはんものに使いやすい定番の薬味です。辛味(アリシン)は食欲増進や抗菌作用もあります。



「薬味」とは香りの薬。ねぎやわさびの香りは鼻から入って脳に直接働きかけることで、自律神経系や内分泌系などを通じて全身に作用する。日本人は千年以上前から、香りが薬であることを知り「薬味」と呼んでいたといわれているそうです。

当院のメニューのご紹介



白身魚の香味焼き



白身魚…………… 80g
料理酒…………… 5g
長ネギ…………… 2g
大葉…………… 1g
*白すりごま…………… 1g
*みりん…………… 2g
*濃い口しょう油…………… 3g
*ごま油…………… 1g

- ① 魚に料理酒をふり、5～10分程おく
- ② 長ネギと大葉をみじん切りにする
- ③ ②を*の調味料と混ぜ合わせて調味液を作る
- ④ 魚を調味液に浸したあと、焼き色が付くまで焼く

鮭の七味マヨネーズ焼き



鮭…………… 70g
塩…………… 0.2g
玉ねぎ…………… 10g
マヨネーズ…………… 10g
七味唐辛子…………… 少々



- ① 鮭に分量の塩をふり下味をつける
- ② 玉ねぎをみじん切りにしマヨネーズと混ぜ合わせる
- ③ 下味つけた鮭に②をまんべんなく塗り焼き色が付くまで焼く
- ④ お好みで七味唐辛子をふって完成



～おいしく減塩～

毎日の食事に香味野菜を取り入れることで減塩につながります。暑さで食欲が落ちやすいこの季節こそ、香りと風味を味方にして、無理なくおいしく食事を楽しみましょう。

FMくらしき 2026年度放送『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

放送中!



○毎月第2木曜日
○18:00～18:15
○パーソナリティ 杉本 香子

今年度も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。

昨年度放送に続いて、倉敷中央病院リバーサイドが『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』というコーナーで、コミュニティホスピタルについて多職種から様々な情報をお伝えします。

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。

バックナンバーもお聴きいただけます!

過去の放送回は、FMくらしきのホームページからお聴きいただけます。



2026年放送 テーマ

4/9 病院の日・看護の日



出演

外来副看護師長
手島 美津子
×
副看護部長
水川 奈美

2026年放送 テーマ

5/14 歯科と健診



出演

歯科診療支援室
堤 由起子
×
健康管理センター
岡田 朋子

2026年放送 テーマ

6/11 オープンホスピタル



出演

総務・管理グループ
宇渡 伸子
×
健康管理センター
下宮 佑莉亜

倉中オープンホスピタル2026に参加しました!!



2026年6月6日に開催された「倉中オープンホスピタル2026」に、リバーサイドが昨年に続き2回目となるブースを出展しました。当日は、中島院長を中心に、訪問診療スタッフ3名と実行委員会メンバー 3名を含む計7名で運営を行いました。

今回のブースでは、リバーサイドの取り組みを紹介するパネル展示に加え、タブレットを活用した「じゃんけん」「あっちむいてほい」「にらめっこ」の体験コーナーを実施しました。また、訪問診療車の前でスタッフと一緒に立っているような写真が撮影できるフォトスポットや、色とりどりの折り紙で作った「ぴよんぴよんカエル」も用意し、多くのお子さんやご家族に楽しんでいただきました。

当日は小さなお子さんとそのご家族を中心に、多くの方にご来場いただきました。会場入口近くという分かりやすい場所にブースがあったこともあり、開催時間約3時間の間、終始にぎやかな雰囲気となりました。

特に人気だったのは「にらめっこ」です。子どもたちのかわいらしい変顔に、ご家族やスタッフも思わず笑顔になりました。また、子どもたちとのじゃんけん対決では、中島院長が次々と勝利を重ねる場面もあり、「院長はじゃんけんが強い」という意外な一面が発見されるなど、和やかな交流の時間となりました。

今回使用したタブレットは、実際の医療現場でも活用されている機器です。リバーサイドでは訪問診療にも力を入れており、近年はタブレットなどを活用した遠隔診療への取り組みも進めています。

今回のオープンホスピタルでは、子どもたちに楽しみながらICTに触れていただくとともに、リバーサイドが取り組む地域医療について知っていただく貴重な機会となりました。今後も地域の皆さまとのつながりを大切にしながら、安心して暮らせる地域づくりに貢献してまいります。

外来診療のご案内

科	受付時間(診察開始 9:00～)	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
総合診療科	午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○※Ⅱ	○	○
循環器内科	午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○※Ⅲ	○	○※Ⅲ		○
神経内科	午前 8:30～11:30 ●完全予約制	●				●
	午後 13:30～16:00 ●完全予約制		●	●		
外科	午前 8:30～11:30 ●予約制					●
呼吸器外科	午前 8:30～11:30				○	○
	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		○			
	午後 13:30～14:00		○			
泌尿器科	午前 8:30～11:30	○	○		○※Ⅳ	
	午後 14:00～16:30				○	
婦人科	午前 11:00～11:30		○			
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)	午前 8:30～11:30 ●予約制	●	●	●		●
	午後 16:00～18:30 (スポーツ外来)	○				
小児科 (発達障害で受診希望の場合は事前予約要)	午前 8:30～11:30 ●予約制	●	●	○※Ⅴ	●	●
	午後 13:30～16:00 ●予約制	(第2,第4)	(予防接種健診)		●※Ⅵ (内分注は第1,第3)	● (予防接種健診)
	午後 13:30～16:00	(第1,第3,第5)	○※Ⅶ		○	○※Ⅷ
眼科	午前 8:30～11:00 ●予約制	●※Ⅸ			●	●
	午後 14:00～15:30			○		
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 ●予約制	●	●	●	●	●
	午後 13:30～16:30 ●予約制	●	●	●	●	●

※Ⅰ…予約制の診察10:00～16:00

※Ⅱ…水曜日の診察は、15:00まで

※Ⅲ…午後の診察は予約のみ

※Ⅳ…第2週目は休診(当日受付11時まで)

※Ⅴ…水曜日の診察は8:30～11:00

※Ⅵ…完全予約制

※Ⅶ…診察時間は15:00～16:00

※Ⅷ…診察時間は15:00～16:00(第3週目は休診)

※Ⅸ…完全予約制 手術前後診察

2026年7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への遵守
 - 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してください。