

季刊

SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
倉敷第一病院
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 | 11

脳と時間

ワンポイント リハビリ

今回の
テーマ 「有酸素運動」

○地域交流イベント

9 / 6 (水) ~ 11 / 22 (水) チャレンジワーク

9 / 26 (火) 岡山県南西部医療安全を考える会

10 / 28 (土) 誠和会ふれあいまつり

10 / 30 (月) 倉敷中央高校 社会人講演会

11 / 7 (火) 倉敷記念病院・倉敷第一病院 地域連携の会

○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 看護部

ドクタートーク

KARTE | 11 脳と時間



神経内科

かたおか とし
片岡 敏

日本神経学会専門医
日本脳卒中学会専門医
日本内科学会認定医

神経内科で多い症状は頭痛、めまい、不随意運動、運動障害、意識消失発作などです。これらの原因となる疾患となると頭痛では緊張性頭痛や片頭痛、めまいでは内耳性めまいが多く、自分の意思に逆らって手足が動く不随意運動では本態性振戦やパーキンソン病が考えられます。片方の顔がしびれて口角からよだれが出る場合は末梢性顔面神経麻痺(ベル麻痺)が、長年手を酷使している方の握力が徐々に低下した時には正中神経麻痺(手根管症候群)が疑われます。急に意識を失って数分間倒れた時には失神発作やてんかん発作の可能性があります。

ここで脳に起こる病気で最も注意する必要があるのは脳血管障害(脳卒中)ですが、卒中とは急に生じる病気を表す言葉で、脳卒中とは「脳に急に生じる病気」という意味です。この初発症状にはいくつかの特徴があります。まず1)昼夜を問わずに急に起こる。2)いままで出来ていたことができなくなる(片方の手足に

力が入らない、うまく喋れない、立てなくなる、視野の片側が見えにくくなる、めまいがして歩けなくなる)。そして、3)これらの多くの症状は10分間以上持続します。このような症状が出たら一旦症状が消失しても、できるだけ早く診断を受ける必要があります。またこれらの症状に意識障害(呼びかけても反応がなくなる)を伴った場合には脳の広い部分が障害されている可能性があります。急にこのような症状が出たら決して我慢しない、そのうち治るかもしれないと待たないことが非常に大切です。

寝たきりになる原因の病気の中では脳卒中が最も多く、迅速に診断して治療すれば多くの方は社会復帰を果たせますが、遅くなると重篤な後遺症を残す可能性があります。自宅で我慢をしたために診断と治療が遅くなり、より効果的な治療の機会を逸してしまうことが指摘されています。症状が出たらできるだけ早く診断して治療を受けることが重要であり、脳卒中は時間との戦い(Time is brain)なのです。

今回のテーマ「有酸素運動」

朝、夜の気温がグングン下がってきていますが、みなさん体調の具合はどうか。寒くなってきたことによって運動の機会が減ってきてはいませんか?寒いから家の中で過ごすこともいいですが、運動をする機会を作ることもとても大切なことです。

有酸素運動のやり方

今回紹介する有酸素運動とは、酸素を取り込みながら行う運動のことです。酸素を使って、体内の糖質や脂肪を燃焼し、運動のエネルギー源とします。そのため、長時間運動を続けることで、エネルギー源が糖質から体脂肪に切り替わるので、生活習慣の予防やダイエット効果が期待できます。

① 心機能の改善

心臓が血液を送り出す際、一回に送り出せる血液量が増えるため心拍数が減少します。そのため、運動時の心臓の負荷が減ります。また、血管自体の柔軟性や弾力性が高くなり、血液がドロドロになることを押さえることで最高血圧が低下します。さらに心筋の負担が減ることにより冠動脈疾患にもなりにくくなるといわれています。

② 呼吸機能の改善

肺活量自体が大きくなることにより、肺で酸素を取り込む効率がよくなります。さらに、呼吸筋が鍛えられることにより、呼吸する力が増す効果があるといわれています。それにより、呼吸が楽になります。

③ ダイエット効果

長時間行うことで生活習慣予防やダイエットに効果的だともいわれています。

④ ストレスの緩和

定期的に適度な運動を行うことによって、神経伝達物質が増加し精神的な疲れを癒すといわれています。適度な負荷で行うことによって運動後に幸せな気分になるともいわれています。

運動の紹介

有名なものとしては散歩、ウォーキング、サイクリング、水泳等が該当します。他に身近なものとしてはラジオ体操などの体操も含まれます。すぐに力尽きずに長い間持続できるという所がポイントです。よく20分以上行わないと効果がないといわれていますが、何度かに区切り合計20分以上行えば、続けて行ったのと同じ効果が得られます。



よく耳にする有酸素運動の効果などを紹介しました。多くの効果が期待出来る運動のため、無理のない範囲で是非やってみてください。健康を維持して寒い冬を頑張って乗り越えましょう!

部署紹介 医療法人 誠和会 倉敷記念病院 看護部 特集



外来、病棟の看護師115名、看護補助者61名の総勢176名の職員で構成され、元気を育み、生活を支援し、命に寄り添う医療・看護の提供を目指しています。

一人ひとりのライフスタイルを大切に、その人の最も適した場所で生活が送れるよう、多職種協働により密度の高い看護ケアを提供します。また、安全で丁寧な質の高い看護を提供するため、能力の開発と育成に取り組んでいます。

看護部紹介



■ 手術室

当院では主に整形外科、耳鼻咽喉科の手術を行っています。

整形外科では骨折、耳鼻咽喉科では内視鏡下での副鼻腔炎、扁桃腺の手術などを行っています。

私たち手術室担当看護師は、独特の緊張感の中で仕事をしています。しかし、それ以上に患者さんは緊張と不安でいっぱいです。患者さんの病状把握と不安が少しでも和らげるように可能な患者さんには術前訪問を行いスタッフ間で情報共有しています。また、手術室ではたくさんの医療機器や器械を使用するので安全に手術が行われるように、部屋の環境整備、管理も行っています。



■ 療養病棟

療養病棟の取り組みとして、2年前から院内デイケアを始めました。介護福祉士で趣向をこらした年間プログラムなどを計画し、8名程の患者さんをデイルームに移動し、月に2回行っています。

普段表情の乏しい患者さん、動きの少ない患者さんが、この時に限り活気が出て変化が見られることも多々あります。このわずかな想い出が少しでも患者さんの明日への力になればとも願っています。

今後も課題を探りながら、継続していきたいと思っています。



■ 回復期リハビリテーション病棟

当病棟は回りハ専従医師、回りハ専従セラピスト、回りハ専従社会福祉士が配属されています。患者さんが入棟された日には、病棟スタッフとセラピストとFIMのすり合わせ、目標設定、環境設定を行い情報共有し、1ヶ月ごとに多職種によるリハビリカンファレンスを行い、現状把握、今後の課題、退院の時期などを検討していきます。

病棟リハビリでは、日常生活の自立に向けて、更衣の介助、トイレ誘導介助、Dルームでの食事をすすめ、少しでも出来る事を増やしていけるよう援助しています。安静度・自立度に合わせて、ストレッチャー浴・チェアイン浴しており、自宅退院に向けて個浴練習も行います。

笑顔で挨拶をすること・丁寧に対応する事を心がけており、明るい病棟がモットーです。

毎日リハビリに取り組んでおられた患者さんが元気に笑顔で帰られる事を大変嬉しく思います。退院された患者さんからお手紙を頂いたり、病棟に訪ねてきてくださり、元気な姿でお会いできる事が一番の幸せと感じており感謝しています。



10月4日(水) 倉敷記念病院・倉敷第一病院 事業統合記念式典

倉敷第一病院 ISAMホールにて、「医療法人誠和会 倉敷記念病院・倉敷第一病院 事業統合記念式典」を挙行政たしました。式典には両院が連携する病院、診療所の先生方を中心に約70名の方にご出席いただきました。

小出理事長からは、「倉敷市西部の中学校区で隣り合う内科系の倉敷記念病院と外科系の倉敷第一病院がひとつになることで互いに機能を補完し合い、地域包括ケアを実現することができる。今まで以上に、地域の皆様に貢献していきたい。」とお話がありました。



10月6日(金) 病院機能評価 3rdG:Ver.1.1 認定病院 (認定期間2017年7月15日～2022年7月14日)



倉敷記念病院は、(財)日本医療機能評価機構より「一般病院1(100床以上)(主たる機能)、リハビリテーション病院(副機能) 機能種別版評価項目3rdG:Ver.1.1」の基準を満たす病院として認定されました。

私たちは、今後も更なる“医療の質”の向上を念頭にがんばっていきます。



10月25日(水) 福寿荘のパンフレット&ホームページをリニューアル

このたび、福寿荘の案内パンフレットとホームページをリニューアルいたしました。

パンフレットは、リハビリテーションのほか、福寿荘の主な取り組みについて紹介しています。

ホームページは情報を整理してデザインも一新、パンフレットで紹介しきれない内容を掲載しています。

パンフレットは福寿荘受付にて配布中です。また、ご希望の方には送付も可能です。ホームページもぜひご覧ください。

■福寿荘 お問合せ先 TEL 086-466-0119

■ホームページ <http://www.seiwakai-net.or.jp/fukuju/index.html>

第65回優良商工従業員表彰式



長きに渡り勤務し勤務成績が優秀な職員に対し、岡山県病院協会、倉敷商工会議所より優良職員表彰が贈られました。

10月13日(金) 第53回病院優良職員表彰

【受賞者】

倉敷記念病院 看護部 3名

11月22日(水) 第65回優良商工従業員表彰

【受賞者】

倉敷記念病院 看護部 1名

福寿荘 看護介護部 2名

倉敷西高齢者支援センター 1名

医療法人 誠和会 地域交流イベント

9月6日(水)～11月22日(水) チャレンジワーク



倉敷市内の中学2年生がチャレンジワーク14(職場体験学習)に来ました。倉敷記念病院をはじめ誠和会の各施設で様々な職種の見学や体験学習をしていただきました。

医療法人誠和会は、地域に必要とされ、地域に欠かすことのできない病院・施設を目指し、「おかやま子育て応援宣言企業」として子どもたちのチャレンジワーク、ボランティア、職業説明会等、積極的に支援しています。

- 【9月6日～8日】 倉敷市立新田中学校 1名…倉敷記念病院各部署、デイサービス
- 【10月31日～11月2日】 倉敷市立連島中学校 1名…倉敷記念病院各部署、福寿荘
- 【11月7日～9日】 岡山県立大安寺中学校 2名…倉敷記念病院リハビリテーション科
- 【11月8日～10日】 倉敷市立第一中学校 1名…倉敷記念病院各部署、グループホームコージ
- 【11月14日～16日】 倉敷市立南中学校 1名…倉敷記念病院各部署、小規模多機能
- 【11月20日～22日】 倉敷市立西中学校 1名…倉敷記念病院各部署、デイサービス

9月26日(火) 岡山県南西部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23回 岡山県南西部 医療安全を考える会」が行われ、岡山県南西部の医療関係者約250名が参加しました。

今回は「クレーム」をテーマに、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。

【事例発表】

「クレマー事例」水島協同病院 医療安全管理室

「事例1 死亡診断書記載内容に関する事を中心としたクレーム」

「事例2 キーパーソン(妻)が在日異国人」 渡辺胃腸科外科病院 事務局

「事例1 食事内容・形態・アレルギーの問題」「事例2 リハビリ中に転倒・骨折」

「事例3 電話での口頭指示」 倉敷スイートホスピタル 医療安全管理室

【コメンテーター】 しげい病院、武田病院、児島市民病院

10月28日(土) 誠和会ふれあいまつり



「第12回誠和会ふれあいまつり～届けよう感謝!ふれあいまつり」を開催しました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、雨天でもご来場の方々に楽しんでいただけるよう、会場を急ぎ変更して実施しました。お隣のますみ荘玄関前と、福寿荘の玄関前とに分かれてブースを設けました。福寿荘ホールのイベントも雨の中、たくさんのお客様にご来場いただきました。足元の悪い中、わざわざ足を運んでくださった皆様、まことにありがとうございました。

10月30日(月) 倉敷中央高校 社会人講演会



倉敷中央高校の社会人講演会「職業人の話を聞く会」で、倉敷記念病院3病棟の行守師長が講師を務めました。

行守師長は自身の足跡をたどりながら体験談を披露し、「看護師長の業務は大変だけれども、とてもやりがいのある仕事で、毎日楽しく働いている。」と話し、生徒たちは熱心に聴講していました。

「職業人の話を聞く会」は、1年生を対象に、キャリア教育の一環として実施されており、地元で働く人から直接、現場での仕事の苦労や喜びを聞くことは、生徒たちの進路意識向上につながっています。

11月7日(火) 倉敷記念病院・倉敷第一病院 地域連携の会



誠和会在宅センタースターダストホールで「第4回倉敷記念病院・倉敷第一病院地域連携の会」を開催しました。倉敷第一病院事業統合後初めての開催となり、地域の病院・診療所から多数の先生方やコメディカルの皆様にご参加いただきました。

特別講演と意見交換の場が設けられ、地域医療の連携の輪を深めました。

Art Gallery 外来アートギャラリー

展示期間 2017年5月・6月

瀬尾公一作品展

人が難しい撮影こそやる気が湧く
54歳の時に体を壊したことが切っ掛けで大好きなお酒等をやめ写真を本格的にスタートしました。
写真を始めて10年目の頃行きつけのカメラ屋のご主人に「コンテストに出してみたら?」と勧められ出してみたらなんと銀賞に選ばれました。



展示期間 2017年7月・10月

誠和会ハンドメイド同好会

手芸が好きなスタッフが集まっているいろいろな物を作って楽しんでいます。



展示期間 2017年8月・9月

小西輝彦作品展



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

日に日に寒さが厳しくなりますが、予防注射や手洗いに励みなどで、皆さまお身体にはお気を付けて下さい。

広報委員 青野

新任医師紹介

2017年11月より倉敷記念病院に新しい医師が加わりました。



倉敷記念病院 神経内科

かたおか さとし
片岡 敏 医師

自己紹介

平成29年11月から神経内科に勤務しております。当院では脳神経疾患一般、特に脳卒中に対して診断と治療が可能ですので気軽にご相談ください。

片岡医師の診療日

	月	火	水	木	金	土
午前	-	神経内科	-	-	-	神経内科
午後	神経内科	-	脳卒中外来	-	-	-

倉敷記念病院 診療担当表 (2018.1.1改訂) 診療時間 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	午後
総合内科(予約外)	当番医											
内科(予約)	櫻井	三宅	小出	三宅	矢野	三宅	吉田潤	大野(第1・3・5) 櫻井(第2・4)	櫻井	吉田潤	総合内科	矢野(第1・3・5) 立古(第2・4) 櫻井(第1・3・5) 三宅(第2・4) 小出(第1・3・5) 大野(第2・4)
	林	矢野		林	川崎大富山(第1・3) 大野(第2・4・5)	林	立古	林	林	矢野		
神経内科	安田		安田				安田	安田	安田			安田
物忘れ外来											安田	片岡
脳卒中外来						片岡						
整形外科	三好	三好	三好		三河	三河	三好	三好	三好			
	日野		日野	日野	日野		日野		日野	日野	日野	日野
外科										吉田泰 17:00まで		
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	(手術)	森田	森田 (嚥下外来)	森田	(手術)	森田			森田
眼科			川崎大岡本				楠					
腎・泌尿器科			門田	門田	竹本		竹本				竹本	
皮膚科	福島 9:30から				川崎大 永岡 9:30から				福島 9:30から			
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科 (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

倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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)

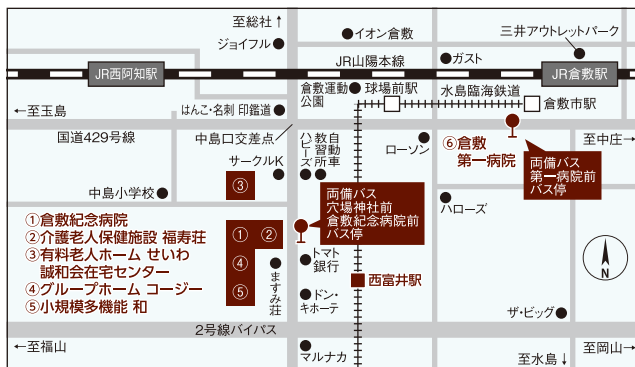
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

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>

