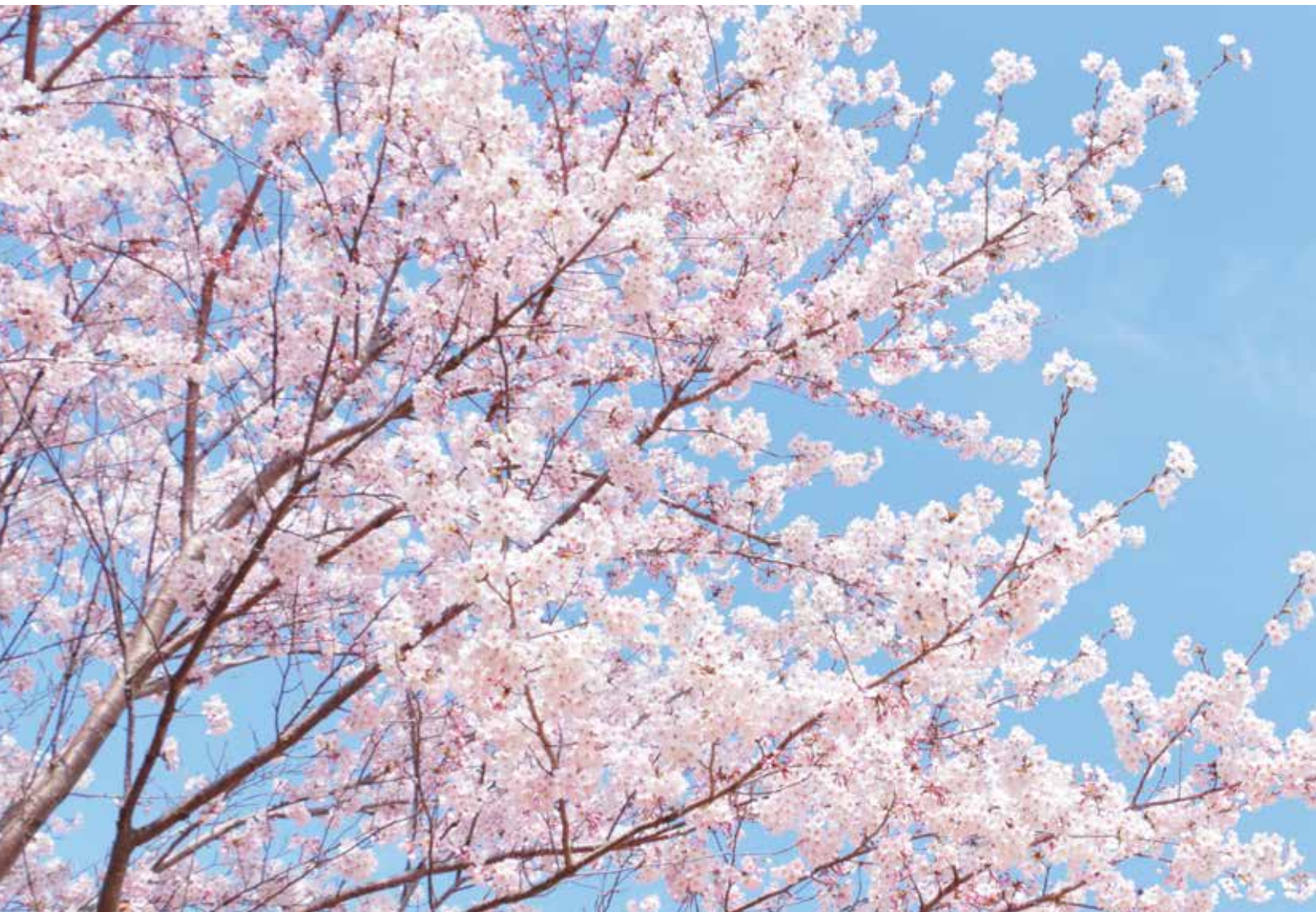




Kurashiki Riverside Hospital

Vol. **75**

2023.SPRING



contents

- 院長挨拶
- 腎臓内科 浅野先生診療開始 訪問診療
- 栄養治療室通信 春の料理
- 健康教室
- KRHニュース FMラジオ
- 健管ラジオ 新入職員
- 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

院長挨拶

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 中島 尊



皆様初めまして。この度、倉敷中央病院リバーサイドの院長に就任いたしました中島 尊と申します。土井前院長より重責を引き継ぎまして、身の引き締まる思いです。

最初に自己紹介をさせていただきます。私は1998年香川医科大学(現香川大学医学部)を卒業し、一貫して呼吸器外科医として診療を行ってまいりました。縁あって土井院長の知遇を得まして、2020年10月より本院で勤務いたしております。本院赴任後は、「地域に密着したかかりつけ病院」を目標とし、様々な診療を開始しています。まだまだ発展途上ですが引き続き皆さんと進めていきたいと思えます。

私は当院の理念「人と人とのふれあい」を大切に、地域の人々の生命と健康を守ります。」に深く共感いたしております。「人と人とのふれあい」、これは医療の原点だと思います。どれだけAIなどの科学技術が発展しようとも、患者さんはひとりの人格と感情を持った人間です。薬剤や技術だけでなく、医療者の優しい心が患者さんの心を癒し、結果身体的な症状の改善にも寄与するでしょう。私を含め、医療者にはこの“人を思いやる優しい気持ち”が不可欠だと思います。職員の皆様、どうか一緒に「自分や自分の身内がしてほしい事。」を患者さんにしましょう。そして「自分や自分の身内がしてほしくない事。」は絶対に患者さんやご家族にしないでください。自分の言動を第3者的にみる習慣がつけば、必ず成し遂げることができると思えます。そして職員同士でも同様に相手を思いやっていてほしいと思っております。偉そうに申しましたが、私も含め皆未熟です。感情のコントロールができないこともあると思えます。そこは「人間なもの。」です。日々反省していけば変われると信じてます。よろしくお願ひします。

最後に私の恩師、横見瀬 裕保 教授から日々言われていた言葉を皆様に伝えたいと思えます。25年前、横見瀬先生が教授になられた時は、医局員が大量に辞職し、教授と私たち研修医3人、それと3人の上司という崩壊した状態でした。そんな時も先生はいつも私たちに語り掛けていました。「中島、今はこんなひどい状態や。でも僕はこの四国の片隅から、世界に自分らの医療、研究を発信していきたいんや。夢を見ようぜ!。」その教室は今では医局員も40人近くになり、業績を世界に発信しています。私も横見瀬先生の教えを引き継ぎ、この鶴の浦の地から自分が思い描く地域医療を発信していきます。「みんな、夢を見ようぜ!。」

浅野主任部長による診察を開始します

4月より浅野健一郎医師(倉敷中央病院 主任部長兼人工透析センター センター長)による診察を開始いたします。毎週水曜日(祝日を除く)の8:30～11:30の受付となります。

*ご予約・お問い合わせ 地域連携室(086-448-1711)までお願いします。

浅野主任部長より

4月からリバーサイド内科で主に腎疾患を対象として水曜日午前に外来診察をさせていただくことになりました。以前は軽い腎障害ならなんとかかなという考えが強かったのですが、長寿社会になりちょっとした腎機能低下でも将来透析にならないか心配される方が多くなりました。水島地区には検診やかかりつけ医で尿蛋白、腎機能低下を指摘され倉敷中央病院腎臓内科へ紹介される方が多く、リバーサイドでも診察ができれば通院の負担が軽減されます。もし腎生検などの精密検査が必要であればリバーサイドから直接予約が取れる様に検討中です。またYouTubeで発信している通り、高血圧、腎不全の患者さん向けに蓄尿検査で塩分、蛋白、水分の摂取量を評価して栄養指導も行います。透析の準備など進行した腎不全の診察はできませんが、そこに至るまでの腎疾患診察を地元で行い、地域の皆様の相談に応じられる外来を行っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



月

火

水

木

金

午前 8 : 30 ~ 11 : 30 (診察開始 9 : 00)

浅 野

訪問診療 ～1年が経過しました～

2022年4月から訪問診療を開始し、1年が過ぎました。

16名の医師、5名の看護師、1名の医療ソーシャルワーカーが交代しながら、これまでに250回弱の訪問診療を実施しました。

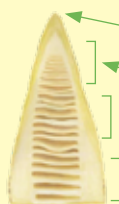
私たちは患者さんにご家族の要望に沿い、その人らしく住み慣れた場所で生活ができるよう、これからもサポートしていきます。



旬の食材情報&当院自慢のレシピの紹介

春の芽吹きと共に始まりを迎える山菜採り。それぞれの旬の時期にしか採取できない貴重な食材です。栄養成分は野菜と同様たんぱく質や脂質はあまり含まれません。種類によって異なりますが食物繊維の他、βカロテンやビタミンCなどのビタミン類、ミネラルを含むものもあります。山菜の多くは苦みやえぐみを備えており、この成分は「ポリフェノール」です。活性酸素を除去したり酸化を抑制する働きがあり、動脈硬化や生活習慣病の予防など健康と美容に効果的です。

倉敷市真備町は、白くてえぐみの少ない「タケノコ」が有名で「タケノコのふるさと」と言われています。食物繊維が豊富で、便秘の改善、血糖値上昇を防ぎ、高血圧や動脈硬化の予防効果があります。また、カリウムを多く含んでいるので塩分の排出を促す効果が期待できます。調理では、部位によりいろいろ楽しめます。是非、春の味を楽しんでみてください。



- ← 姫皮：柔らかい歯ごたえで和え物やサラダに。
- ← 先端：アクは強いが柔らかくてうま味があり、香りも良いためお吸い物や汁の実に。
- ← まんなか：軟らかくて甘みがあり、切り方ひとつでいろいろな料理に。
- ← 根本：太くて堅いがアクは一番少ない。刻んで炊き込みご飯や揚げ物に。

【当院自慢のレシピ】春を感じる献立の「山菜ちらし寿司」と「タケノコの含め煮」をご紹介します。

「山菜ちらし寿司」

材料 1人分

【すし飯】

米…………… 86g
 穀物酢…………… 13ml
 上白糖…………… 9g
 塩…………… 1.3g

【具材】

山菜ミックス… 20g
 アカイカ…………… 20g
 鮭…………… 20g
 錦糸卵…………… 30g
 きざみのり…… 適量

栄養価：1人分

エネルギー 437kcal
 たんぱく質 15.9g
 脂 質 4.5g
 炭水化物 80.2g
 食塩相当量 2.3g



III 作り方 III

- ① すし飯を作る。
- ② 山菜ミックスは水気を切っておく。アカイカは湯通しし、鮭は焼いて身をほぐしておく。
- ③ ①に②をよく混ぜ合わせる。
- ④ 上から錦糸卵ときざみのりを散らして完成。



「タケノコの含め煮」

材料 1人分

タケノコ…………… 40g
 ＊がんとどき…………… 30g
 かつお風味だし…… 0.2g
 上白糖…………… 2g
 濃口しょうゆ…………… 2ml

III 作り方 III

- ① 調味料を合わせ火にかける。
- ② ①にタケノコ、がんとどきを入れて煮付ける。
 ※絹さや、さやいんげんをお好みで添えると彩り良く仕上がります！

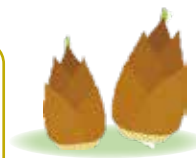


栄養価：1人分

エネルギー 104kcal
 たんぱく質 6.5g
 脂 質 6.3g
 炭水化物 5.3g
 食塩相当量 0.7g
 カルシウム 13mg



タケノコの苦み成分でもあるシュウ酸は尿路結石のもとになると言われています。食べる時は結石を抑制するカルシウムやクエン酸が豊富な食品と一緒に調理しましょう。特に小魚や大豆・大豆製品(*)がおススメです!!



栄養治療室

連島南学区健康サロン主催 「健康教室」にってきました!!



身体の痛みについて～腰と膝～

日時 2023年1月27日(金)9時30分～ 11時30分

場所 連島南公民館

内容 座学と運動

「身体の痛みについて～腰と膝～」というテーマでお話しをしました。初めに、それぞれの部位の痛みの仕組みを解説し、その後部位別のストレッチや運動を紹介し、参加者のみなさんにも実践していただきました。

お話しや運動の実践の合間には、健康管理センターから持参した体組成計を用いて、みなさんの体成分や筋肉量を計測し、計測結果をもとに簡単なアドバイスを行いました。

みなさん、とても真剣に話を聞いてくださったり、運動をしていただけで、とても楽しく、やりがいのある時間を過ごしました。

(健康管理センター 健康運動指導士 田中 和美)



笑顔で健康～健康寿命を延ばそう～骨と栄養のお話

日時 2023年2月24日(金)9時30分～ 11時30分

場所 連島南公民館

「笑顔で健康～健康寿命を延ばそう～骨と栄養のお話」と題して、健康寿命の延伸と平均寿命との差、その差を縮小させることが重要でそのためには毎日のお食事が大変大切です。そこで、昨日何を食べたか書き出して振り返りをさせていただきました。さらにカルシウム自己チェック表で必要量摂取できているか確認させていただきました。骨粗鬆症予防の為に「カルシウム」摂取が重要です。「ビタミンD」はカルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にして筋力を高めます。「ビタミンK」はカルシウムを骨に取り込み骨を強くする働きがあります。これらの栄養素を上手にとるための工夫やレシピ紹介、実際に当院で提供しているメニューのご紹介も行いました。

後半は、当院地域連携室看護師による体操レクチャーも行いました。ご参加の皆さん熱心に身体を動かしておられました。

(管理栄養士 小野 純子)





2023.01.12

出演：武良 菜津子 リウマチセンター長

- ・リウマチセンターの需要について語る！
「リウマチは100人に1人、珍しい病気ではない」
- ・リウマチは30～50代の女性に多い？
リウマチと長く付き合っていくためには…
- ・武良先生の服装についてのこだわりとは！

など多数



2023.02.09

出演：松原 みどり 眼科部長

- ・2016年より中止していた眼科手術を
再開できたワケとは…
- ・松原部長は岡山弁と関西弁のバイリンガル？
「実は2年前に〇〇〇〇にいました。」
- ・眼科受診のおすすめのタイミング「車を運転
される方は、特に〇〇〇〇の際に要注意」

など多数



2023.03.09

出演：土井 修 前院長

- ・高血圧はどんな疾患？なぜ気をつける？
「高血圧は、やがて〇〇になる可能性がある」
- ・血圧計で血圧を測るタイミングは
「朝方から〇〇をするまでがベスト！」
- ・高血圧にならないために気を付ける2つのコト
「お薬を飲む前に〇〇と〇〇が大切！」

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ますながら健康・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。



FMくらしき

『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・けんぴい通信』

放送中!

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。昨年度放送した「FMくらしき まちのかかりつけ病院リバーサイド」に続いて、倉敷中央病院リバーサイドに併設の健康管理センターが『まちのかかりつけ病院リバーサイド・けんぴい通信』というコーナーで、健康・健診に関する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。



リバーくん

2023年4月からは、
僕たちが情報を
発信するよ!!

毎月第2木曜日
18:00～
FMくらしきを
お楽しみに!!



けんぴいちゃん



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

新しい仲間が 加わりました!!

今年度、当院に16名の新しい仲間が加わりました。

4/3,4は倉敷中央病院での新入職員始業式・採用式、オリエンテーションを経て、4/5,6の2日間は当院にて辞令交付式とオリエンテーションを行いました。

辞令交付式に先立ち、中島院長から「悩んだり不安に感じる事があったら、一人で抱え込まず、先輩や上司に相談してください」と激励の言葉をいただきました。

また、オリエンテーションでは中島院長より「病院職員としての心構え」を、十河事務長より「当院の理念・倫理方針・組織」についての話がありました。

新しい仲間たちが成長する姿を、温かく見守っていきたいと思います。



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		●	●		
外呼吸器外科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
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～)	○	○		○	
	午後 13:30～16:00				○	
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	○	○	○※II	○	
眼科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●※III		●	●	●
	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…小児科…診察時間 15:00～16:00

※ 小児科：発達障害で受診希望の場合は事前

※ III…眼科…完全予約制 手術前後診察

予約要

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、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。