

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 「抗重力筋を鍛えよう!」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

3/25 (月) 消防訓練 (病院・福寿荘)

4/ 1 (月) 医療法人誠和会 入職式

5/13 (月) 病院・看護の日

建築推進室より

各施設の行事

有料老人ホームせいわ

グループホームコージー

小規模多機能 和

福寿荘

特集

医療法人 誠和会

「新任医師紹介」

新任医師紹介 特集

循環器内科

循環器内科 部長

小出 祐嗣 医師

こいで ゆうじ

■資格等

医学博士

日本循環器病学会認定循環器専門医

日本内科学会認定内科医

日本心血管インターベンション治療学会認定医

緩和ケア講習会終了

■専門分野

循環器疾患全般・失心の診断・心臓CT等



4月1日より、当院循環器内科部長として就任いたしました小出祐嗣です。この場をお借りして、ご挨拶させていただきます。

ここに至るまでの経歴ですが、岡山大学教育学部附属中学校、岡山一宮高等学校(最後の総合選抜)を卒業した後、藤田医科大学医学部へ入学し、平成20年に卒業しました。卒業後、岡山大学病院で初期研修を修了し、福山市民病院循環器内科(福山市)、三豊総合病院循環器内科(香川県三豊市)、岡山大学病院循環器内科、みなみ野循環器病院(東京都八王子市)、岩国医療センター循環器内科(山口県岩国市)で診療を行ってまいりました。これらの病院では、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)に対する画像診断(冠動脈CT含む)、冠動脈造影、およびカテーテル治療(ステント埋め込み術等)、重症心不全・虚血性心疾患の患者様への心臓リハビリ、不整脈治療に対するペースメーカー埋め込み、失神・原因不明の脳梗塞の診断に対する埋め込み型心電計埋め込みや内科一般診療など、様々な経験を積んでまいりました。

また、これまで勤務した病院では多数の優れた上司に恵まれ、国内外での学会での臨床研究の発表や海外雑誌への論文投稿、掲載も行

なってきました。

そしてこのたび、令和6年4月1日より、昭和43年に開設された倉敷記念病院循環器内科に勤務することとなりました。団塊の世代の高齢化によって医療や介護の需要が益々拡大し、これに対応するための様々な制度が変化し、医療・介護業界は激変の時代を迎えています。また、中長期的にはあらゆる病気になる方が減少していくことが予想されますが、心不全や整形外科疾患は最後まで増加することが予想されています。

我が国の方針は、病院に入院した後、できるだけ在宅に帰ることを重視しています。当院の地域での役割(3次救急病院との連携、地域の開業医の先生との連携)を改めて認識し、これまでの内科医・循環器専門医としての長年の経験を生かし、地域の皆様により一層安心してご利用いただける病院を目指していきたいと考えております。高血圧、不整脈、心不全、睡眠時無呼吸など循環器系の病気が心配な方や生活習慣病(高コレステロール血症、糖尿病)を改善したい方など、どうぞお気軽にご来院、お問い合わせください。

■CPAP外来

自分に、身近な人にこんな症状ありませんか？

- 大きないびき
- 寝ている姿が苦しそう
- 息ができず苦しくて目が覚める
- 日中ととても眠くなる
- 起床時に頭痛やだるさがある

倉敷記念病院は地域の皆様の睡眠時無呼吸の診断から治療まで一貫して行える病院です。



担当	耳鼻咽喉科	武田 貴志 医師 (2024/04着任)	外来診療日	月曜AM/PM、火曜AM、水曜AM/PM、金曜AM
	循環器内科	小出 祐嗣 医師 (2024/04着任)	外来診療日	火曜PM、水曜PM、金曜PM

※上記時間に受診が難しい方は相談をお願いします。

二人の医師はいずれも前任地でCPAPに対する診療を行ってきました。安心して外来を受診してください。受診希望の患者様は医師、看護職員、事務職員他当院の職員にいつでもお声掛け下さい。

お問い合わせ：倉敷記念病院 医療事務部 医事課 TEL：086-465-0011

耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科 部長

武田 貴志 医師

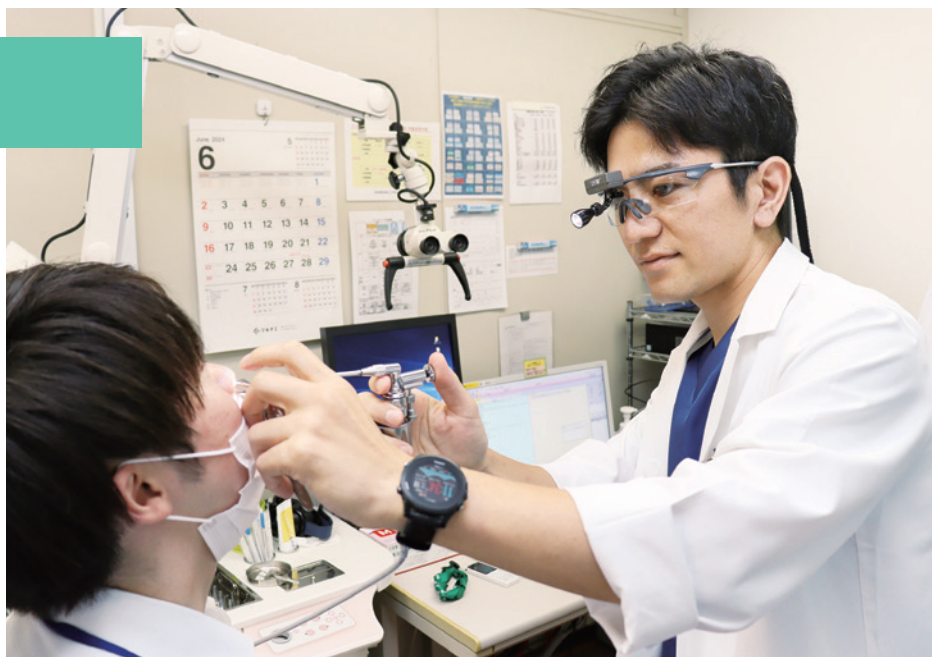
たけだ たかし

■資格等

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会専門医
日本アレルギー学会
日本めまい平衡医学会
補聴器相談医

■専門領域

耳鼻咽喉科一般、アレルギー、めまい



令和6年4月より耳鼻咽喉科を担当しています。一般的な耳鼻咽喉科疾患に加え、嚥下障害や睡眠時無呼吸症候群も診断、治療しています。ご相談など気軽にお申し付けください！

皆さんは「トライアスロン」というスポーツをご存じですか？一般的なものだとして1.5km泳いで40km自転車に乗り10km走るという、総距離51.5kmを真夏の炎天下で行うスポーツです。研修医1年目のとき、当時の上司が「半分出しちゃる」と言って購入したロードバイク、そこからコロナ禍を除いて毎年参加しています。1人で海を泳ぐのは怖いですが、たくさんで泳ぐので危険も少ないですし、自転車はさわやかな風が吹くし、走り切ってゴールした後の達成感は何物にも代えられません。「DMなんですか？」と聞かれますが、違います。自分にDSに、これまでの自分に負けたくない一心です。トライアスロン以外にも野球やテニス、バドミントン、マラソンにスキー・スノボ、直前までいた高知県のよさこいなど、たくさんのスポーツをやっています。体を動かすことが大好きで、こちらは診療にもフットワークの軽さやチームワークといったところで活かしていると思います。

私を紹介する上でもうひとつかせないのが、スイーツ好きというところです。時間があればカフェを探して、コーヒーやスイーツで癒されています。倉敷市には初めて住むのですが、おいしいお店やスイーツがございましたら、ぜひ教えてください。

スポーツとスイーツという、言葉は似るも対極にあるものが大好きな耳鼻咽喉科医を、今後ともよろしくお願いいたします。



※最近「武田真治に似ている」と言われることが増えてきました。筋肉はありますが血縁関係はありません。

■耳鼻咽喉科のご案内

●鼻づまり・鼻水 ●聞こえにくい ●いびき・無呼吸 ●めまい ●声がれなど
お気軽にご相談ください。

※手術対応可能です（扁桃摘出術、副鼻腔手術、鼻閉・鼻漏に対する手術、頸部手術）

外来診療日 月曜AM/PM、火曜AM、水曜AM/PM、金曜AM



お問い合わせ：倉敷記念病院 医療事務部 医事課 TEL：086-465-0011

脳神経外科・脳卒中科

脳神経外科・脳卒中科

寺坂 薫 医師

てらさか かおる

■資格等

日本脳神経外科学会 専門医、指導医

日本脳卒中学会 専門医、指導医

日本認知症学会 専門医、指導医

日本頭痛学会 専門医

日本リハビリテーション学会 専門医、指導医

医学博士

国家公務員共済組合連合会 呉共済病院 顧問



たかが頭痛、されど頭痛。

たんたらたらたんたらたらと雨だれが、
痛む頭にひびく悲しさ

石川啄木がこの言葉で自身の苦しみを詠んだように、樋口一葉、夏目漱石、芥川龍之介、トルストイ、ピカソ、ゴッホなど、多くの偉大な文化人たちも頭痛に苦しんでいました。我が国にも2000-3000万人もの方々が、日々頭痛と闘っています。私もその一人ですが、2008年に頭痛専門医として認定され、以来、呉共済病院（前任地）で、16年間、頭痛専門外来を行い、1500人以上の患者様を診察しました。その多くは片頭痛や肩こりによる緊張型頭痛ですが、中には動脈解離、脳腫瘍、副鼻腔炎、薬物乱用性頭痛、睡眠時無呼吸症候群など、原因のある頭痛も15%ほど見つかりました。

特に片頭痛に悩む方々に朗報です。2021年には痛みを和らげる注射薬が登場し、月に一度の投与で大幅に痛みを軽減することができます。実際、私自身も片頭痛に悩まされていましたが、この注射薬の効果を体感しました。さらに、2022年には新しい片頭痛の鎮痛薬が開発され、頭痛治療は大きく進歩しました。頭痛は我慢する必要はありません。内服薬や注射によって症状をコントロールできます。頭痛から解放され、生活が変



わったと喜ぶ患者さんも少なくありません。頭痛で病院を受診することにより、ためらいを感じる方も、ぜひ頭痛外来を受診してください。進化した医療技術が、より快適な生活を実現します。

■頭痛専門外来開設のお知らせ

外来診療日 月曜 午後14時～16時



今回のテーマ「抗重力筋を鍛えよう!」

みなさんは抗重力筋という言葉を知っていますか?

主に身体の後面に付着している筋肉の総称です。座る、立つ、歩くといった動作には必要不可欠な筋肉です。今回はその中でも“大殿筋”と言われるお尻の筋肉を鍛える方法をご紹介します。

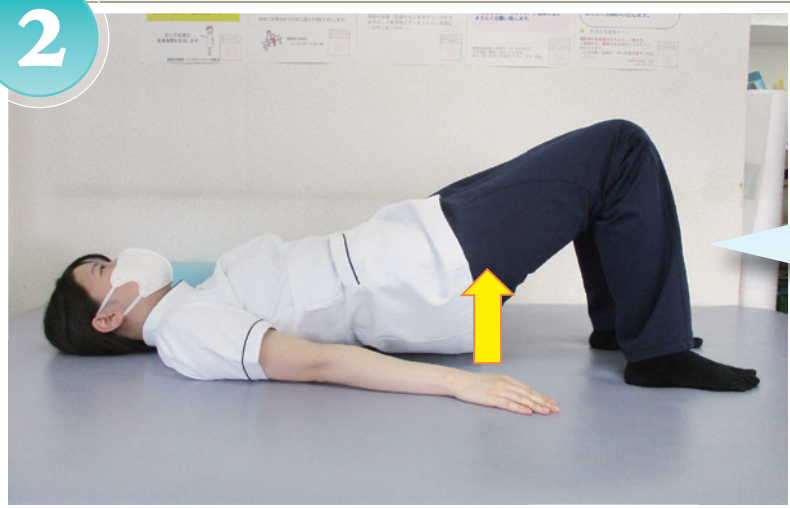
1



① 上向きに転んだ状態で両膝を立ててリラックスします。



2

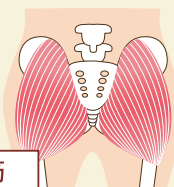


② 息を吐きながらお尻を上げます。10～20回を目安に自身が無理のない範囲で2～3セット繰り返します。

Point

- ・腰が反りすぎないように注意しましょう。
- ・余裕がある方は手をお腹に当てたり、太ももと太ももの間をあけるように足を開いたりするとお尻の筋肉により負荷がかかります。

“大殿筋”はヒトの筋肉の中でも大きな筋肉です。
今回ご紹介した運動は寝転んだ状態でおこなうため、安全に取り組むことができます。ぜひお試しあれ!



大殿筋

誠和会ニュース・地域交流イベント

3月25日(月) 消防訓練 (病院・福寿荘)

福寿荘2階からの出火を想定し、病院と合同で消防訓練を行いました。「患者様をより安全に避難誘導するための経路は？」などを参加者で考えながら実施し、終了後には改善点を確認しながら反省を行いました。自然災害の頻度も増加傾向にある中、有事の際に適切かつ迅速な対応ができるように、定期的に訓練を行います。



4月1日(月) 医療法人誠和会 入職式



福寿荘ホールにて令和6年度の入職式が挙行され、新しく14名の仲間が加わりました。新入職員研修の後、各部署へ配属されています。どうぞよろしくお願いたします。



5月13日(月) 病院・看護の日

5月12日は「病院の日・看護の日」です。「病院の日・看護の日」にあたり、隣接する特別養護老人ホーム「ますみ荘」に岡崎院長と中野看護部長が招かれ、利用者様より「日頃の感謝の気持ち」として、あたたかい言葉と花束をいただきました。岡崎院長からは「これからもどうぞよろしくお願いいたします」とお声掛けされました。ありがとうございました。



建築推進室より 令和6年6月現在、床のシート貼りやサッシ取付など内部の工事を行っています。外の足場も徐々に解体となり、外観が見えるようになります。



各施設の行事

有料老人ホームせいわ

3月31日(日) 書道展鑑賞

3月31日に、習字教室に参加されている方の作品が展示されているということで、皆で玉島文化センターに見に行ってきました。「あなたの載ってるよ」と一緒に行かれた方とお話されたり、作品を一つ一つ見て回られていました。自分の作品が飾られているのを見て、ほっこりとした笑顔がされていました。



グループホームこーじ

3月 ひな人形作り

3月はひな人形作りをしました。お内裏様とお雛様を作り、好みの着物を選んで着せました。出来上がったひな人形を見て、「わー、可愛いのが出来た」ととても嬉しそうに眺めておられました。その後はみんなでお茶をしました。



和

4月 お花見

例年より桜の開花が少し遅れていましたが、今年も満開の桜を楽しむことが出来ました。足高山や酒津公園、穴場神社などへの散歩に出かけました。



福寿荘

4月 手芸クラブ

こいのぼりの貼り絵を行いました。「これを貼ったら、次は違うものにしてみる」など言われながら、楽しまわれていました。



【熱中症予防のために】



●こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。



●暑さを避けてください

①室内で出来る事

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

②外出時にできる事

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

③からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

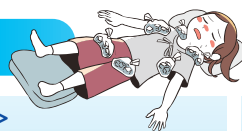
以下の症状にお気をつけください。

＜熱中症の症状＞めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

＜重傷になると＞返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



●熱中症が疑われる人を見かけたら



＜涼しい場所へ＞

風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

＜からだを冷やす＞

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

＜水分補給＞

水分・塩分、経口補水液などを補給する

●自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



（厚生労働省HP参照）

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まして、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。

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

暑い夏が始まりましたね。夏ならではの楽しい行事やイベントがたくさん行われますね。こまめに水分補給をしたり涼しい環境づくりをしたりと暑さ対策をしながら、楽しい夏を過ごしましょう。
広報委員会 小川



Information

眼科閉診のお知らせ

新病院移転に伴い、令和6年9月26日をもちまして、眼科を閉診させていただきますこととなりました。治療中の患者さんにつきましては、他の医療機関へご紹介させていただきますので、受診の際医師にご相談ください。ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

■ お問い合わせ：倉敷記念病院 医療事務部 医事課 TEL：086-465-0011



倉敷記念病院 診療担当表(2024.6.1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(内科は11:30)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・取消しはこちらまで。

☎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		当番医	当番医	当番医	当番医	当番医		当番医	当番医	当番医
内科 (予約)	小出恭 (第1.3.5)	矢野	小出	三宅 (第1.3.5)	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	小出(第2・4)
	岡崎 (第2.4)										矢野(第3)
	林	三宅	西本		岡崎	三宅 (脂肪肝外来)			林	矢野	富山(第1・3)
脳神経内科			安田				安田	安田			安田
整形外科	川崎医大 松崎		日野		日野		日野		桐田	日野	日野 (第2・4休診)
	日野								日野		
脳神経外科 脳卒中科	寺坂		寺坂		寺坂						
頭痛外来		寺坂 14時～16時									
リハビリ			伊勢 (リハ室)				平岡 (VF)				
耳鼻咽喉科	武田	武田	武田		武田	武田			武田	川崎医大 福田	
眼科			川崎医大				楠				
泌尿器科	岡大 川合	岡大 川合					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	小出・岡崎・矢野・林・三宅・吉田潤・西本・澤木・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



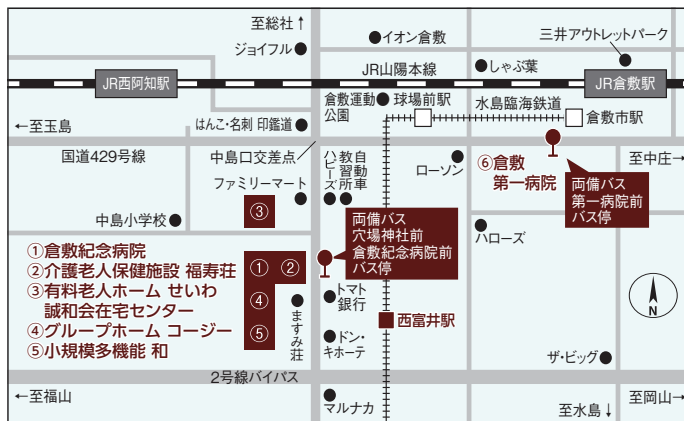
お車

- ・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