

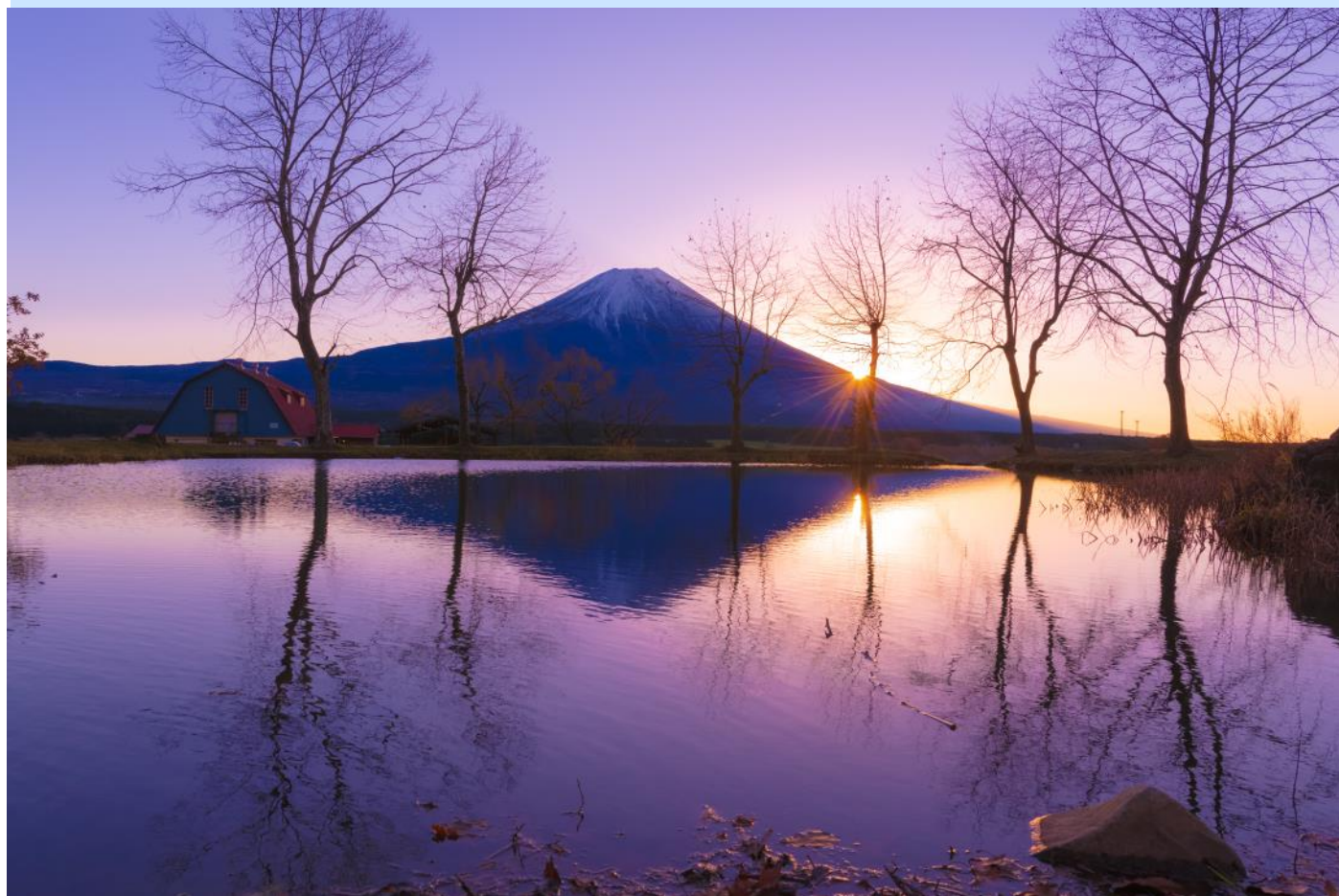
けんこう だいいち

【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。



《INDEX》

写真提供：病棟看護師

P.2-3	私の主治医
P.4-7	健康管理センター完成記念の公開講座
P.8-9	ナースコール
P.10	栄養課通信
P.11	令和元年度 倉敷けんしんの案内

＜睡眠時無呼吸症候群＞
＜総院長・リハビリ課・栄養課＞
＜外来受診について紹介＞
＜食中毒対策＞



医療法人 誠和会

倉敷第一病院

私の主治医

あなたのいびきは大丈夫？ 意外に多い「睡眠時無呼吸症候群」

眠っているときに気道が狭くなり、空気で粘膜が震える音がいびきです(図1)。中高年になると4～6割の人にいびきがあると言われています。音が出ることは健康に大きな問題はありませんが、いびきが強くなると気道がふさがり一時的に呼吸が止まることがあります。医学的には10秒以上の呼吸停止を“無呼吸”と言いますが、眠っている間にこれを何度も繰り返しいろいろな症状を起こす病気を「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」と言います。十分睡眠がとれないので日中眠気が出たり、勉強や仕事の能率が落ち、居眠りによる事故の原因にもなります(図2)。また、脳卒中、高血圧、糖尿病などの病気のリスクが高まります。

有病率は男:9%、女:4%とも言われ、40～60歳の肥満のある男性に多くみられます。大きないびきをかいて時に止まることがある、夜間に何度もトイレに起きる、起床時に熟睡感がなく頭が重い、日中に眠気強い、などの症状があれば要注意です。睡眠中に呼吸をしてない時間があるということは、血液中の酸素飽和度も下がるので身体のいろいろな機能に影響が出ますし、ひいては寿命の短縮にもつながります。

検査は比較的簡単です。夜間の検査ですので、自宅へ機械を持ち帰ってもらい、無呼吸がないか、酸素飽和度の低下がないかを調べます(図3)。もし無呼吸が頻回にあるようなら詳しい検査へ進めて行きます。治療法は無呼吸の程度により異なりますが、重症であればC-PAPという機械を用いて呼吸を補助することにより、症状を急速に改善することができます。

下記のチェックリストで気になる方は、内科外来(呼吸器外来、睡眠時無呼吸外来)を受診することをお勧めします。

内科(呼吸器) 原 宏紀

<睡眠時無呼吸症候群チェックリスト>

- A: 1. 間歇的で大きないびきをかく
2. 睡眠中に呼吸が止まると言われたことがある
- B: 1. 日中眠くて仕方がない
2. 睡眠中に窒息感を伴い目が覚めることがある
3. 起床時に頭痛、頭重感がある
- C: 1. 眠っている時の寝相が悪い
2. 夜中に何度もトイレに起きる
3. 肥満があり、高血圧がある
4. 口で息をしている、朝起きると口の中が乾いている
5. 扁桃腺肥大がある

<判定>

Aがあると……………

睡眠時無呼吸症候群が90%以上疑われる

Bがあると……………

睡眠時無呼吸症候群の可能性がある

Cがあると……………

睡眠時無呼吸症候群も考える必要がある

図1



図2 居眠り運転による事故発生率は健康人の7倍も高い



図3



健康管理センター完成記念 公開講座・施設見学会が開催されました

5月18日(土) 13:30~15:30

北館6階 I SAMホールにて健康管理センター完成記念の公開講座が開催され、坂口総院長、リハビリテーション課 加藤課長、栄養課 岡本課長による講話が行われました。

公開講座に続き、リニューアルオープンをした健康管理センターの見学会が行われました。
ご参加ありがとうございました。



完成記念見学会・第一回公開講座

倉敷第一病院:地域医療との関わり

～健康長寿と生活習慣病～

坂口 孝作

平成2年(1990年)の総人口は1億2361万人で、そのうち65歳以上の高齢者人口は1493万人(12.1%)でしたが、平成30年(2018年)には総人口1億2645万人、65歳以上の高齢者人口は3560万人(28.1%)になっています。しかも2018年の80歳以上の高齢者は1102万人(8.7%)、100歳以上の百寿者が6万9785人と報告されています。まさに**100歳長寿**の時代の到来です。

2016年次の調査では**平均寿命**は男性で80.98歳、女性で87.14歳でした。**健康寿命**は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、男性で72.14歳、女性で74.79歳でした。すなわち、男性では8.84年間、女性では12.35年間、「日常生活が制限され医療・介護が必要となる期間」を過ごさなくてはなりません。

介護が必要となる原因の病気は、脳・血管疾患(脳梗塞、脳出血などの脳卒中、心筋梗塞など)(25.1%)、認知症21.1%、転倒・骨折10.9%、関節疾患10.9%などの生活習慣に起因する病気です(生活習慣病)。**生活習慣病**とは「食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する病気」であり、具体的病気としては表1に示すものです。これらの病気が進行し、重症化することによって医療・介護が必要となります(図1)。すなわち介護の必要な人の約半数は生活習慣病が進行した結果とも言えます。

ですから健康長寿を目指すためには生活習慣の改善が必要です。行政でも健康対策は、「国民の健康長寿を延伸し、QOL(生活の質)の向上を図ることであり、国民の責務として自らの健康状態を自覚し、健康の増進に努めること」と定められています。

倉敷第一病院には、医療分野に倉敷第一病院、予防医療分野に健康管理センター、介護分野に居宅介護支援事業・通所リハビリテーションを併設し(図2)、倉敷の地域医療に貢献しています。健康管理センターでは病気早期発見、早期治療をめざして健康診断・人間ドックをしています。また今後の医療・介護の中核的システムとなる**地域包括ケアシステム**(重要な介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後に続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステム)(図3)のなかでは、**1. 倉敷圏域で高齢者急性期・亜急性期医療から回復期・予防医療までを担う多機能地域中核病院(コミュニティ病院)として、2. 生活と医療が統合した健康長寿コミュニティの中心**であることを目指しています。倉敷第一病院は、地域のみなさまのそばにあってみなさまに寄り添う病院、地域のみなさまの楽しくワクワクする健康長寿100歳人生にお役に立てる病院になりたいと考えています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

表1. 生活習慣と病気

生活習慣	病気
食習慣	2型糖尿病, 肥満, 高脂血症, 高尿酸血症, 循環器病, 大腸がん, 歯周病など
運動習慣	2型糖尿病, 肥満, 高脂血症, 高血圧症など
喫煙	肺がん, 循環器病, 慢性気管支炎, 肺気腫
飲酒	アルコール性肝疾患, 膵炎

図1. 生活習慣病が進行すると……

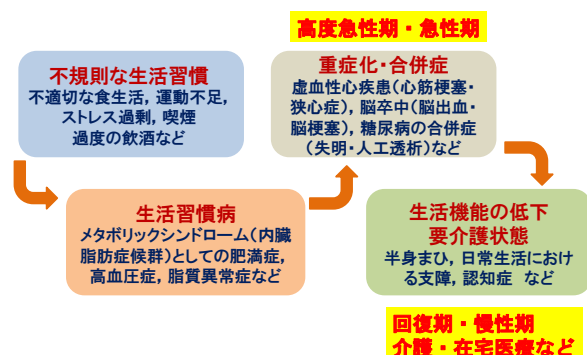


図2. 倉敷第一病院の特徴・役割

倉敷第一病院は、「予防医療・健康管理センター」・「医療・倉敷第一病院」・「介護・居宅介護支援事業所、通所リハビリテーション」で構成され、多機能地域中核病院としての役割を担っています。

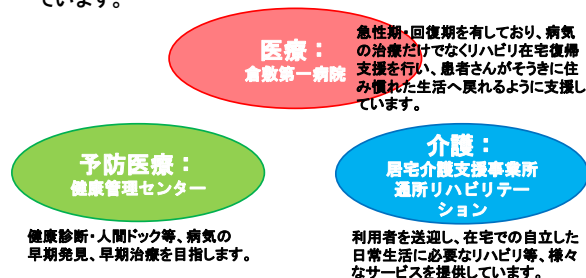


図3. 地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重要な要介護状態ながらも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築**を実現していきます。我が国の社会保障制度においてこれから中核的なシステムとなる。



当院リハビリテーション課の特色等について

加藤 剛

リハビリテーション課は理学療法士21名、作業療法士10名、言語聴覚士1名、リハビリ助手3名の合計36名で構成されています。

実施しているリハビリテーションとして、運動器リハビリテーション(骨折、脊椎損傷、切断、その他術後等)、脳血管疾患等リハビリテーション(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血等)、呼吸器リハビリテーション(肺腫瘍術後、COPD等)、廃用症候群リハビリテーション(安静による日常生活動作能力の低下しているもの等)があり、(Ⅰ)～(Ⅲ)のランク中、全てランクの高い(Ⅰ)という基準を満たしています。

リハビリテーションに係わる当院の特徴として、①整形外科患者の割合が多い②リハビリ目的の患者が多い(回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟を有する)③外来患者が多い(整形外科患者、呼吸器患者、難病患者等)④救急病院である⑤通所リハビリテーション課(介護保険)があることが挙げられます。

平成30年度実績で、リハビリテーションを実施した入院・外来患者の内、整形外科患者の割合は70～80%以上で、入院患者では下肢骨折や脊椎圧迫骨折患者が多く、外来患者では肩関節周囲炎(五十肩)や橈骨遠位端骨折(手首の骨折)などが多くみられました。

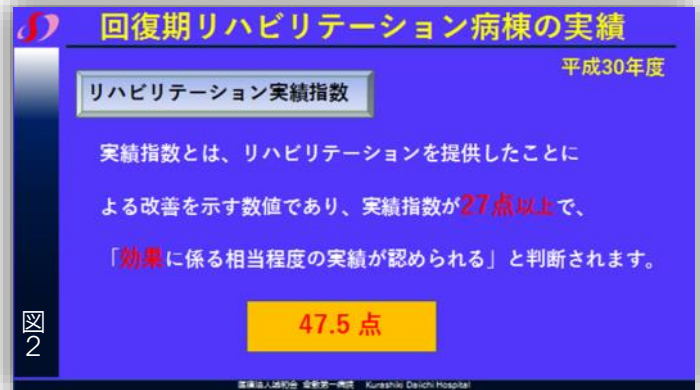
また、その他の疾患として呼吸器患者(肺気腫等)も通院されています。

当院ではリハビリテーション目的の患者が多いため、特殊な病棟を有しています。

「回復期リハビリテーション病棟(48床)」「地域包括ケア病棟(35床)」です。どちらも退院後の生活を視野に入れた病棟(図1)であり、自宅扱いとされる場所へ退院した患者の割合を示す「在宅復帰率」は、基準は70%以上ですが、当院の平成30年度実績においては回復期リハビリテーション病棟で85.2%、地域包括ケア病棟で93%でした。また回復期リハビリテーション病棟における「リハビリ実績指数(図2)」は27点以上で効果があったと認められますが、当院ではそれを大きく上回り、47.5点となっていますので安心です。

健診に係わるリハビリテーション患者として慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎)いわゆるCOPDがありますが、当院でも呼吸療法認定士が中心となってリハビリテーションを提供しています。

さて、地域に根ざした病院を目指すべく、「呼吸器教室(図3)」「出前講座(図4)」「パンフレットの配布(図5)」など様々な活動や取り組みを行ってきました。今後も継続して行う予定です。予防医療、医療、介護が三位一体となって、地域の方々にとって親しみやすい病院、リハビリテーション課であるように努力いたしますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



健康長寿の食事について

岡本 初美

日本人の平均寿命の伸びはめざましいものがあります。しかし健康寿命とは8～10年の開きがあります。日常生活が問題なく送れる健康長寿でありたいものです。

高齢者だけの世帯や独居になると、買い物や調理がおっくうになる、食事への関心が薄れるなどして食生活が単調になる、食事の回数が減る、といった状態がおこります。

また加齢によるADL（日常生活動作）の低下で外出する頻度が減り、運動不足のために食欲が低下します。消化吸収能力の低下で食事量が減ることもあります。他にも歯がない、入れ歯が合わないなど口腔内の問題や、心が弱っても食欲が低下します。

食事量が減ると体重が減り、筋肉の質と量が低下した状態の【サルコペニア＝筋肉減少症】になります。

サルコペニアになり握力が低下すると食材がカットできない、フライパンが持てない状態になり料理が作れなくなります。口周りの筋肉が衰えれば食べ物を噛んだり飲み込む力が衰え、食べられるものが柔らかい物、また飲み込みやすい物に限定されたり、食欲低下につながります。

結果として食事量が減ったり、食べられる食品や料理の幅が狭まったりすることで、低栄養となって要介護状態になりやすくなります。また加齢に伴い筋肉量は減っていきませんが、たんぱく質の摂取量が減れば、さらに基礎代謝が下がっていきます。

このような、加齢に伴う栄養低下の悪循環をフレイルサイクルと言います。

どのような食事を食べれば良いかという話の前に、【食事を用意する、噛める・飲み込める筋力の維持が大切】であると知っておきましょう。

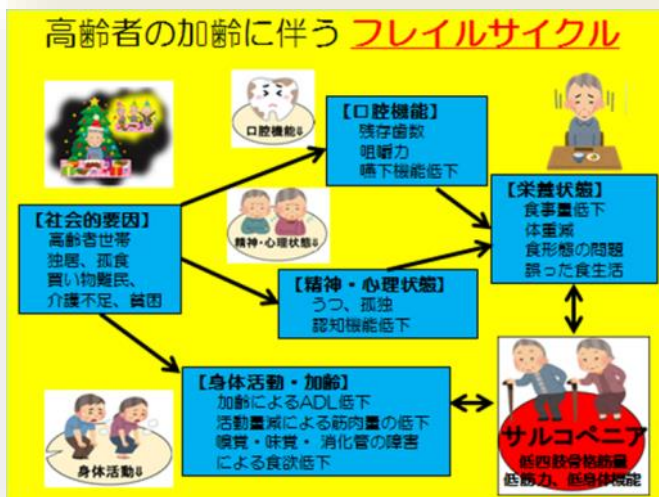
健康長寿のためのバランスが取れた食事とは、1食のお膳を囲んだときに主食+主菜1品+副菜2~3品を揃えることです。ご飯や麺などの主食、肉・魚・卵などの主菜、野菜・海藻・きのこ類を多く使った副菜が組み合わせられていると、栄養のバランスがとれていると言えるでしょう。これに加えて1日の中で牛乳をコップ1杯、果物を適量食べると、より栄養が充実するでしょう。

最近では【1日に10食品群(主食や水分を除く)を食べる】ことが推奨されています。

年齢を経ると肉や油を摂ってはいけないうように思われていますが、それは間違いです。肉は積極的に食べていただきたい食品で、70歳以上では毎日60~70gの摂取が目標です。油も欠かさず摂りましょう。

《まとめ》

- ・自分の歯でよく噛んで食べて栄養にするために、口腔ケアが大切です。
- ・適度に体を動かして筋肉量を維持し、自分で噛める・飲み込める力が必要です。
- ・毎食、主食1品+主菜1品+副菜2~3品を揃えましょう。



毎日の食事でアルブミン値を上げましょう!

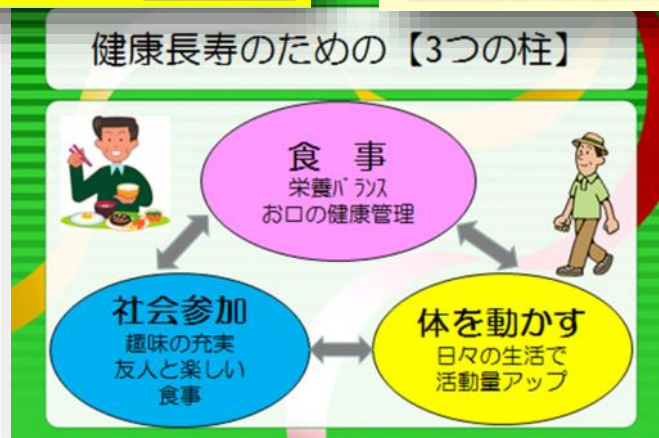
アルブミン値を上げて老化速度を遅らせていつまでも、いっしょに生活しよう!

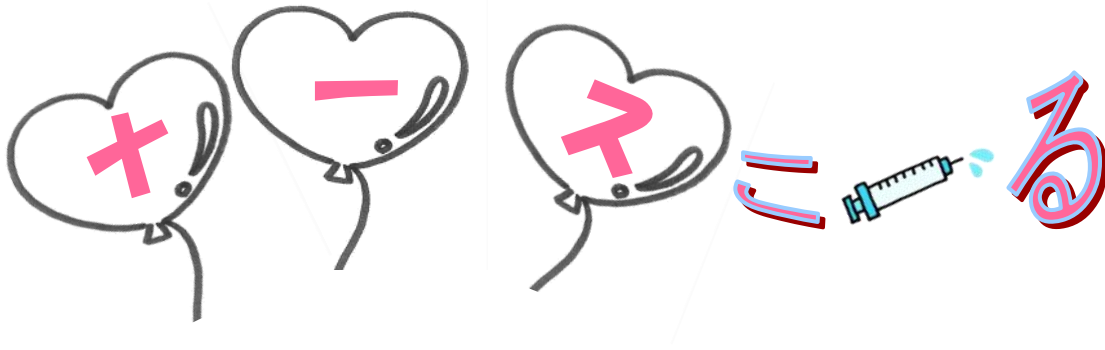
★目標は **1日10食品群** を食べること★

食品群ごとに、その日「食べたもの」をうら面のチェックシートに○印をつけてみましょう。
○印が9~10個あれば大丈夫。あなたは9個以上ありますか?

7日間のチェックシート記入で、どんな食品群に偏っているか普段の食事の傾向がみえてきます。
10の食品群を毎日意識して食べることで、老化予防に欠かせないたんぱく質を中心とする各種の栄養素が確保できます。食品群ごとに記載した分量を目安に献立づくりを立てましょう。

肉類	卵	牛乳	油脂類	魚介類
50~60歳代 ▶ 毎日75~85g 70歳以上 ▶ 毎日60~70g	50~60歳代 ▶ 毎日1個 70歳以上 ▶ 毎日1個	50~60歳代 ▶ 毎日200ml 70歳以上 ▶ 毎日200ml	50~60歳代 ▶ 毎日10g(油)または20g(バター)を摂る 70歳以上 ▶ 毎日10g(油)または20g(バター)を摂る	50~60歳代 ▶ 毎日90g 70歳以上 ▶ 毎日80g
大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻
50~60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	50~60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	50~60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	50~60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	50~60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる





みなさん こんにちは！ 今回は外来看護師からのお話です

4月以降、診療枠が増えました！

		月	火	水	木	金
内科	午後	坂口	原	坂口	前場	小出
脳外科	午後	有澤	—	—	—	—

内科外来

水 午後 坂口医師（倉敷第一病院総院長）

金 午後 小出医師（倉敷記念病院理事長）

脳神経外科外来

毎週月曜日午後 有澤医師

第2・4の木曜日 眞壁医師

第2・4の金曜日 平松医師



★外来受診についてご紹介します★



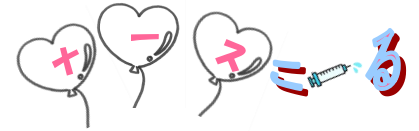
○受診時に必要なもの

○保険証 毎月1回確認させていただきます。月の途中で保険資格が変更した場合は必ず受付にてお申し出ください。

○診察券 再来受診の方は必ずご持参ください。紛失・お忘れの場合は、受付にてお申し出ください。

※月に1回最初の受診時に保険証を受付にご提示ください。

※科によっては外来診療がない日がございますので、外来診療表をご確認ください。



初めて受診される方

当院を初めて受診される方は、1階 正面玄関から受付にお越しください。



受付にて保険証をご提示いただき、受診したい科をお伝えください。

また、紹介状をお持ちの場合は一緒にご提示ください。

申込書に必要事項をご記入ください。

診察券をお渡しいたしますので、次回の受診からご持参ください。

〇再来受診される方（診察券をお持ちの方）



再来受付機に診察券を裏向きで入れてください。

画面上で受診科を選択して、診察券と受付票をお取りください。



受付が完了しましたら、外来待合ロビーでお待ちください。



診察の順番になりましたら、
看護師がお声かけします。



診察までの待ち時間に体調が悪くなられた方は、
近くのスタッフにお声かけください。

診察の順番が来るまでベッドでお休みいただけます。



私たちが担当しています
ご心配・ご相談などがありましたら、
気軽にスタッフに声をかけてください。

栄

養

課

通

信



食中毒対策



食中毒の原因菌は食品中で増えますが、腐敗菌と違って味、におい、色などが変わりません。気温が高くなって、冷蔵庫に食品や料理を入れても扉を開けるたびに温度が上昇する時期ですから十分な注意が必要です。



＊食中毒予防の3原則は ①つけない ②増やさない ③やっつける と
言われています。

＊主な原因菌（代表的な食品）

ノロウイルス（牡蠣）、カンピロバクター（生の鶏肉）、サルモネラ菌（鶏卵）、
腸炎ビブリオ（生の魚介類）、ブドウ球菌（おにぎりなど→手指の化膿創）など

＊予防方法

- ・排便後や調理前、食事前には、石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
- ・原因菌があると考えられる食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・調理器具や容器はしっかり洗浄して生ものの下ごしらえと調理済み専用、また調理する箸と食べる箸も別々に用意して、使い分けをしましょう。

＊その他に気をつけたいこと

- ・お弁当に入れることが多いプチトマトは、ヘタの部分に菌が残しやすいのでヘタを取ってしっかり洗いましょう。
- ・手をしっかり洗っても、調理器具や箸を拭くタオルや布巾が汚れていては食中毒菌に汚染されます。スポンジなども含めて、アルコールを含んだ台所用殺菌剤やキッチンハイターなど塩素系漂白剤を使用して除菌、殺菌しましょう。
- ・冷蔵庫内も上記と同様に除菌、殺菌剤を使用してこまめに清掃しましょう。
- ・水道の蛇口は調理する手で触ったり、はね水で汚染されています。調理前や洗い物が終わった後に、蛇口も洗剤を使ってしっかり洗いましょう。



第48回 緩和ケアフォーラム in岡山が開催されました

2019年5月22日（水） 19:30～

- 真備水害を振り返って ～あの時、在宅薬剤師が行ったこと～
- 認知症患者さんにおける治療同意能力

令和元年度の倉敷けんしんが始まりました

令和元年6月から令和2年1月末まで受診できます。

当院で受診可能なけんしん	
国保特定健診	胃がん検診（X線）
75歳健診	胃がん検診（内視鏡）
長寿健診	肝炎ウイルス検診
女性の一般健診	前立腺がん検診
大腸がん検診	胸部レントゲン検診

予約が必要な検査もございますので

1階・健康管理センター受付へお気軽にお問い合わせください

倉敷第一病院 健康管理センター TEL086-424-1000（病院代表）

第28回 岡山県南西部医療安全を考える会 開催されました

2019年5月29日（水） 18:30～

今回のテーマは、「転倒・転落」で、近隣の医療・介護関係者や法律事務所の方などで、活発な意見交換が行われました。



倉敷第一病院 外来診療担当表

2019年8月1日より

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	胆肝脾外来 山本 晋一郎	糖尿病外来 片倉 幸乃	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	(交替)
	午前 2	古山 輝将	秋田 宏俊	原 宏紀	北川 貴之	河野 博行	(交替)
	午前 3	—	—	坂口 孝作	—	原 宏紀	—
	午後 1	坂口 孝作	受付16:30まで 原 宏紀	坂口 孝作	前場 淑香	小出 尚志	—
内視鏡	午前	予約制	藤井 佑樹	河野 博行	平井 麻美	—	—
	午後	河野 博行	藤井 佑樹	—	平井 麻美	河野 博行	—
外科	午前 1	山中 正康	山中 正康	—	10:00~ 諏澤 憲	山中 正康	(交替)
	午前 2	血管外科外来 田淵 篤	—	兼(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	(交替)
	午後 1	手術	平林 葉子	山中/平林	乳癌・甲状腺外来 予約制 14:00~ 園尾 博司(不定期)	—	—
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	(交替)
	午前 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	—
	午後 2	14:30~17:00 増田 真(1・3・5週) 河村 涌志(2・4週)			14:30~17:00 松橋 美波		
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 受付15:00まで 松田 真由子	手術	—	—
脳神経外科	午後 1	14:00~ 有澤 正	—	—	14:00~ 眞壁 哲夫(2・4週)	14:00~ 平松 佳文(2・4週)	—
歯科	一般 午前	予約制 伊藤 由紀子 杉本 皓	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子 山田 知枝	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子	北川 佳祐
	一般 午後						北川 佳祐 (第1土曜日)
	小児 午前	—	櫻井 薫	—	—	—	櫻井 薫
	小児 午後	—	または 入江 泰正	—	—	—	(第1土曜日)
矯正	午前	—	—	—	—	—	中村・田畑 (第3土曜日)

診療時間	平日	土曜日
午前	9:00 ~ 12:00	—
午後	13:30 ~ 17:30	—

受付時間	平日	土曜日
午前	7:00 ~ 11:30	—
午後	12:40 ~ 17:00	—

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



つれやかネット
 (医療情報ネットワーク岡山)の
 開示・閲覧病院です

つれやかネット
 (医療情報ネットワーク岡山)の
 開示・閲覧病院です