

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 「手と脳の体操」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

2020.

- 10/1 (木) 小規模多機能 和 お月見会
- 11/20 (金) 通所リハビリ 100歳のお祝い
- 12/19 (土) グループホームコージー クリスマス会
- 12/23 (水) 有料老人ホームせいわ 消防訓練

2021.

- 1/4 (月) 永年勤続表彰
- 1/26 (火) 百十四銀行様より差し入れをいただきました

特集

医療法人 誠和会

「決して侮れない 生活習慣病:脂肪性肝疾患」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 放射線科

「決して侮れない生活習慣病：脂肪性肝疾患」 特集

「決して侮れない生活習慣病：脂肪性肝疾患」

内科部長(消化器・肝臓内科)：三宅 正展 医師

脂肪性肝疾患(脂肪肝、脂肪肝炎)について

脂肪性肝疾患(脂肪肝、脂肪肝炎)は糖尿病・高血圧・脂質異常症等と並ぶ生活習慣病であり、最近の研究では長期化すると脂肪肝・脂肪肝炎の患者さんの10-20%が肝硬変に移行すること、2%/年の患者さんが肝臓癌を発症することが報告されており決して侮れない病気です。

一方で、きちんと病状を把握し適切な対処をすれば、かなり進行を抑えられること。他に合併症なく肝線維化の進行していない時期であれば、生活習慣の改善だけで治癒状態とすることができることも多いことがわかっており、ご本人の努力次第では特別な治療なく解決できる可能性がある病気でもあります。

当院では皆様のお手伝いができるよう様々な取り組みを積極的に行っておりますので、ご利用いただけますと幸いです。

①脂肪肝外来

当院では第1・3・5水曜日午後に脂肪肝外来を開設しております。

定期通院し脂肪性肝疾患解消に積極的に取り組みたい方、多忙で定期通院はできないが肝臓を調べてみたい方、どうしても食欲に負けて食べてしまい、なかなか回復しないけれどあきらめずに努力してゆきたい方も大歓迎!気長にお付き合いさせていただきます。

皆さまのご希望に合わせて幅広く対応させていただいておりますので気軽にお越しください。肝臓学会専門医が対応させていただきます。

なお、上記外来枠ではご都合が合わない場合は他の外来枠でも随時対応が可能です。遠慮なく御相談ください。



- 1 強固な意志で積極的に取り組まれ見事に回復された方。
- 2 なかなか痩せられず、運動もできず、うまくゆかないけれどあきらめず通われている方（過半数の方がそうです。ご安心ください、気長にゆきましょう。）。
- 3 脂肪肝と思ったら別の肝臓難病（原発性胆汁性胆管炎、自己免疫性肝炎）とわかり、適切な治療で改善された方。
- 4 糖尿病、脂質異常症の合併が一因と判明し、それら生活習慣病の治療で肝機能もぐっと良くなった方。
- 5 実は飲酒が原因（キッチンドリinker）と疑われ、減酒にて回復された方。
- 6 他に内服されている薬が原因と思われ、薬を変更することで回復された方。
- 7 普段服用されている健康食品が原因と疑われ、中止により回復された方。
- 8 胆石が原因とわかり、高次医療機関に紹介させていただいた方。
- 9 腫瘍が見つかり高次医療機関に紹介させていただいた方。
- 10 コロナウイルス感染を警戒し、外出を控えたために太ってしまい肝機能が上昇した方。（意外とおられます。）。



等々、開設して8か月の間に様々な経験をさせていただきました。思わぬ展開となることもあります。肝障害が気になれば一度だけでも結構ですので受診ください。

②最新の医療機器を導入

最新の超音波検査装置(Canon:Aplio i800)により脂肪性肝疾患の状況を数値でみえる化できるようになり、より正確に、患者様もわかりやすく状況を把握できるようになりました。

脂肪の付き具合が数値で「みえる化」でき、脂肪性肝疾患の予後を決めるとされる肝線維化も「みえる化」できるため患者さんにも好評です。

③栄養指導

食事療法は運動とともに最も大事な解決策です。「ダイエットしたい」「お酒は飲んでもいいの?」など色々悩みをお持ちの方、ご希望により管理栄養士がお話を伺い、アドバイスさせていただきます。いつでもお声かけ下さい。

④糖尿病教室

糖尿病の合併が一因となっている患者さんもけっこうおられます。当院では糖尿病教室を開催し、医師をはじめ

当院の医療スタッフが月ごとに糖尿病の治療について色々な話題を提供しています。食事会(予約制)なども行っており、ご興味のある方はどなたでも参加できます。お気軽にお問合せ下さい。

毎月第3水曜日 13時より 誠和会在宅センター1F 会議室にて開催(3月現在は感染対策のため休止中です)。

⑤人間ドック

人間ドックで脂肪性肝障害のチェックができます。一度受診してみませんか。ご相談はお気軽にお問い合わせください。

健診部直通電話(086) 460-3277

⑥リハビリテーション

脂質代謝へ好影響を期待できる運動として、有酸素運動がおすすめです。至適な運動強度は人によって多少の差がありますが、4~6メッツ程度の運動(早歩き~軽いジョギング)が目安です。



Canon:Aplio i800



短時間、低被曝、高画質を実現した最新機種となっております。

GE社
Revolution Maxima 64列

今回のテーマ「手と脳の体操」

指先の働きをよくすると、脳を活性化することができます。

指先は普段から動かしていますが、慣れた動きでは活性化されません。指先の運動では「両手を同時に動かすこと」「素早く動かすこと」が大切であると言われています。そこで今回、認知症防止や脳のトレーニングになる手の運動を紹介します。ぜひ挑戦してみてください。

手と脳の体操のやり方

★回数や時間は最善値です。無理をせず、優しく、少ない回数から始めてください。

★一回に多く行う必要はありません。できる限り継続しましょう。

①指のストレッチ



親指を除く4本の指を、もう一方の手で伸ばします。
その後、親指を伸ばします。
1セット30秒ずつ行います。

②グーパー運動



指を曲げて拳をつくり、しっかり握ります。そのあと、力いっぱい指を広げます。
1セット10回×3セット行いましょう。

③指回し運動



指を曲げて、両手でドームを作ります。
親指同士をぶつからないように、30秒間回します。
次は人差し指同士と、すべての指で行います。



④1人じゃんけん



右手と左手を使って1人じゃんけんをします。左手が「負け」右が「勝ち」になるようにします。
1セット5回×2セット行ってください。

現在放射線科は、診療放射線技師5名で働いています。医師の指示のもと、レントゲン撮影、CT、MRIをはじめとする画像診断機器を駆使し、診断に有用な画像提供を行っています。

診療放射線技師にとって、取り扱う各装置の管理、被ばく管理(放射線量が適切かどうか)も仕事の一部です。患者様の医療安全の管理も担い、感染防止対策や事故防止対策なども行っています。



機器紹介

単純X線撮影検査(一般撮影装置)

胸部・腹部・骨や関節など、全身のさまざまな部位のX線撮影を行います。最新の装置(FPD)を用いているため、低線量でコントラストや鮮鋭度の優れた画像を得ることができます。

透視撮影検査

透視撮影検査は腹部、骨関節などを透視下でリアルタイムに観察しながら撮影を行います。一般撮影装置同様、FPD装置を用いており、低線量で撮影できます。

CT検査

[64列マルチスライスCT: Revolution Maxima]

CT検査は、移動する寝台に寝ていただき、全身の「輪切り(横断面)」の画像をX線で撮影します。1度の撮影データから、多方向の画像や3D画像を再構成することができます。

* 2021年3月末 導入 *

MRI検査[Brivo MR355 1.5T]

MRI検査は、磁石の力と電波を使い、画像化します。いろいろな方向から撮像すること、脳や脊髄、血管、上腹部、前立腺や卵巣などの下腹部、筋肉、関節(靭帯や軟骨)などの情報を得ることができます。

X線を使用しないため、放射線被ばくの少ない非侵襲的な検査ですが、強力な磁場と電波を利用した検査のため、検査中は大きな音が発生します。



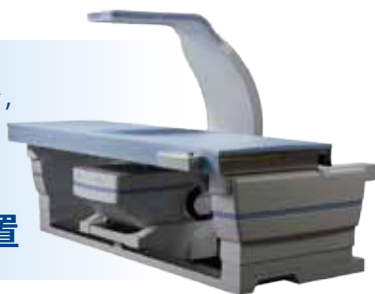
最新型のX線骨密度装置を導入致しております

低エネルギー X線を利用し、骨粗鬆症などの骨疾患を診断する検査です。検査は腰椎・股関節の撮影を行います。

骨質は材質と構造に分類され、TBSは構造を評価する指標です。TBSは骨密度とは独立した危険因子とされています。当院では、骨密度測定装置で撮影した画像情報から、簡単に「骨質」の状態が分かるソフトウェアを導入しています。

プレミアム高画質の贅沢を、
Horizonで

Horizon X線骨密度測定装置



最新のセラミックディテクター&高周波X線管球の採用により体厚のある受診者の画像もより鮮明に描出します。

誠和会ニュース・地域交流イベント

2020年10月1日(木)

小規模多機能 和 お月見会



中秋の名月の日である10月1日に、和でお月見会をしました。紙粘土でおだんごを作ったり、記念撮影をして季節の雰囲気を感じていただきました。

11月20日(金) 通所リハビリ 100歳のお祝い



新型コロナの影響での活動自粛の中、ささやかではありますが、通所リハビリでは吉元静子様(11月22日生)の「100歳のお祝い」を実施しました。スタッフとご利用者様でハッピーバースデーを歌い吉元様にはくす玉を割っていただきました。スタッフより祝福のメッセージとお花をプレゼントしました。これからもお元気で通所リハビリにいらっしゃることをスタッフ一同祈願しております。

12月19日(土) グループホームコージー クリスマス会

12月19日にオレンジ棟・グリーン棟それぞれでクリスマス会をしました。ゲームやプレゼント、クリスマスケーキを楽しんでいただきました。

オレンジ棟



グリーン棟



12月19日にオレンジ棟でクリスマス会をしました。トランプやボーリングゲームをして楽しみました。みんなで賑やかにジングルベルを歌いました。そのあとクリスマスケーキを「美味しいね」と言われながら食べられていました。サンタクロースからプレゼントを渡されると、「ありがとう」「何が入ってるかな?」と嬉しそうに袋を開けていました。

グリーン棟でも、12月19日にクリスマス会をしました。みんなで一緒にクリスマスソングを歌い、サンタクロースからクリスマスカードとプレゼントをもらいました。お菓子のつかみ取りをして、「たくさん取れたね」と喜ばれていました。スタッフの手作りのケーキを「おいしいね」とあっという間に食べられていました。

12月23日(水) 有料老人ホームせいわ 消防訓練



有料老人ホームせいわにて消防訓練を行いました。コロナ渦のため、法人内の他事業所は参集せず在宅センター職員のみで実施しました。災害時、慌てず行動できるよう消火器の設置場所の確認、一人ひとりの役割り、行動を再確認しました。



2021年1月4日(月) 永年勤続表彰式

福寿荘ホールで「令和2年度永年勤続表彰式」を行いました。勤続20年、25年、30年を迎えた9名の職員が表彰され、小出理事長より感謝の言葉と賞状、副賞が贈られました。

受賞者代表より「勤続30年、色々なことがありましたがあつという間でした。今は大変な時期ですが皆さんと一緒にがんばっていききたいと思いたすので、よろしくお願いします。」と挨拶がありました。



1月26日(木)

百十四銀行様より差し入れをいただきました

百十四銀行倉敷支店様より、新型コロナウイルス対応に奔走する職員へ栄養をつけてほしいとゼリー飲料の差し入れをいただきました。長引く状況に疲弊する職員もいる中、大変ありがたく、感謝申し上げます。

中止の お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

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

「健康作り教室」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。地域の方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。

事前申込 不要

参加費 無料

会場 福寿荘1階 多目的ホール



お問合せ先：医療法人 誠和会 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。

事前申込 必要

参加費 無料（食事会の日500円必要）

会場 誠和会在宅センター

お問合せ先：医療法人 誠和会 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

この一年はコロナウイルスによる影響で活動の自粛など心労が絶えませんでした。年度末のあわただしい時期ではありますが、ぼかぼかあたたかな春の息吹に癒されながら、心身にやさしい日々を過ごしていきたいものです。一日も早く流行が収まることを祈っています。

広報委員 竹内

Information

2021年3月最新型機器 Revolution Maxima (64列)を導入いたしました。従来の装置に比べ、撮影時間の短縮・被ばく線量の低減・画質の向上・金属アーチファクト低減等が可能になり、より充実した診断のサポートと更なる地域医療への貢献が出来るようになりました。

Revolution Maxima 64列



倉敷記念病院 診療担当表 (2021.1.1改訂)

【診療時間】 9:00～12:00 / 14:00～17:00 (土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:16:30まで / 土曜:11:30まで

電話予約の受付時間 月～金: 8:30～17:00 土: 8:30～11:00

診察予約の取得・変更
・取消はこちらまで。

☎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(第2・4)	櫻井	吉田潤	小出(第2・4)
	林	三宅		三宅	川崎医大 富山(第1・3・5) 大野(第2・4)	三宅 (第2・4)	西本	林	林	矢野	櫻井(第1・3・5) 大野(第2・4) 西本(第1・3・5) 三宅(第2・4)
脂肪肝外来						三宅(第1・3・5)					
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田	片岡	安田
物忘れ外来		片岡	片岡							安田	片岡
脳卒中外来					片岡						
整形外科	川崎医大 河本 日野		日野	日野	三河	三河	日野		日野	日野	日野
リハビリ			伊勢 (リハ室)					平岡 (VF)			
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚥下外来 (手術)	森田	森田	手術	嚥下外来 (手術)	森田	嚥下外来 補聴器外来	森田
眼 科			川崎医大 増田				楠				
腎・泌尿器科	岡大林	岡大林					門田	門田			
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



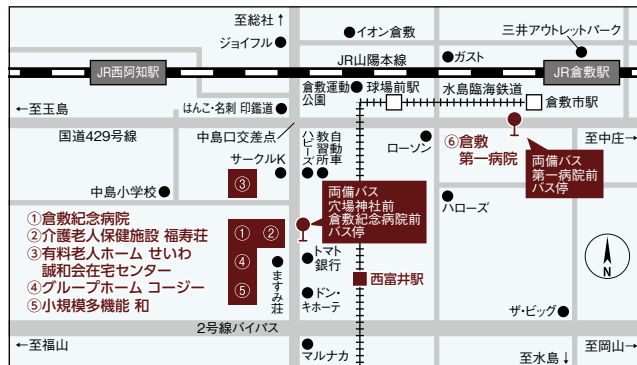
お 車

- ・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



あおいやかネット

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