



## contents

- 2024年 年頭のご挨拶
- 心臓リハビリテーション
- 令和5年度 岡山県保健衛生功労者表彰
- 糖尿病フェスタ開催
- 旬の食材情報 栄養治療室通信
- KRHニュース 健管ラジオ
- ユニフォーム変更



## 2024年 年頭のご挨拶

院長  
中 島 尊



皆様、新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、以前のような年末年始を過ごされたことと思います。昨年は、4月に院長に就任しあつという間の9か月間でした。リバーサイドの職員の皆さん、倉敷中央病院の皆様、未熟な私を陰に陽に支えていただき本当にありがとうございました。今年もご協力、ご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

新年に当たり今年の抱負を述べさせていただきたいと思います。

今年の目標は「コミュニティホスピタルを目指そう。」です。私は就任以来、「地域に密着したかかりつけ病院になろう。」と発信してきました。それをもう一步進めたものが「コミュニティホスピタル」という概念だと思っています。従来の病を見る病院から、地域の方々の生活を守る病院、言い換えると「地域の方々が安心して暮らすための中心的役割を果たす病院」への進化です。当院の医療圏の水島、玉島地区でも今後ますます高齢化が進み、独居や80.50問題などで生活に不便さや不安を感じる方々が増えていくと思います。このような状況の中で我々のような中小病院は、今までのように来院される方々の診療を行うだけでなく行政、地域のケアマネージャー、介護福祉施設と連携し、こちらから地域の方々の間に入り生活環境の整備を支援したり、かかりつけ病院がない方の健康を守る必要があると思います。このような活動が、病気を持たれている方の重症化の予防や、地域全体として入院される方の減少に貢献できると考えています。そのためには、院内の意識改革や組織改革、人員確保、周囲の様々な方々との信頼関係づくりなど課題は山ほどあります。具体的に進めていくと、課題の多さに「無理なのは。」と思うこともあると思います。しかし私には、「やればできる。」という信念があります。まずやってみることが、全ての進歩の始まりと思います。皆さん、一緒に一歩進みましょう。小さな歩みの積み重ねこそが大きな目標を達成できる唯一の方法だと思っています。

私は今年もこの倉敷市鶴の浦から夢を発信していきたいと思っています。

皆様今年もよろしくお願い申し上げます。





# 心臓リハビリテーションを開始しました。

2023年9月から、第2・4水曜日の午後に川瀬裕一医師（倉敷中央病院 循環器内科部長）による心臓リハビリテーションを始めました。

川瀬医師、心臓リハビリテーション専門の看護師、理学療法士の指導のもと運動療法を実施しています。



心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）とは、心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・相談（カウンセリング）などを含みます。

## 令和5年度 岡山県保健衛生功労者表彰

10月26日、岡山県保健衛生功労者表彰式が岡山県庁で行われました。

この表彰は長年にわたり保健衛生事業の発展のために献身的な活動を続け、その功績が特に顕著で優秀な方々に贈られます。当院と倉敷中央病院から4名が表彰されました。伊原木岡山県知事からは「皆さまそれぞれ分野は違いますが、県民が幸せに生活するためにはなくてはならない事業を担っておられます。これからも頑張ってください」とあいさつを頂きました。



### 岡山県知事表彰

門田 一繁 循環器内科主任部長（救急医療事業功労）  
高村 洋子 看護本部長（地域医療事業功労）※表彰式欠席  
安部小夜子 看護副本部長 兼 リバーサイド看護部長（地域医療事業功労）

### 岡山県保健医療部長表彰

真野真由美 救命救急センター看護師（救急医療事業功労）

10月26日に岡山県庁で「令和5年度 岡山県保健衛生功労者表彰式」が開催されました。「地域医療事業功労者」として、岡山県知事表彰を受賞しました。この賞は看護部長個人ではなく、リバーサイドの全職員を代表していただいたものと誇らしく思います。「地域の人々の生命と健康を守る」という病院理念のもと、職員たちが積極的に院外・地域の医療活動に取り組みました。これは組織の理解と協力があればこそその成果です。具体的には2018年の真備町豪雨災害の際には、2か月間、平日の午前・午後と避難所へのケア訪問を実施したり、医療救護班の一員として参加したり、災害支援ナースを派遣したりしました。またCOVID19流行期には、他の医療機関や宿泊療養施設に看護師を派遣しました。これらの地域貢献の積み重ねが今回の受賞につながったことに、深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

看護部長 安部 小夜子



正面玄関

### 「第11回糖尿病フェスタ」を開催いたしました

11月14日は、世界糖尿病デーとして、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年に国連により公式に認定されている世界でも有数の疾患啓発の日となっています。新型コロナウイルスの感染が終息していない状況から、当院の糖尿病フェスタでは、今年度もクイズ形式での展示で11月13日から開催しました。

参加者の方から「楽しみながら行えました」「糖尿病について勉強になりました」「気をつけるポイントがわかって良かった」などのお声を頂きました。少しでも糖尿病の予防や治療継続の重要性を知って頂ける機会になったのではないかと思います。来年度も是非、御参加ください。

糖尿病委員 川上 寿子

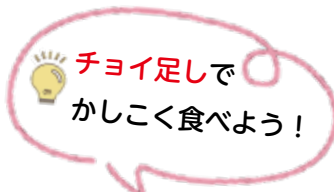
### 糖尿病デーの背景

11月14日を糖尿病デーとした背景には、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、これに敬意を表しこの日が選ばれました。

世界糖尿病デーを中心に行われる糖尿病啓発運動は、糖尿病の予防や治療継続の重要性について一般の方にお知らせする重要な機会となっています。

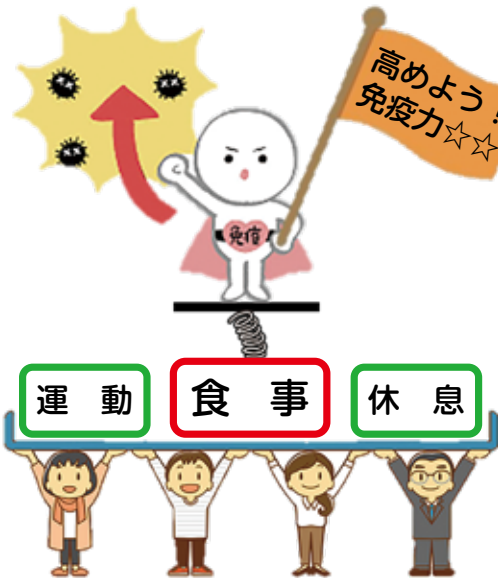


# 旬の食材情報&当院自慢のレシピの紹介



## 【食事と免疫の関係】

免疫力とは外敵から体を守る健康防衛力です。  
これには、食事が深〜〜く関わっています！



★たんぱく質 +

▶▶▶ 肉・魚・卵・大豆製品をバランス良く食べる事で**免疫細胞UP**

★緑黄色野菜 +

▶▶▶ 緑黄色野菜のビタミンは**免疫力UP**

★きのこ +

▶▶▶ きのこ特有の成分、βグルカンが**免疫力を活性化**  
何種類か合わせるとうまみと香りがグンとUP!

★発酵食品 +

▶▶▶ 免疫細胞が**腸内で動きやすい環境作り**  
腸内環境の改善には食物繊維も大切です

## 【当院オススメの免疫UP↑レシピ】



### 牛肉の野菜巻き

【材料 1人分】

牛肉	60g	(タレ)	
塩	0.2g	上白糖	2g
人参	15g	料理酒	2g
アスパラ	15g	しょう油	4g
ごぼう	15g	水	20g
サラダ油	2g	片栗粉	1.5g

作り方

- ① ごぼうはさがさき、人参とアスパラは長さ10cm程度に切り、あらかじめ下茹でておく。
- ② 牛肉で①を巻き、熱したフライパンで焼く。
- ③ 調味料を合わせてタレを作っておく。
- ④ 焼きあがった肉巻きを5〜6カットに切り、盛り付けてタレをかける。

【栄養価】

エネルギー	154kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	7.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.9g

### れんこんのすり流し汁

【材料 1人分】

れんこん	30g	片栗粉	0.7g
うす口醤油	2g	*れんこん	2g(2枚)
塩	0.2g	*揚げ油	1g
かつおだしパック	1.5g		
おろししょうが	0.1g		

【栄養価】

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	6.6g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.2g

作り方

- ① 鍋に水を沸騰させて火を止めた後、かつお節を入れてかつおだしを取る。
- ② ①にうす口醤油と塩で味付けをする。
- ③ すりおろしたれんこんを入れて沸騰したら水溶き片栗粉で好みの加減にトロミをつけてしょうがで味を整える。
- ④ 素揚げしたれんこんを添えて完成。



※年末年始の疲れた胃腸に  
やさしい一品！

### レシピのひと工夫

野菜巻きはいろいろな野菜と、お肉と一緒に摂れるバランスの良い一品です。

れんこんは免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維も多く、胃腸の調子を整えるほかにも、**風邪予防にも効果的です**。また、溶き卵20gを加えてかきたま風に、豆腐20gを加えると蛋白質UPで栄養満点の1品になります！ブロッコリーやほうれん草など、季節の緑黄色野菜を和え物や付け合わせとしてプラス1品に。

日頃のお食事に“チョイ足し”で健康的な食生活を心がけましょう。



栄養治療室



No.4 7/13 放送

テーマ：熱中症

出演：武良 菜津子 先生

No.5 8/10 放送

テーマ：夏バテ対策、栄養の日

出演：小野 純子 室長



No.6 9/14 放送

テーマ：JMS (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)

出演：丸山 恵 さん (上)

友田 亜弥 さん (下)



No.7 10/12 放送

テーマ：インフルエンザ

出演：武良 清 さん



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





No.8 11/9 放送

テーマ：特定保健指導

出演：美濃 幸子 さん

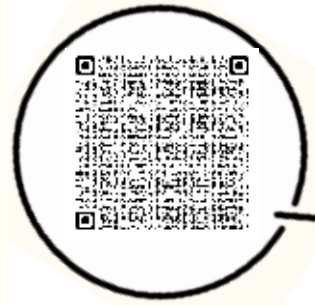
No.9 12/14 放送

テーマ：人間ドック

出演：平松 貴恵 室長



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。



## ユニフォームが変わりました！

10月より、臨床検査技師と診療放射線技師のユニフォームが白衣からスクラブへ変わりました。男女共用のデザインで、臨床検査室はネイビーの生地に蛍光オレンジもしくは蛍光グリーンのラインが入っています。放射線検査室はダークネイビーおよびパープルになりました。



臨床検査室



放射線検査室

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

※V…眼科…完全予約制 手術前後診察  
 ※歯科：診察希望時には、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  
 2024年1月4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。