

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(なごみ)

ワンポイントリハビリ

今回の  
テーマ

# 「“寝たままでも出来る” 全身の体操」

## ◎誠和会ニュース・地域交流イベント

2025. 10/ 3(金) 虫の声を聴く会(ファミレウタ)

10/30(木) ハロウィン(ファミレウタ)

11/ 8(土) 2025年度 第15回 誠和会・ますみ会 ふれあいまつり

11/ 5(水)～20(木) 地域の中学生在がチャレンジワークに来ました

## 職員表彰

10/17(金) 病院優良職員表彰式

11/26(水) 第73回優良商工従業員表彰式

## 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(なごみ)

## 特集

医療法人 誠和会 倉敷記念病院

# 「一頭痛専門外来 1年半を迎えて」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 誠和会くらしき健診センター

# －頭痛専門外来 1年半を迎えて－ 特集

## 頭痛専門外来のお知らせ

### －頭痛専門外来 1年半を迎えて－

倉敷記念病院

頭痛専門医、脳卒中専門医、脳神経外科専門医

寺坂 薫 医師



「頭痛くらいで病院に行くのは気が引ける」「市販の鎮痛薬で何とかする」とわれている方は少なくありません。ですが、繰り返す頭痛の中には治療が必要な病気が隠れていることがあります。頭痛は決して軽い症状ではなく、仕事や学業、家事など、日々の生活に大きな影響を与えることもあります。

私は2008年に日本頭痛学会認定の頭痛専門医となり、前任地の呉共済病院では16年間にわたり、のべ1500人以上の患者さんの診療を続けてきました。現在の地で頭痛専門外来を開設してからも1年半が経ち、多くの方とお話をする中で、頭痛の種類の多さや、その方に合った治療を見つけることの大切さを改めて感じています。

外来にいらっしゃる方の多くは片頭痛や緊張型頭痛ですが、検査を行うことで、動脈解離や脳腫瘍、副鼻腔炎、薬物乱用頭痛、睡眠時無呼吸症候群など、原因のある頭痛が見つかることもあります。「ただの頭痛」と思って来院されたことが、結果として大きな病気の早期発見につながることもあり、頭痛診療には専門的な視点が欠かせません。

特に片頭痛は、「仕方ない」「我慢するもの」というイメージが長い間ありました。しかし、ここ



「またこの痛みが来たか...」と、  
集中力が途切れてしまうのがつらい。  
市販薬でごまかす毎日から解放され、  
心からスッキリしたい。——



4年ほどで治療は大きく進歩しています。2021年に登場した抗CGRP関連抗体製剤という注射薬は、月1回の投与で発作をしっかり抑えることができ、治療の選択肢を大きく広げました。当院でもこれまでに50例以上の方に使用しており、多くの方が「生活が楽になった」と実感されています。ほかの治療と組み合わせることで、約9割の方が頭痛を良い状態に保てています。

さらに2025年12月16日にCGRP受容体拮抗薬であるリメゲバントの内服薬が発売されました。発作が出たときに飲む薬としてだけでなく、日々の予防薬としても使用でき、注射をしなくても内服で治療できる“新しい選択肢”として期待されています。副作用が比較的少ないことから、これまでの内服薬や注射薬が合わなかった方にも、より使いやすい薬になると考えられます。

私自身も片頭痛に悩まされてきましたが、この注射薬を体験し、その効果に驚きました。頭痛のない日々がどれほど快適で、心まで軽くなるのかを身をもって感じ、「頭痛は我慢しなくていい」「治療すれば必ず変わる」ということを、もっと多くの方に伝えたいという思いが強くなりました。

「たかが頭痛」と思わず、どうぞ一度ご相談ください。専門的な診断と新しい治療で、これまでより過ごしやすい毎日を取り戻すお手伝いができれば幸いです。



# 部署紹介

医療法人 誠和会  
倉敷記念病院

誠和会くらしき  
健診センター

# 特集

誠和会くらしき健診センターでは、人間ドック・健康診断を通じて皆様の健康管理のお役に立ちたいと願っております。『超高齢化社会』を元気に過ごすためにも、早期にご自分の“からだ”を知っておくことが大切です。

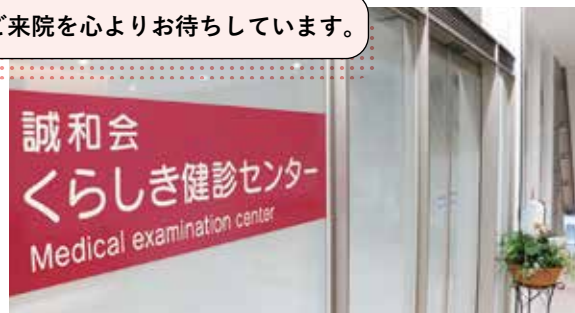
2024年10月の病院移転に伴い、『誠和会くらしき健診センター』も新しくなりました。ゆったりとした上質な空間で健康診断を受診いただけます。新しい施設においてスタッフ一同も新たな気持ちで、皆様の健康管理をお手伝いできることを心より楽しみにしております。

## 【取扱内容】

- 人間ドック
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診
- 定期健康診断
- 特定業務健康診断
- 特定健康診査
- 保健指導
- 巡回健診



皆様のご来院を心よりお待ちしております。



## ワンポイントリハビリ

# 今回のテーマ「“寝たままでも出来る” 全身の体操」

外はとても寒くなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒くなるとインフルエンザや、風邪などの症状が心配される時期となってきます。こまめな手洗いやうがいが必要となりますので、くれぐれも体調にはご自愛ください。

また寒くなると、ベッドやコタツなど、暖かい所から出ることも億劫になり、寒さで身体がこわばる可能性もあります。そこで、今回は“寝たままでも出来る”全身の体操をご紹介します！病気やケガなく、安全に今年の冬を乗り越えましょう！

### ① 片足上げ

片方の膝を伸ばした状態で上に向けて足を持ち上げます。もう片方の足は膝を立てておくとやりやすいです。



### ② お尻上げ

両膝を曲げた状態から足に力を入れて、お尻を浮かします。まず、両手を床につけた状態で行い、余裕があれば両手をお腹の上に置いてすると少し難易度が上がりますよ！



### ③ 片足上げ（横向きバージョン）

横向きになった状態で、上側にある足を持ち上げます。  
※写真の人は笑顔ですが、やや負荷が強いのので、無理のない範囲で行ってください。



### point

体を横向きにして足を持ち上げることが難しい場合は、仰向けの状態から横に広げる運動でも効果的です！



～痛みのない範囲で、無理なく行ってみましょう！～

## 【冬を乗り切る! 免疫を高める食事のポイント】

寒さで乾燥した日々が続く、風邪やインフルエンザが気になる時期ですね。

健康は食事からともいうように、免疫力を高める食事を意識することで、体をしっかり守りましょう。今回は、冬にぴったりの免疫力アップの食材や食事の摂り方について紹介します。

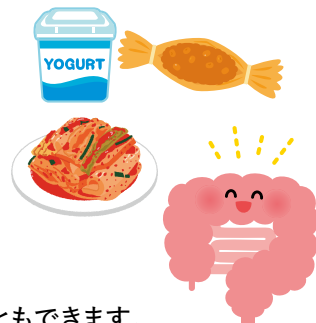


## ●発酵食品で腸内環境を整えましょう

冬の寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。腸は消化と栄養の吸収をする場所で、体に悪いものが入ってきやすい場所です。

免疫細胞が腸に多いと、体に悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。

腸内の免疫細胞を活性化させるためにヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。



## ●旬の野菜・果物でビタミン類を補給

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。

特に大根やキャベツ、ミカンなどがおすすめです。お茶や青汁など飲料から手軽に摂ることもできます。ジュースからビタミンCを摂る場合は、砂糖や添加物がないもの(100%果汁のものなど)を選びましょう。

## ●抗酸化作用のある冬野菜を温かい食事で食べよう

冬の食卓に欠かせないニンジンやホウレンソウには、免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。

「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるので冷えを防ぐため、煮込み料理やスープにして温かく食べるのがおすすめです。



## ●魚や大豆で良質なタンパク質やオメガ3脂肪酸を摂ろう

タンパク質は免疫細胞を作るために必要な栄養素で、魚や豆類からたくさん摂れます。

特に冬に多くとれるブリやサケには、タンパク質やオメガ3脂肪酸が豊富です。

オメガ3脂肪酸は抗酸化物質を持っているため、免疫力を強くする力があります。魚を積極的に取り入れましょう。



《チェックリスト》 以下項目をチェックして、日々の食生活が免疫力を支えているか確認してみましょう。

- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂っていますか
- ☐ 旬の野菜や果物でビタミンCを補給するようにしていますか
- ☐ 抗酸化作用のある冬野菜(ニンジンやホウレンソウ)を摂取していますか
- ☐ 温かい食事やスープで体を温め、冷えを防ぐよう意識していますか
- ☐ 魚や大豆製品から良質なタンパク質・オメガ3脂肪酸を摂るように心がけていますか

すべて当てはまると答えられた方は、免疫力を高める食生活ができています。

当てはまる項目が2〜3個と少ない方は、食事の摂り方を工夫してみませんか？



(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、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。

## 編集後記

あっという間に寒い季節になりましたね。この時期になると、クリスマスやお正月といった冬ならではのイベントも楽しみです。楽しみもありますが、感染症が流行りやすいため、手洗いうがいなど予防をしながら過ごしましょう。

小川

# 誠和会ニュース・地域交流イベント

## 10月3日(金) 虫の声を聴く会(ファミレウタ)

10月3日に院内保育所(ファミレウタ)で「虫の声を聴く会」が行われました。倉敷アカデミーアンサンブルの方々による弦楽器五重奏の演奏が行われ、せい  
わ4階の入居者の方も子供たちと一緒に鑑賞しました。



## 10月30日(金) ハロウィン(ファミレウタ)

10月30日に院内保育所(ファミレウタ)でハロウィンイベントが行われました。仮装した子供たちが福寿荘の玄関に訪れ、お菓子をもらいました。



## 11月8日(土) 2025年度 第15回 誠和会・ますみ会 ふれあいまつり

11月8日に「2025年度 第15回 誠和会・ますみ会 ふれあいまつり」を開催しました。前回から6年ぶりの開催で、イベント当日はお天気にも恵まれ、大勢の方にご来場いただきました。

今回はますみ会との合同開催で、ますみ荘の会場では互近助パントリーや学生によるワークショップが行われました。福寿荘内で行われた健康測定や相談コーナー、手洗いチェッカー体験に加え、今回も地域の企業・団体・グループの皆様に、食べ物販売や商品販売など多様な出店で会場を盛り上げていただきました。ステージイベントでは、清心保育園合唱団による合唱や倉敷アカデミーアンサンブルの弦楽四重奏演奏、井原早雲太鼓の和太鼓演奏をお楽しみいただきました。足を運んでくださった皆様、誠にありがとうございました。



## 11月5日(水)~20日(木)

### 地域の中学生在がチャレンジワークに来ました

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。

【受入学校】岡山県立倉敷天城中学校、  
倉敷市立倉敷第一中学校

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。



## 職員表彰

### 10月17日(金)

#### 病院優良職員表彰式

ホテルグランヴィア岡山にて、岡山県病院協会主催の「優良職員表彰式」が執り行われ、3名の職員が表彰されました。当日出席できなかった職員には、後日各部署の上司代読にて、表彰状と記念品が贈られました。おめでとうございます。

《受賞者》看護部…2名 医療技術部…1名



### 11月26日(水) 第73回優良商工従業員表彰式

倉敷商工会館にて、倉敷商工会議所主催の「第73回優良商工従業員表彰」が執り行われ、3名の方が受賞されました。現地で表彰状・記念品が進呈されました。おめでとうございます。

《受賞者》

デイサービス…1名  
通所リハビリテーション…1名  
訪問看護ステーション…1名



## 各施設の行事

### 有料老人ホームせいわ

### 9月 敬老会

敬老会を行いました。皆で歌ってお祝いをし、祝いの生花もいただきました。いつもたくさんの笑顔ありがとうございます。



### グループホームコージー

### 10月 ハロウィン

10月19日にハロウィンを行いました。午前中に飾り付けやカボチャとさつまいもの裏ごしをして、午後からきんとん作りをしました。飾り付けをしていると「何の日?」「ハロウィンってなんて意味?」など楽しみにされ「もっとこうか」など手伝えました。きんとんは、皆で一緒にかたを作り、チョコで顔や絵をかきました。「ようかかん」「下手じゃけ」と言われていましたが上手にかけ、美味しく頂きました。



### 小規模多機能 和(なごみ)

### 10月 なごみ運動会

恒例のなごみ運動会を開催しました。選手宣誓に応援合戦、綱引きなどの競技に紅組、白組に分かれて取り組みました!今年は白組が優勝!



倉敷記念病院 診療担当表 (2025.10.22改訂)

9:00~12:00 / 14:00~17:00 (土曜は午前のみ)

診療時間 (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 14時～16時 受付15時30分まで	当番医	小出祐	小出祐		当番医	当番医 14時～16時 受付15時30分まで	当番医	小出祐	当番医 小出祐 (第3)
内科 (予約)	岡崎	矢野	小出	三宅 (第2・4)	矢野	林	吉田潤	林	小出祐	吉田潤	小出 (第2・4)
	林	三宅	西本		岡崎	三宅 (肝疾患外来)	小出		林	矢野	矢野 (第3)
											富山 (第1・3)
脳神経内科						北村 (神経難病) (第2) 14時～16時30分					
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 (骨粗鬆症外来) (第1・2・3・5)		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	(手術日)		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	(手術日)	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・小出祐・武田 (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。

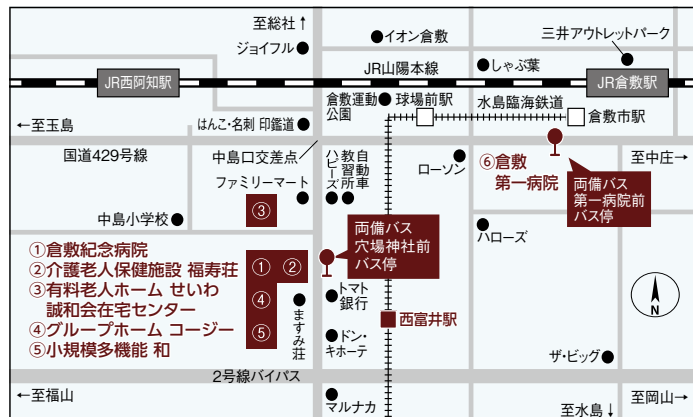
医療法人 誠和会

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 (なごみ)

- 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」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