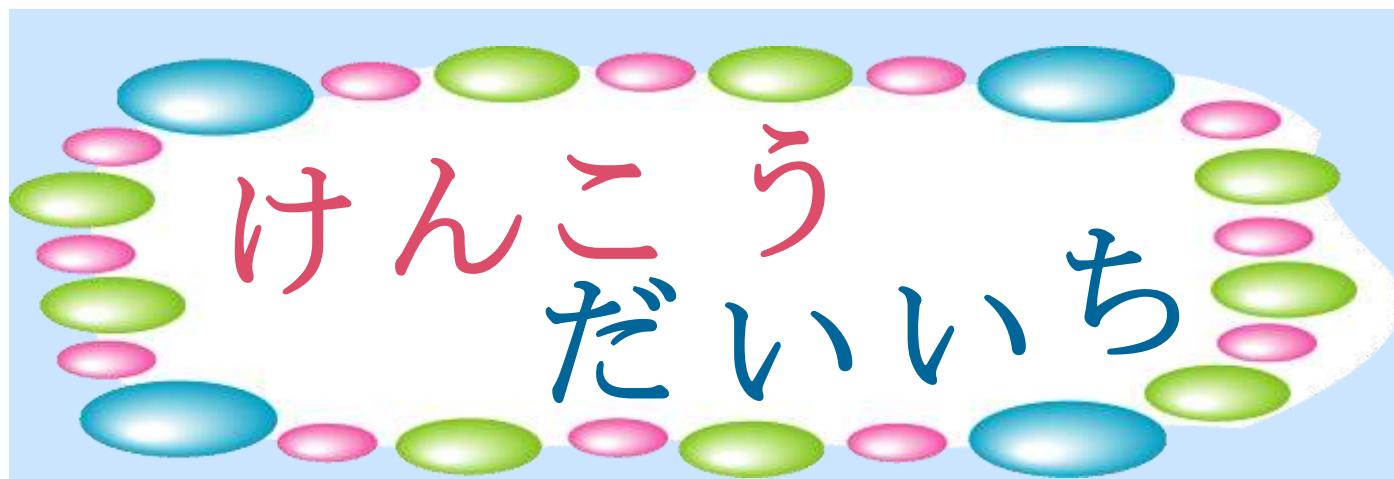




【理念】

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》

- ◆ 私の主治医 <冬のスキンケアについて> ◆ ナースこーる <コルセットについて>
- ◆ くすりの謎 <アレルギーの薬> ・ 伝言板 <肺炎球菌ワクチンについて>
- ◆ 通所リハビリテーションの取り組み ◆ 倉敷市あんしんおかえりシール事業
- ◆ 医師のひとりごと <ポケモンGOと私> ・ クリスマスコンサート 2018

写真：冬山大山 登山道より



医療法人 誠和会

倉敷第一病院

私の主治医

皮膚科

松田医師



『冬のスキンケア』について

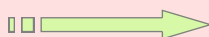
冬は空気が乾燥して皮脂の分泌も低下するため、夏と同じように皮膚をゴシゴシ擦るとトラブルを起こしやすくなります。特に、体を洗う際にナイロン性のタオルやブラシを使用すると、湿疹の原因にもなるばかりか、首や肩のあたりに細かい色素沈着を起こしてしまいます。

毎日入浴して石鹸を使う場合はまず石鹸を泡立ててください。泡で出てくるポンプ式の洗浄料であれば、泡立てる手間が省けます。柔らかい綿のタオルか素手でなでるように皮膚を洗ってください。洗浄剤は香料・色素などの添加物が少ない普通の石鹸でいいですが、乾燥が強ければ一日おきに使用の方がいいでしょう。

入浴後や手を洗った直後は、皮膚が一時的に水分を含んでしっとりとしているので完全に乾いてしまう前に保湿クリームや乳液を塗っておきましょう。軽く水分を拭き取って、3分以内に塗るのが目安です。

暖房器具にも注意が必要です。エアコンだけではのどの粘膜や皮膚の乾燥が強くなりますので、加湿器を使用したり部屋が暖まったら足元の暖房に切り替えたりしましょう。コタツで寝たり、電気毛布・敷布を夜中つけたままにしたりしているのも乾燥やかゆみをひどくする要因になります。寝る1～2時間前に寝具を十分暖めて、寝る時にはスイッチを切っておくことをオススメします。

〇〇 乾燥性湿疹例 〇〇



皮膚が乾燥すると痒みや湿疹の原因となります。



皮膚のことでお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

皮膚科診療は、午前は月曜日から金曜日まで毎日、
午後は火曜日・水曜日診療を行っております。

	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	



4階南病棟は、外科・整形外科の病棟です。

整形外科では、腰痛の方の入院もあり、腰にコルセットなどの装具を着用することがあります。今回はそのコルセットについてお話します。

1. 効果

腰部（腰椎）の動きを制限して負担を軽減し、また腹腔内圧を高めることによって腰部の負担を軽減します。

2. 種類

①簡易コルセット

よく市販に売られているもので、腰サポーター、腰痛ベルトとも呼ばれています。S～LLのサイズを選び着用します。一般的な腰痛に使用されます。

②軟性コルセット（ダーメンコルセット他）

このコルセットは義肢装具士が採寸して作ります。メッシュ生地を裁断して作られます。簡易コルセットより固定力が優れています。主に腰椎や胸椎の骨折の方に使用されます。

当院では火曜日と木曜日に義肢装具士が来られます。コルセットの完成まで2～5日かかります。

③硬性コルセット

このコルセットも義肢装具士が採寸・採型して作ります。そして名前の通り硬い材料で作られ、軟性コルセットより固定力が強くなります。主に腰椎や胸椎の骨折の方に使用されます。コルセット完成まで約1週間かかります。

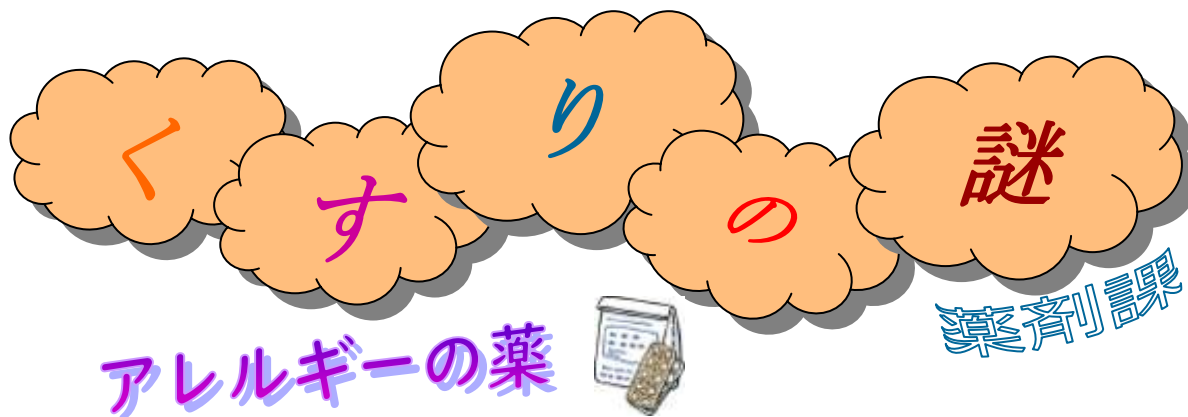
※軟性コルセット、硬性コルセットは、完成後全額自費で支払いますが、治療上必要と医師が判断し作られた場合、申請することにより、代金の一部が戻ってきます。



← 軟性コルセット

硬性コルセット →





皮膚の痒み、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状は、アレルギー原因物質(花粉など)によって体内にヒスタミンなどが放出されることで起こります。
使用される薬としては、抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、ステロイドなどがありますが、この中から抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬について紹介します。

♡ 抗アレルギー薬 ♡

ヒスタミンなどが放出されるのを抑えることにより症状が出始めるのを遅らせたり、症状を軽くしたりします。副作用は少ないですが、効果が出始めるのに数週間かかります。

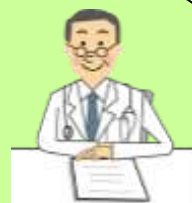
♡ 抗ヒスタミン薬 ♡

ヒスタミンの働きを直接抑えて症状を改善しますが、副作用として眠気などがあります。効果にも副作用にも個人差があり、ある人に効く薬が他の人にはほとんど効かず、副作用ばかりということもあります。最近は、副作用の抑えられた薬も出てきていますので、医師にご相談ください。

2月頃からはスギ花粉の飛散が始まります。花粉症は、花粉が飛散し始める数週間前から治療を始めることで症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くすませたりできます。また、症状がひどくなってからだも薬も効きにくくなります。早めに対策を始めましょう。

伝言板

肺炎球菌ワクチンについて



肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。

肺炎はわが国の死亡原因の第3位であり、肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上の高齢者です。高齢になると発熱、咳といった肺炎の典型的な症状ではなく、元気がない、食欲がないといった症状しか現れないことがあります。そのためご家族などが肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、また重症化を防ぎます。肺炎は季節を問わず発症する可能性があるため、1年のどの時期に接種してもよいワクチンです。また、毎年接種するインフルエンザワクチンとは異なり、再接種は5年以上の十分な間隔を空ける必要があります。

ただし、すべての肺炎が予防できるわけではないため、うがい、手洗い、マスクなど日常生活での感染予防も大切です。

当院では肺炎球菌ワクチン接種を行っておりますので、ご希望の方は受付窓口でお声かけ下さい。またホームページに肺炎球菌ワクチン接種の情報を掲載しておりますのでよろしければご覧下さい。

通所リハビリテーションの取り組み

団塊世代が75歳以上となる2025年に向けて、国民一人ひとりの状態に応じた適切なサービスを受けられるように、質が高く効率的な介護の提供体制の設備が推進されています。

～生活期のリハビリ、そして社会へ～

通所リハビリテーションの役割としては「基本動作のみならず、家事動作など生活関連動作を改善し、卒業して地域に戻っていくための支援を有するもの」という方向性が打ち出されています。

当院の通所リハビリテーションでも「個々の状態や意向に基づく、適切な目標設定を行い、質の高い適切なリハビリテーション」を提供して行きたいと思っています。

そこで、昨年の6月から新しいリハビリ《生活リハビリ》を提供しています。

3本の柱（リハビリ）で あなたの家（生活）を支えます！

リハビリの人に
見てもらえて、
教えてもらえて、
うれしい！



1対1



皆とやった運動を
家でも！

自主トレ

皆と一緒に
出来るから
楽しいね！



小グループ

～身体機能改善1チーム～

寝返り・起き上がり・座位
保持動作の改善・獲得

～身体機能改善2チーム～

立ち上がり・立位保持・
歩行動作の改善・獲得

～生活のしづらさ改善チーム～

更衣・食事・トイレ・入浴
動作の改善・獲得

～家事動作改善チーム～

洗濯・炊事・掃除・買い物
動作の改善・獲得

家族会

年2回開催



職員による情報提供や介護についての勉強会などを行い、心身共に利用者・家族を支援しています。

ボランティア



利用者の家族やお知り合いの方が年に数回、「歌会」「オカリナ演奏」「コラージュ」のボランティア活動を行って下さいます。

季刊誌

3ヶ月毎に発行



事業所の取り組みや季節に応じた健康面での注意事項などを掲載し利用者・家族・ケアマネージャーに配布しています。

認知症になっても安心して地域で暮らせるために…

倉敷市安心おかえりシール

問い合わせ先

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室
電話(086)426-3417

倉敷市では、認知症の高齢者等が外出後に行方不明になられた時に、できるだけ速やかに身元確認ができ、ご本人やご家族、介護者の方の負担の軽減を目的にQRコード付き「倉敷市安心おかえりシール」の交付を始めました。

倉敷市
安心おかえり
シール↑
QRコード

利用できる方



倉敷市内に住所を有する在宅で生活されている方で、次のいずれかに該当する方やそのご家族、介護者の方

- (1) 医師により認知症の診断を受け、外出後に行方が分からなくおそれがある方
- (2) 認知症の疑いがある方で、認知機能の低下等により、外出後に行方が分からなくなった等により警察等に連絡され、又は保護されたことがある方

事業の流れ



“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



医師のひとりごと

ポケモンGOと私

外科
山中医師

2015年4月に倉敷第一病院から姫路に転勤して、2016年7月に帰ってきました。外科医は一人で大きな手術はできませんでしたができることは何でもしようと思っていました。初めての一人外科医でした。そんな時、8月1日 ポケモンGOに出会いました。今と違いポケストップや出現するポケモンの種類も少なく出てくるポケモンをすべてゲットすることを目標に歩いていました。ジム戦では早朝からがんばっていましたが、1日50ポケコインゲットするのは難しいものでした。ジムの形式が変わり名前は知らないが同じチームの仲間ができ、一日50ポケコインをほぼ毎日ゲットできるようになりました。レベルもマックスになりましたが新しいポケモンが次々出て飽きずに続いています。昨年からはポケモンGO2台でやっています。2台目は最初からのため初代よりうまく進められ楽しく、また最初からやってみたい。もう1台欲しいものです。

ポケモンGOとは、

集める：種類 雌雄 色違い 個体値 交換する
 歩く：ポケモンに出会う 卵をかえす 相棒と歩く飴をもらう
 戦う：ジムにポケモンを置く レイドバトル・EXレイドをする 対戦する
 人に会う：いつもの場所でいつもの人に会う

ポケモンGO最初は、すごくにぎわっていましたが中年以上の仲間はそのまま続いています。今でもイベントの時には、親子・カップルなど若い人も多く集まります。ポケモンをこれからも続けていきます。さて、仕事の話！頭からつま先まで、困ったときには相談して下さい。何でもやります。ポケモンGO同様今後とも倉敷第一病院 外科をよろしくお願いします。

クリスマスコンサート 2018

12月21日(金)、当院の恒例行事であるクリスマス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をお招きし、冬の歌・昔懐かしの童謡・クラシック・クリスマスソングなど多数の曲を演奏して頂きました。途中、サンタやトナカイの演出などもあり、会場は大いに盛り上がりしました。また、クリスマスバザーも開催され、日用生活用品やおしゃれな雑貨が陳列されるなど、コンサート前の会場を賑わせました。コンサートとバザーを終えた後には、「ありがとう！」「今年も楽しかったです。」というお声を頂きました。今後とも患者様のため、また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。なお、2019年も名月コンサート・クリスマスコンサートも開催予定です。

企画レクリエーション委員会



倉敷第一病院 外来診療担当表 2019.2.1改訂

休診：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

URL: <http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>

診療科	診	月	火	水	木	金	土
内科	専門	呼吸器外来 原 宏紀	肝胆脾外来 山本 晋一郎	糖尿病外来 西岡 もも代	睡眠時無呼吸外来 米山 浩英	—	—
	午前	1	河野 博行	米山 浩英	米山 浩英	秋田 宏俊	秋田 宏俊
		2	古山 輝将	秋田 宏俊	原 宏紀	時岡 峻三	河野 博行
		3	—	—	(交替)	—	原 宏紀
	午後	1	受付16:30まで 田中 仁美	受付16:30まで 原 宏紀	—	前場 淑香	—
内視鏡	午前	予約制	—	松枝 克典	河野 博行 時岡 峻三	平井 麻美	北川 貴之
	午後	—	河野 博行	松枝 克典	—	平井 麻美	河野 博行
外科	午前	1	山中 正康	山中 正康	瀧浅 一郎	10:00~ 枝園 和彦	山中 正康
		2	血管外科外来 田淵 篤	瀧浅 一郎	静脈瘤外来 平林 葉子	血管外科外来 正木 久男	静脈瘤外来 平林 葉子
	午後	1	手術	平林 葉子	瀧浅 一郎	乳腺・甲状腺外来 予約制 14:00~ 園尾 博司(不定期)	消化器外科外来 松本 英男
		2	—	—	—	—	瀧浅 一郎
整形外科	午前	1	佐藤 和道	川上 直明	佐藤 和道	川上 直明	佐藤 和道
		2	桐田 由季子	—	桐田 由季子	—	桐田 由季子
	午後	1	受付15:00まで 川上 直明	手術	手術	受付15:00まで 佐藤 和道	手術
		2	14:30~17:00 松嶋 美波	—	—	14:00~17:00 宇川 諒	—
皮膚科	午前	1	9:30~ 松田 真由子	9:30~ 松田 真由子	9:30~ 松田 真由子	9:30~ 松田 真由子	9:30~ 松本 弥生
	午後	1	手術	受付15:00まで 松田 真由子	受付15:00まで 松田 真由子	手術	—
脳神経外科	午後	1	—	—	—	14:00~ 眞壁 哲夫(2・4週)	14:00~ 平松 匡文(2・4週)
歯科	一般	午前	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子
		午後	杉本 皓	—	北川 佳祐	—	—
	小児	午前	—	櫻井 薫	—	—	—
		午後	—	または 入江 泰正	—	—	—
矯正	午前	—	—	—	—	—	—

診療時間：9時～12時／13時30分～17時30分 ※外来診療担当表は状況により変更する場合がございますのでご了承ください。
 受付時間：7時～11時30分／12時40分～17時

医療法人 誠和会

倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199

倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

⑥倉敷第一病院へは

バス(両備バスを利用)

JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
 「四十瀬・小溝経由」乗車で約5分
 「第一病院前」下車

①②③④⑤の同法人施設へは

バス(両備バスを利用)

JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
 「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 →
 「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 →
 2つめの「西富井駅」下車 → 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です