



【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》

- | | |
|------|---------------------------|
| P. 1 | 表紙 <ブルーベリーの花> |
| P. 2 | 私の主治医 <認知症について> |
| P. 3 | 新型コロナワクチン 追加接種（3回目接種）について |
| P. 4 | 電子お薬手帳について |
| P. 5 | 骨密度測定検査の流れ |
| P. 6 | 骨密度測定検査の流れ（つづき） |
| P. 7 | ナースこーる <乾燥肌にご注意を> |
| P. 8 | 消防訓練 |

ブルーベリーは、ツツジ科スノキ属シアノカス節に分類される北アメリカ原産の低木果樹の総称です。落葉または半落葉性であり、温暖な地では葉がのこり紅葉して美しい。



私の主治医

総院長
坂口 孝作

認知症について

ここ数年、耳鳴りに悩まされています。気がつけば、一日中ジージーとなり続けています。様々な薬、漢方薬を試していますが、一向に良くなりません。また最近気になるのが物忘れです。例えば、よく知っている人なのに、いざ話そうとするとすぐに名前が出てこない。

皆さんもそういうことはありませんか。「昨日の夕食に何を食べた？」と聞かれて、昨日の夕食に食べたものを思い出せず、「昨日の夕食は辛かったね」と言われて、「そうだ、カレーを食べたんだ。ジャガイモが美味しかった。」と思います。でもそれは認知症による記憶障害ではなく、ただ単なる物忘れです。認知症による記憶障害は何を食べたかはもちろん、夕食を食べたことさえも忘れている状態です。「夕食に何を食べたか」程度の記憶障害ですと特に問題になりませんが、さらに進行すれば着替えることも、入浴することも忘れてしまう。こうなると今までのように普通に生活することが困難になり、いつも誰かがそばにいないければなりません。これが認知症（アルツハイマー型認知症）です。

「認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断・感情が不適切になるなど生活するうえで支障が少しずつ増えていく脳の病気です。ただ単に加齢による変化で「年をとれば仕方ない」ものではなく、さまざまな原因により脳細胞が破壊され脳の機能が低下する病気です。もっとも多い認知症はアルツハイマー型認知症ですが、その他にもさまざまな症状を伴う認知症があります（表）。

認知症	特 徴
アルツハイマー型認知症	記憶障害、特に最近の記憶（短期記憶）の低下
血管性認知症	脳梗塞・脳出血による脳機能障害 意欲低下、手足の麻痺 物忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）
レビー小体型認知症	物忘れは軽度 幻視を見ることもある パーキンソン病を併発することもある
前頭側頭葉型認知症	物忘れは軽度 意欲や理性、感情をコントロールすることが困難となり時に反社会的行動、自己本位な行動がある

最近、いろいろな認知症の新しい薬が開発されていますが、進行した認知症を直すものではなく、認知症の進行を止める程度の薬剤です。ですから、早期に認知症を発見し治療を開始することが重要となります。いまだ早期の認知症を診断することは困難でしたが、これから血液検査で診断できる方法が開発されると思います。そうすれば、認知症診療が格段に進歩します。倉敷第一病院でもさらに充実した認知症診療ができるようになります。認知症に関心のある方は相談してみてください。

また、今後機会があれば、私自身の認知症予防対策もかねて、認知症について分かりやすい記事を書きます。ご興味のある方は読んでみてください。

新型コロナワクチン 追加接種(3回目接種)について

倉敷第一病院では、新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）も実施いたします。

接種間隔は2回目接種から原則8か月以上経過することとなっています。

接種対象者は現在18歳以上です。

追加接種対象者には各市町村から順次3回目の接種券が発送される予定となっています。

新型コロナワクチン追加接種を希望される場合は、お手元に予診票が届き次第ご予約をお取りください。

接種場所：本館1階 健康管理センター

接種時間：14：00～15：00

お持ちいただくもの：予診票（事前に記入をお願いします。）

新型コロナワクチン接種済証

本人確認書類（被保険者証・運転免許証等）

当日はマスクを着用し、肩を出しやすい服装でお越しください。

※体調不良等で当日急遽キャンセルされる場合は早めに当院へ連絡をお願いいたします。



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、コールセンターまでお願いいたします。



電子お薬手帳について



お薬手帳は、みなさんが使用しているお薬の名前や使い方などに関する情報や過去のアレルギーや副作用の経験の有無と併せて経時的に記録するためのものです。現在服用中のお薬はもちろん、過去に服用されたお薬が手帳に記録されているのでいつでもご自身のお薬に関する情報を容易に確認することができます。また、診察や調剤を受ける際に医師や薬剤師にお薬手帳を提示していただくことで、お薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギーや副作用歴の確認などが可能になるので、より安心してお薬を服用していただくことができます。



今までは紙のお薬手帳が主流でしたが、そこに電子版のお薬手帳が加わりました。電子お薬手帳は、みなさんのお手持ちのスマートフォンなどにお薬の情報を保管し、紙のお薬手帳と同様に活用するために作られたものです。



お薬手帳の電子版が誕生したきっかけは東日本大震災です。多くの避難者の方々が服用中だったお薬を必要としましたが、お薬の特定は困難をきわめました。お薬手帳を持っていた方にはすぐにお薬を処方することができたそうです。

災害・緊急時などお薬手帳を持っていない時でもお薬の情報をスマートフォンに保存しておくことで、服用中のお薬の情報を正確に知ることができ、万一の時も安心です。

電子お薬手帳をお持ちの患者さまは薬剤課にお知らせください。

薬剤情報提供書（お薬のしおり）にQRコードをお付けいたしますので、専用アプリで読み込みをお願いします。



骨密度測定検査の流れ

——測定装置：G E Healthcare製 PRODIGY Fuga Compact ——



<<検査の流れ>>

- ◆ 外来にて診察を行い、医師が骨密度測定の検査依頼（オーダー）を行う。
- ◆ 看護師より、放射線課に案内される（案内カードを放射線課受付にお出し下さい）



こちらへ、
案内カードを入れて下さい

- ◆ 放射線課にて、検査依頼（オーダー）を確認して、検査にご案内いたします（6番の部屋）



こちらの部屋で、
検査を行います

* 腰・大腿骨近位部（股関節）周りの衣類等に金属やプラスチック等があるときには、更衣室にて検査着に着替えていただきます。

* 撮影には、身長・体重が必要になります。カルテに記録が無いときはお聞きいたします
不明なときには、撮影室にて測定をさせていただきます。

- ◆ 撮影開始（原則、腰椎と大腿骨近位部（股関節）を撮影させていただきます）

→ 撮影台の上に仰向けの状態で寝ていただきます。

（体を真っ直ぐにするのに足を引っ張ることがあります）

→ 専用の固定具で撮影する側の足を固定させていただきます。



→ 装置の位置合わせを行います。（その時、腰の横を触らせてもらうことがあります）



→ 撮影を開始します。（腰椎を撮影して、続けて大腿骨近位部を撮影します）

→ 撮影した画像を確認して問題がなければ、検査終了となります。

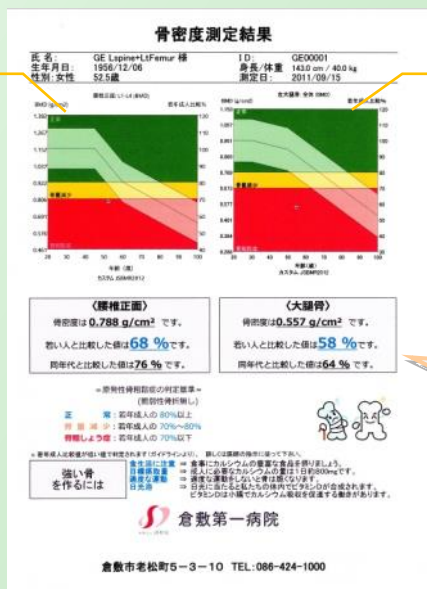
- ◆ 案内カードお渡しするので、外来のカード入れに入れて、長椅子でお待ち下さい。

* 更衣をされた方は、更衣室にて着替えをされてから、外来へ行ってもらいます。

- ◆ 検査後に、撮影した画像を解析して報告書を作成いたします。

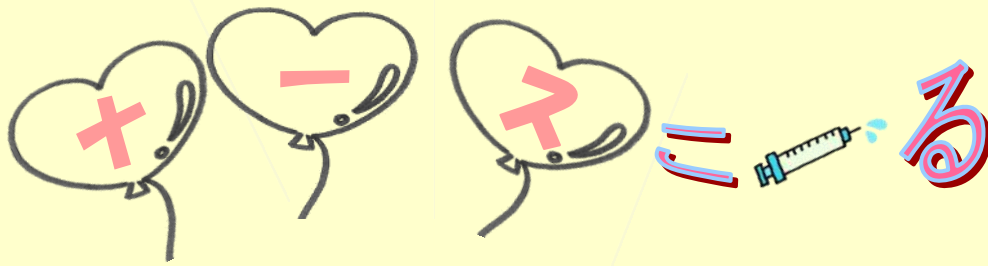
医師の診察時等に作成した報告書の1部を患者様にお渡しするようになります。

こちらのが、
腰椎の結果です



こちらのが、
大腿骨近位部
(股関節) の結果です

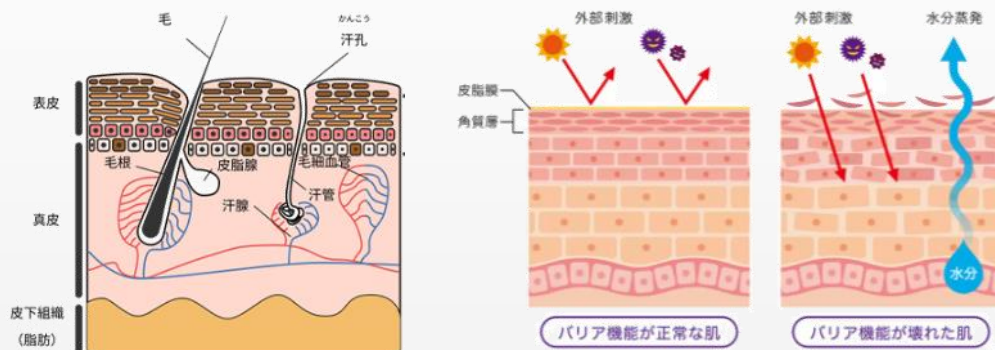
お渡しする
報告書です



・・・ 乾燥肌にご注意を ・・・

乾燥する季節になりました。乾燥肌に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？

肌は、大きく分けると表皮・真皮・皮下組織の3層で構成されています。表皮の角質層は、外部からの異物の侵入や、内部からの水分の蒸発を防ぐバリア機能があります。その角質層が何らかの要因によってダメージを受けると、肌のバリア機能が崩れ、肌内部に保持されていた水分が蒸発し、乾燥を招きます。乾燥肌になると、肌がカサつき、弾力も失われ、硬く、ごわついた手触りになります。特に皮膚が薄い目元や口元は乾燥が進行しやすいため、白く粉を吹いたように見えたり、シワができやすくなったりすることもあります。また、バリア機能が崩れているため外部刺激の影響を受けやすく、紫外線によってシミが発生したり、花粉・ハウスダストなどによってかゆみや肌荒れが生じたりしやすくなります。



スキンケアが大切です。

清潔を保つ：肌のバリア機能が低下しているため、肌荒れを起こしやすいです。汚れを丁寧に落とし、肌を清潔に保ちましょう。泡をしっかり泡立て、優しく洗いましょう。ゴシゴシこすらないようにしましょう。

十分な保湿：保湿成分を含んだ物（低刺激で高保湿の乳液やクリーム）を使い、外からしっかり潤いを与えましょう。白色ワセリンは不純物が少なく、肌への刺激は少ないです。

外部刺激から守る：肌の潤いを保つには、ダメージを受けたバリア機能を回復させることが大切です。さらなるダメージを受け、回復が遅れないように紫外線や摩擦などよりしっかり肌を守りましょう。

----- スキンケアを行い、健康な肌でお過ごしください。 -----

消 防 訓 練



10/28（木）に当院敷地内で、消防訓練を行いました。

患者役・職員役・委員など、総勢19名が参加しました。

今回は、主に ①通報（情報伝達）②初期消火 ③避難誘導 といった初動に重点を置いた火災避難訓練と、実際に訓練用の水消火器を使用した消火訓練を行いました。

初動を一つ一つ確認することができ、また多くの参加者が初めて消火器の使用を体験することができました。

参加者から、もしもの時のために良い経験になったとの声が多く聞かれました

防災委員会

リハビリだよい

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。



筋力強化 各運動を10回程度行います

腹筋の強化（腹式呼吸）



やり方	おなかを膨らませるように鼻から息を吸い込みます。 次に口をすぼめてゆっくりと息を吐きながら、おなかをへこませます。
注意点	息を吸う際に胸が膨らまないように注意しましょう

骨盤周りの筋力強化



やり方	両膝を立てた状態から、ゆっくりと片方の膝を外側に倒します。 次にゆっくりと膝を元の位置に戻します。
注意点	足の動きにつられて、骨盤が動かない様に注意しましょう 反対側の同様に行います。