



contents

- 新任Dr.紹介 横山先生
- 病院の日・看護の日
- 大原美術館オンラインツアー
- 旬の食材情報 栄養治療室通信 夏の料理
- KRHニュース 健管ラジオ
- ユニフォーム変更 緑のカーテン
- 診療表



新任Dr.紹介

泌尿器科

横山 昌平 先生



当院の泌尿器科に、横山昌平先生が着任されました。
そこで、今回は横山先生にご登場いただきます。
やさしい笑顔が素敵な横山先生にお話を伺いました。

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？

横山先生：大阪です。生まれてすぐ、父親の仕事の関係で倉敷の西阿知の方に3歳まで住んでいたらしいです（自分は全く覚えてません）。その後、大阪に戻り、高校卒業まで大阪で過ごし、大学時代は愛媛大学に入学したので、松山で一人暮らしをしていました。

広報チーム：幼いころにお住いの倉敷にまた戻ってこられたのはご縁があったのでしょうかね。
幼少時代はどのように過ごされていたのでしょうか？

横山先生：小さい頃はLEGOが好きで、一人でよく遊んでいた記憶があります。また本が好きでよく読んでいました。

広報チーム：LEGOと読書で脳が活性化されますね！その後、学生時代はどのように過ごされましたか？

横山先生：学生時代は高校までは剣道をしていましたが、大学時代は映画研究会に入ってサークルの仲間と酒を飲んで、酒を飲んで、酒を飲んで、たまに映画を作っていました。

広報チーム：先生、お酒の量が（笑）なるほど、幼少期の創造的な遊びが、映画製作に活かされるわけですね！
休日はどのように過ごされていますか？

横山先生：まだ子供が小さいので、家族で出かけたり、子供と公園で遊ぶことが多いです。
コロナが流行してからは、家でお酒を嗜むことも増えました。

広報チーム：ステイホームはお酒がはかどりますよね（笑）
では本題ですが、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？

横山先生：元々は腎移植をしたくて地元の大阪大学の泌尿器科に入局しました。専門医取得後は、泌尿器科に限らず、色々な病院で勤務し、救急やリハビリテーション、訪問診療、緩和ケアなど様々な分野を経験してきました。

広報チーム：経験豊富で頼りになる横山先生が来て下さり、心強いです！！
最後に、当院に来られて、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？

横山先生：倉敷中央病院とは違い、時間の流れがゆっくりした穏やかな雰囲気を感じました。
今までの経験を生かして排泄のことや緩和ケア、訪問診療に関わっていきたいと思っています。

寡黙な印象の横山先生ですが、心温かい患者さん思いの先生です。
お忙しい中、ありがとうございます。

病院の日・看護の日記念行事開催報告

今年も5月13日(土)20名の参加をいただき活気ある病院の日・看護の日の記念行事が開催できました。

中島院長の「訪問診療について」の記念講演では、訪問診療を受け、最期の時をご自宅で過ごされた患者さんの紹介がありました。当院で「できること」と「できないこと」はありますが、さまざまな理由で通院が困難な方が「いざ」という時に入院できる病院として、住み慣れた自宅での療養をサポートしていきたいという思いを込めて「大体在宅、時々病院」というお話でした。参加者はみなさん頷きながら熱心に耳を傾けられ「先生のお話に感激した」「参加して本当に良かった。この病院でお世話になっているが、今日参加して安心した。」というお言葉をいただきました。

認知症予防体操・脳トレでは実際に「コグニラダー」という運動をしました。初めてする運動に戸惑う方もいらっしゃいましたが、みなさんととても楽しそうに参加されていました。「コグニサイズががんばってみよう」「来年も楽しみにしているよ」など嬉しくなるお声をいただきました。この行事のリピータの方にもお会いすることができ、私たちの励みにもなりました。これからもみなさんが健康で、安心した毎日が過ごせるようにお手伝いさせていただきたいと思います。

5階看護師長 加藤 みゆき



倉敷中央病院リバーサイド20周年を記念して 「大原美術館オンラインツアー」を開催しました

2023年6月20日(火)に、入院患者さんを対象とした「大原美術館オンラインツアー」を5階カンファレンスルームで開催しました。パソコンの画面を通して大原美術館の館内解説ツアーを楽しんでいただきました。作品の解説だけでなく、美術館の歴史や建物についてもお話していただき充実した一時間でした。



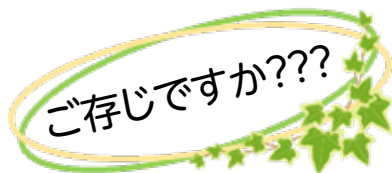
100th Anniversary
Kurashiki Central Hospital

折り鶴ウォール企画がスタート!

倉敷中央病院は2023年6月2日(金)に100周年を迎えました。倉敷中央病院を支えてくださっている職員や地域の皆様と折り鶴を一羽ずつ折り重ねていくことでこれまでの100年を振り返り、また次の100年へつなげていく皆様との共同プロジェクトです。折り鶴ウォールは現在倉敷中央病院で建設中の止水壁をみたてており、止水壁建設の重要性の普及活動ともリンクしています。

折り鶴ウォールは12月末まで倉敷中央病院リバーサイド正面玄関に設置を予定しています。





栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日

8/1→7 栄養週間

『栄養の日』とは、【えい（8）よう（4）】（栄養）と読む語呂合わせから、「栄養を学び体感することをコンセプトに食生活を考える日」とすることが目的として認定・登録されました。「食べる」ということは生命維持に繋がることに加え、幸福感や満足感を得ることができます。栄養の日・栄養週間にはたのしく食べて未来の自分の笑顔を作る、そのきっかけとして欲しいという願いが込められています。日本栄養士会ではこの日を中心にした8/1～8/7を「栄養週間」とし、全国の管理栄養士・栄養士とともに日本中のみなさんの栄養をたのしむ生活を応援しています。

※『栄養の日』特別サイト（NU+（ニュータス）：<https://www.nutas.jp/84/>）

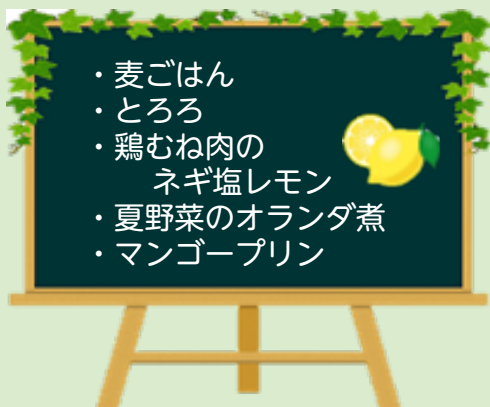
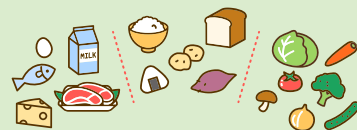
旬の食材情報&当院自慢のレシピの紹介

気温や湿度の上昇に伴い、熱中症のリスクが高まる季節となりました。高温多湿の状態になると体内の熱を外に出せなくなることによってミネラルバランスが崩れ、倦怠感や思考能力低下、食欲不振、胃腸症状が現れます。そんな夏の体調不良をいち早く回復させる食べ物・・・今日ご紹介する「麦とろごはん」です！

まず、ごはんの「麦」には発汗で失われがちなビタミンB群が豊富に含まれています。また、山芋に含まれるムチンという成分、でんぷん消化酵素のジアスターゼはタンパク質やビタミンB1の吸収率UP、消化吸収を助ける効果があります。「麦とろごはん」として食べると、「麦」の成分を「とろろ」が効率的に吸収させることから、夏バテ対策として優れたメニューであることが分かります。また、魚や肉、ビタミン・ミネラルが豊富な夏野菜、疲労回復効果のあるクエン酸を含むレモンなどを組み合わせて、暑い夏を乗り切りましょう！！それでは、当院調理師考案の夏バテ予防にオススメのメニューをご紹介します。

【当院自慢のレシピ】

メニュー考案者のご紹介



エムサービス(株)
倉敷中央病院リバーサイド事業所
白瀬 調理師

夏でも食べやすくさっぱりとしたネギ塩レモンソースを作成しました。夏の旬の野菜を多く使って、食欲UPにつながれば良いと思い、オランダ煮を添えています。



※6月28日に実際に提供されました。

＜栄養価：1食分＞

エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.9g
脂質	15.7g	炭水化物	95.1g
食塩相当量	2.5g		

鶏むね肉のネギ塩レモン

材料	1人分	(ソース)	
鶏むね肉	80g	ネギ	30g
※塩	0.2g	サラダ油	3g
※レモン果汁	3g	ごま油	3g
※生姜	0.3g	塩	0.6g
※ごま油	1g	レモン果汁	0.8g

- ① 鶏むね肉に※で下味をつけ、よくもみこんでおく
- ② サラダ油でネギを炒め香りが出たらごま油、塩で味付けをし、最後にレモン果汁を入れる
- ③ ①を蒸し②を上からかけて完成

夏野菜のオランダ煮

材料	1人分	(調味液)	
ナス	40g	濃口醤油	2.5g
オクラ	10g	みりん	1g
ズッキーニ	20g	砂糖	1g
揚げ油	1g	水	15g

- ① ナスを素揚げする
- ② オクラとズッキーニはボイルし氷水で冷やす
- ③ ①と水を切った②を調味液に漬け込む

とろろ

材料	1人分		
山芋	60g	のり	適量
めんつゆ	2g	大葉	適量
(ストレートタイプ)			



「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 //

No.1



4/13放送 出演:平松 貴恵 室長

テーマ センター紹介

No.2



5/11放送 出演:武良 清

テーマ 市のがん検診

No.3



6/8放送 出演:松岡 智章 健康管理センター長

テーマ 健診の必要性

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。



リバーくん



けんぴいちゃん

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・けんぴい通信
毎月第2木曜日 18:00 - 18:15

パーソナリティ 杉本 香子 さん

倉敷中央病院リバーサイドに併設しています、健康管理センターは
地域の皆様の健康維持や健康増進のお手伝いできるように日々取り組んでいます。
このコーナーでは、健康・健診に関する様々な情報をお伝えします。



ユニフォームが変わりました！

4月より、看護師・リハビリ技師・医療ソーシャルワーカーのユニフォームが変わりました。

看護師は青ラインとピンクラインの2種類に。医療ソーシャルワーカーは落ち着いたアースカラーになっています。

新しいユニフォームで気持ちも新たに患者さんに寄り添い、医療の質の向上に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



エコ活動

～緑のカーテン ゴーヤ&蝶豆～

2009年から続く緑のカーテン活動、最初は一部署の業務改善活動から始まったこの取り組み、毎年恒例の行事として今年も取り組んでいます。

当初は水やりを輪番で行うなど職員総出で取り組んでいましたが、現在は散水機などを使用しながらの取り組みへと進化しています。

今年はゴーヤ(中庭)と蝶豆(健康管理センター・救急入口など)を6月中旬に植え付けし元気に育っています。

※緑のカーテンとは

建築物の外側に植物を生育させ日光を遮る効果と、植物が水蒸気を放出する蒸散作用により、室温を5～10℃前後下げます。このため、エアコン使用量を大幅に減らします。



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～)					○
	午後 13:30～14:30		○			
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～)	○	○	○		○
	午後 13:30～16:00	○	○	○※Ⅱ	○	
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	●	●	●	●	●
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 診療 ※歯 科：診察希望時には、事前連絡要
 ※Ⅱ…小児科…診療時間 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のもとに、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。