



【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 <ミヤマキリシマ 九重連山>
- P. 2 私の主治医 <紫外線について>
- P. 3 新任医師紹介
- P. 4 医療従事者への新型コロナワクチン接種が始まりました
- P. 5 くすりの謎 <鎮痛剤について>
- P. 6 くすりの謎 <つづき> ・ 倉敷市のけんしんが始ります
- P. 7 避難訓練
- P. 8 ひとりごと <雨ニモマケズ・・・>

ミヤマキリシマはツツジの一種で、火山活動が終息した山に咲き、阿蘇山、九重山、雲仙岳、霧島山で多く見られます。天然記念物に指定されています





私の主治医

皮膚科より

『紫外線』について

日差しがまぶしい季節になってきました。最近では天気予報でも紫外線注意報が出る時代です。今回はその紫外線による皮膚障害と紫外線予防についてお話したいと思います。

紫外線をはじめとする太陽光線は、適度に（季節・地域などにより5分から数10分程度）浴びることで、1日に必要なビタミンDが皮膚で生成されて健康維持に役立ちます。しかし、長時間無防備に浴びる事による悪影響もあり、主に『急性障害（日焼け）』と『慢性障害（しわ・しみ色素沈着・発癌など）』があります。特に慢性障害については光老化（読み方：ひかりろうか）とも言われ、子供の頃からの予防が必要であると言われています。

紫外線には、肌の深部にまで影響を及ぼし慢性障害の原因となるA波（UVA）と短時間で急性障害をきたすB波（UVB）があります。紫外線予防というと多くの方はB波によるしみや日焼け予防を気にされますが、しわ・たるみの原因となるA波の予防も重要です。

紫外線予防に関しては、日焼け止めの使用の他、サングラスをかける、長袖の衣服や帽子の着用、日傘の使用などがあります。日焼け止めに表記されている『SPF』はB波の防御指数で、『PA』はA波の予防指数です。SPFは日常の買い物程度であれば15程度のものを選べば問題ありません。屋外でのスポーツ時などはそれ以上の数値のものを使用したほうがいいでしょう。また、PAは+～++++の表記がありますが、日常的にはPA+程度で十分です。ただし、A波は曇りや雨の日、屋内であってもガラスを通して室内に入ってきます。特に5月～8月は紫外線量の最も多い時期ですので、屋内でも軽い日焼け止めを使用することをオススメします。少し厚塗りになるように塗り、汗で流れた場合は塗り直すこともポイントです。

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。

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。

新任医師紹介

内科

【非常勤】 **二ノ宮 壮広**

【専門分野】
消化器内科、内臓腫瘍

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】
消化器腫瘍、内臓腫瘍を専門としております。
よろしくお願ひ致します。

【非常勤】 **伊藤 康介**

【専門分野】
内科一般

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】
丁寧な診察と説明を心がけております。
患者さまが右様ののこも納得して頂けるよう、努力して参ります。

【非常勤】 **上田 英次郎**

【専門分野】
消化器疾患

【認定医・専門医・指導医】
日本内科学会 認定医
日本消化器学会 専門医

【患者様へ】
当院では、内臓腫瘍を担当しております。
よろしくお願ひいたします。

外科

【非常勤】 **田中 宏典**

【専門分野】
消化器外科、一般外科

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】



よろしく

お願ひします。



整形外科

【非常勤】 **金子 甫**

【専門分野】
整形外科一般

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】
丁寧な診察を心がけてまいります。
よろしくお願ひ致します。

【非常勤】 **市川 千夏**

【専門分野】
整形外科一般

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】
患者様に寄り添い、分かりやすい診療を続けられるよう努力いたします。
よろしくお願ひいたします。

【非常勤】 **金高 圭甫**

【専門分野】
整形外科一般、膝・スポーツ

【認定医・専門医・指導医】
日本整形外科学会 専門医

【患者様へ】
整形外科として、皆様のQOLを少しでも向上できるように努めて参ります。岡山大学で膝の研究に携わっております。特に「膝が痛い」方は、一度御相談下さい。

皮膚科

【非常勤】 **赤松 由規**

【専門分野】
皮膚科一般

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】
丁寧な診察を心がけ、専攻の領域のお力になれるように努めてまいります。
ご質問やご不安なことがありましたら、遠慮なくおたずねください。

【非常勤】 **立花 宏太**

【専門分野】
皮膚科一般

【認定医・専門医・指導医】

【患者様へ】

歯科

【非常勤】 **秋友 達哉**

【専門分野】
小児歯科

【患者様へ】
子どもたちの健全な口腔環境を自覚して関わってまいりたいと思っております。
分からないことがあれば、お気軽にご相談ください。

医療従事者への新型コロナワクチン接種が始まりました。



坂口総院長・佐藤院長

倉敷第一病院では、4月20日（火）に初めてワクチンが到着しました。坂口総院長や佐藤院長をはじめ、接種予定の当院及び近隣の医療従事者約1,000人のうち408人が病院内の特設会場で順次ワクチン接種を行いました。近隣の多くの医療従事者も来院されるため感染防止対策には十分留意し、当日は接種後の観察で副反応症状を有した方はおられませんでした。

3週間後に408人の2回目の接種を予定しており、5月以降もワクチンが入荷次第順次接種を行っていく予定です。



高齢者向け新型コロナワクチン接種は、**5月27日(木)**より開始いたします。ご予約は岡山県共通予約システムによるWeb予約またはコールセンター(050-3644-8777)でお取りください。

※当院では直接予約はできません。

ワクチンに関するお問い合わせについては当院ではお答えできませんので、上記コールセンターまでお願いいたします。

く す り の 謎

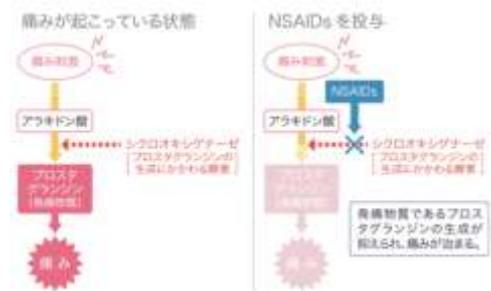
鎮痛薬について

薬剤課

痛みに対して使うお薬には、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）、アセトアミノフェン、神経障害性疼痛治療薬、オピオイド、鎮痛補助薬、ステロイド、麻酔薬などの種類があります。さまざまなお薬を症状に合わせて、使い分けます。

● NSAIDs

NSAIDs（エヌセイズ：非ステロイド性消炎鎮痛薬）とは、ステロイド以外の炎症(からだを守るために、からだの一部が熱を持ち、赤くはれたりいたんだりすること)を抑える作用、痛み止めの作用、熱をさげる作用を持つ薬剤の総称です。NSAIDsは、シクロオキシゲナーゼ（COX）という酵素の働きを抑えて、痛みの原因である発痛物質「プロスタグランジン」が作られるのを抑えることで痛みを鎮めます。おもに炎症が関係している急性の痛みに使われます。慢性の痛みにも使用されています。



<当院にあるお薬>

ロキソプロフェン、ボルタレン、ザルトプロフェン、セレコキシブなど

● アセトアミノフェン

中枢に作用して、痛み止めの作用、熱をさげる作用があるといわれています。

胃腸障害、腎機能障害などの副作用が少ないといわれています。そのため、高齢者の方も使用しやすいとされています。急性の痛み、慢性の痛みで使用されます。

<当院にあるお薬>

アセトアミノフェン、カロナール

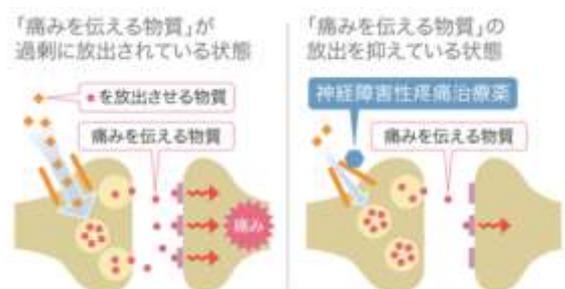
● 神経障害性疼痛治療薬

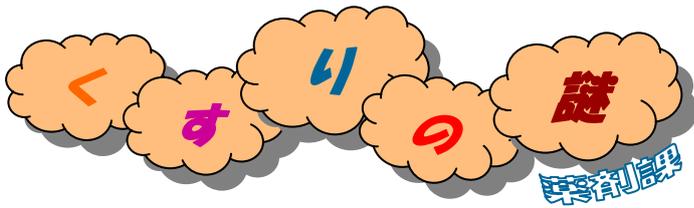
神経障害性疼痛治療薬とは、神経の痛みの治療に使われる薬剤です。神経の痛みは、痛みを伝える物質（神経伝達物質）が過剰に放出されることによって生じると考えられています。神経障害性疼痛治療薬は、この神経伝達物質が過剰に出されることを抑えることで痛みをやわらげます。

主に慢性の痛みで使用されます。

<当院にあるお薬>

プレガバリン、タリージェ





鎮痛薬について

●抗うつ薬（三環系抗うつ薬・SNRI）

神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリン）の細胞への取り込みを阻害することで、痛みを感じにくくする経路（下行性疼痛抑制系）を賦活化し、鎮静効果を示します。慢性の痛みで使用されます。

<当院にあるお薬>

サインバルタ、トリプタノールなど

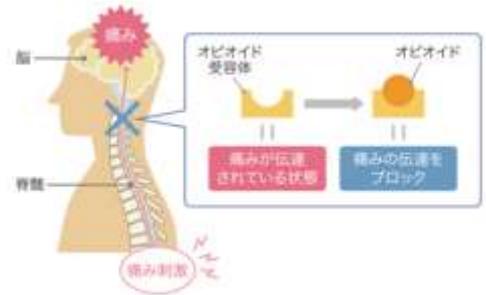
●オピオイド

オピオイドとは、強い痛み止めの作用があり、脊髄と脳に存在するオピオイド受容体に結合することで、脊髄から脳への痛みが伝わるのをブロックします。主にがん治療による痛みで使用されます。しかし近年一部のお薬で、慢性の痛みにおいて、他の痛み止めを用いても痛みがおさまらない場合などに、使用することが認められています。

<当院にあるがん治療ではない慢性の痛みで使用できる薬剤>

トラマール、トアラセット配合錠、ノルspanテープ

鎮痛薬について正しく知って使うことは、
痛みの治療において大切なことです。
解らないことなどあれば、ご相談下さい。



6月から

倉敷市のけんしんが始まります!!

受診期間は 令和3年6月から令和4年1月（子宮頸がん検診は3月）までの予定です

当院で受診可能なけんしん

国保特定健診	胃がん検診（内視鏡）
長寿健診	胃がん検診（X線）
女性の一般健診	肝炎ウイルス検診
大腸がん検診	前立腺がん検診
胸部レントゲン(肺がん)検診	子宮頸がん検診

1階・健康管理センター受付まで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 TEL 086-424-1000 (病院代表)

【予約受付時間】

月・火・水・木曜 9:00～15:00

土曜 9:00～12:00

避難訓練

3月3日（水）に4階南館病棟で「夜間を想定した避難訓練」を実施しました。

患者役・職員役・委員など、総勢39名が参加しました。

火災等のいざという時に、慌てず患者さんを「安全に素早く」避難させる事ができるように、サイレンを鳴らし実際の火災さながらの訓練を行いました。

緊張感のある中での訓練でしたが、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。

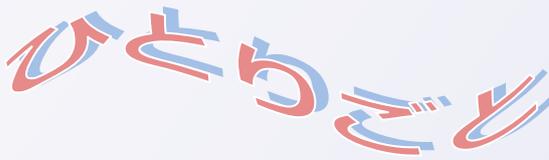
何事も経験とはよく言われますが、一度でもこういった訓練を経験しておけば、病院だけでなく自宅や外出先などでトラブルに見舞われても慌てることなく落ち着いて行動ができると思われれます。

今後も防災委員会は、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。



(防災委員会)





総院長 坂口 孝作

「雨ニモマケズ・・・」

はずかしいからあまり言いたくはないが、いつも持ち歩く私の革手帳の最初のページには宮沢賢治の詩「雨ニモマケズ」のコピーが貼ってある。いつから貼っているのか忘れてしまったが、たぶん5年くらい前からだろうか。当時何か思うところがあったのかもしれないが、今は見るわけでもなく別に気にもとめていない。

「雨ニモマケズ」の詩の額は鳥取の実家の自分の部屋に掛けていた。中学生になったばかりの頃、母がこの詩の版画を印刷した赤い布（風呂敷ほどの大きさ）の額を買ってきてベッドの脇の壁に掛けた。うすい緑色の壁が殺風景だったからこの掛物を掛けたのだと思う。それから私は大学に入り鳥取を離れるまでその下のベッドで寝ていたが、「雨ニモマケズ」の詩を気にしたこともなかった。

以前、吉本隆明が大学生の時に学生自治寮の自分の部屋の天井に墨で書いたこの詩を貼ってその下に布団を敷いて寝ていたという文章を読んだことがある。吉本隆明が大学生のころ学生自治寮でどういふ気持ちでこの詩を読んでいたのか想像できないが、中学生の私は「雨ニモマケズ」の額の下でベッドにトランジスターラジオを持ちこみ、野沢那智、白石冬美（なっちゃん・ちゃこちゃん）、落合恵子（レモンちゃん）の深夜放送を聴いていた。ラジオからはよくビートルズの曲が流れていた。

「慾ハナク 決シテ瞋（イカ）ラス

イツモシツカニワラツテイル

...

アラユルコトヲ ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシワカリ ソシテワスレズ

...

ミンナニデクノボートヨバレ

ホメラレモセズ クニモサレズ

サウイフモノニ ワタシハナリタイ」

この「雨ニモマケズ」の詩は、宮沢賢治が死の2年前から使用していた黒革装の手帳にメモ程度に走り書きされていた。その手帳は、宮沢賢治没後、弟の清六によって遺品のトランクのポケットから発見された。私はただ単に「雨ニモマケズ」の詩のコピーを自分の手帳に貼っているだけだが・・・

ヒトシテ「雨ニモマケズ」スルベキコトヲスル・・・。