



## contents

- 夏に向けて気を付けたい子どもの病気
- スポーツ外来開設のご案内  
チャレンジワーク
- 旬の食材情報 栄養治療室通信
- KRHニュース FMラジオ
- 病院の日・看護の日イベント  
倉敷中央病院オープンホスピタル
- ご存知ですか？乳がん・子宮頸がん  
持続血糖測定モニタリングのご案内
- 診療表



# 「夏に向けて気を付けたい子どもの病気」



倉敷中央病院 小児科 顧問  
新垣 義夫 先生



インフルエンザの流行る冬が過ぎ、暑い夏にやってきました。夏に向けて気を付けたい子どもの病気を見てみましょう。

夏に多くみられる感染症は「夏かぜ」です。その他に「とびひ」や「食中毒」があります。感染症ではないですが、「熱中症」や「水の事故」にも注意が必要です。

ウイルスが原因の「夏かぜ」の代表は「手足口病」、「ヘルパンギーナ」、「咽頭結膜熱」です。5歳以下の子どもに多くみられます。「かぜ」の名前がついていますが、鼻水や咳は目立ちません。

「手足口病」は手のひらや足の裏、口の中などにぶつぶつや発疹が出ます。お尻に出る子もいます。熱は高くないことが多いのですが、口の中にできたぶつぶつ（発疹）の痛みで食欲が落ちることがあります。

「ヘルパンギーナ」は高熱とのどの痛み、口の粘膜の発疹が特徴です。口の中の痛みや咽頭痛で食事が摂りにくいときは、辛いものや熱いものなど刺激になるものは控え、喉を通りやすい食事にするなどの工夫をしましょう。しっかり水分を摂ることも大切です。

「咽頭結膜熱」は高熱が出て、咽頭炎によるのどの痛み、結膜炎による目の充血や目やにが見られます。腹痛、下痢などの症状をきたすこともあります。感染力が比較的高く、またウイルスの排出が長引くこともあり、「主要症状が消退した後2日経過するまで」を出席停止期間の基準としています。

乳児で呼吸困難を起こす恐れのあるRSウイルス感染症、それから新型コロナウイルス感染症は夏にも見られ、引き続き注意が必要なウイルス感染症です。

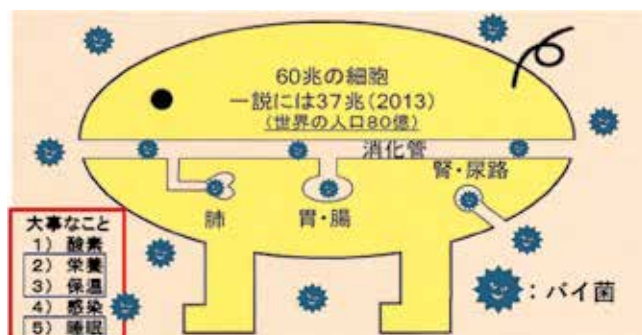
「とびひ」は正式には「伝染性膿痂疹」と呼ばれ、ブドウ球菌や溶連菌などの細菌が原因で起こります。薄い皮を被った水ぶくれやかさぶたが特徴です。引っ掻くことにより、身体中に広がります。手の届きにくい所には少ないので、背中綺麗な事が多いですね。細菌感染症ですので、治りにくい場合は**抗生物質の内服**が必要です。

夏は暑さで食物が腐敗しやすいため、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、大腸菌O-157やサルモネラ菌などの**細菌による胃腸炎（食中毒）**が増えますね。十分に加熱しましょう。ただ、常温で保存したカレーやシチューなどで増えるウエルシュ菌は、通常の加

熱では死滅しないことがあるので保存にも注意が必要です。

さて次にバイ菌（ウイルスや細菌など）と私たちの身体の関係についてみてみましょう。

うすだいたい色は外の世界を表し、黄色は体内（身体）を表します。だいたい色の外の世界にはバイ菌がうようよいますね。だいたい色で塗られた肺（呼吸器）や胃・腸（消化管）、尿路系は外の世界です。バイ菌が入りやすいですね。呼吸器感染症、消化器感染症、尿路感染症が多いのは外の世界と接している所だからです。「とびひ」のように皮膚も感染しやすい場所です。



外の世界と接する所はバイ菌に対する防御機構が働きます。呼吸器は咳や痰で、消化器は嘔吐や下痢で、尿路系は頻尿となり、オシッコでバイ菌を洗い流し、排出します。目の涙、口の涎もバイ菌を洗い流そうとしているのですね。皮膚の傷がジュクジュクと滲出液が出るのもバイ菌を洗い流そうとしている訳です。

消化器では、嘔吐・下痢で大量の水（体液）を使います。脱水状態にならないために、十分に水分（経口補水液など）を補う必要がありますね。

黄色い部分にバイ菌が入ってしまうと免疫系が働きだし、熱が出ます。排除できると熱が下がり、回復する訳です。ただ、黄色い部分からバイ菌を排除できても、身体のだいたい色部分にまだバイ菌が残っている場合（保菌）があります。他に移す可能性があるので手洗いなどの感染予防が引き続き大切になります。感染症の基本的予防策は「免疫力を温存して、感染経路を断つ」でしたね。

それでは、熱中症や水の事故にも注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

# 倉敷中央病院リバーサイド スポーツ外来開設のご案内



渡邊 和匡 (わたなべ かずまさ)  
整形外科 副医長

日本整形外科学会専門医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

2016年卒業  
専門領域 人工関節、膝・股関節治療  
スポーツ整形

過去にチームドクターを行ってきた経験を活かして、スポーツ整形外科に特化した外来を6月より開設いたしました。

レジャー・アクティビティなど含め、競技レベルに関わらず、スポーツ活動を行っているとお外傷はつきものです。スポーツのケガの背景には、関節の硬さや、筋肉のバランスの悪さが隠れていることが多々あります。そういった背景にもアプローチしながら、ケガの再発予防のみならず、さらなるパフォーマンスの向上につながる治療を提供できる外来を目指してまいります。

## ・受診にあたって

**※スポーツ外来は毎週月曜日18：30までの受付となります。**

- ・受診時にご用意いただくもの：マイナンバーカードまたは保険証、紹介状があればご持参ください。
- ・ご予約、お問い合わせ：地域連携室 ☎086-448-1711 Fax086-440-0652

## 倉敷チャレンジ・ワーク14の実施を受け入れました

5/20～22の3日間、福田南中学校の2年生6名が当院にて職場体験(倉敷チャレンジ・ワーク)を行いました。

6名の中学生には共通の内容と、自分が希望した職種(看護師、放射線検査技師、リハビリテーション士)に分かれた内容の体験・見学をしてもらいました。

3日間の体験の最後には、中島院長より修了証を、水川副看護部長より記念品をお渡しし、無事全日程を終了しました。

最初は緊張した面持ちでしたが、各部署の職員の話聞き、体験していくうちにまっすぐな眼差しで取り組む姿がとても印象的でした。

今回の職場体験が、みなさんの将来を考えるうえで参考になればうれしく思います。



【夏の食材・豆知識】



夏にうれしい! カレーとスパイスのおはなし

暑い夏は食欲が落ちがち…。そんなときにぴったりなのが、スパイスの香り豊かなカレーです。実はカレーに使われるスパイスには、夏を元気に乗り切るための効能がたくさん詰まっています!

カレーの代表的なスパイスとその働き

・ターメリック (うこん)

鮮やかな黄色のもとになるスパイス。抗酸化作用があり、肝臓の働きをサポートします。

・クミン

カレー独特の香りを引き立て、消化を助ける作用があります。

・コリアンダー

爽やかな香りで食欲を刺激し、胃腸の調子を整えます。

・唐辛子 (チリ)

辛味成分のカプサイシンが発汗を促し、体の熱を逃がしてくれます (いわゆる「食べるクーラー」効果)。



夏のスパイス豆知識

インドや東南アジアなど暑い地域では、スパイスが食事に欠かせません。これは、香りで食欲を高め、消化を促し、発汗で体温調節するためです。ここ最近の日本の暑さにもぴったりですね!

当院の夏の人気メニュー

《夏野菜カレー》



見た目でも味でも栄養満点!

夏野菜をカラッと揚げてトッピング☆  
ビタミンCやβカロテンが豊富な夏野菜は、  
紫外線対策や疲労回復にも役立ちます。  
スパイスの香りと栄養たっぷりの野菜で、  
暑い夏も元気に過ごしましょう!!



～食べることは、生きる力～



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

8月4日は『栄養の日』です! 日本栄養士会では8月1日～7日の1週間を、食べることや栄養について考える「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、栄養を楽しむ生活を応援しています。食事は私たちの生きる力を支え、身体を作り、心を育むものです。今年は各世代に必要な栄養素について分かりやすく紹介しています。

みんなで結ぶ 栄養の日

CLICK!

左記をチェックしてみてね!

ここでは、その一部をご紹介します!

◇就学児◇  
**1日の元気は朝ごはんから!**  
『朝食』と『朝の光』で体内時計の時間のズレをリセットして、朝からしっかり食べましょう!

◇若年女性◇  
栄養バランスの崩れによる痩せ・肥満・月経機能低下・低体重児出産などの健康課題が起こっています。  
**主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。**

◇20～50代◇  
カルシウム不足や脂質・糖質・塩分の過剰摂取による**生活習慣病予防に努めましょう。**  
柑橘類や香味野菜の使用で減塩に

◇シニア世代◇  
量や味の好みに変化が生じてきます。血圧や心臓への負担を減らすためにも塩分は控えめにし、**筋肉や体力のためにもたんぱく質を毎食で摂るように心がけましょう。**



KRH NEWS

Back Number

FM RADIO REPORT

FMくらしき【82.8MHZ】 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』



毎月第 2 木曜日 18:00 - 18:15 パーソナリティ 杉本 香子

『暮らしに寄り添うあなたの病院』について様々な職種の視点からお伝えします!

No.1  
2025.04.10  
ON AIR

院長  
中島  
尊

事務長  
十河  
浩史

About  
『昨年一年間  
の振り返り』



No.2  
2025.05.08  
ON AIR

健康運動  
指導士  
美濃  
幸子

臨床検査  
技師  
中川  
裕美

About  
『最近の活動』



管理栄養士  
中村  
優子

作業療法士  
船間  
聡

歯科衛生士  
武本  
陽子

No.3  
2025.06.12  
ON AIR

About  
『入院患者の退院支援  
& 今後の訪問診療』



# 病院の日・看護の日

## 記念行事を開催しました

5月12日は近代看護教育の母フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。この日にちなみ「看護の日」が制定されました。当院でも毎年これを記念して行事を行っています。今年は5月31日（土）に病院の日・看護の日の記念行事を開催し43名の参加がありました。

中島院長の記念講演では、「コミュニティホスピタル～暮らしに寄り添うあなたの病院を目指して～」と題し、当院の役割と、これからの「夢」を語っていただきました。講演の後には、よろず相談の時間を設け、普段診察の時には聞くことができない質問が飛び交いました。また、講演後も、気になることがある方は個別に相談をされ、喜ばれていました。

体験コーナーでは、訪問診療や訪問看護の掲示ポスターや、心電図、血圧、インボディ測定など、多職種でブースを出し、それぞれ興味のあるブースで体験を行いました。

参加者からは「来年度もまた参加をしたい」「参考になった」「楽しかった」などのご意見をいただき、有意義な時間を過ごすことができました。骨密度測定をしてほしい、との意見もあり、次年度の参考にさせていただきます。

当院の目指す、「コミュニティホスピタル」の一環として、参加者の方とふれあい、楽しいひと時を過ごすことができました。

4階看護師長 徳光 祥子



## 倉中オープンホスピタル2025に参加しました!!

2025年6月7日、「倉中オープンホスピタル2025」にリバーサイドが初めてブースを出展しました。中島院長を中心に、訪問診療スタッフ2名と実行委員会メンバー4名を含む計7名で運営を担当しました。

ブースでは、リバーサイドと訪問診療を紹介するパネル展示、訪問診療用バックの重さ当てクイズ、ペットボトルゲーム、来場者が楽しみながら学べる企画を実施しました。会場の来場者入口近くという分かりやすい位置にあったことで、開催中の約3時間、多くの子どもたちやそのご家族に足を運んでいただきました。

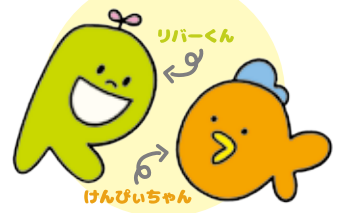


ご存知ですか？

# 乳がん・子宮頸がん検診

家事に育児に仕事に…と何かと忙しいママたち。自分のことは後回しになりがちですね。家族みんなが笑顔で毎日過ごせるのはママが元気だからこそ！今回は倉敷中央病院リバーサイド健康管理センターから皆さんに女性特有の疾患、「乳がん検診」「子宮頸がん検診」についてのお知らせです。

健康管理センターのマスコットキャラ



テレビで乳がん・子宮頸がんについてやってたんだけど、健康診断って受けてる？

気になってるけど、まだ30代だし大丈夫かな…

ちょっと待って!!!

乳がんって日本では年間9万人以上の方がかかっているんだよ！かかる人も年々増加していて、30代から60代までの女性疾患率トップの病気なんだ！

子宮頸がんも、20代後半から40代が疾患率のピークになるよ！

若いから大丈夫ってわけじゃないんだね

でも安心して！

定期的ながん検診で早期発見し、適切な治療をすれば完治できるよ！

自分の為にも家族の為にも、検診を受けることは大事なんだよ

住んでいる地域によっては自治体の補助を使って受診できるし、各自治体のホームページに受診可能な施設の一覧が掲載されているよ。

倉敷市 と 総社市 に

住んでいる人は、僕たちがいる倉敷中央病院リバーサイドの健康管理センターでも受診出来るよ！

早速、がん検診の予約をしてみるね！

そうかあ！ちゃんと検診行かなきゃね！

だけど、どこでどうやって受ければいいのかな？

## 倉敷中央病院リバーサイド 健康管理センターでは

倉敷市の各種「けんしん」および総社市の「乳がん検診」「子宮がん検診」を実施しています。5月末頃に受診券が送付されますので、お手元に届きましたら、ご予約ください。

上記の自治体以外の方は自治体の受診券をご使用いただけませんが、各種検診を受診いただけます。お気軽にお問い合わせください。

## 小さなお子様がいっても安心の託児サービス

ママが健康診断を受診中、健康管理センターから車で5分ほどの場所にある提携の託児所でお子様をお預かりします。託児料金2時間分を当センターで負担します！



## LINEで予約が出来るようになりました！

こちらのQRコードよりお友だち追加をしてご予約・お問い合わせください。



作成：(株)玉島活版所キッズドゥ編集部

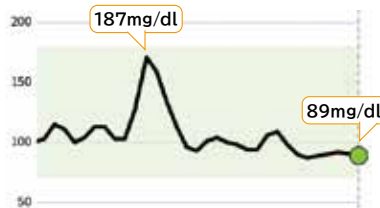
## ふれあい春号 (Vol.81) で紹介した注目の新オプション！

## CGM(持続血糖測定)体験プラン

あなたの血糖、24時間“見える化”してみませんか？  
食事、運動、睡眠で、血糖はどう変わる？

今話題の…

## 大福1個でこんなに？急上昇のあと急降下？



### 特にこんな方におすすめ

- ・健康診断で「血糖値が高め」と言われた
- ・甘いものが好き／運動不足が気になる
- ・ご家族に糖尿病の方がいる



健康診断ではわからない血糖の波をチェック  
スマホでリアルタイムに確認OK  
センサー装着はカンタン・ほぼ無痛

オプション価格：7,700円(税込)

10月31日までのお試しプラン  
通常価格8,800円(税込)

測定期間  
14日間

ご希望の方は、健康管理センター受付80まで

## 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	○	○	○※II	○	○
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				○	●
	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～)	○	○		○※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	●	●	●		●
	午後 8:30～10:30 (スポーツ外来) ●予約制	○※IV	○※IV	○※IV		○※IV
小児科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●	●	●※V	●	●
	午後 13:30～16:00 ●予約制	(第2,第4)	●		●※VI	●
	午後 13:30～16:00 (第1,第3,第5)	○	○※VII		○	○※VII
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	●※XI		●	●	●
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 (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 (無呼吸専門の医師) : 予約制 10:00～16:00 診療  
 ※ II … 総合診療科 : 診察時間 13:30～15:00(水曜日のみ)  
 ※ III … 泌尿器科 : 第1, 第3, 第4, 第5のみ診療 (当日受付 11時まで)  
 ※ IV … 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  
 ※ V … 小児科 : 診察時間 8:30～11:00(水曜日のみ)  
 ※ VI … 小児科 (内分泌・第1, 第3) : 完全予約制  
 ※ VII … 小児科 : 診察時間 15:00～16:00  
 ※ VIII … 小児科 : 診察時間 15:00～16:00 (第1, 第2, 第4, 第5のみ診療)  
 ※ IX … 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  
 2025年6月2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、私たちが力を合せ、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。