

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。



名月コンサート

《INDEX》	P. 1	表紙 <名月コンサート>
	P. 2～3	私の主治医 <ばね指>
	P. 4	訪問診療のご案内
	P. 5～6	リハビリだより<パンフレットのご案内>
	P. 7	第15回呼吸器教室開催・第29回岡山南西部医療安全を考える会開催
	P. 8	歯周病について
	P. 9	病院機能評価受審・名月コンサート開催

私の主治医

～ ばね指 ～



整形外科（院長）
佐藤 和道

指を動かしているのは腱（けん）というひものようなものです。

腱の通り道で腱が浮き上がらないようにしているトンネルがあります。

これを腱鞘（けんしょう）と言います。

腱鞘炎という言葉はよく聞くとと思いますが、このトンネル（腱鞘）で腱と腱鞘がすれあわされ炎症を起こし、痛みを生じるのが腱鞘炎です。

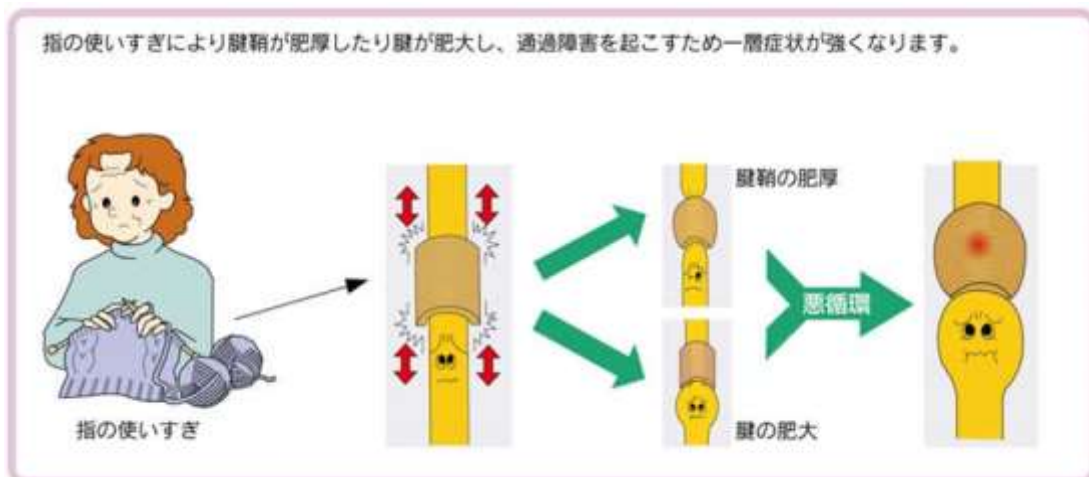
ばね指は指のつけ根の腱鞘炎です。 指の第2関節（親指は第1関節）がひっかかったようになり無理に動かすとカクッと、まるでばねじかけのようになるため、ばね指と言います。



更年期以降の女性に多いですが、男性も珍しくはありません。 指は親指が多いですが、どの指でも起こります。 また、複数の指になる人も珍しくありません。

原因は、使いすぎと言われますがこれも一時的な使いすぎと人生の使いすぎの二つがあるようです。

指の使いすぎにより腱鞘が肥厚したり腱が肥大し、通過障害を起こすため一層症状が強くなります。



更年期以降の女性に多いと言いましたが、これはホルモンの影響などもあると思います。このため妊娠中、授乳中の若い女性にも起こりますが、この場合は治療しなくても妊娠・授乳が終われば自然と治ります。

治療は、はり薬、ぬり薬、飲み薬、注射などがあります。

注射はかなり痛いです。治らなければ、手術を行います。

自然に治る人もあるので、症状が出だしてから2～3ヶ月は待った方がよいでしょう。

手術は局所麻酔で10分以内に終わります。

入院は必要ありませんが、1cm位切開するので、2針程度縫合します。

このため約1週間、抜糸まで手をぬらせなくなります。

特に女性では家事などができず困ります。

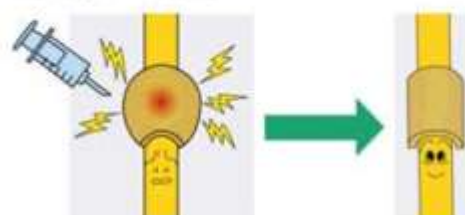
でも、症状はすぐによくなるので、こんなことなら早く手術すれば良かったと言われる方もおられます。

①保存療法：

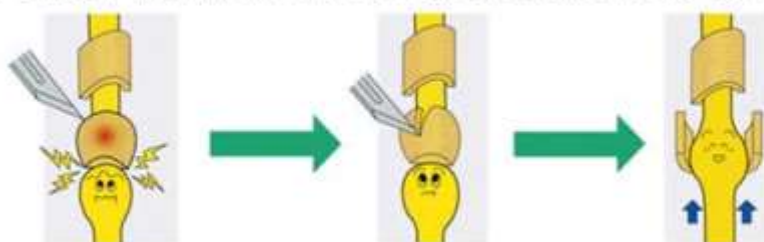
- (1) 局所の安静で刺激を少なくしましょう。装具を当てて固定することがあります。



- (2) 腱鞘内に局麻剤入りステロイド注射をして、症状を押さえます。



②手術療法：保存治療で治らないときや指が曲がったまま伸びないときなどに行います。



切離するのは腱鞘の一部だけです。小さな傷で済みます。

気になる症状のある方は、いつでもご相談ください。

* 日本手外科学会「手外科シリーズ 3」から画像を引用しております

パンフレットをご覧になる方は、

www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/3bane.pdf で



訪問診療のご案内

2019年9月1日より訪問診療を行っています。

医師・看護師が定期的にご自宅を訪問し、住み慣れたご自宅や施設で療養されている患者さまの療養生活をサポートします。



訪問診療について

訪問診療とは、計画に基づいて医師が患者さまのご自宅や施設に訪問し、定期的に行う診療です。

当院では、原則として月2回の訪問診療を計画的に実施します。

訪問診療対象の方

当院の医師を主治医とされる患者さまで、さまざまな事情によりお一人で外来通院が困難な方。

診療内容について

医師・看護師が定期的にご自宅や施設に訪問し、日常的な健康管理やお薬の処方、簡単な処置や検査などを行います。

また、療養上の相談等を受けることもできます。

費用について

訪問診療は医療保険の適用です。お手持ちの健康保険の負担割合に応じて自己負担金が異なります。また、公費負担制度や高額療養費制度の適用を受けることもできます。

訪問地域と訪問時間について

- 訪問地域：倉敷市・総社市など当院から車で片道30分圏内
- 訪問時間：木曜日 午後

お問い合わせ先

倉敷第一病院 086-424-1000

ご希望の方はお気軽にご相談ください。



リハビリだより

パンフレットのご紹介

当院リハビリテーション課では、
症状改善や予防法として利用していただくため
「肩の体操」「腰の体操」「膝の体操」
「手首の骨折の自主トレーニング」と題した
パンフレットを作成しております。

今回はその中でも腰の体操の一部をご紹介します。



○ 腰の体操 ○

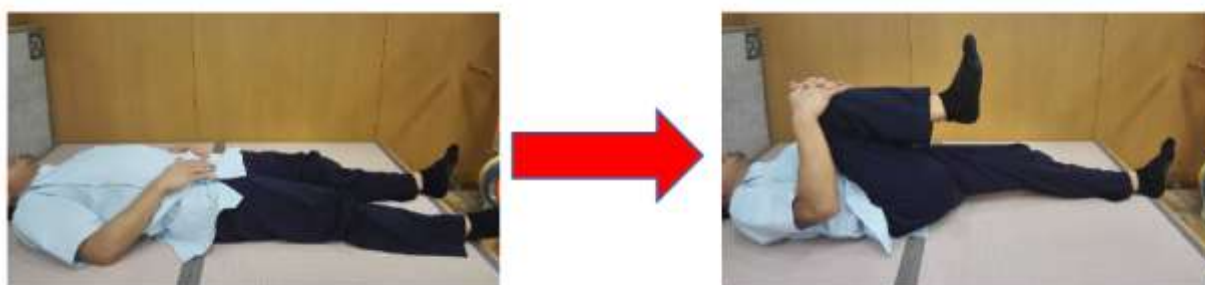
【ストレッチ】筋肉を伸ばした状態で10～20秒保持します。

① 膝だきストレッチ（その1：腰のストレッチ）



やり方	両方の膝を両手で抱えて、胸につけるようにして腰の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	痛みがでない範囲で実施しましょう。

② 膝だきストレッチ（その2：お尻のストレッチ）



やり方	片方の膝を両手で抱えて、胸に近づけるようにしてお尻の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	抱えた膝とは反対の足が持ち上がらないように注意しましょう。 反対側も同様に行います。

自主トレ冊子は、当院ホームページ（<http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>）にてダウンロードが可能です。

また、リハビリテーションセンター入口付近にある図書コーナーにも設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。



伝言板

第49回緩和ケアフォーラム in 岡山

日時：2019年8月7日（水） 19：30～

場所：北館6階 ISAMホール

内容：癌終末期における多職種による食支援を考える

開催されました

第15回呼吸器患者教室を開催しました

「今日からはじめる呼吸リハビリ」について、理学療法士による肺の機能や運動の方法、「呼吸ケアのワンポイントアドバイス」について、看護師によるワクチン接種の説明を行いました。



質疑応答では内科の米山先生より説明をしていただきました。
参加者のみなさん熱心に話を聞かれており、呼吸器疾患についての理解を深めることができたと思われます。

伝言板

第16回 呼吸器患者教室

日時：11月12日（火） 14：00～15：00

場所：本館 6階 ラウンジ

— 呼吸サポートチーム —

開催されました

第29回 岡山県南西部医療安全を考える会

2019年9月18日（水） 18：30～
北館6階 I SAMホールにて開催されました。

今回は、「誤薬」というテーマで、
みわ記念病院・玉島中央病院・倉敷第一病院が
それぞれ発表を行いました。また近隣の医療・
介護関係者や 森脇法律事務所の方で、活発な
意見交換が行われました。





歯周病(歯槽膿漏)について

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、うっ血していてプロポヨしている。
- ☐ とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。



《判定》

チェックがない場合

これからきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



歯周病は静かに進む

I期 歯肉炎



II期 軽度歯周炎



歯と歯ぐきの間に歯肉ポケットができ、膿や膿が出ることがある。

III期 中等度歯周炎



歯肉がポケットの奥まで炎症が広がり、膿や膿が出ることがある。

IV期 重度歯周炎



歯肉がポケットの奥まで炎症が広がり、膿や膿が出ることがある。歯が揺れ、抜け落ちることがある。

歯みがきをしたら血が出る、口臭が気になる、歯ぐきが腫れているなどの症状はありませんか？ こんな症状があれば、歯周病かもしれません。

歯周病は、ギネスブックに『人類史上最も感染者の多い感染症』と載っているくらい、大勢の人が患っている病気です。歯周病の原因は、歯の周囲についた汚れの中の『細菌』です。歯の周囲の汚れは、歯垢（しこう）とよばれ、歯垢が何日も除去されずにいると石のように硬くなり、歯石（しせき）と呼ばれるようになります。歯垢 1 mgの中には1億個もの細菌が含まれています。歯垢を歯の周囲の汚れと説明しましたが、実は歯垢は食べかすなどの汚れと言うよりも、細菌の塊なのです！

歯周病を治療するには、原因である細菌の塊である歯垢、歯石を除去する事が最も大切です。ところが、歯石は石のように硬いので、歯みがきでは除去することができません。そこで、歯科医院で機械的に除去する必要があります。

当院では、P-MAXという超音波の振動で歯石を除去する装置を導入しています。P-MAXは従来の歯石を除去する装置よりも、たいへん細かい振動である超音波で歯石を砕き、霧状の水流で洗い流すので優しく歯石除去が行えます。

歯周病のことで気になることがありましたら、お気軽に歯科にいらしてください。

歯は人生を豊かにしてくれます。一緒に大切な歯を守っていきましょう。



ご相談ください。

病院機能評価を受審しました

● 病院機能評価とは

▶ 病院の質改善活動を支援するツールです

病院機能評価は、我が国の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、当機構が中立的・科学的・専門的な見地から評価を行うツールです。
当機構は、病院機能評価を通じて、病院の質改善活動を支援しています。



● 認定シンボルマーク

病院機能評価で認定された病院のみが使用できるシンボルマークです。当機構の認定証の発行を受けた病院は、病院のパンフレットなどの広報活動媒体などで、当機構の定める認定シンボルマークを使用することができます。

7月30日～31日の2日間で評価調査者（サーベヤー）による訪問審査を受けました。
今回の受審のバージョンは3rdG：Ver2.0です。

お月見コンサート

9月

2019年9月13日 19：00～ 外来待合ホールにて、

くらしき作陽大学 Petit Quartuor による名月コンサートが開催されました。今回は、たくさんの方がお越し下さり大盛況で終えることができました。ご参加ありがとうございました。

次回、12月には、バザーおよびクリスマスコンサートがありますので、みなさん、お越しください。



倉敷第一病院 外来診療担当表

2019年9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	肝胆脾外来 山本 哲一郎	糖尿病外来 片倉 幸乃	泌尿器呼吸器外来 栗山 浩英	—	—
	午前	1	坂口 孝作	栗山 浩英	栗山 浩英	秋田 宏俊	(交替)
		2	古山 輝将	秋田 宏俊	原 宏紀	北川 貴之	原 宏紀 (交替)
		3	—	—	坂口 孝作	—	—
	午後	1	栗山/秋田 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	—	平井 麻美	—
	午後	—	藤井 佑樹	—	平井 麻美	—	—
外科	午前	1	山中 正康	山中 正康	—	1000~ 諏澤 憲	山中 正康 (交替)
		2	血管外科外来 田淵 麗	—	療(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	1400~ 丸尾 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)
		2	桐田 由季子	—	桐田 由季子	—	桐田 由季子
	午後	1	受付1500まで 川上 直明	手術	手術	受付1500まで 佐藤 和道	手術
		2	(交替) 11:30-5時 河村 満志	—	—	14:30~17:00 松橋 美波	—
皮膚科	午前	1	930~ 松田 真由子	930~ 松田 真由子	930~ 松田 真由子	930~ 松田 真由子	930~ 松本 弥生
	午後	1	手術 松田 真由子	受付1500まで 松田 真由子	受付1500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 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	伊藤 由紀子	山田 知枝	伊藤 由紀子	伊藤 由紀子
	小児	午前	—	櫻井 薫	—	—	—
		午後	—	またば 入江 泰正	—	—	—
矯正	午前	—	—	—	—	—	中村・田畑 (第3土曜日)

診療時間: 9時~12時/13時30分~17時30分
受付時間: 7時~11時30分/12時40分~17時

※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。

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・小満経由」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・小満経由」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「西宮井駅」下車 → 徒歩約5分



わが健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



5割れやかネット

5割れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)
岡山県内各病院で