

医療法人 誠和会と地域を結ぶ

2024 秋号

Vol.082

# 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 「肩のストレッチ」

### ○誠和会ニュース・地域交流イベント

7/ 8 (月) 創立56周年記念式

7/31 (水) 病院 緊急発生時対応訓練(暴力発生時の応援依頼)

福寿荘

実習生の受け入れ

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

「10月1日に新病院が  
オープンしました。」



# 1日に新病院がオープンしました。 特集

10月1日に **新病院** がオープンしました。

今号と次号の2号にわたって各部署の様子をお届けしたいと思います。  
今号は **外来・放射線科・検査科・栄養科・医事課** の様子をお届けします。

## 外 来



診察室 (3診)

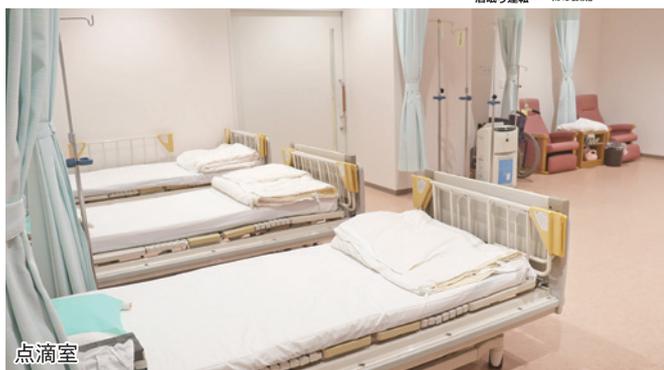
当院では、内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・整形外科・脳神経外科・耳鼻科・皮膚科の診療、内視鏡検査を行っております。午前・午後ともに予約外来となっておりますが、午前中は予約がない場合でも総合内科で対応させていただきます。お困りの際には病院へご相談ください。午後も、曜日により総合内科にて診察させていただきます。急な体調不良などでお困りの際には当院へご相談ください。

当院では脳外科医による頭痛外来が新設されております。我が国にもいろいろな原因で日々頭痛に悩まされている患者様が2000万～3000万人いると言われております。新しい注射薬や内服薬で症状がコントロールできます。頭痛から解放され、生活が変わるかもしれません。頭痛で悩んでいるかたは、ぜひ頭痛外来を受診してみてください。中学生から診察させていただきます。

大きないびき・寝ている姿が苦しそう・息が出来ず苦しくて目覚める。  
日中とても眠くなる・起床時に頭痛やだるさがある。

自分や身近の方にこんな症状ありませんか？

睡眠時無呼吸症候群かもしれません。気になる方は、当院CPAP



点滴室



内視鏡室

外来へ一度ご相談してみてください。

内視鏡検査も引き続き実施させていただきます。

外来受診してから検査となる場合、健診、検診結果で2次検査となった方などの検査を実施しています。

検査方法は、経口と経鼻とを選択していただくことが出来ます。

経口からだと嘔気反射が強くて検査はちょっととお考えの方は、経鼻カメラでの検査に挑戦してみたいか？患者様によっては、鼻からの方が楽だったといわれる方もいらっしゃいます。希望があれば、鎮静剤使用して胃カメラ検査を行うことができます。ちょっと怖いと敬遠されているかたはこちらを検討してみたいか？

**救急室も新設されます。**今までの救急部屋に比べて、救急準備室(前室)も設けられており、発熱患者の受け入れもスムーズに行えるようになります。

また、入り口も専用となるため一般の患者様にご迷惑をおかけすることがなくなります。

部屋が大きくなり、2台同時の受け入れも可能となります。

新病院になり「敷居が高くなった。行きづらくなった」ということがないように、小さなことでも気軽に相談にのれるような外来を目指していきたいと思っております。何かありましたら、遠慮なくご相談ください。より一層、地域医療に貢献していけるよう頑張りたいと思っております。



救急処置室

## 放射線科

MRIは強い磁石と特殊な電波の力により人体内部の構造を鮮明にみることができ医療用画像診断装置です。頭部領域の小さな疾患や整形外科領域、腹部領域などの全身各部位の診断に役立ちます。

当院のMRIはAI技術を搭載しており、最新のDeeplearning機能を使用することにより従来の装置に比べ短時間で高画質な画像が得られ、診断能力がより高くなるとともに、所見や病状にあわせたフレキシブルな撮影が可能となります。



頭部血管

頸部血管

頸 椎

腰 椎

膝関節

MRCP

腹 部



CT



MRI



MRI操作風景

## 検査科



生化学自動分析装置①



生化学自動分析装置②

①生化学自動分析装置を更新しました。  
(日立 LABOSPECT 006)



心電図室



脳波・筋電室



エコー室

②生理検査室(心電図室、エコー室、電気生理検査室)がプライバシーに配慮した個室になりました。

③エコー室のベッドを更新しました。やさしい寝心地のクッション、耐菌・耐アルコールレーザー採用で衛生的。

(腹部エコー)背もたれの角度調整が可能に。(下肢エコー)シートが内蔵されており検査時の姿勢をサポート、姿勢保持のための手すりもあります。

## 栄養科

今回病院が新しくなるのに合わせ、給食は「セントラルキッチンシステム」が取り入れられました。

セントラルキッチンシステムとは 外部の給食センター（セントラルキッチン）で、調理した料理を急速冷却・チルド保存してから当院の配膳室に配送し、提供時間に合わせて再加熱を行うシステムです。

セントラルキッチンでは徹底した衛生管理のもと計画的に加熱調理が行われており、毎日安心、安全な食事が届けられます。

今までの「院内厨房からの食事提供」からシステムが大きく変わりましたが、「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」食事をお届けできます。



配膳風景（5病棟）



カート室

## 医事課

受付に再来機を導入しました。ご予約のある方は再来機で受付をしていただくことができます。ご予約のない方、当院でのご受診が初めての方は従来通り受付窓口にお越しいただき、受付をさせていただきます。受付をよりスムーズにご案内できるよう努めてまいります。ご不明なことがありましたらお気軽に受付窓口までお声がけください。



受付



再来受付機

## 今回のテーマ「肩のストレッチ」

「腕を上げると肩に痛みが起こる」「腕を後ろに回す事が出来ない」これは五十肩（肩関節周囲炎）の症状が考えられます。これから寒い時期になると、肩の周囲の筋肉も固くなりやすく、痛みを引き起こす原因となります。肩関節や肩甲骨を動かし、肩周囲をほぐすことで、痛みを出にくくする方法をご紹介します。

### 1. 外広げ体操

座った状態で「前ならえ」の姿勢のように、肘を直角にし、腕を体に付けます。

「前ならえ」の姿勢から、そのまま手を外側に広げます。このときに肘を体から離さないように意識しましょう。

広げた状態で5秒間静止し、ゆっくりと戻します。

この動作を10回繰り返します。



肘を体から  
離さない  
ように!

### 2. タオル体操



タオルを両手で持ち、下から上へ動かします。

片方の肩が痛い場合、タオルを斜めに持ち、痛くない方の手でタオルを引き、痛い方の腕を動かします。

ゆっくりと10回繰り返しましょう。

下から上へ  
無理せずに  
動かして



- 痛みの感じない範囲で無理のないように行いましょう。痛みが続く場合は、早めに医師に相談することをお勧めします。
- 普段から肩を冷やさないようにすることも大切です。体操の前にお風呂に入ったり、蒸しタオルなどで肩を温めておくとより効果的です。

# 誠和会ニュース・地域交流イベント

## 7月8日(月) 創立56周年記念式

福寿荘ホールにて「医療法人誠和会創立56周年記念式」を行いました。小出理事長より、オープンが目前に迫った「新倉敷記念病院」についてお話があり、新病院内部の説明やオープンに向けての思いなどについて話されました。移転に向け、改めて職員への感謝、および協力が呼びかけられました。また、式典終了後には新病院オープンに向けたキックオフミーティングも行われ、職員全体への意識共有も行われました。



## 7月31日(水)

### 病院 緊急発生時対応訓練 (暴力発生時の応援依頼)

「外来患者が喫煙をしており、院内禁煙のため看護師が止めようとするが、そのまま吸おうとする。看護師がたばこを預かろうとすると、患者が激昂し、胸ぐらを掴んで殴り突き飛ばした」という想定で、病院にて緊急発生時対応訓練を行いました。当日は倉敷警察署・生活安全課の方が来られ、訓練の様子を踏まえて指導してくださいました。



### 福寿荘 実習生の受け入れ

福寿荘では、倉敷中央高等学校や岡山医療福祉専門学校、川崎医療短期大学などの介護福祉士を目指す実習生の受け入れを行っています。介護技術やレクリエーションなどを通して様々な事を学び、皆さんの今後には是非役立てていただきたいと思っております。



### 有料老人ホームせいわ

### 各施設の行事

#### 8月 夏祭り

夏祭りを開催しました。パンやヤクルト販売に始まり、たこ焼き、盆踊り、ゲームコーナー、最後は長岡の花火の映像を見ていただき、涙されている方もいました。皆さん楽しい時間を過ごされていました。



#### 和

#### 7月 短冊の飾りつけ

好きな色の短冊に願いを書き留めていただき、一緒に笹の葉への飾りつけを楽しみました。自分が書いた短冊との写真撮影では良い笑顔が沢山見られました。



### グループホームコージー

#### 8月 かき氷

今月はかき氷を作って食べました。簡単にボール投げをして身体を動かし、汗をかいた後のかき氷は冷たくて美味しい!あんに練乳、いちごソースなど、好きなものをかけて美味しくいただきました。



### 福寿荘 クラブ活動

#### 7月

#### 絵手紙クラブ

今回はスクラッチペーパーを行いました。書き始めは「絵なんか描くことないなあ。」と困惑しながら作業していましたが、だんだんと作業にも慣れ、利用者様同士お話をされながら楽しそうに作業されていました。



#### 陶芸クラブ

「陶芸なんてどうやって作るん?」「ようせんで。」などの声が聞かれながら陶芸クラブを行いました。いざ作り始めると「かわいいのができたな。」と満足そうにされていました。他の利用者様の作品を見ながらお互いに「ええのができたなあ。」という声も聞かれました。



#### 料理クラブ

今回はフルーツポンチを作りました。最初に手順を説明してから職員と一緒に作っていきました。興味津々な様子で取り組み、出来上がると「夏らしくていいなあ。」などの声が聞かれていました。



## ●あぶらには、いろいろな種類があります

## ・脂質は貴重なエネルギー源

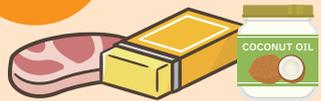
あぶらは、「太る原因」、「ダイエットの敵」など、健康にとって良くないイメージを持つ人もいるかもしれませんが、もちろん、取り過ぎはダメですが、脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。

脂質は、体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギー値をもっています。細胞膜やホルモンなどの主要な成分でもあり、脂溶性ビタミンやカロテノイドの吸収を助けるといった、体に不可欠な役割を担っています。

## ・脂質は大きく2つに分けられます

「飽和脂肪酸」  
常温で固体

バターやラード、  
肉のあぶら身、  
ココナツオイルなど

「不飽和脂肪酸」  
常温で液体

植物や魚のあぶらに多く含まれるもの

不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。

オリーブオイルやひまわり油などに多く含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があります。

多価不飽和脂肪酸には、エゴマ油やアマニ油、青背の魚などに含まれるn-3系脂肪酸とコーン油やごま油などに含まれるn-6系脂肪酸があります。



## ●n-3系脂肪酸(オメガ3)を積極的に摂取しましょう

最近、体にいいあぶらとして注目されているのが、n-3系脂肪酸のオメガ3です。オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化し、記憶力や物忘れの改善などへの効果が期待できます。また、血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らすなどの働きがあるため、生活習慣病を予防する効果も期待されています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が代表的なオメガ3で、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。魚類のほかに、エゴマ油やアマニ油などの食用油、クルミなどにも含まれています。体内で合成できず、食事での必要があるため、魚のメニューを増やしたりする工夫をするとよいでしょう。

オメガ3は、酸化しやすいので、魚を刺身やカルパッチョで食べたり、ドレッシングをアマニ油で作ったり、レモンや柑橘類を加えたりして、オメガ3を抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEと一緒にとるようにするのもよいでしょう。



## ●健康のために、とりすぎを避けたいあぶらもあります

## ・食材の選び方や調理法などに注意し、あぶらの摂取量を抑えましょう

肉類は食材そのものにあぶら(飽和脂肪酸)が含まれており、とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因となるので、肉の種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。

ハムやベーコンなどの加工食品はさらにあぶらの割合が高くなるため、注意しましょう。また、揚げるよりは焼く、焼くよりは煮る・蒸すといった調理の方があぶらを減らすことができます。

## ・加工食品に多い「見えないあぶら」

食事から摂取するあぶらは、調理に使用する油やバターなど、「目に見えるあぶら」がおよそ2割強です。残りの8割弱は、「見えないあぶら」です。見えないあぶらは肉、魚、乳製品など食材そのものに含まれる脂肪分や、加工食品、インスタント食品、パンや菓子類などに含まれており見落としがちです。

この見えないあぶらは、健康のためにもとりすぎを避けたいあぶらといえます。食品を購入するときには、「栄養成分表示」を見て脂質の量を確認する習慣をつけましょう。

## ●あぶらは、質と量のバランスが大事

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20~30%となっています。この30%を超えて摂取している人の割合は、年々増える傾向にあります。食事の際は、揚げ物、炒め物といった、油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないよう、組み合わせに注意するようにしましょう。

(全国健康保険協会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
- 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。
  - 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

秋の気配…みなさんはどんなことで感じるでしょうか？朝夕の涼しさや、夏とはなんとなく違う空の色、さつまいもや栗味の期間限定のお菓子…いつも「食欲の秋」になりがちな私ですが、今年は紅葉を観にバイクでツーリングしたいと思っています。もし、道端に転倒したライダーがいたら助けてください… 広報委員会 河合



Information

玄関 開閉時間のご案内

- 平日 開錠8:00～閉錠18:00
- 土曜日 開錠8:00～閉錠13:30
- 日曜祝日(土曜日13:30以降含む) 夜間入口へおまわりください。
- ※健康診断でお越しの方は2階へ



倉敷記念病院 診療担当表(2024.10.23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	小出祐	小出祐		当番医		当番医	小出祐	当番医 小出祐(第3)
内科 (予約)	小出恭 (第1.3.5) 岡崎 (第2.4)	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)
	林	三宅	西本		岡崎 (脂肪肝外来)	小出			林	矢野	矢野(第3)
											富山(第1・3)
整形外科	川崎医大 松崎		長谷川 (腰痛外来)		長谷川 (骨粗鬆症外来)		長谷川 (脊髄外来)		桐田		長谷川(第2・4)
	日野		日野		日野		日野		日野	日野	日野(第1・3・5)
脳神経外科 脳卒中科	寺坂		寺坂		寺坂						寺坂(第4)
頭痛外来		寺坂 14時～16時									
物忘れ外来										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	
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・澤田・仁科・小出祐 (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。

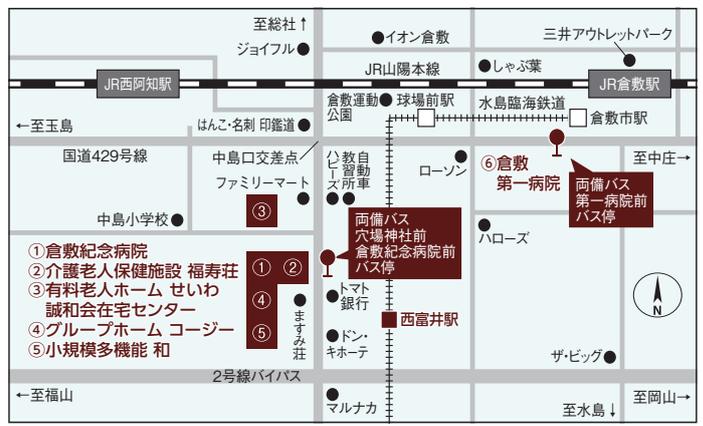
医療法人 誠和会 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199  
 倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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