

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

ワンポイント リハビリ

今回の
テーマ 「冷え症対策」

◎誠和会ニュース

1 / 31 (木)、2 / 28 (木)

看護部研修 多重課題シュミレーション

2 / 3 (日) 小規模多機能 和

2 / 4 (月) 福寿荘 節分

2 / 14 (木) グループホーム コージー バレンタイン

3 / 3 (日) 有料老人ホーム せいわ ひな祭り

3 / 1 (金) クレジットカードが使えるようになりました

3 / 5 (火)、3 / 14 (木) エコキャップを渡す会

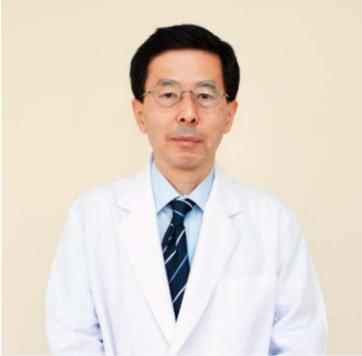
3 / 20 (水) 第7回倉敷記念病院倉敷第一病院地域連携の会

ドクタートーク

日本人とがん

倉敷けんしんのご案内

日本人とがん



倉敷記念病院 内科 ^{にしもと}西本 ^{ひろし}弘 医師

がんは日本人の2人に1人がかかり3人に1人が死亡原因となるいわば国民病です。患者数で見ると、胃がんが最も多い状態が長く続きましたが、最近は大腸がんがトップに躍り出ています。胃がんの原因となるピロリ菌の感染者が減る一方で、肉を中心とした欧米型の食生活が定着して大腸がんの患者が増えているのが背景にあるようです。

胃がん

ピロリ菌は胃の粘膜に潜り込んで炎症を起こし、炎症が続くと胃粘膜が萎縮し、やがて発癌すると考えられています。WHOは1994年にピロリ菌を『確実な発癌因子』と認定しています。ピロリ菌は専用の治療薬を1週間服用することで退治(除菌)することができます。除菌できれば発がんリスクは減りますが、残念ながらゼロにはなりません。胃がんの早期発見のためには除菌後もやはり検診を受ける必要があります。最近ではピロリ菌未感染の人が増えており、この場合は発がんのリスクはほとんどありません。

大腸がん

大腸がんは胃がんほど発癌因子ははっきりしませんが、体質に加え、赤み肉や加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコン)を多く食べる人、喫煙や飲酒、肥満の人で発症リスクが高まります。

がん全般について

男女別では、男性では胃、肺、大腸、前立腺、肝臓の順に患者数が多いですが、慢性肝炎の治療薬があることや輸血時の感染防止が徹底したことにより肝臓がんは大幅に減り、他方、高齢化に伴い、今後前立腺がんが大幅に増えることが見込まれています。女性は、最も多いのが乳がん、大腸、胃、肺、子宮がんと続きます。

自分は果たして最後どんな病気になるのか?がんになるのか?がんで死ぬのか?最近、がんになる人がとても増えたように見えますが、高齢者が多くなったこと、早期に発見されるがんが増えたこと、がんを公表する人が増えたことなどがその理由かと思われます。しかしながら栄養状態や職住環境の改善、健康意識の向上により実際には日本人の発ガン率は減っています。やみくもに心配したり、行き当たりばったり検査するのは賢明とはいえません。ただし確実に言えることは炎症がある臓器は、より発癌しやすい傾向にあるということ(慢性胃炎→胃がん、慢性肝炎→肝がん、慢性膵炎→膵がん)。検診などで自分の各臓器に炎症があるかどうか調べ、リスクを把握しておくことも必要ではないかと思えます。



今回のテーマ

「夏の冷えに効く体操」

夏の健康管理として、今回は冷え症について少しお話したいと思います。

冷え症の原因に、自律神経の乱れと筋ポンプ力の低下が挙げられます。自律神経は体温を調節する機能があります。しかし、冷房の効いた部屋に長くいたり、温度差の激しい場所を行き来すると、その機能が損なわれます。また、筋肉は収縮することで血液を送るポンプの役割を果たし、熱を生み出す働きもしています。つまり、冷え症改善の一助として筋肉の活動が大切ということです。

そこで、簡単にできる体操をご紹介します。

1. 太ももの後ろ側のストレッチ

まずはストレッチです。膝を伸ばして、手でつま先を触るようにしてみましょう。太ももの裏の筋肉が伸びてきます。この時、膝が曲がったり、つま先が伸びないように気をつけると効果的です。



2. 太ももの前側のストレッチ

次に、床に座って膝を曲げ、足先をお尻の方に持ってきます。そうすると、太ももの前側の筋肉が伸びてきます。ただし、筋肉を傷める危険があるので、急にはなく、ゆっくりと少しずつ呼吸をしながらストレッチしましょう。



3. 股関節の周りの運動

続いて、足の運動です。椅子に腰かけたまま、足踏みをしてみましょう。これにより、股関節の周りの筋肉を動かします。



4. 膝の周り・ふくらはぎの運動

また、膝を伸ばして、つま先を上げ下げしたり、足の指を握ったり開いたりすると、膝の周りやふくらはぎの運動になります。



これを、10～20回を1セットとして、2～3回繰り返すだけでも、ちょっとした運動になります。

運動不足は、あくまで冷え症の原因の一つですが、これをきっかけに生活習慣の見直しや、症状の緩和につなげて頂ければと思います。

毎年の“けんしん”受けていますか？

倉敷市民の皆様へ

倉敷けんしんのご案内

「けんしん受診券」(郵便はがき)が届いたら…

特定健診 がん検診 を受けましょう!

毎年の『生活習慣病予防健診』『がん検診』があなたの健康管理に役立ちます。ご家族・お友だちとお誘い合わせの上、お気軽にご利用ください。



倉敷けんしん実施期間 **2019年6月～2020年1月** (子宮頸がん検診は2020年3月まで)

胃がん

50歳以上の方
(2年に1度)

問診、バリウムによる胃のエックス線撮影または、内視鏡による胃の内部の直接撮影

胃もたれ・むかむか・胸やけ等々…気になる症状はありませんか?早めの検査でお悩み解消しましょう。



大腸がん

40歳以上の方

問診、2日分の便の潜血反応

大腸からのごく微量の出血もキャッチします。大腸がんは近年急増しています!早期発見・早期治療のためにも毎年受けましょう。

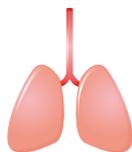


胸部レントゲン

40歳以上の方

問診、胸部エックス線撮影

男女共に死亡率の高い肺がん。もちろん倉敷市でも。喫煙者はリスク大。40歳になったら毎年受けましょう。結核の早期発見にも役立ちます。



肝炎ウイルス

40歳以上の方

問診、血液検査(C型・B型)

肝炎ウイルスの感染によるB型肝炎・C型肝炎。一度は調べておきましょう。



前立腺がん

50歳以上の男性

問診、血液検査(PSA検査)

症状が現れにくく、高齢になるほどかかりやすいです。50歳になったら、血液検査で「PSA検査」を受けましょう。早期発見の“鍵”となります。



子宮頸がん

20歳以上の女性

問診、子宮頸部細胞診、内診

女性のみなさん!若い年齢層(20~39歳)でも急激に増えています。自分のからだを守りましょう!



女性の一般健診

20歳～39歳の女性

問診、内科診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

健診受けていますか?家事・育児に追われている主婦のみなさん、健診を受ける機会のない女性のみなさん、健診は健康チェックの第1歩です。



倉敷市生活習慣病予防健診 (国保特定健診・75歳健診・長寿健診)

※詳しくは「倉敷けんしんガイド」をご覧ください。

40歳～
倉敷市国民健康保険・
後期高齢者医療制度加入者

問診、内科診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 など

不適切な生活習慣は健康長寿の最大の阻害要因です。ほとんどの生活習慣病は症状のないままに進行していきます。肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病に早く気づくためにも、40歳からの健康管理にお役立てください。



倉敷けんしんの受け方

1 倉敷市から「2019年度けんしん受診券」が届いたら

自分の受けられるけんしんをご確認ください。

2 まずはお電話ください

倉敷記念病院 健診部

直通TEL:086-460-3277までお電話ください。

担当者よりご説明させていただきます。

(営業時間:月～金 8:00～17:00、土 8:00～12:00)

3 けんしんの予約

ご希望日をお伝えください。

4 けんしん受診

「2019年度けんしん受診券」をお忘れなく!



各個人の受診料金は「2019年度けんしん受診券」に記載されています。

医療法人誠和会 倉敷記念病院 健診部

直通 TEL **086-460-3277**

〒710-0803 岡山県倉敷市中島831

あなたの健康を
全力でサポートします!
ご予約は
倉敷記念病院
健診部まで



誠和会ニュース

1月31日(木)、2月28日(木)

看護部研修 多重課題シミュレーション

川崎医科大学附属病院看護部に協力いただき、入職1年目の看護師を対象に看護部研修「多重課題シミュレーション」を実施しました。川崎大学附属病院の練習病棟にて、模擬患者2名を設定し「トイレに行きたい」「胸が痛い」「ベッドから落ちた」と、次々と起こる出来事と患者さんの訴えに看護師1名で対応していきまました。指導者と先輩看護師が患者や先輩役で参加し、実践に近い形で優先順位の判断やよりよい対応について学習しました。



小規模多機能 和

2月3日(日) 節分



立春の前日の節分は大寒の最終日、つまり冬から春への節目です。「鬼は外〜!」「福は内〜!」と、元気に豆まきを行いました。

福寿荘

2月4日(月) 節分



福寿荘でも節分ということで、4階と5階で豆まきを行いました。「鬼はあ外! 福はあ内!」と皆様の声がフロア内に響き渡り、無我夢中で楽しそうに豆まきをされていました。

グループホームコージー 2月14日(木) バレンタイン



バレンタインの日にチョコカップケーキ作りをしました。「何が出来るん?」「こりゃ大変じゃな」と言われながら卵や生地を混ぜられました。オレンジのリビングは、甘い香りでいっぱいになり、焼きあがったケーキをみてびっくりされていました。「まあ〜美味しいわ」「出来たてじゃな」とあつという間に食べられていました。

有料老人ホームせいわ

3月3日(日) ひな祭り



3月3日は、ひな祭りをしました。みんなで春の歌を歌って楽しい時間を過ごしました。甘酒とひなあられも、とても喜んでおられました。



3月1日(金) クレジットカードが使えるようになりました

3月1日より、倉敷記念病院の外来、入院のお支払いについてクレジットカード(VISA・MASTER・JCB・ダイナース・アメックス・ディスカバー)、電子マネー(イコカ/スイカなど交通系・WAON・nanaco)がご利用いただけるようになりました。なお、チャージはできませんので予めご了承ください。また、健診部ではクレジットカードのみご利用いただけます(電子マネー不可)。詳しくは、受付にてお尋ねください。 外来・入院 TEL:086-465-0011 健診部 TEL:086-460-3277

3月5日(火)、3月14日(木) エコキャップを渡す会

倉敷市立連島神亀小学校と倉敷西小学校のみなさんが、医療法人誠和会の「キャップリサイクル活動」に協力してくださいました。エコキャップを渡す会で、それぞれ代表児童が来院され、学校のみなさんで集めたペットボトルのキャップを事業担当のCS向上委員長へ手渡されました。

回収されたキャップはリサイクル製品に生まれ変わることによってCO2削減につながり、また、売却益は発展途上国の医療支援に活用されます。



3月20日(水)

第7回 倉敷記念病院・倉敷第一病院 地域連携の会

倉敷記念病院スターダストホールで「第7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。地域の病院・診療所から多数の先生方やコメディカル、介護事業所の皆様に多数ご参加いただきました。

今回は、倉敷記念病院より、耳鼻咽喉科 部長 森田倫正医師「倉敷記念病院の嚥下外来について」、リハビリテーション部 統括部長 伊勢真樹医師「新しい機器を用いたリハビリテーション治療」の2題、講演がありました。続く情報交換会では、講師を交え地域医療の連携の輪を深めました。



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～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

- 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」「受けない」という選択をする権利があります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

元号も新しくなり、今年こそはと重い腰を持ち上げ健診に行ってきました。特に問題なく一安心、ちょっと不安だった症状も和らぎました。これから暑い夏に向け、体力をつけていきたいと思います。皆さんも健診に気軽に行ってみてくださいね。
広報委員 村瀬

Information

3月から福寿荘、在宅センター(有料老人ホームせいわ・通所リハビリせいわ・デイサービスせいわ)、訪問看護ステーションのスタッフの制服が変わりました。デザインはスタッフの意見を取り入れ、4年ぶりに一新しました。新鮮な気持ちで、業務に取り組んでいきたいと思ひます。ご来院の際にはぜひご覧になってください。



福寿荘(看護) 福寿荘(介護) 在宅センター(看護) 在宅センター(介護) 訪問看護ステーション

倉敷記念病院 診療担当表 (2019.4.1改訂) 診療時間 9時~12時 / 14時~17時(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:16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
総合内科(予約外)	当番医										矢野(第1・3・5)
内科(予約)	櫻井	矢野	小出	林	矢野	林	吉田潤	大野(第1・3・5)	櫻井	吉田潤	櫻井(第1・3・5)
	林	三宅		三宅	川崎富山(第1・3・5)	三宅	西本	林	林	矢野	大野(第2・4)
					大野(第2・4)					吉田賢	小出(第1・3・5)
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来		片岡	片岡						片岡		片岡
脳卒中外来					片岡						
整形外科	川崎医大 三崎				三河	三河					
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	嚙下外来	森田
眼科			川崎医大 岡本				楠				
腎・泌尿器科			門田	門田					大岩	大岩	
皮膚科	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田			澤田
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。)										

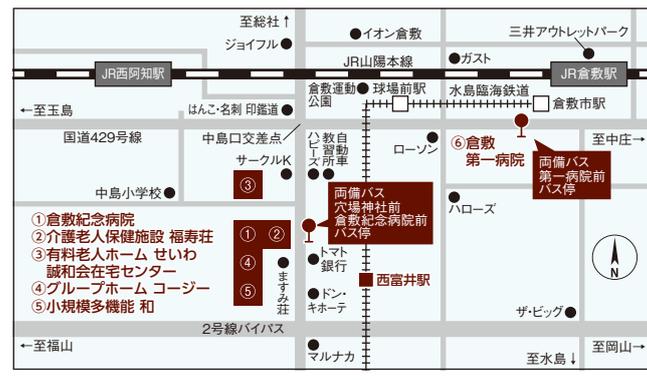
※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

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