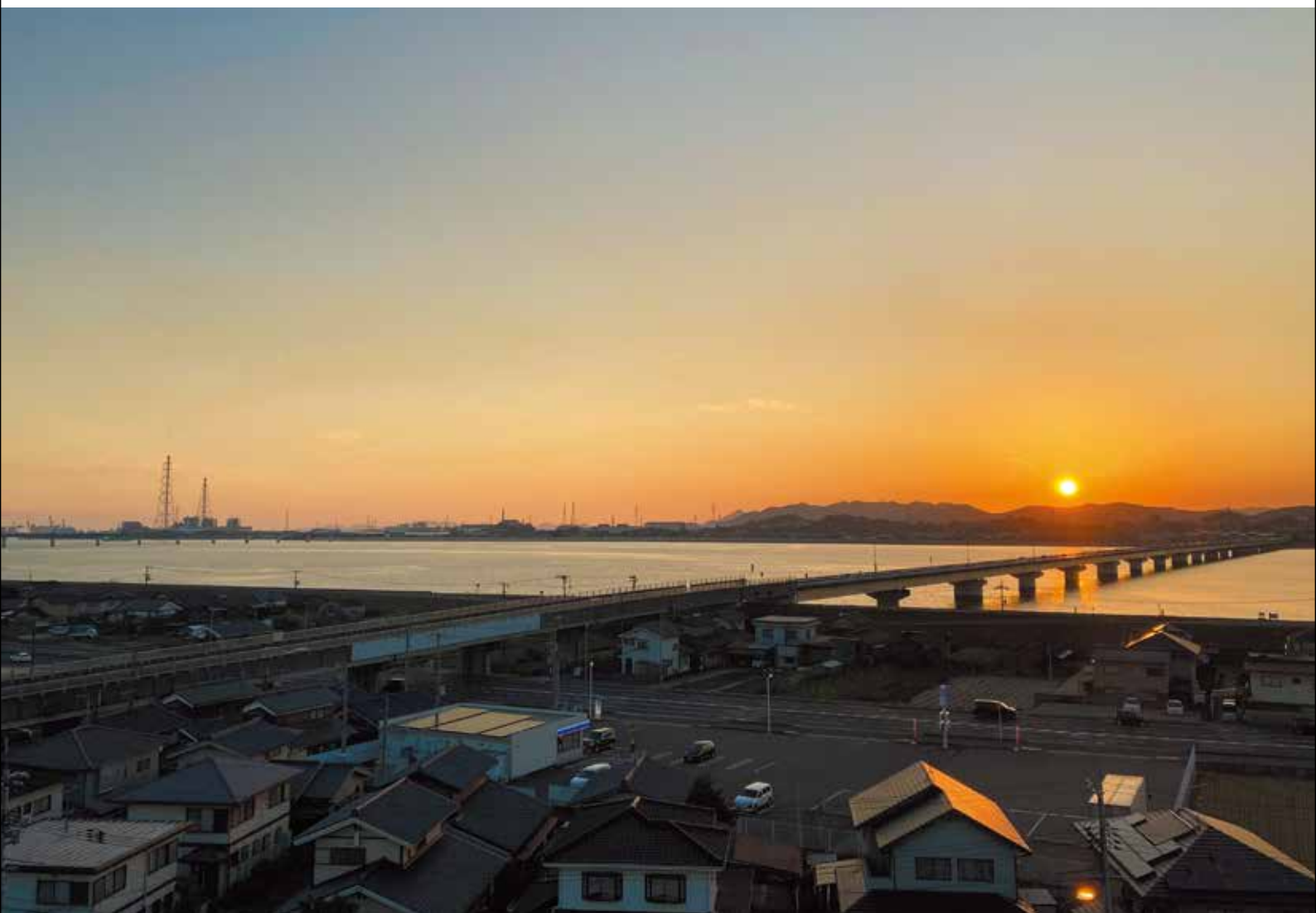




contents

- オープンホスピタル2024 初開催
- 旬の食材情報 栄養治療室通信
- FMラジオ

- 糖尿病フェスタ
訪問診療の車があたらしくなりました
臨床検査技師 表彰
- シャトルバス増便しました



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、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

倉敷中央病院リバーサイド オープンホスピタル 2024 初開催



地域に開かれた病院として幅広い世代の方に当院を知っていただくことを目的に、8月3日、当院で初めてオープンホスピタルを開催しました。

各部署の有志などとあわせて27ブースが出展し、子どもたちやご家族約400人にお越しいただきました。

地域の小中学生を中心とした多くの皆さまが、当院スタッフとのふれあいや各種体験イベントを通じて、医療従事者の仕事にも興味を持っていただければ大変嬉しく思います。

開始の9時前から行列ができる大盛況となり、病院には多くのお子さんやご家族、そして職員の笑顔があふれていました。来場して下さった皆さまに改めて御礼申し上げます。

今後も「暮らしに寄り添うあなたの病院」として予防から在宅まで、一貫した健診と医療を提供していきます。

各エリアの紹介

1 階

●総合受付周辺

○「輪投げでゲット」

臓器的にびっくりしながらも輪投げに挑戦しました。

「顕微鏡でのぞいてみよう！～何が見えるかな～」

血液の観察をしました。

「ラジエーションハウス～各画像検査で何がよく見えるのか～」

画像検査の説明を熱心に聞きました。



○「健康相談」

病気、健康診断結果、予防治療方法などについて、不安なことについて、院長先生が詳しくお話ししました。



●整形外科外来

- 「君もドクター・ナースになってみよう!」



●調剤室

- 「こども薬剤師体験」
お菓子をお薬に見立てて
薬剤師の体験をしました。



2階

●リハビリ

- 「リハ体験」



●歯科

- 「オリジナルボールペンを作ろう」
型取りに挑戦して、オリジナルボールペンを
作りました。



●健康管理センター

- 「健康診断をしよう」
家族の身長体重・血圧・視力検査を子どもたちがお
こないました。
- 「そのとき何ができるだろう?一時救命処置のご案内」
心臓マッサージやAEDの使い方を実践しました。



紹介できなかったブースもありますが、来場者からは「楽しかった」「また来たい」という言葉を多くいただきました。

旬の食材情報&当院自慢のレシピの紹介



【秋の旬の食材】

厳しい夏の暑さがやわらぎ始める秋は『実りの秋/収穫の秋』といわれるように、1年の中で最も旬の食材が豊かな季節です。旬の野菜には、その気候に合わせて、私たちの体調を整える働きがあるといわれています。秋の食材には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、これから迎える冬の寒さに備えた身体づくりに役立つ栄養素です。今回は、そんな秋の代表的な食材をご紹介します！

《鮭》

産卵を迎えるこの時期の鮭は栄養をたっぷりと蓄えているため、脂がのって身が厚く濃厚な味わいが特徴です。消化吸収のよい良質なたんぱく質やビタミン類を含んでいます。



《芋類》

芋類には、食物繊維が豊富で身体を温めてくれる効果があり、それぞれ異なる特性をもっています。じゃがいもは加熱しても壊れにくいビタミンCをもち、さつまいもは切り口から出てくる白い液（ヤラピン）が腸の働きを促し便秘改善に効果的です。また、里芋は高血圧の改善に役立つカリウムを豊富に含んでおり、あの独特のぬめりが血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きをもっています。



《きのこ類》

きのこに含まれる代表的な栄養素はなんといっても食物繊維です。腸の働きを活発にしてくれるため、便秘の解消におすすめです。きのこ類は種類によって含まれる栄養素が異なるため、様々な種類を組み合わせることで美味しく、3種類以上混ぜて使うとうま味も食感も増すといわれています。



【当院の自慢レシピ】

鮭ときのこの野菜蒸し



【材料 1人分】

鮭	70g	《調味液》	
料理酒	5g	水	30g
玉ねぎ	30g	めんつゆ	6g
人参	10g	※使用されるめんつゆの希釈量に合わせて、分量を調整してください。	
ぶなしめじ	10g		
糸みつば	3g		

【栄養価】

エネルギー	121kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	5.6g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	1.1g

- 作り方**
- ①鮭に料理酒をかけて焼き目をつける
 - ②糸みつば以外の野菜を調味液で煮る
 - ③鮭の上に調味液と一緒に煮た野菜をのせて蒸す
 - ④仕上げにみつばを散らして完成

さつまいもと豚肉の旨煮



【材料 1人分】

豚こま肉	20g
さつまいも	45g
上白糖	2g
濃口しょう油	4g
グリーンピース	2g

さつまいもやかぼちゃなどのビタミンEを豊富に含んでいる食材と、豚肉を合わせると効率的に栄養素が吸収されます。動脈硬化の予防や美肌効果、老化防止効果に欠かせない組み合わせです。

- 作り方**
- ①さつまいもは厚めのいちよう切、豚肉は食べやすい大きさに切っておく
 - ②上白糖と濃口しょう油を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら豚肉とさつまいもを入れる
 - ③さつまいもがやわらかくなるまで煮込み、仕上げにグリーンピースを散らして完成

【栄養価】

エネルギー	116kcal	炭水化物	17g
たんぱく質	4.7g	食物繊維	1.1g
脂質	3.0g	食塩相当量	0.6g



No.1 4/11 放送

暮らしに寄り添うあなたの病院
について



出演

院長
中島 尊

No.2 5/9 放送

歯科について

出演

歯科衛生士
安部 美和



No.3 6/13 放送

口と栄養の関係について



出演

栄養治療室 室長
小野 純子

No.4 7/11 放送

薬剤師について

出演

薬剤室 室長
阿河 輝雄



No.5 8/8 放送

在宅医療・訪問診療について



出演

外来看護師
田村 智美
奥村 真由美

No.6 9/12 放送

地域医療リハビリテーション室
について

出演

リハビリテーション室
副室長
塚本 浩司



番組情報

過去の放送はコチラ！

放送局：FMくらしき（82.8MHz） パーソナリティ：杉本 香子 さん
コーナー名：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」

放送時間：毎月第2木曜日 18:00 - 18:15

番組内容：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！



5年ぶりに
測定・体験コーナー
復活!!

**第12回
糖尿病
フェスタ
2024**

**参加費
無料**
※糖尿病食体験は
別途料金必要

【日時】 令和6年11月14日(木)
9:30～(下記日程参照)

【場所】 倉敷中央病院リバーサイド内

内容	時間	場所
測定/展示/相談コーナー (申し込み不要・無料)	9:30～11:45 受付11:30まで	正面玄関 1Fふれあいコーナー
理学療法士による運動体験 (申し込み不要・無料)	11:00～11:45	講義室
糖尿病食体験会 (申し込み要・有料)※	受付11:45～	第二会議室 (旧外来食堂)

講義室 第二会議室へはスタッフがご案内します ※当日、食事代として500円必要

測定・展示・相談コーナーなど

- 身長・体重・体脂肪・筋肉量測定 ●血糖値測定 ●クイズコーナー
- 災害対策・運動・薬・フットチェック・糖尿病食の展示
- ★口腔内チェック★骨密度測定
- ★印のコーナーは整理券が必要です。受付時に配布します。

糖尿病フェスタで楽しく学ぼう!

訪問診療の車が あたらしくなりました



「住み慣れた自宅や地域で自分らしく過ごしたい」「自宅で
すごしたい」そんな思いをお持ちの方とご家族の希望に少し
でも添えるように、住み慣れたご自宅に医師・看護師が訪問
し診察を行う訪問診療を当院は行っております。

この度、デザインを一新した訪問診療の車が先日ようやく
納車となりました。

これからますます高齢化社会を迎える中、この車とともに
コミュニティホスピタルとして地域の方々と手を取り住みや
すい街にしていきたいと思ひます。

臨床検査技師の論文が表彰されました

第53回岡山県医学検査学会にて、当院の臨床検査技師の論文「訪問診療における検体検査の支援」が
発表され、優秀発表賞に選ばれました。

訪問診療を進めている当院にとって、とても喜ばしい表彰になりました。

7/1の朝礼時には、職員の前で表彰について紹介があり、中島院長より改めて賞状を授与されました。



現在、在宅医療のニーズが高まっている中で、検査技師が直接的に訪問診療へ関わる機会はありません。しかし、今回の発表を通して、在宅で採血をしてから病院で検査をするまでに、様々な
要因で変化していく検査値を、少しでも正しい値で臨床へお返しすることができるようにと、検体の搬送
方法を検討し確立いたしました。検査技師もチーム医療の一員として臨床との連携をはかることができ、
今後もお役に立てるよう努めていきたいです。

臨床検査室

シャトルバスを 増便しました



1日
8便

運 行 日：平日または倉敷中央病院 祝日稼働日
(祝日稼働日は時刻表「※」のみの運行)

乗車方法：申込書不要
(直接、乗り場へお越しください)

倉敷中央病院

のりば：西玄関を出て右側

倉敷中央病院 発	リバーサイド 着
7:10	7:40
7:30 ※	8:00
9:00	9:30
11:30 ※	12:00
13:00	13:30
14:00 ※	14:30
15:00	15:30
17:15 ※	17:45

倉敷中央病院 リバーサイド

のりば：正面玄関
(倉敷中央病院 祝日稼働日のみ救急玄関前)

リバーサイド 発	倉敷中央病院 着
8:00	8:40
9:00 ※	9:30
10:00	10:30
12:30 ※	13:00
14:00	14:30
15:00 ※	15:30
17:00	17:30
18:00 ※	18:30

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 持 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	●	●	●※Ⅳ	●
	午後 13:30～16:00	○	○※Ⅴ		○	○※Ⅵ
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	●※Ⅶ		●	●	●
	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…第1、第3、第4、第5のみ診察
 ※Ⅳ…小児科：10月末まで代診による診察
 ※Ⅴ…小児科：診察時間 15:00～16:00

※Ⅵ…小児科：完全予約制
 ※Ⅶ…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6月3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して下さい。