

「赤レンガ」

【平成29年度・第2号(初夏号)】

発行:倉敷市立児島市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成29年8月



～児島市民病院 基本理念と基本方針～

<基本理念>

- ・市民に信頼される地域の中核病院を目指す。
- ・人間味あふれる温かな医療を実践する病院を目指す。

<基本方針>

- ・市民が利用しやすくかつ患者中心の良質な医療を公平に提供するよう努める。
- ・地域の中核病院として市民のニーズに応え、初期・二次救急医療、小児の夜間救急の充実に努める。
- ・採算性を求めることが困難である救急医療、周産期医療、小児医療を提供し、公立病院として地域医療の確保に努める。
- ・市民の健康保持と福祉の増進を図るため、予防医療の充実に努める。
- ・地域医療の向上のための病診連携を図り、病床の一部を開放病床とする。
- ・病院の健全経営に努め市民の信頼に応える。
- ・疾病構造の変化に対応し得る医療体制の整備に努める。

<目次>

- | | |
|------------------|---------------------------|
| ・表紙「当院基本理念・基本方針」 | ・「市民公開講座」 |
| ・「医療トピックス」 | ・「トワイライトセミナー」「ボランティア活動紹介」 |
| ・栄養だより | ・連携のひろば「下津井病院」 |

第3回 市民公開講座

平成29年6月3日（土曜日）、児島市民交流センターにて、「第3回 市民公開講座」を開催しました。

「認知症について知っておきたいこと」と題して、岡山大学病院 精神科神経科 助教 井上 真一郎先生にご講演を頂きました。講演には200名以上の多数のご参加があり、「一番気になる認知症についてのお話で少し気分が楽になったように思いました」「児島市民病院に先生がおられることはとても安心します」などのご感想を頂きました。

この度の市民公開講座で、地域の皆様に関心の高い情報を提供できたのではないかと考えています。



また、当院リハビリスタッフによる「みんなで参加する首・肩こり体操」のお話や、看護師、助産師による、「看護相談」「血圧、血糖測定」「ハンドマッサージ」を行いました。当院スタッフと地域の方々と交流する機会も持て、地域の方々にとって身近な病院となれたのではないかと考えています。

今後も引き続き、地域の皆様に興味のある医療情報を提供できればと考えております。アンケートからも今後開催して欲しい内容・テーマについて、多数のご要望を頂きました。第4回市民公開講座も地域の皆様にとって、有意義なものとなるよう企画してまいります。



医療トピック

「大腸がんに関心を持ちましょう！」

良くご存知とは思いますが、大腸がんは増加傾向にあります。

死亡数では女性で第1位、男性では肺がん、胃がんに次いで第3位です。

増加の理由は食生活の欧米化です。肉や脂肪の多い食事、喫煙、アルコールは大腸がんの危険因子です。一方で食物繊維の摂取や運動は大腸がんを減らすといわれています。食生活に関心を持って（野菜をしっかり食べ、肉・脂を減らす）、少し運動することでリスクが減るということです。大腸がんはどちらかというと治りやすいがんで、転移がなければ根治が期待できます。早く診断できれば、根治できる可能性があります。

大腸がんの症状は、下血、便秘・下痢、腹痛などです。調子が悪ければ、早めを受診してください。検診で便潜血を調べることにより、早期発見できた方もたくさんおられます。なるべく便潜血を調べるようにしてください。また、何も症状がなくても年齢を重ねれば罹患率は高くなります。一定の年齢（40-50歳以上）になれば人間ドックなどで、内視鏡検査をしてもらうのも良いと思います。毎年大腸ファイバーを受けるのは大変ですから、3-5年毎でもいいでしょう。その場合は内視鏡的に治療可能な早期がんが見つかることがあります。

消化器外科医長 木下 茂喜

「第9回 トワイライトセミナー」

平成29年6月1日（木曜日）午後6時から、当院健診センターにおいて、第9回トワイライトセミナーを開催しました。

今回のテーマは「胃ろうについて」で、栄養サポートチームの外科医師 木下医長と山根看護師がお話をさせていただきました。

地域医療を支える開業医の方や、病院・施設にお勤めの方など28名のご参加がありました。参加者からはご質問も多くあり、在宅や施設でケアを行っている方々の熱意と関心の高さを感じることができました。

今後も引き続き開催を予定しております。微力ながら地域医療に貢献できるよう頑張っていきたいと考えております。今後も多くの方にご参加頂ければ幸いです。

～ボランティア紹介～

平成21年5月に設立された「児島市民病院ボランティアの会」では、病院敷地内の花壇の手入れ、庭木の剪定や清掃活動をして頂いております。先日7月8日（土）も早朝にもかかわらず、多数のご参加を頂きました。ご協力有難うございました。

また、平成24年2月から登録ボランティアとして、「院内ボランティア」が発足し、週2回（毎週月・金曜日）活動をして頂いております。活動内容として新聞たたみや折り紙絵の作成、ハルンバック（尿を溜める袋）カバー（布製）の作製をして頂いております。また、平田きららボランティアさんと協同して、乳幼児点滴治療の際に、使用する専用着（写真をご覧ください）を作っております。職員一同、ボランティアの皆さんの活動には感謝しております。いつも有難うございます。



※院内ボランティア活動は登録制で事前に研修が必要となります。詳細は当院事務局へお問い合わせください。

栄養だより

「夏野菜を食べて夏バテ知らずな体をつくろう！」



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体を冷やす働きがあるものや胃腸の働きを良くするものがあります。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも夏野菜の長所です。旬の野菜にはその時期に必要な栄養素がたくさん入っています。

これから暑くなってくるとついつい冷たいものをたくさん摂ってしまいがちですが、アイスやジュースの代わりに冷したトマトやきゅうりなどを食べてみてはいかがでしょうか？

☆夏野菜の種類

きゅうり、オクラ、枝豆、ゴーヤ、ししとう、ズッキーニ、冬瓜、とうもろこし、トマト、ナス、ピーマン、モロヘイヤ、生姜など

☆夏野菜の効果

体を冷やす働きがある食材：きゅうり、トマト、ナス、スイカ

胃腸の働きを良くする食材：ゴーヤ、オクラ、生姜



☆夏野菜の選び方

トマト：真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、皮に色ムラがなくツヤとハリのあるもの。

きゅうり：重みがあって全体にツヤとハリがあり、表面の緑色が濃いもの。表面のトゲがあるものは硬くて触るとゴツゴツ痛いぐらいのものが新鮮です。

ナス：果皮の色が濃く、表面はなめらかで傷がなくハリツヤのあるもの。

ピーマン：ヘタの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく黒く変色していないものが新鮮な証しで、果皮の表面にハリツヤがあり肉厚なもの。

♪おすすめレシピ♪ ～たくさん野菜を食べて元気な体をつくろう！～

《夏野菜カレー》-材料-(4人分) ※好きな野菜を入れて作ってみよう！



豚ひき肉 200g 玉ねぎ1個 人参1本
ナス2本 トマト1個 南瓜 160g ご飯 800g
カレールウ4かけ 水適量 サラダ油大さじ1

(1人分の栄養量)

エネルギー652kcal、蛋白質 17.3g、脂質 19.3g、
炭水化物 99.3g、塩分 2.2g

-作り方-

1. 材料は一口大に切り、南瓜はくし型に切る。
2. 鍋に油をひき豚肉を炒め、南瓜とトマト以外の野菜を炒める。
3. 鍋に水を入れて煮込み、トマトも入れる。
4. 別のフライパンで南瓜を焼く。
5. 鍋の火を一旦止めて、カレールウを入れ溶かし煮込む。
6. 器に盛り付けて最後に南瓜をのせる。



医療法人 鷺風会 下津井病院

院長 余財 伸一 先生

平素より、児島市民病院の先生方、地域医療連携室の皆様には大変お世話になっております。この紙面を借りまして厚く御礼申し上げます。

鷺風会 下津井病院は、医療保険、療養型病棟 60 床を有する小病院です。下津井地区唯一の地域病院として、地域の人々の生活に密着した医療・看護・介護を目指しています。内科/リハビリテーション科/放射線科/下津井高齢者支援センター/下津井病院介護支援事業所/下津井病院デイケアセンターを併設しています。

急性期の治療を経て長期の療養を必要とする方の入院治療を行います。また、短期間の肺炎治療や、脱水治療、尿路感染症に伴う治療や、酸素吸入の必要な方、褥瘡のある方、吸引の必要な方、また経管栄養、胃瘻、人工肛門など継続した治療・管理の必要な方をお受けしております。

当院では、入院時必需品レンタルシステム（洗濯付き）を導入しております。パジャマ、甚平、ゆかた、介護服など、何枚着替えていただいても結構です。（洗濯付き）その他、タオル、バスタオル、身の回りの必需品など、すべて揃いますし、補充も致しておりますので、手ぶらで入院して頂くことができます。独居で暮らす高齢者の方や、ご家族が遠方にお住まいの方にも安心と好評頂いております。

医療体制は、常勤 2 名、夜間は非常勤医師 1 名で対応しています。

児島地区の地域連携の輪の中で、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう精進していきたいと考えておりますので宜しくお願い致します。

この機会を与えていただきました倉敷市立児島市民病院様に深謝いたします。

診療科：内科・リハビリテーション科
放射線科

外来診察時間 月曜日～土曜日

午前：8：30～12：00

午後：14：00～17：00

休診日：日・祝日（その他詳細は確認ください）

所在地：倉敷市下津井吹上 2-6-4

TEL：086-479-9494



発行者：倉敷市立児島市民病院

住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地

TEL：086-472-8111（代表）FAX：086-472-8134（連携室直通）

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/hospital/index.html>（**児島市民病院**で検索）