

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《目次》

- ◆ 皮膚科のご案内、倉敷市健康診査のご案内
- ◆ ナースこーる <認知症と物忘れ>
- ◆ 栄養課通信 <冬を乗り切る食事術>
- ◆ 消防訓練
- ◆ 名月コンサート
- ◆ 呼吸器患者教室のご紹介
- ◆ インフルエンザ予防接種のご案内、肺炎球菌ワクチン接種のご案内

写真：消防訓練の様様

今年度より皮膚科、月～金曜日まで外来診療行っています

以前は火曜日・金曜日の午前のみでしたが、今年度より診察時間を拡大しました。

	月	火	水	木	金
午前 9:30～11:30	松田	松田	松田	松田	松本
午後 13:30～15:00	手術	松田	松田	手術	

日帰り手術も行っております

粉瘤や脂肪腫など、皮膚の「できもの」の切除も行っています。(大きさや種類によっては入院になる事もあります)

<足の爪の正しい切り方>

手指と同じように足の爪も短く切りすぎてしまうと陥入爪(巻き爪)になることがあります。図のように端を切りすぎず、長方形型に切ります。



真上からみて長方形に近い形で、趾先端より少し出る長さを目標にする

参考文献: 立花隆夫著 皮膚科基本手技、小手術ハンドブック

平成30年度 倉敷市の健康診査を受診しましょう！

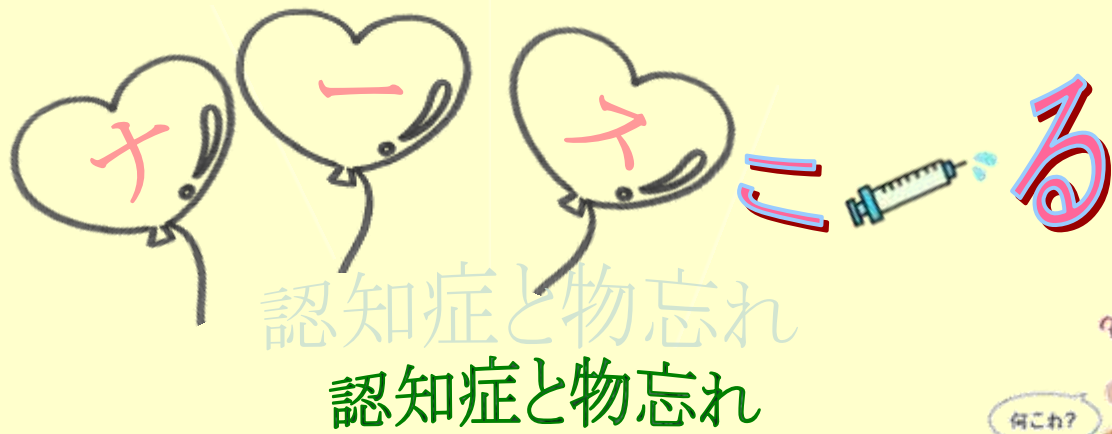
..... 受診期間は、平成31年1月31日までです

当院で受診できるけんしん

- 生活習慣病予防健診 (国保特定健診、75歳健診、長寿健診)
- 女性の一般健診
- 胃がん検診 (内視鏡)
- 大腸がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 胸部レントゲン検診
- 前立腺がん検診
- 歯周病検診

受診の際は、「平成30年度 けんしん受診券」を忘れずお持ちください。

詳しくは、総合受付までお問い合わせください。



認知症とは、何かの病気によって起こる症状や状態の総称のことをいいます。

誰でも年齢とともに、物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。

こうした物忘れは、脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。認知症は何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるためにおこる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだん理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。



物忘れと認知症の違い

	物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化によるもの	脳の神経細胞の変化や脱落によるもの
物忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したこと自体忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたこと自体、自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

<例えば>

もの忘れとは・・・ごはんを食べたことは覚えているが、何を食べたのか忘れている
 認知症とは・・・ごはんを食べたこと自体を忘れている



認知症かなと思ったら、かかりつけ医か、もの忘れ外来を受診してみてもいいでしょうか？
 最期まで、その人らしい人生を過ごすために・・・

栄 養 課 通 信

冬を乗り切る食事術

寒い日が続くと体が冷えて、体調が悪くなることがありますね。

食べ物には、体を温める物と冷やす物があるのをご存知ですか？

今回は、体を温める食事について ご紹介します。

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
特徴	寒い土地で採れる 土の中にできる 堅くて水分が少ない 黒っぽい色 	暑い土地で採れる 土の上でできる 柔らかくて水分が多い 白・青・緑など寒色系
野菜	にんじん、ごぼう、大根 たまねぎ、かぼちゃ 	きゅうり、トマト、なす レタス、ほうれん草 
果実類	りんご、さくらんぼ、桃 栗、くるみ 	すいか、梨、バナナ キウイ、パイナップル 
肉・乳類	羊肉、牛肉、鶏肉 チーズ、えび 	牛乳 
色	黒ごま、黒砂糖、黒豆	緑茶、白砂糖

知っていますか？ 生姜の使い分け

生姜の辛味成分	効 果
ジンゲロール	生に多く含まれ、体の中心部を冷やす
ショウガオール	加熱・乾燥させると増え、体を芯から温める

生の生姜に多く含まれる ジンゲロール は、体の中心部を冷やす効果があります。

一方、生姜を加熱・乾燥させると ジンゲロール が ショウガオール に変わり、体を芯から温める効果があります。

暑い時季には、冷奴におろし生姜をのせるなど、生で食べるのがおすすめです。

また、寒い時季には、生姜を使った温かい鍋ものやスープで体を温めて冬を乗り切りましょう。

生姜の佃煮 ～体を温める生姜の常備菜はいかがですか～

【材料】

生姜 300g
酒 大さじ 3
みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 4
砂糖 大さじ 2
いりごま お好みで
かつお節 お好みで

【作り方】

- ①生姜を薄切りにして、熱湯でさっとゆで、ざるに上げて水気をきる。
(ゆでることで辛みが和らぎます。)
- ②鍋にAを入れて沸騰したら①を加え、落としぶたをして、中火で煮る。
- ③時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④いりごま と かつお節を加えて混ぜる。

※まとめて作って常備菜にしておけば、湯豆腐にのせたり、炒め物や 煮物の味付けに使える、手軽に生姜が食べられます。

消防訓練



防災委員会

10月25日（木）に当院駐車場で「消防訓練」を実施しました。
患者役・職員役・委員など、総勢27名が参加しました。

第1部では、主に①通報（情報伝達）②初期消火③避難誘導といった初動に重点をおいた避難訓練を行いました。訓練はシンプルなものでしたが、緊張感もある中で参加者は各配役をしっかりとこなし、スムーズに行うことができました。

各場面で説明を行い、参加者全員がポイントを理解しながら進めることができ、有意義なものでした。参加者も充実の表情を浮かべていました。

第2部では、実際に訓練用の水消火器を使用して消火訓練を行いました。皆さん消火器を目にしたことがあっても、実際に手にとって使ったことはない方が多いのではないのでしょうか？参加者も消火器を初めて使う職員がほとんどで、多くの職員が不安に感じていました。しかし、全員徐々に使用に慣れてきて、落ち着いて消火器を使うことができるようになりました。

こういった訓練は、一度でも経験しておけば、もし実際に火災の現場に遭遇するような事態に直面しても、落ち着いて行動ができると思われれます。特に実際に消火器を使って初めての訓練は当院でも初めての取り組みでしたが、多くの職員が消火器の使用を体験することができ、もしもの時のために良い経験になったとの声が多く聞かれました。

今後も防災委員会では定期的に避難訓練・消防訓練等を実施していく予定です。

患者・職員の安全を守るため活動を行ってまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。



名月コンサート 2018



9月21日(金)に当院の恒例行事である名月コンサートが開催されました。

奏者には、くらしき作陽大学学生のクラリネット四重奏の方々をお招きし、秋の名曲やなじみのある曲など約10曲を演奏して頂きました。クラリネット独特の深みのある美しい音色が響き渡り、来場者の皆様は笑顔で身体を揺らしながら手拍子され、会場が一体となるような素晴らしいコンサートとなりました。

来場者の方々の笑顔を見ることができ、スタッフ一同嬉しく思っております。今後とも、地域に愛される病院を目指して、さまざまな活動を行っていきます。

企画レクリエーション委員会



呼吸器患者教室のご紹介

～呼吸サポートチームの取組み～

呼吸サポートチームでは、呼吸不全患者様やそのご家族と呼吸器の病気について学び上手く付き合ってくださいことを目指して年に2回(春と秋)呼吸器患者教室を開催しています。

次回の予定

日時： 11月11日(日)14時～16時

場所： 倉敷第一病院 北館6階 ISAMホール

内容： フライングディスクを体験しよう

料金： 無料



当院に通院中の患者様・ご家族の方、
当院に通院はしていないけれども呼吸不全について学んでみたい方どうぞお越しください。
お問い合わせは外来看護師までお願いいたします。

インフルエンザ予防接種ご案内

実施期間：平成30年10月15日～平成30年12月29日

対象者：高校生以上の方

受付時間：内科の受付時間内（実施期間中いつでも接種可能）

午前・・・7時～11時30分（接種開始は9時）

午後・・・12時40分～17時（接種開始は13時30分）

※月曜と水曜の午後の診療体制は他の日と異なりますので、ご注意ください。



診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○ <small>16時30分まで</small>	○	○ <small>1,3週のみ</small>	○	—	—

費用：一般（高校生から64歳まで）・・・4,212円（税込）

満65歳以上・・・倉敷市在住 2,000円（税込）

倉敷市以外の市町村在住の方は、それぞれの費用設定に対応します。
（ハガキ又は保険証で年齢、住所の確認が出来た場合）

※実施期間中であっても、ワクチンが無くなり次第終了予定です。

※定期的に受診をされている患者様は、主治医に接種のご相談をお願いします。

※患者様のその日の体調によっては、接種を行えない場合がございます。

※未成年の方は保護者の同意が必要です。

※妊婦の方は産婦人科で予防接種を受けてもよいか確認をお願いします。

※県外の65歳以上の方は一般と同じ料金です。



肺炎球菌ワクチン接種のご案内

受付時間：内科の受付時間内

午前・・・7時～11時30分（接種開始は9時）

午後・・・12時40分～17時（接種開始は13時30分）

※月曜と水曜の午後の診療体制は他の日と異なりますので、ご注意ください。



診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○ <small>16時30分まで</small>	○	○ <small>1,3週のみ</small>	○	—	—

費用：一般・・・7,560円

倉敷市の助成対象者・・・3,000円

↳必ず市から届いているハガキをご持参ください。

倉敷市以外の助成対象者・・・それぞれの費用設定に対応

助成対象：年齢・・・65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳

※助成が受けられるのは**今回限り**です。

条件・・・平成31年3月31日までに上記年齢に達する方のうち、
一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方。

期間・・・助成制度の接種期間は市町村により異なります。

倉敷市の場合、平成30年10月1日～平成31年3月31日

※定期的に受診をされている患者様は、主治医に接種のご相談をお願いします。

※患者様のその日の体調によっては、接種が行えない場合がございます。

