

季刊
SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

読んで効く処方箋
ドクタートーク

KARTE | 07

耳鼻咽喉科について

ワンポイント リハビリ

今回のテーマ 「快便ストレッチ」

◎地域交流イベント

7/7(木) キャンドルナイト～みんなで灯そう七夕の夜～2016

7/23(土) 倉敷天領夏祭り

7/23(土) 福祉の就職総合フェア 岡山夏

8/20(土) グループホーム コージー

9/30(金) 医療安全を考える会

◎誠和会ニュース

◎外来アートギャラリー

特集

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 放射線科

ドクタートーク

KARTE | 07 耳鼻咽喉科について



耳鼻咽喉科

もりた のりまさ

森田 倫正

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医

日本耳鼻咽喉科学会認定指導医

H28年6月から当院耳鼻咽喉科に勤務しております。

頭頸部外科および新規粒子線治療が専門です。中耳炎、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、咽頭喉頭炎、扁桃炎、めまいなどの一般的な疾患にも対応いたします。

よろしくお願いたします。

耳鼻咽喉科で一番に思い浮かぶのは、おでこに鏡をつけて、老若男女問わず耳や鼻や口をせわしく覗いている姿だと思います。実際に受診される患者さんは、赤ちゃんからお年寄りまで年齢層は幅広く、また中耳炎、鼻炎、咽頭炎などの炎症の病気や、めまい、難聴、耳鳴りなどの内科的な病気、はたまた鼻腔癌、咽頭癌、喉頭癌、唾液を作る組織の腫瘍や首にできる腫瘍など外科的に治療が必要な病気もあり、非常に多岐にわたっています。

耳鼻科を受診される患者さんの病気のうち、中耳炎、花粉症を含めたアレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）などは、お薬と外来処置での治療効果が乏しい場合は手術による治療が必要になってきます。一方で手

術による治療が必要となるのは良性や悪性の腫瘍です。首や顔などの頭頸部と呼ばれる部分に腫れやしこりとして触れることで気付かれることが多いです。痛みを伴わないものもあり、大きくなっていくスピードは数日から数年と様々ですが、時間とともに大きくなるようであれば注意が必要です。またのどの違和感や飲み込みにくさ、声のかすれなどで気付かれる腫瘍もあり、症状が良くならない場合はなるべく早めに受診されることをお勧めいたします。

当科では耳鼻咽喉科の開業医の先生方が行っている一般的な治療はもとより、大学病院と連携したより高度な治療を行うことができます。気になる症状があれば、なんでもお気軽にご相談ください。

今回のテーマ 「快便ストレッチ」

もう、すっかり秋になりましたね。夜風が心地よく感じられ、虫の音も一層賑やかになりました。秋といえば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋です。昔から秋は「天高く馬肥ゆる秋」とも云われ、美味しい食べ物も一気に増えます。食べ過ぎないように注意してください。

秋は食べ過ぎや夏と比べて気温が低くなり水分摂取が少なくなることで腸の運動が鈍くなってしまいます。腸の運動が鈍くなってしまっている場合の便秘には「ストレッチ」をしてあげることで腸が活発になり解消できる場合があります。心と身体のコントローラである内臓の動きを安定させることで、副交感神経が優位になり気持ちよく眠りに入れますし大腸の動きも活発にし、目覚めた朝の快便にも繋がります。ここでは便秘に効く簡単なストレッチの方法についてお伝えしたいと思います。

快便ストレッチのやり方

① うつ伏せバタ足

うつ伏せで寝て、膝を伸ばしたままゆっくりと大きく10回程上下させます。



② うつ伏せお尻叩き

左右交互にひざを曲げて、かかとで軽くお尻を20回程叩きます。



③ 足上げ

仰向けで寝て、膝を伸ばしたまま、床から足を30cm持ち上げ、5～10秒その姿勢をキープします。



④ 自転車こぎ

膝を曲げ、自転車をゆっくりこぐように30秒間動かします。



⑤ つま先のぞき

体を少し起こしてつま先をのぞきこむようにします。



⑥ 「の」の字マッサージ

おへその辺りを中心に「の」を描くように優しくマッサージします。



どうだったでしょうか。便秘に悩まされている方も多いと思います。毎日短時間でかつ簡単にできるストレッチであなたも便秘解消してみませんか。こうした運動も最初はしんどいのですが慣れてくると少しずつ筋肉がついてきて、ダイエットにもなる上に便秘も解消するという一石二鳥のトレーニングになります。美味しいものを食べた後は、スッキリ「快便」をして健康な体作りをしましょう。

部署紹介

医療法人 誠和会 倉敷記念病院 放射線科

特集

医師の依頼に基づいて種々の画像診断装置を駆使し「診断に必要な質の高い画像」を提供します。

一般撮影装置



胸部、腹部、頭部、骨など体の様々な場所を撮影します。

骨塩定量装置



微量のX線を使い腰椎・大腿骨頸部の骨密度を測定します。

X線CT



精密な画像を広い範囲にわたって撮影することが可能です。小さな病変や血管形態の異常を全身領域にわたって見つけることが可能です。必要に応じて3D画像も作成します。

MRI



強い磁石と電波を使って体の内部の状態を検査します。いろいろな角度から体の断面の写真を撮影することができます。脳血管などの撮影も可能で脳ドックも行っています。

X線TV (透視装置)



当院では主に食道から胃、十二指腸までの消化管の観察目的の検査に使用しています。

回診用X線装置

病室内でX線撮影を行います。

外科用イメージ

手術室内での透視検査を行います。

胸部健診車



胸部レントゲン装置を搭載したバスで、企業を回り健康診断を行います。



7月5日(火) 倉敷NST研究会

倉敷市内で「第37回倉敷NST研究会(座長・倉敷記念病院 小出尚志理事長)」が開催され、倉敷記念病院 リハビリテーション科の歯科衛生士が事例発表を行いました。当院からはNSTチームメンバーを中心に、医師・看護師・栄養士など多職種の職員が参加しました。



7月8日(金) 誠和会48周年 創立記念式典

昭和43年7月8日、倉敷記念病院は開設いたしました。この日は誠和会の職員が一同に集まり、創立記念式を行いました。

小出尚志理事長からは「今年の4月に法人理念を変更した。医療・介護業界は時代の変化で、どのような姿になっていくかわからない、見通しの悪い社会であるが、新しい理念のもと、力をあわせて社会に貢献していこう。明るい未来が待つ、50周年を迎えられるよう祈っています。」とお話がありました。

また、創設者である赤木和彦名誉院長からは「世の中はどんどんと変わっていくが、人のために頑張り、一生懸命働いてくれている皆に感謝している。声かけ、笑顔であたたかい職場を作っていこう。」とお話がありました。

法人理念

元気を育み、生活を支援し、命に寄り添う医療・介護を提供します。
医療・介護を通して、職員の幸福と地域社会への貢献を目指します。



7月21日(木) 第8回倉敷総合診療カンファレンス

倉敷記念病院スターダストホールにて「第8回総合診療カンファレンス」が開催され、林里美医師が座長を務めました。



8月22日(月) 誠和会勉強会「医療事故調査制度への対応」

【日 時】平成28年8月22日(月) 12:50~13:30

【場 所】福寿荘1階ホール

【内 容】「医療事故調査制度への対応」

講師:森脇法律事務所 / 中濱孔貴 弁護士

今回は、森脇法律事務所 中濱孔貴 弁護士に「医療事故調査制度への対応」の講演をして頂きました。平成27年10月1日に制度施行となりましたが、分からないところが多く、今回の講演で制度の目的や利用方法などを知ることができました。



9月21日(水) 全国老人保健施設協会 西Aブロック研究会

全国老人保健施設協会 西Aブロック研究会が誠和会 介護老人保健施設 福寿荘で行われました。倉敷記念病院 リハビリテーション科の歯科衛生士が口腔ケアと実技、会場からの質問に対して解決方法を話されました。研究会終了後に参加された方から明日の仕事から活かせる内容でしたと好評でした。

医療法人 誠和会 地域交流イベント

7月7日(木) キャンドルナイト ～みんなで灯そう七夕の夜～2016



50人を超える職員ボランティアが集まり、倉敷記念病院と福寿荘、誠和会在宅センターに約2,000本のキャンドルを設置しました。倉敷記念病院の駐車場には青色のキャンドルの灯りで「天の川」を描きました。また、福寿荘では「流れ星」、誠和会在宅センターの日本庭園「ふれあいの庭」には、職員手作りの竹宵が並べられました。入院患者様や施設ご利用者様、ご家族の皆様に、スローな夜を楽しんでいただきました。

7月23日(土) 倉敷天領夏祭り



倉敷の夏を彩る一大イベント、第46回倉敷天領夏祭り。この日に向け、誠和会とますみ会では職員有志による「倉敷記念病院ぐるーぷ」を結成。「OH!代官ばやし踊り」部門での優勝を目指し、合同練習を重ねました。お祭り本番では、約3ヶ月の練習の成果が実り、特別賞を受賞しました。昨年に続いての快挙でした。「今年は2回目の参加をさせていただきました。『ハピネス!』を合言葉に、応援してくださる皆様やメンバーの幸せを願って舞いました。また当日は、多くの方にかけていただき、ありがとうございました。沿道からのご声援、心より感謝申し上げます。」

<お祭り部 部長 丸川明子(庶務課)>

7月23日(土) 福祉の就職総合フェア 岡山夏



岡山市内で「福祉の就職総合フェア岡山夏(主催:岡山県・社会福祉法人岡山県社会福祉協議会)」が行われ、医療法人誠和会も就職面談会のブース出展をしました。立ち寄っていただいた方に、誠和会の特徴や求人情報の説明を行いました。このような面談会以外でも、見学のご希望やお問い合わせ等ございましたら随時お受けしておりますので、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

医療法人誠和会 人事課 TEL:086-465-0011

8月20日(土) グループホーム コージー



「メイクをして若返ろう!」というテーマでお化粧をしました。まず、ホットタオルとパックでお肌の保湿から始めました。みなさん「わあーあったかーい」「とても気持ちがいいねー」「モチモチになったよー」とお顔に手をあてながら言われていました。その後、下地をつけ鏡を眺められながらお化粧をしました。



9月30日(金) 医療安全を考える会

倉敷記念病院のスターダストホールで「第20回 岡山県南西部 医療安全を考える会」が行われ、岡山県南西部の病院関係者が約200名参加しました。各病院より事例や疑問などを持ち寄り、法律の専門家からのアドバイスをいただきながら、意見交換を行いました。今回は、「自由」テーマで、しげい病院、武田病院、倉敷市児島市民病院の3病院が事例発表を行いました。また、コメンテーターを、玉島協同病院、水島第一病院、渡辺胃腸科外科病院が務めました。

Art Gallery 外来アートギャラリー

2016年5月・6月

水墨画 高橋安男様作品展



30年程前から公民館講座で水墨画を習い始めました。水墨画は紙の白と墨の黒との世界ですが、これでは退屈すぎるので、近年では色彩をふんだんに使った作品が多くなりました。

和紙に描くので、にじみ・かすれ・ぼかしなど水墨画特有の表現が使えたりして味のある作品ができたりします。

昨年、病気のため車の運転免許証を返納しました。そのため専ら自宅での独学で楽しんでいます。



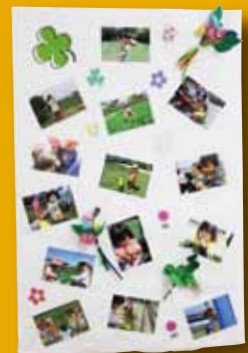
2016年7月・8月

ファミレウタ写真展



写真は保育室ファミレウタの子ども達です。みんな仲良く元気いっぱい過ごしています。できることも増えてきて楽しそうです。子ども達の笑顔を見ていると今後の成長が楽しみになりますね。

今回は「デイサービスせいわ」のご利用者様が作成された可愛い草花や作品を子供たちの写真と共に飾らせていただいております。



健康づくり教室

毎月第4木曜日／午後1時30分～1時間程度

「健康づくり教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。毎月第4木曜日の午後1時30分から1時間程度、福寿荘1階のホールで行っています。

お問合せ先:医療法人 誠和会 健康づくり教室 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日／午後1時30分～1時間程度(食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

お問合せ先:医療法人 誠和会 糖尿病教室 各施設の受付

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

季節の変わり目は体調が崩れやすい時期です。体調管理に気をつけましょう。

広報委員 佐藤

おしゃべりカフェ

毎月第2木曜日
14:30~16:00 **開催中**

場所 誠和会在宅センター
レストラン木蘭

参加費 **無料**

お問合せ
誠和会在宅センター TEL(086)466-3156

体カアップ健幸教室

倉敷記念病院通所リハビリでは、倉敷市のモデル事業として、今年度7月より「体カアップ健幸教室」を開催しています。「こんなことがしたい」「あんなことができたらいいな」と思うことはありませんか?そんなみなさんの目標達成に向けて、リハビリ専門職がサポートします。目指すは、地域で元気に活躍出来る「幸」齢者。一緒に地域を元気にいきましょう。

6ヶ月間の期間限定集中プログラム (集中介入期→移行期→生活期)

完全担当制

送迎あり

集中介入期 3ヶ月 開催日 毎週1回(火)又は(木) 14:15~15:45

プログラム内容

パワーリハビリ、セルフエクササイズ、脳トレ、手芸コーナー、口腔体操、栄養指導教室など



【お問い合わせ】倉敷記念病院通所リハビリテーション

倉敷記念病院 診療担当表 (2016.10.1改定) 診療時間 平日:9時~12時/15時~18時(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:17時30分まで/土曜:11時30分まで

診察予約の受付時間 月~金:8時30分~17時 土:8時30分~11時

診察予約の取得・変更・取消はこちら

☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科初診(予約外)	当番医										
内科(予約)	櫻井	三宅	岡	三宅	矢野	三宅	吉田潤	櫻井	櫻井	吉田潤	
神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	三好	三好	三好		三河	三河	三好	三好	三好		
外科						吉田泰 17時00分まで				吉田泰 17時00分まで	
耳鼻咽喉科	森田	森田	浅原		森田	川崎医大 中野山本 4週 瀬戸口 手塚のみ	浅原		森田		川崎医大
眼科			川崎医大 岡本		川崎医大 田中		川崎医大 楠				川崎医大
腎・泌尿器科		竹本	門田	門田	竹本		竹本			竹本	竹本
皮膚科	川崎医大 福島 9時30分~				川崎医大 山本 9時30分~				川崎医大 福島 9時30分~		
訪問診療	櫻井・小出・林 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。)										

※状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199

倉敷記念病院・介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

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・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

お車

・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

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「西富井駅」下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です



倉敷記念病院
フェイスブックページのお知らせ

倉敷記念病院は、地域の皆さまとの「つながり」を大切にしています。
フェイスブックページでは、ホームページでは見られないスタッフの素顔や
イベントの裏側などものぞくことができます。ぜひ一度ご覧になってください。
<https://www.facebook.com/kinenhospital>

