



**【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。



《 INDEX 》

P. 1	表紙 <富士山>	写真提供:病棟看護師より
P. 2	訪問診療	
P. 3	栄養課通信 <コロナフレイルとは>	
P. 4	胃がん検診について	
P. 5	胃がん検診について・肺炎球菌ワクチンについて	
P. 6	放射線課との遭遇 <腰椎検査について>	
P. 7	リハビリだより <腰の体操>	
P. 8	ひとりごと	



# 訪問診療



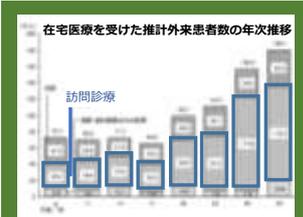
訪診  
2020.12

## 訪問診療開始から 一年経過しました。

倉敷第一病院では、昨年9月1日より訪問診療を行っています。「我が家に帰りたい」「家族と一緒にいたい」という願いを叶える一つの方法として在宅医療があり、地域の医療機関や介護事業者の方々と連携・協力しながら、住み慣れた地域で患者さまが安心して療養生活が送れるようサポートしております。訪問診療開始から1年経過し、当院でも徐々に訪問診療を受けられる患者さまが増えてきています。月2回医師・看護師が定期的に患者さまのご自宅や施設に訪問し、日常的な健康管理やお薬の処方、簡単な処置や検査を行っています。

厚生労働省が3年に1度行っている患者調査の結果を見ると、訪問診療を含む在宅医療を受けられる患者さまは今後ますます増加すると推測されますが、在宅医療の規模はまだまだ小さいです。ですが、在宅医療を受けた推計外来患者数の年次推移を見ると在宅医療を受けられる患者さまは訪問診療を中心に増加しているのが分かります。

コロナ禍が続いておりますが、感染防止対策を適切に行い、患者さまが住み慣れた地域で安心して療養できるよう訪問診療を行っていききたいと思います。



### 患者さまの

### 感想

- 先生が家まで来てくれるのでとても安心です。
- 先生が家に来てくれるのが楽しみです。
- 一人で通院するのが難しいので、先生が来てくれて助かっています。
- 主治医の先生が自宅まで来てくださって感謝しています。



### ご家族さまの感想

- 2週間に一度先生が来てくださるので、容態が悪くなる前に早めに入院が必要な状態であることを見つけてもらえて助かっています。
- 億劫になって病院に行くのを渋るので、先生が家まで来てくれるのは有り難いです。
- 県外で離れて暮らしているので、独居の親が心配ですが、先生と看護師さんが月2回訪問してくださるので安心です。
- 先生が家に来てくれるのを楽しみにしているようです。

### これから訪問診療に行ってきます



訪問診療対象者：当院の医師を主治医とされる患者さまで一人で通院することが困難な方。また、ご家族の都合で通院が困難な方も対象です。

訪問地域：倉敷市・総社市など当院から車で片道30分圏内とさせていただきます。

訪問時間：水曜日・木曜日の午後

### お問い合わせ

TEL 086-424-1000 (代表)  
〒710-0826岡山県倉敷市老松町5丁目3-10  
<http://www.seiwakai-net.or.jp/daichi/>



# 栄 養 課 通 信

## コロナフレイルとは

新型コロナウイルス感染症は感染の危険性だけでなく、家に閉じこもり動かないことで、フレイル（虚弱）が進み健康への悪影響が懸念されています。歩く機会が減ると当然、筋肉の質も量も低下します。

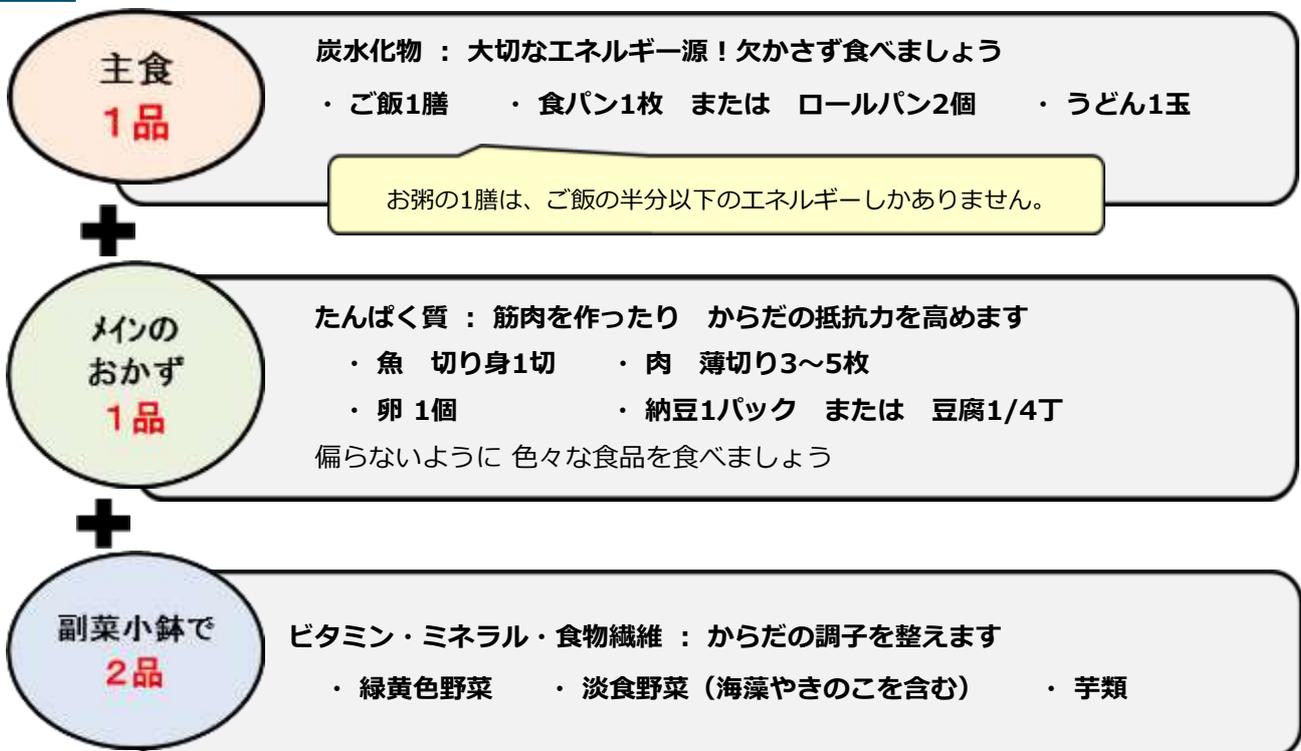
筋肉の元になるたんぱく質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、食事と運動（歩行）でコロナフレイルを予防しましょう。

### 食事のポイント

- ① 食事は1日3食 規則正しく よく噛んで食べましょう  
消化を助けるために、ゆっくりよく噛んで食べましょう。  
食事を1食抜いたり まとめて食べることは避けましょう。
- ② バランスのよい食事を心がけましょう  
バランスのよい食事とは『主食+おかず』がそろっている食事です。



## 毎食の目安量は…



### ● 牛乳・乳製品や果物も食べましょう

【1日の目安量】 ・ 牛乳1杯 または ヨーグルト1個 + チーズ1個

・ 果物：りんごなら1/2個、バナナや柿なら1個、みかんなら2個

### ● 油も欠かさずとりましょう

揚げ物・炒め物・炒め煮などの調理法を取り入れ、ドレッシング・マヨネーズなどもとりましょう。

## 胃がん検診 について

胃がんは50歳代以降にかかる人が多く、大腸がんに次いで日本人が多くかかるがんです。男性はおよそ9人に1人、女性はおよそ19人に1人が一生のうちに胃がんと診断されています。胃がんはかつて日本人のがんによる死亡数の第1位でしたが、最近は診断方法と治療方法が向上し、男性では肺がんに続き2位、女性は4位となっています。胃がんは早期であれば完治する可能性が高くなっています。しかし、胃がんは一般的に初期段階では自覚症状がほとんど現れません。症状が出たとしても胃の膨満感や胸やけ等で、胃潰瘍や胃炎などと勘違いしがちです。定期的に胃がん検診を受け健康状態のチェックをしましょう。

### 胃がん検診のメリット

自覚症状がほとんどないからこそ検診を定期的に受け、早期発見・早期治療に繋げていくことが重要です。胃がんは早期発見・早期治療により治る可能性が高いので、ぜひ胃がん検診を受けて早期発見に努めましょう。※検査方法はエックス線検査と内視鏡検査のどちらかを選べます。

### 胃がん検診の流れ

①

電話 または **ご来院** にてご予約してください。  
予約時に検診票をお渡しします。

②

ご予約日時に受診券・保険証・検診票をお持ちください。

市から届いた「令和2年度けんしん受診券」をご確認ください。

「胃がん検診」に記載してある金額が今回のご負担額です。

※市の検診は、50歳以上で前年度受診していない方が対象です。

### 検査の方法

#### ● エックス線検査

造影剤(バリウム)とX線(レントゲン)を使用して食道・胃・十二指腸の内部を観察する検査です。検査台の上で身体の向きを変えながらX線を連続的に照射し、リアルタイムに造影剤の流れや食道・胃の動きを観察することができます。造影剤を胃粘膜に付着させて撮影し、粘膜の凹凸と形状から診断します。造影剤には風味が付いており、以前よりは飲みやすくなっています。

※前日21時以降は絶食で検査を受けて頂きます。

#### ● 内視鏡(胃カメラ)検査

先端に小型カメラが付いた細く柔らかい管を口または鼻から挿入し、カメラのモニターを見ながら食道・胃・十二指腸の内部を直接観察する検査です。粘膜の微細な変化も鮮明に見えることから、凹凸の少ない病変や出血なども確認することができます。

※前日21時以降は絶食で検査を受けて頂きます。



## 当院での胃がん検診から精密検査までの流れについて

胃がん検診では、エックス線検査もしくは内視鏡（胃カメラ）検査を行います。胃がん検診でエックス線検査と内視鏡（胃カメラ）のどちらの検査を受けられたかで、精密検査の内容が異なります。

胃がん検診の結果が「要精密検査」だった場合は、より詳しく調べて胃がんかどうか診断します。検査は保険診療になりますので、保険証と精密検査依頼書を持って一度内科受診にお越しください。

## 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内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ください。

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ください。



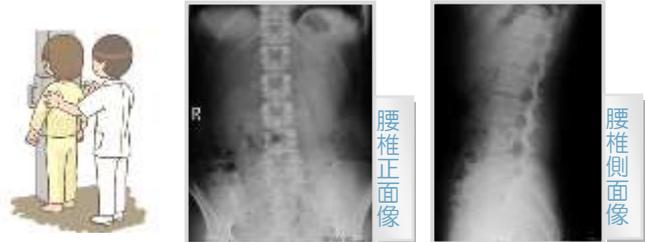
# 放射線課との遭遇

## 腰椎検査について

当院 放射線課での主な撮影は、一般撮影・CT撮影・MRI撮影になります。

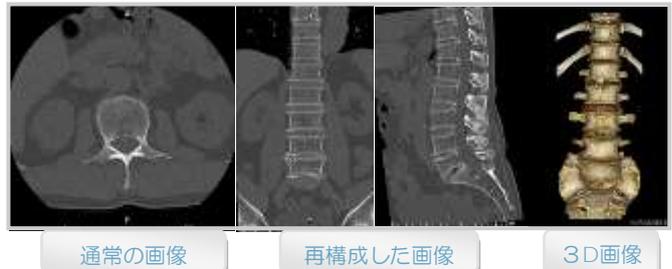
### 一般撮影

X線を診たい部位にあてて、身体を通過した情報を画像にしてから疾患や骨折の有無を調べる検査です。



### CT撮影

身体の周りからX線をあてて、身体を通過したX線情報をコンピューターで解析して連続した断層写真を得る検査です。



### MRI撮影

強力な磁石と電波を使って身体の内部の状態を診る検査です。電波をあてて、出てくる信号を読み取り、いろんな方向の断面画像を作ることができます。

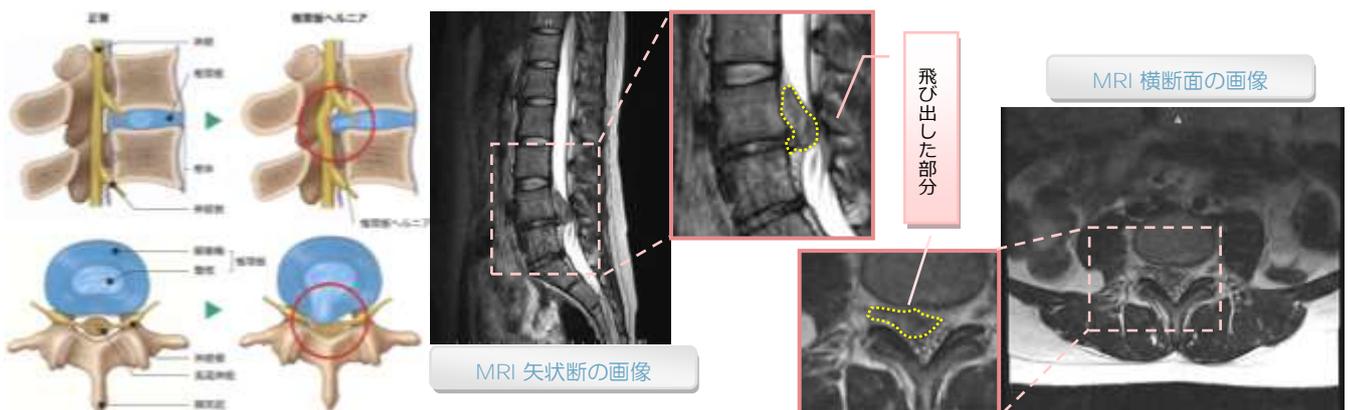


### 腰痛の原因で最も多いのが椎間板ヘルニアです。

椎間板ヘルニアとは、・・・

椎体と椎体の間にある椎間板があります。椎間板は水分をたくさん含んだゼリー状の髄核（ずいかく）とそれを取り囲む線維輪（せんいりん）と呼ばれる軟骨組織の二重構造になっており、衝撃を和らげるクッションのような役割を果たしています。

ヘルニアは髄核の一部が外に飛び出し、押し出された髄核が神経を圧迫するため腰に痛みが生じます。



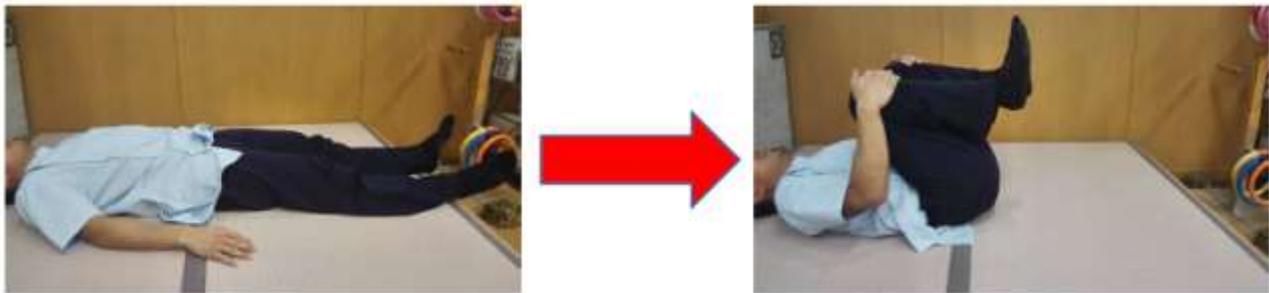
# リハビリテーションだより

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、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。



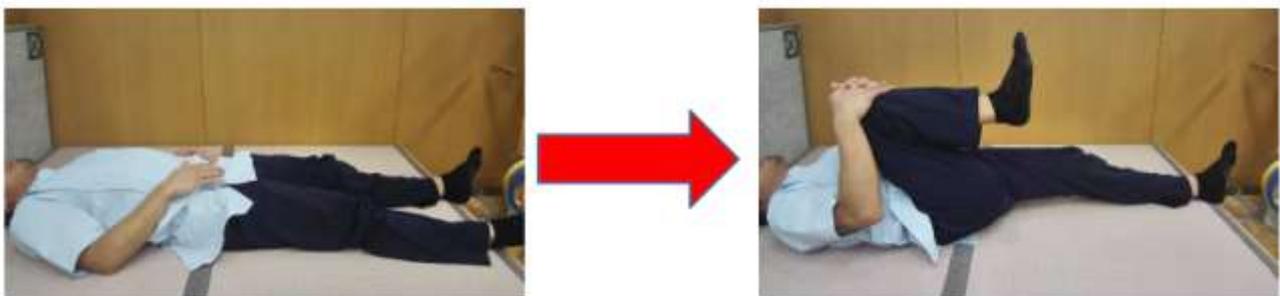
【ストレッチ】筋肉を伸ばした状態で10～20秒保持します。

## 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。

# ひとりごと

## まえ川のサケ

総院長 坂口 孝作

昨年（2019年）から週末に鳥取の田舎に帰って畑仕事をしている。今年の夏は暑く、ほぼ毎週畑の水やりに帰っていた。努力のかいがあったのか、この秋には孫たちとイモ掘りができた。

この11月初めの日曜日にも鳥取に帰った。帰った夜に開高健の文庫本（魚の水はおいしい 食と酒エッセイ傑作選 河出文庫 2020.10.20発行）を読み始めた。この本には、開高健が1960年から1970年代に上海、パリ、ベトナム戦争中のサイゴンなどで食べたもの、飲んだ酒が独特の文章で綴られている。その本のなかで、アラスカのキングサーモンについて、「サケといえば塩漬けか、燻製か、缶詰かである。生きてうごめいているサケとはどんな魚であるか。そもそもそこからわからない。まったく未知、未見の魚である。・・釣れなくてもいい。ただ河で泳いでいるところを見るためだけでもはるばるでかけていく価値があるのではあるまいか。」と書いていた。

翌日、田で草刈りをしていた。その田のそばには、子供の時から「まえ川」とよんでいる川幅2mほどの川がある。今は川岸はコンクリートで作られているが、昔はただ土がもってあるだけの川で、川に入ってフナ、ナマズ、タナゴなどを網ですくっていた。夏には、夜になるとその川べりで蛍を捕まえていた（本当にたくさんいたが、今はいない）。

その川で遊んでいた子供たちのひとりが、「この川にいるサケは捕まえてもいいの？」と声をかけてきた。なんのことかわからず、行ってみると子供たちがたも（網）で体長80cmほどの魚を捕まえていた。よく見ると確かにサケ、上唇がカギ状に曲がったサケであったが、そのサケは傷つき、表皮がすりむけ、弱々しくやせ衰えていた。

まえ川は東に流れ河口を日本海にもつ橋津川に合流するから、サケが日本海から橋津川に遡上し、支流のまえ川に入り込んだと想像できる。しかし、今まで橋津川でも、もちろんまえ川でもサケなど見たこともない。「どうしてこんなところに」と驚いた。確かに、夏には畑の隣の林でカッコウが鳴くし、キジが畑を歩き廻っているような田舎ではあるが、まさか田のそばの川でサケを見ようとは思ってもいなかった。子供が「サケを捕まえてもいいの？」と聞くから「傷ついてもうすぐ死にそうだから、食べられないし放してやり」というと子供たちはサケを放してくれた。川に戻ったサケは川のすみで上流に頭を向けて静かに泳いでいた。

さきの開高健の文章にもある。「サケより大きくて重くて強い魚はたくさんいる。・・しかし、生涯の悲愴と孤高というロマネスクではサケの右にでるものがない。彼は徹底的に孤独である。親を知らずに生まれ、何百キロ、何千キロと旅をし、誤たずふるさともどり、子を見ずに死ぬ。」そして、アラスカの川岸でキングサーモンの死骸を見て、「キリマンジャロの頂上近くの雪冠地帯で一匹のヒョウの死体が発見されたことについてヘミングウェイは短編の冒頭に短いプロローグを独白として書き付けたが、このキングの頭骨を見ると私もいつか書くかもしれない作品の冒頭におなじ感想を思いたくなってくる」

ウイスキーもあまり飲めない自分であるが、いつも開高健の文章を読むたびに思う・・「もう少しだけ生きていてもいいかな」「デュンデュン・デュビ・・デュビ・デュワ・・オレーオ・オレーオ・・カチン（グラスと氷が触れ合う音）・・人間らしくやりたいナ」