

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

「赤レンガ」

【平成28年・新年度第1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28年4月



小児科 救急外来の診療体制を拡充

当院では小児科の救急外来診療体制について見直しを行い、4月18日より診療時間を変更いたしました。詳細は当院ホームページをご覧ください。

助産師さん、大・大・大募集中！

今年度分娩再開にむけて、助産師さんを大募集しております。2013年の人口動態統計によると、倉敷市内の年間出生数は4,541人で、そのうち児島地区は500人程度であると想定されています。当院といたしましても住み慣れた地域で、子どもを生み育てられる地域づくりに貢献していきたいと考えております。

お手数ですが、詳細は当院へいつでもご連絡ください。お待ちしております！

<目次>

- ・表紙
- ・「院長挨拶」「看護部長新任あいさつ」
- ・「医療トピックス」
- ・「新入職員紹介」
- ・「栄養だより」
- ・「市民公開講座ご案内」
- ・「連携のひろば（倉敷シティ病院）」

平成 28 年 新年度 院長挨拶

「分娩再開の夢」は、いつ叶うのか

ご心配をおかけしましたが、新病院建築業者の選定作業がついに昨年度末に決着を迎え、これで当初の予定通り、4月から着工、平成 29 年度中に完成の予定（適正工期は 22 ヶ月間）となりました。患者様、ご家族様には工事中、駐車場の不足、騒音などで多大なご迷惑をおかけするとは思いますが、温かくお見守りくだされば幸いです。建設に携わるプロフェッショナルの方々には、いい仕事を期待しております。そこに魂を入れる作業、診療機能強化があってこそその新病院です。皆様に「あってよかった」と実感できる、役に立つ病院に必ずいたします。ブルーオーシャン戦略で「地域完結型医療」をめざします。

児島市民病院での分娩の再開は、夢の偉業はいつ成し遂げられるのか。伊東香織倉敷市長のゆるがぬ決意と行動力、岡山大学病院の確固たる人材支援（医師派遣）が約束されていることに感謝しつつ、それでも実際の現場で安全、安心な産科医療を「継続的に提供する」こと、不測の事態に 365 日、24 時間対応できる医療体制を作ることは容易ではありません。私が赴任して早 7 年、皆様の熱い要望はますます身にしみて感じています。得意の「当たって砕けろ」が通用しませんが、着実に歩を進めながら、平成 28 年度中には、きっとミラクルな風が吹き、夢は実現するものと信じています。仕事がきつなくてもやりがいを持って取り組んでくれる救世主の助産師さん。待っています。

今すぐご連絡を！

院長 江田 良輔

看護部長 新任あいさつ



平成 28 年 4 月 1 日付で市民病院看護部長を拝命いたしました、三宅千恵子と申します。「看護の水準を高め、人間味あふれる温かな看護を実践する」という看護理念を受け継ぎ、「安心・安全な看護」「患者様やご家族様の気持ちに配慮した温かな看護」「専門的知識や技術を高め、質の高い看護ケア」を今後も引き続き目指していきたいと思っております。

さて、医療をとりまく情勢は、少子・超高齢・多死社会を迎える 2025 年に向け、大きく変化してまいりました。地域に根ざした医療機関の重要性がより高まってきたといえます。当院は、健康の維持・増進、疾病の予防から始まり、疾病や障害を抱えながらの療養生活の継続、そして人生を全うするまでを誠実に支えていける病院を目指しています。『療養する高齢者だけでなく、子どもを産み育てる人々、子どもたち、障害のある人々などできるだけ多くの人々の生活を当院で支えていくことが私たちの使命です。』地域の中核病院であることを市民の皆様にも名実共に認めていただけるよう、看護部の教育体制をさらに充実させていきたいと思っております。新しい病院の新築が進んでいくように、私たち職員全員も目標に向かって一歩ずつ前進できるよう努めてまいります。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

看護部長 三宅千恵子

医療トピックス

糖尿病でも合併症がなければいい・・・合併症の予防について

皆さんのまわりには糖尿病の患者さん、または「予備軍」「境界型」と言われている方はいらっしゃいませんか？

糖尿病の治療は

まず、糖尿病の予防…「予備軍」「境界型」で食いとどめることですが、糖尿病になっている方は糖尿病の合併症の予防が主になってきます。実際に糖尿病の合併症を発症すると治療が大変困難です。ではどのような合併症があるかご存知ですか？

①糖尿病性網膜症

網膜は眼の奥の内側にある毛細血管の集まった膜です。高血糖が続くと網膜の毛細血管に障害が起きます。進行すれば失明の原因になります。末期になるまで自覚症状はほとんどありません。網膜の異常は視力検査やめがね屋さんでの検査ではわかりません。眼科での定期的な眼底検査がとても重要です。

②糖尿病性神経障害

高血糖が続くと神経の働きが障害され、主に末梢神経（手足の先のほうに）障害や自律神経障害が発生します。

末梢神経障害・・・足のしびれ、冷え、こむらがり

自律神経障害・・・立ちくらみ、排尿障害、便秘、下痢、勃起障害

とくに足には神経障害（感覚の低下）が起こりやすく、これに加え血流の低下がかさなって足潰瘍や足壊疽（えそ：足が腐る）がおこる方もおられます。足壊疽を防ぐ方法が「フットケア」です。当院では「フットケア外来」を行っています。ご自分の足（指の間や足底）を観察することが最も重要です。見えないところは鏡を使用したり、家族にも手伝ってもらいましょう。

③糖尿病性腎症

高血糖が続くと腎臓の糸球体に障害が起きます。初期には尿アルブミンが、障害が進むにつれ尿蛋白が増加します。新規に人工透析を始める人の約半数は糖尿病性腎症が原因です。腎症を防ぐには血糖だけでなく血圧のコントロールも重要です。血圧は130/80mmHg未満（尿蛋白1g/日以上の人125/75mmHg）が目標です。

④動脈硬化

高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙も動脈硬化を進めますが高血糖も動脈硬化を進めます。脳梗塞・心筋梗塞などの原因になります。動脈硬化を防ぐには血糖だけでなく高血圧や脂質異常症、肥満に注意すること、禁煙に努めることが重要です。

⑤歯周病

最近言われるようになった合併症の一つです。高血糖が続くと歯周組織の血管がもろくなります。これを放置すると歯ぐきから血が出る・歯ぐきが腫れる・歯がぐらぐらするという歯周病の症状が進行しやすく、歯を支えている骨（歯槽骨）がなくなり、歯を失う原因となります。歯周病を防ぐには歯科医院で定期的な検査を受けましょう。プラークや歯石除去は歯周病の予防に役立ちます。家庭での歯磨き励行と生活習慣病の改善が大切です。歯周病を改善すると血糖自体が改善されるというデータや、歯周病菌が動脈硬化を悪化させる原因の一つであるという報告がされるようになっています。あいにく当院には歯科がありませんが、紹介状なしでも受診されることをお勧めします。（ただし、できれば血液検査の結果のコピーやお薬手帳をおもちください）

内科医長 金澤 潔



新入職員紹介

医局（小児科）岡山 良樹 医長

今年度より小児科にて勤務させて頂いております。前年度までは小児科急性期病院、NICU（新生児集中治療室）などで、診療に当たっておりました。小児科疾患全般に対応していますが、特にアレルギー疾患を専門としています。鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎等、お困りの症状がありましたら、是非ご相談ください。市民の皆様の健康増進の一助となれるよう尽力いたしますので、宜しくお願い致します。

看護部 北畠 順子

3階病棟に配属になりました北畠 順子と申します。地元児島の方々の力になれるよう一生懸命努めていきたいと思っています。宜しくお願い致します。

看護部 山本 香織

3階病棟に配属となりました。業務について早く覚え、少しでも入院患者様に応じた質の高い看護ケアが提供できるよう頑張ります。皆様にはお尋ねをするかもしれませんが、宜しくご指導くださいますようお願い致します。

看護部 田原 弘子

4月より3階病棟に配属されました、助産師の田原弘子と申します。今までの職務経験を活かして頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

看護部 野上 美津子

4階西病棟に配属となりました。主人の転職に伴い住み慣れた香川を離れて早10年。今ではこの児島という町が大好きです。大好きな児島で働く事ができ嬉しいです。児島の皆様が笑顔で元気に過ごす事ができる様一生懸命頑張っていきたいと思います。ご指導の程宜しくお願い致します。

看護部 田辺 加奈子

4階西病棟に配属となりました。経験のないことも先輩にたずねて、早く覚えるよう努力していきます。どうぞ宜しくお願いします。

看護部 伊藤 美穂子

4階西病棟に配属となりました。昨年9月からお世話になっていますが、まだまだ力不足でご迷惑をお掛けしています。これからも自分を磨きながら頑張っていきたいと思います。

事務局 川崎 正英

事務局医事栄養係に異動してきました、川崎と申します。慣れない業務に非常に戸惑っておりますが、どうぞ宜しくお願い致します。

事務局 岡部 紀仁

この度事務局に配属されました岡部と申します。医療現場での仕事は初めてとなりますが早く職場になれ、皆様のお役に立つことができるよう努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

事務局 佐藤 誠治

事務局で勤務することになりました佐藤と申します。病院での仕事は初めてで、いろいろとお尋ねするかもしれませんが、宜しくお願い致します。

事務局 藤井 那央

この度事務局医事栄養係に配属されました藤井那央といひます。今まで、民間の医療機関にて医療事務全般や診療情報管理の仕事を行ってきました。この経験を活かし頑張っていきます。宜しくお願い致します。

栄養だより

「増え続けています！糖尿病！！」

糖尿病は世界全体で増加しており、国際糖尿病連合（IDF）の発表によると糖尿病有病者は2015年現在で4億1500万人に上り、昨年より2830万人増加しました。日本の糖尿病有病者数は720万人で、世界ランキングでは昨年よりひとつ上がって9位となりました。40歳以上の4人に1人が糖尿病の可能性があります。

糖尿病の予防・治療の基本は食事と運動です。今回は糖尿病にすでになっている方もそうでない方にも役に立つ血糖値が上がりにくい食べ方の工夫をご紹介します。

《糖尿病を予防しよう！～血糖値が上がりにくい食べ方～》

☆野菜から食べ始める

同じ献立でも食物繊維をたくさん含む野菜類から食べ始めると、食後の血糖上昇が緩やかになると言われています。会席料理をイメージし、おかず（特に野菜類）→主食の順番で食べましょう。



☆主食のみの食事は避ける

麺類、おにぎり、パンなど主食のみの食事は血糖上昇に関わる炭水化物に偏ります。肉・魚などのたんぱく質、野菜類と組み合わせてバランスよく食べましょう。

☆ゆっくりよく噛んで食べる

早食いでインスリンの作用が血糖上昇に追いつかず、食後の血糖値が高くなりやすいです。20分程度を目標にゆっくりよく噛んで食べましょう。一口ごとに箸をおくのも早食い防止になります。

♪糖尿病バイキングを開催しました♪

3月17日に当院健診センターにて糖尿病バイキングを開催しました。今年度のテーマは「食材や調理方法による量の違いを知ろう」でした。同じエネルギーのささみと牛ロース、たらとぶりの量の違いや、野菜の小鉢50gを3種類選んで調理方法による量の違いを感じていただきました。参加者の方からは「同じカロリーでもこんなに量が違いびっくりしました」との声が聞かれました。

当院糖尿病チーム会では隔月でさまざまな職種による糖尿病教室を開催しています。どなたでも参加できる教室ですのでぜひご参加ください。内科外来や病院掲示板でご案内しています。



倉敷市立児島市民病院主催

第2回 市民公開講座

日時 2016年
5月14日(土) 13:00~15:30

会場 児島市民交流センター3階 ジーンズホール
(倉敷市児島味野 2-2-38)

～プログラム～

13:00~13:30 健康チェック

～気になるあなたの健康度～

13:40~15:30

看護相談 健康測定(血圧測定 血糖測定等)

講演1

「尿がでない・尿がもれる」

倉敷市立児島市民病院 泌尿器科

診療部長 入江 伸

講演2

「児島市民病院の症例から見た

乳がん診療の現在とこれから」

倉敷市立児島市民病院 外科

医長 川崎 伸弘

【参加費】 無料

【定員】 先着270名(要事前申込)

【申込み】 4月28日までに氏名・電話番号を添えて下記まで

※会場駐車場は2時間まで無料でご利用いただけます。
(児島市民交流センター事務所で手続きが必要です)
児島市民病院海側駐車場もご利用ください。

主催：倉敷市立児島市民病院 地域医療連携室

倉敷市児島駅前 2-39 受付時間／8:30~17:15(土日祝除く)

TEL 086-472-8111 / FAX 086-472-8116

E-mail: hospital@city.kurashiki.okayama.jp

協愛会 倉敷シティ病院

院長 東 俊宏 先生

特定医療法人 協愛会は、一般病棟 45 床、療養病棟 35 床を擁する倉敷シティ病院に老人保健施設「OASIS K-3」を併設していることより、基本理念を「福祉と医療の連携で高齢化社会の理想郷を目指します」としています。本年度は、「一希望と躍進—Inspire the next」を掲げ、「患者様とご家族様に安心・満足いただける医療の提供」、「地域医療構想に基づく地域連携の強化」、「スタッフの団結と誇り」、「新病院建設に向けた健全経営」を目標にしています。

現在の診療医師体制は、内科医 4 名（常勤 3 名 非常勤 1 名）、眼科常勤 1 名、整形外科非常勤（毎土曜日診察）、皮膚科非常勤 1 名（毎火曜日午後診察）の弱小チームです。それでも、個々人が総合診察医であるとともに、内科では、肝疾患、消化器疾患、循環器疾患を、眼科ではドライアイをそれぞれ得意分野として日々の診療に取り組んでいます。整形外科は、尾崎敏文岡山大学教授も月 2 回担当してくれます。また、皮膚科は、前浜松医科大学病院長（皮膚科教授を併任）の瀧川医師が担当します。全員が経験を活かしつつ、新たな知見も取り入れて頑張ろうと思っています。

私どもの病院の入院患者様は、多彩な病態を持たれ、突発的なことも起こりやすい高齢の方々が殆どで、私どもの力だけではどうにもならないことも多々あります。「苦しい時の神頼み」ではありませんが、いつも助けていただいています近隣の病院の皆様には紙面をお借りして心から感謝申し上げます。私どもも、児島・倉敷地区の地域医療連携の輪の中で、自分たちにできることを一生懸命やり、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います。

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・循環器科・消化器科
呼吸器科・整形外科・皮膚科
眼科・リハビリテーション科

外来診察時間

月～土（詳細はお問い合わせください）

休診日：日 祝日 年末年始

所在地 : 倉敷市児島阿津 2 丁目 7-53

TEL : 086-472-7111



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)