

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

「赤レンガ」

【平成27年度・第3号(秋号)】

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27年9月



「秋空にそよぐススキ」 (当院職員撮影)

秋風に吹かれてそよぐススキは秋の訪れを象徴する情景のひとつです。諸説ありますが、ススキの「スス」は葉がまっすぐに成長する様を表し、ススキの「キ」は芽が萌え出るという意味のある「萌(き)」からとられたとされます。

また、ススキは月見団子と並んで、「中秋の名月」の供え物としても欠かせないアイテムです。

助産師さん、大募集中!

来年度の分娩再開にむけて、助産師さんを募集しております。2013年の人口動態統計によると、倉敷市内の年間出生数4541人のうち児島地区は約500人程度いると想定され、将来性が期待されています。現在、職務経験者対象試験(助産師)を受付中です。詳細は「倉敷市職員採用ホームページ2015」(<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/jinji/saiyo/>)をご参照いただくか、「倉敷市役所 採用」で検索してください。なお、当院への照会もいつでも大歓迎です!

<目次>

P. 1 表紙「秋風にそよぐススキ」

P. 2 当院からのお知らせ

P. 3 栄養たより

P. 4 連携のひろば(児島第一診療所)

当院からのお知らせ

「セカンドオピニオン相談」を開始します

新病院完成時に開設予定である「緩和ケア病棟」は入院している患者さまのみを対象とする病棟として機能を限定するのではなく、緩和ケアの中心（センター）として地域に開かれた病棟とすることを目的としております。よって当院では緩和ケアをより身近なものとなるよう普及・啓発活動を実施しております。

このたび、それらの緩和ケアに関する相談体制をさらに充実させるために、**平成27年10月より、「セカンドオピニオン相談」を開始いたします。**「セカンドオピニオン」とは「患者さんが納得のいく治療法を選択することができるように、治療の進行状況、次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めること」とされています。

当院では**完全予約制**でセカンドオピニオン相談に対応いたします。特徴は、

- ①**健康保険が使いません**：弁護士とする法律相談と同様と解釈してください。
- ②**治療や検査はできません**：あくまでも「相談」のみの対応であり、「外来」という表現は誤解のもととなるため、当院では利用していません。
- ③**事前の情報提供が必須**：紹介状や検査数値、CTなどの病状に関する情報が事前でない場合は十分な相談の対応が出来ません。

なお、セカンドオピニオン相談の詳細は地域医療連携室にご相談ください。

(連絡先：倉敷市立児島市民病院 地域医療連携室 TEL：086-472-8111)

「わが街健康プロジェクト。」に 当院院長の講演が決定しました。

平成27年11月6日（金）に開催予定の第9回「わが街健康プロジェクト。」にて当院院長の江田良輔が講演することが決定しました。講演テーマは「長引く咳にご用心！～もっと知ろう肺の病気～」です。この講演会は事前申込が必要ですので、参加ご希望の場合は、当院地域医療連携室、または「わが街健康プロジェクト」共催病院、およびプロジェクト事務局（倉敷中央病院地域医療連携室）に参加を申し込みください。これからも当院は医療サービスの提供とともに、地域住民の皆さんへの健康増進活動に参加することで地域貢献ができればと考えております。

わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～
love our community



栄養だより

「食事で認知症を予防しよう！」

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態です。認知症のうちアルツハイマー型認知症が半分以上を占めます。最近では高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の方は、アルツハイマー型認知症になりやすく、さらに進行も早いという研究報告があり、アルツハイマー型認知症と生活習慣病の関係が注目されています。食生活を中心とした生活習慣の見直しは、発症を防いだり、進行を遅らせるためにとても大切です。

《アルツハイマー型認知症を予防する食事》（「認知症疾患治療ガイドライン」より）

☆抗酸化栄養素

ビタミンCやビタミンEの抗酸化栄養素がアルツハイマー型認知症の発症リスクを下げる可能性があります。これらの栄養素はサプリメントではなく食品から摂取した場合に効果があるといわれています。ビタミンCは野菜や果物から、ビタミンEは野菜や果物、魚介類から摂取しましょう。

☆地中海式の食事パターン

最近の研究で魚、野菜、果物、繊維食品、ワインを中心とした地中海式の食事がアルツハイマー型認知症予防に効果があることが分かってきています。洋食だけではなく、普段の和食料理にもオリーブオイルや青魚などを使用することで地中海式の食事パターンを取り入れることができます。しかし、ワインもオリーブオイルも取り過ぎは禁物です。



♪おすすめレシピ♪ ～野菜たっぷりのトマトソースと青魚で地中海風に～

《アジの彩りトマトソース》 -材料-(2人分) ※お好みの野菜で作ってみましょう！



あじ…2匹 片栗粉…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1(A)、大さじ1/4(B)
ピーマン(赤、黄、緑 色はなんでも可)…小2個
玉ねぎ…1/2個 なす…1/2本 トマト…1個
コンソメ…1/2個 塩こしょう…少々

(1人分の栄養量)

エネルギー:248kcal、蛋白質:18.1g、脂質:13.1g

炭水化物:13.9g、食塩相当量:0.8g

-作り方-

- ① あじを三枚におろし、塩こしょうで下味をつける。
片栗粉をまぶし、オリーブオイル(A)でこんがり焼く。
- ② ピーマン、玉ねぎ、なすを食べやすい大きさに切り、オリーブオイル(B)で炒める。
- ③ ②にざく切りにしたトマトを加え、コンソメを入れて水気が少なくなるまで煮る。
- ④ ①に④をかけてパセリをかざる。

児島第一診療所

院長 難波浩 先生

当院は、昭和35年に父である前院長の難波進が開業し、外科、内科、整形外科を中心に長年地域医療に尽くし、地域の皆様方に支えられながら、今年で開業55周年を迎えることができました。

平成7年8月より、息子である私も共に診療を行ってきましたが、数年前から父は高齢のため隠居の身となっており、現在はそれまでを引き継いで、外科（特に小外科）、内科、整形外科を主に診療しています。病気の管理・治療だけでなく、健康上の相談なども受けており、さらに専門的診療や入院が必要な場合には患者様の希望する病院などに紹介しています。

また、平成15年4月より、地域の介護を少しでも担うべく、通所リハビリテーション施設（デイケア）を開設しております。その通所リハビリテーションにおきましては、小規模ではありますが理学療法士の含めた計8名のスタッフと共に「地域社会への奉仕」の理念のもと、開設から今年で12年、利用者の皆様方と歩んでまいりました。

今後ますます高齢化社会が進んでいく中、医療スタッフ・介護スタッフ・調理スタッフなど、すべての部署のスタッフが連携し、患者様と利用者様やその御家族にとっても信頼と安心のできる診療所であり続けていけるよう、これからもがんばっていきたくと思います。



所在地：倉敷市児島味野 1-14-20 電話：086-472-2555

診療科：外科・内科・整形外科

	月	火	水	木	金	土
9：00～12：30	○	○	○	○	○	○
14：30～18：30	○	○	○	○	○	-

休診：土曜午後、日曜日、祝祭日

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）