

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。



9月14日（水）に当院の恒例行事である名月コンサートが開催されました。

奏者には、くらしき作陽大学学生の木管三重奏の方々をお招きし、秋の名曲など14曲を演奏して下さいました。木管独特の澄んで美しい音色が響き渡り、来場者の皆様は笑顔で身体を揺らしながら手拍子され、会場が一体となるような素晴らしいコンサートとなりました。来場者の方々の笑顔を見ることができスタッフ一同嬉しく思っております。今後とも、地域に愛される病院を目指して、さまざまな活動に取り組んでいきます。最後になりましたが、当日設営等、ご協力頂いた多くの職員の方々にお礼を申し上げます。

企画レクリエーション委員会



足のコラム

足の専門外来で、もっとも多い疾患は外反母趾ですが、それに似たものとして強剛母趾と言われる疾患もよく見られます。強剛母趾とは、足の親指の付け根部分の関節の軟骨が摩耗して周囲に骨の棘が形成されるものであり痛みを伴います。原因は単純に加齢によるものであり、歳とともに膝が痛くなるのと同じ原理です。痛くなる場所が外反母趾と同じなので、外反母趾と勘違いして受診される患者さんがほとんどです。治療としては、関節周囲の骨の棘を切除するのみの簡便な手術で改善されることが多いです。もちろん程度によって治療内容は変わってきますし、何よりも正しい診断が一番大切ですので、母趾（親指）の痛みで悩まれている方は、当院足の専門外来を受診してみてください。

足は人間が歩行する上でもっとも大切な器官になりますが、歩くことができないままにこの世を去っていった偉人もいるわけです。

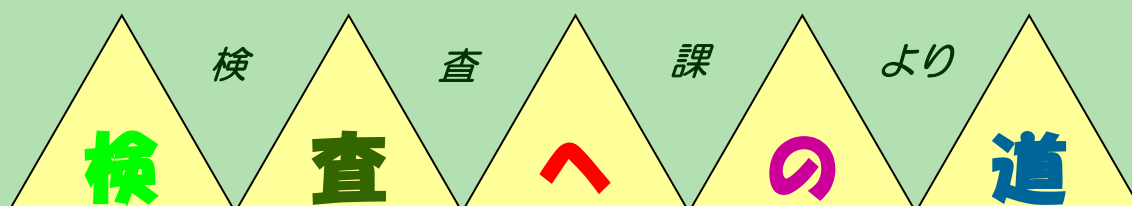
その思いを俳句や短歌で表現したのが正岡子規でした。正岡子規の故郷は私と同じ、愛媛県松山市になります。松山の偉人と言えば、決して「坊っちゃん」ではなく正岡子規なのです。子規は脊椎の結核のため、晩年は歩行することができませんでした。それでも数えきれないくらいの作品を残してきたのですが、中でも「足」にまつわる句や歌を数多く残しています。もし歩くことができれば・・・という思いを詠んだ歌なのですが、決して悲観的にはならず男らしく生きる子規の心の強さを感じることができます。正岡子規と秋山真之（子規の旧友。「坂の上の雲」の主人公）がもう少し長く生きていたら、日本の歴史は変わっていたかもしれないと思うこともあります。故郷の偉人に思いをはせながら、また松山に足を運んでみたくくなりました。

倉敷第一病院 整形外科 大澤誠也 医師

(日本足の外科学会)



正岡子規の句碑
(松山坊っちゃん球場)



ヘリコバクター・ハイルマニイについて

胃潰瘍、胃癌を起こす細菌としてヘリコバクター・ピロリ菌感染が関与していることは良く知られており、今では検査をしてピロリ菌感染を見つけ除菌するという治療が一般的に行われています。また一方ではピロリ菌ではない細菌によってピロリ菌と同様な胃の疾患を引き起こす事がわかってきました。それが同じヘリコバクター属のハイルマニイと言う細菌です。この細菌を発見したドイツ人医師のハイルマンの名前に由来しヘリコバクター・ハイルマニイと命名されました。

【ハイルマニイ菌の特徴】

- ピロリ菌は霊長類にしか通常感染しないが、ハイルマニイ菌は犬や猫などにも感染する人畜共通感染症
- 大きさはピロリ菌の10倍程度大きい
- ピロリ菌は片側にだけしっぽのような鞭毛があるがハイルマニイ菌は両側に鞭毛がついており移動速度が速い
- ピロリ菌は尿素呼気試験検査で陽性になるがハイルマニイ菌はほとんど検出できない
- 最適な培養条件がみつかっておらず大量培養が困難
- ピロリ菌は粘液層に存在するのに対してハイルマニイ菌は胃腺腔深部や壁細胞内にも存在する
- ピロリ菌は萎縮性胃炎などを引き起こすのに対してハイルマニイ菌は萎縮性胃炎を引き起こさない

ハイルマニイ菌が注目されているのはピロリ菌に比べて強い感染力と発癌性があり、ピロリ菌検査が陰性でも胃疾患を発症する原因としてハイルマニイ菌が関与している事がわかってきたからです。しかしハイルマニイ菌の感染がわかる一般的な検査はまだ確立されておらず今後の課題となっています。ハイルマニイ菌の感染を防ぐためにはペットの犬や猫との過剰な接触は慎むべきだと言われております。ペットに口のまわりを舐められたり口移して食べ物を与えたりといった行為は危険です。またペットのフンや吐物を処理するときは手袋をつけるか処理後に手をしっかり洗う事が重要です。せっかくピロリ菌の除菌に成功してもハイルマニイ菌に再感染すると意味がありません。すべてのペットにハイルマニイ菌がいるとは限りませんが、今一度ペットとの接触のしかたを見直してはいかがでしょうか。



ロコトレを始めよう！

骨や関節、筋肉など運動器の障害のために、移動能力(立つ、歩くなど)の低下をきたした状態を**ロコモ(ロコモティブシンドローム)**と言います。

このロコモが進行すると介護が必要になる可能性が高まります。

いつまでも自分の足で歩き続けるためには、運動器を長持ちさせロコモを予防することが必要です。そのための運動がこの**ロコトレ(ロコモーショントレーニング)**です。

ロコトレ1 「片脚立ち」 バランス能力を鍛えるロコトレ

左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、机に両手や片手をつけて行います。
- 指をついただけで出来る人は机に指先をつけて行います。

ロコトレ2 「スクワット」 足の筋力を鍛えるロコトレ

5～6回を1セットとし、1日3セット行いましょう。

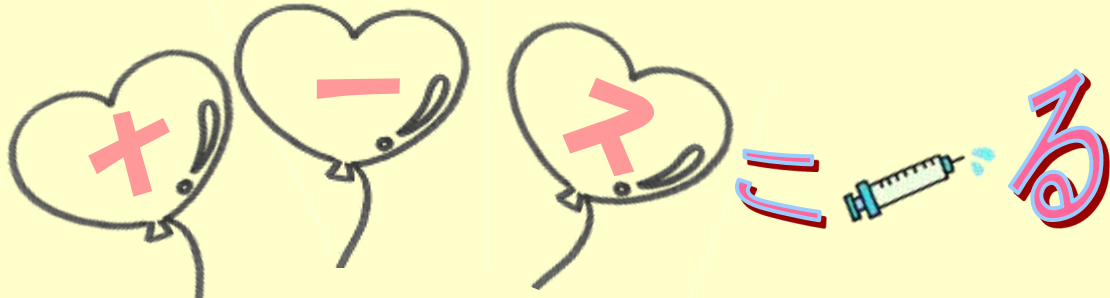


ポイント

- 動作中は息を止めないように、深呼吸をするペースで行います。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行います。



人によって(年齢、性別、運動習慣など)、ロコトレのやり方も変わります。自分に合った方法を見つけ、安全に続けることが重要です。



手術室ってどんなところ？

『手術』って聞いただけで、緊張しますよね



ドキドキ

TVドラマの手術室って暗くて怖そうだな…。



安心して下さい
とっても明るい
ですよ

手術中にお好きな
音楽も聴けます♪



安心して手術を受けられるよう、こんな取り組みをし



- 1, 患者様の名前間違えないように、何度も名前を確認をします
- 2, 手術する部位を間違えないよう、患者様と一緒に確認をします
- 3, リラックスのため、お好みの音楽をかけられます
- 4, 手術前から、担当の手術室看護師がお話しに伺います
心配な事があれば何でもおっしゃって下さい
- 5, 手術中もそばに付き添い、安心、安全な手術看護を提供致します

私たちがサポートします



ハハハ のおはなし

歯みがきのポイントお教えします！

歯科診療課

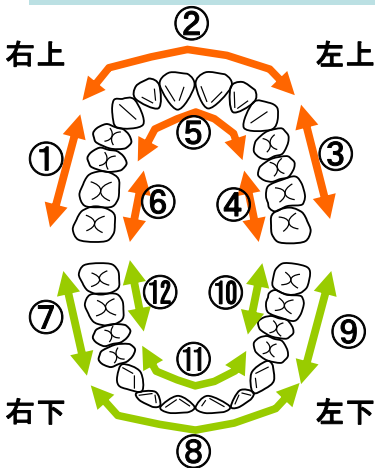
いまさら聞けない、本当の歯みがきの方法とポイント教えます

1 歯みがきは、食後いつすればいいの？

歯みがきは、食後 **すぐ** しても大丈夫です！最近、食後すぐの歯みがきは、口の中が酸性なのでダメと言われたりもしますが、実際には唾液が食事の酸を薄める働きをしてくれています。できる時には、食後にすぐ歯みがきをして早く汚れや細菌を取り除いてあげましょう。

2 歯みがきの仕方はどうすればいいの？

1: 順番を決めてみがきます



2: 座ってゆっくり歯みがきします

歯みがきは、10分はかかります。洗面所に立ってみがくのではなく、座ってゆっくりみがきましょう。



3: 歯みがきは、寝る前にしっかりしましょう。

一日で歯みがきの効果が高いのが、寝る前です。寝ている間に、口の中で細菌が増殖します。寝る前はしっかり歯みがきしましょう。

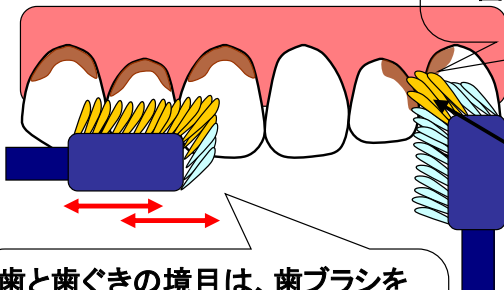
歯みがき重要ランキング

- 1 寝る前
- 2 毎食後
- 3 起床後

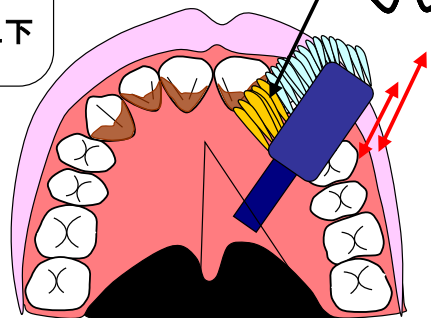
毎回決まった順序で歯をみがいた方が、みがき残しがなくなります。

4: 歯ブラシの使い方

歯と歯の間は、歯ブラシをたてにして、毛先を歯と歯の間に入れ込むようにしてやさしい力で、一箇所につき**10回程度**上下に動かします。

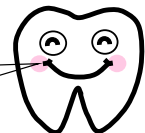


歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシを横にして歯ぐきをマッサージするように、歯1本につき**10回ずつ**細かく歯ブラシを振動させます。



歯の裏側は、歯ブラシのカートの部分を使います。カートの毛が歯ぐきにあっているのを意識しましょう。

毎日の歯みがきが、お口の健康の基本です！寝る前に、10分間ゆっくり歯みがきしてみてください。



第46回 倉敷天領祭りに参加！



2年連続で天領祭のOH!代官ばやし踊りに60名を超える有志一同にて参加しました。

今年は揃いの法被を用意し、背面にはチーム名の「一笑懸命」をイメージした造語をプリント。チーム名通り、笑顔を忘れず、みな楽しく踊ることができました。

後日外来でお越しの患者様から伺ったのですが、祭りを見に来られていたようで、「倉敷第一病院のチームは本当に楽しそうだった。元気をもらったわ。」と嬉しいお言葉をいただきました。参加して本当に良かった、そう思える瞬間でした。

ご意見ありがとうございます

患者様の中には耳の遠い(難聴気味の人)方がおられます。マスクをかけての呼び方で、少々聞こえにくい場合がございますので、マスク使用時は大きな声ではっきりと呼んでください。出来れば患者様を呼ばれる場合は、マスクを外して呼んでいただければ助かりますし、1人で来ても安心感を受けます。

感染予防的にマスクを着用していることがあります。御指摘ありました様に、なるべく大きな声ではっきりと聞こえるようにお呼びいたします。

また、難聴気味の方は、あらかじめ看護師に声をかけていただけましたら、声が届きやすいように診察室前に御案内いたします。

駐車場の障害者用に駐車がなかなか難しいときがあります。

ご不便をおかけして申し訳ありません。

また駐車が難しいことがございましたら、気軽にスタッフにお声掛けください。駐車しやすい場所へご案内させていただきます。ご意見ありがとうございました。

サービス向上委員会

当院では、患者様からのご意見をもとに、安心して診療をお受けいただけるよう、より良い環境づくりに取り組んでいます。