

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

# 「赤レンガ」

【平成28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28年11月



## お知らせ

### ★平成28年10月より分娩を再開いたしました。

2014年の人口動態統計によると、倉敷市内の年間出生数は4518人で、そのうち児島地区は500人程度いると想定されています。今後は、出産から子育てに対して、小児科とも連携しながら支援できればと考えております。

### ★平成28年8月より「在宅療養支援病院」として認定を受けました。

患者様が、住み慣れた地域で安心して在宅療養生活を送れるよう医療・看護を提供する病院です。

#### <目次>

「表紙」 「当院からのお知らせ」

「院長より」 「診療ニュース」

「医療トピックス」

「助産師紹介」

「栄養だより」

「連携のひろば(児島訪問看護サービスセンター)」

## 「夢の扉は開いた！ 地域の妊産婦さんをサポートします」

院長 江田良輔

私が、ここ倉敷市児島のお仲間に入れていただいたのが、平成21年4月なので、早いものでもう7年半が過ぎました。当初から「いつ市民病院でお産が出来るようになるの？はやく分娩を！」という宿題(難題)をいつも何度も何度も皆様からいただいております。私もずっと同じ気持ちで「市民が地域で生まれ育ち、安心して一生を終える」ために、お役に立てる病院であってこそ市民病院であるという認識を、ずっと強く持ち続けてきました。そして、ついにこの度、皆様のお力、熱い思いが結晶となり、優秀な助産師が集い、岡山大学医局の産婦人科、小児科、麻酔科教室の破格のご高配で医師体制が整い、必要な医療機器も揃いましたので、分娩受け入れ！の運びとなりました。現時点では一定の制約はあるものの(ハイリスク分娩が予想される場合は、安全、安心のお産を第一に考え、高度医療機関へ紹介するなど個別に対応します)、「生命の誕生」に当院スタッフが立ち会えることは、このうえない喜びです。一方で「お産は、正常に経過してあたりまえ、何か事故があると悲劇」という、究極の失敗できない救急医療でもあり、24時間365日しっかりと実働する体制が必要です。まずは、慎重に、お一人お一人、丁寧な診療を心がけ、ひとつひとつ実績を積みながら、前へと進もうと考えています。スタッフ一同、全力で皆様に寄り添うお産、産後ケアをめざしますので、何卒ご理解、ご支援のほどお願い申し上げます。



### 【診療ニュース】

分娩再開により、10月より新たに常勤の産婦人科医師

多賀茂樹医師が着任しました。

多賀 茂樹

たが しげき

役職

診療部長(兼)産婦人科医長

資格

医学博士

日本産婦人科学会専門医



ごあいさつ

10月1日より産婦人科に勤務しております。これまで産婦人科全般の診療を行ってきました。当科においては常勤医2人体制となり、まず分娩の再開を第一に考えていますが、婦人科疾患に対する治療にも積極的に取り組んで参ります。市民の方々が地元で安心して治療を受けられるよう頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



## 医療トピック

### 「緩和ケア内科外来開設について」

平成 29 年度（平成 30 年の初め）に新病院が完成します。その中には、20 床の緩和ケア病棟が新設されます。

今、日本では年間約 100 万人が新たにがんと診断され、年間約 38 万人が、がんで亡くなっています。高齢化の影響もあり、日本人の半分が、がんにかかり約 3 分の 1 が、がんで亡くなる時代になっています。

当院でもこれからますます増加するであろう、がん患者さんのケアや看取りのために緩和ケア病棟を開設しますが、それに先だって、岡山大学から経験豊富な古口先生をお迎えして毎週月曜日に緩和ケア内科の外来を開設しました。

緩和ケアは簡単に表現すれば「重い病を抱える（今の日本ではがんと AIDS 患者さんに限られますが）患者さんやそのご家族一人一人の身体や心などのつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」であり、これはがんと診断されたときから始まります。

当院は他に「がんの悩み相談室」も開設しており（地域連携室が担当）、緩和ケア病棟開設に向けてふさわしい体制を整えてゆきます。

どうぞ宜しくお願いいたします。

診療部長 入江 伸

### 緩和ケア内科外来担当医の紹介

古口 契児

こぐち けいじ



非常勤医師

#### 所属学会・資格等

日本緩和医療学会、日本緩和医療薬学会

日本死の臨床研究会、日本在宅医学会

日本在宅ホスピス協会、日本外科学会、日本癌治療学会

日本緩和医療学会代議員、暫定指導医

日本死の臨床研究会中国・四国支部世話人

福山緩和ケア懇話会世話人、緩和医療研究会(岡山)世話人

平成 19 年度「緩和ケアの基本教育のための都道府県指導者研修会」修了者

#### ひと言

外科医マインドと在宅医マインドを持った緩和ケア医として、17 年生になります。

平成 29 年度開院予定の緩和ケア病棟のお手伝いをしたいと願っています。

# 助産師紹介

## 奥村 あゆみ 主任

平成20年10月に産科病棟が閉鎖し、つらい毎日でしたが、やっと分娩再開することができて、本当にうれしいです。お母さんと赤ちゃんに安心安全で満足できるお産を提供できるよう、お手伝いできればと思っています。スタッフと協力して、児島地区の分娩を支えていけるよう努力していきたいと思っています。宜しくお願いします。

## 内田 美代子 主任

外来を担当させていただいております。妊婦健診に来られた方が、妊娠中不安なく過ごせるよう、元気な赤ちゃんを出産できるよう、お手伝いさせていただきたいと思っています。宜しくお願い致します。

## 中田 仁美 主任

児島市民病院にて分娩再開するという事で、9年ぶりにこの病院に戻って参りました。できるだけ自然で安全なお産をしていただき、産婦様、ご家族様に満足していただける様にスタッフ一同、心を込めてケアさせていただきます。可愛い赤ちゃんを、抱かせていただけることが、とても楽しみです。宜しくお願い致します。

## 山本 聖恵 主任

10月1日に入職致しました。新卒後10年間市民病院でお世話になり、クリニックでの経験を得て再びご縁を頂き、市民病院分娩再開を機に働かせて頂くこととなりました。新しい体制作りや平成29年度の新病院のオープンに向けて、とてもワクワクしています。1日でも早く皆様のお役にたてるよう努力いたしますので宜しくお願い致します。

## 上野 祥江

11月より育休明けで復帰しました。児島でお産が再開されるということで大変嬉しく思っています。ブランクもありますが、勉強をしながらお母さんと赤ちゃんに寄り添える看護を提供したいと思っています。

## 浅野 賀子

「抱けば、ママの身体の温もりの中で、胸の鼓動に寄り添ってそっと眠る。」そんな母と子のシーンを思い描きながら、私たち助産師も市民の皆様同様、当院で分娩が始まることを待ち望んでいました。赤ちゃんにとって人生のスタートであるお産が輝く記憶として残るように、創意工夫していきたいと思っています。オイルトリートメントもその中の一つです。母乳の分泌が増え、肩こりも解消される香りの施術を是非体験して下さい。

## 田原 弘子

市民病院で分娩再開ということになり、大変喜ばしく思っています。児島での分娩ができ、赤ちゃんの産声がまた聞く事ができます。地域の皆様に役に立ち、母子が安心・安楽に過ごせる空間を提供できるよう、努力していきたいと思っています。

## 中嶋 真理

7月より勤務させて頂いております。4月に山口県より倉敷市へ転居して参りました。赤ちゃんの元気な産声が聞けるよう頑張りますので、宜しくお願い致します。

## 三宅 かおり

8月1日からお世話になっております。このたび長年のブランクから助産師に復帰できることになりました。この2ヶ月間は忘れかけている記憶を呼び戻すことと、最新の知識を身に付けるために、学生の頃のように日々勉強をし、とても充実した毎日を送っています。たくさんのママと赤ちゃんの笑顔のお手伝いができるよう精一杯がんばります。ちなみに趣味はアクセサリー作りと中国語です。宜しくお願いいたします。

## 下浦 由美子

10月より水島保健推進室から産婦人科外来に配属されました。分娩再開に向け妊婦さんが安心して出産できるようチーム一丸となって頑張る所存です。どうぞ宜しくお願いします。

## 栄養だより

### 「お酒の飲みすぎにご用心！」



昔から「酒は百薬の長」といわれ、適度な飲酒はストレス解消や虚血性心疾患のリスクを低くする効果があるといわれてきました。しかし、適量を超えた長期にわたるアルコール摂取は、脂肪肝、高血圧などの生活習慣病や膵炎、がんなどのリスクを増やし、様々な疾患の原因となる可能性があります。年末に向けて忘年会などで飲酒の機会が増えるこの時期、お酒との付き合い方を見直してみませんか？

#### 《お酒はどのくらいなら飲んでいいの？》

厚生労働省が発表している「健康日本 21」では節度ある適度な飲酒量として1日平均純アルコールで約 20g と規定しています。しかし、女性や65歳以上の高齢者、アルコール代謝能力の低い人ではより少量の飲酒が適当であるとされています。

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急上昇し、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こすことがあります。食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。おつまみの食べ過ぎには要注意です。

アルコール 20g は・・・



ビール  
中瓶 1本



日本酒(15度)  
1合



焼酎(35度)  
0.5合



ウイスキー  
ダブル(60ml)



ワイン  
グラス 1杯

### ♪ おすすめレシピ ♪

～いつものおつまみをヘルシーに～

#### 《おからのポテトサラダ風》



-材料-(2人分)

おから…60g  
きゅうり…1/2本 サニーレタス…1枚  
ロースハム…1枚  
マヨネーズ…大さじ1  
塩こしょう…少々

(1人分の栄養量)

エネルギー:110kcal、蛋白質:4.7g、脂質:7.7g  
炭水化物:5.7g、食塩相当量:0.7g

-作り方-

- ① おからをフライパンで乾煎りし冷ます。(新鮮なものならそのままでも可)
- ② きゅうりは食べやすく切り塩もみする。その他の材料も食べやすく切る。
- ③ ①と②をマヨネーズで和え、塩こしょうで味をととのえる。

※マヨネーズをカロリーーフのものにするとよりヘルシーに作ることができます。

ツナやコーンなどお好みの材料で作ってみましょう。

公益財団法人倉敷市保健医療センター

## 児島訪問看護サービスセンター

所在地: 倉敷市児島駅前4丁目83番2号 TEL:(086)470-0266  
FAX:(086)470-0265  
営業日: 月曜日～金曜日, 9:00～17:00  
休日: 土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月31日)  
\* 状態やケア内容によっては24時間対応します。

- 家族だけで介護できるかな?
- 薬は間違えずに飲めるかな?
- 定期的に通院できるのかな?
- 家で最期を迎えられるかしら?
- 療養生活は不安だらけでどうしたらいいの?
- 退院して、容態が急変したらどうしたらいいの?
- 食事やお風呂、排泄のお世話が心配でどうしたらいいの?

こんな時に・・・  
訪問看護をご利用  
ください。

雨にも負けず、風にも負けず、暑い夏の日も、凍える冬の日も・・・毎日、365日、24時間、在宅の利用者様の心の拠りどころとなる看護を目指しております  
チームワークは最高のセンターです!

よろしく  
お願いし  
ます



小児や精神疾患、難病の人工呼吸器の管理、がん疾患などそれぞれの利用者様のニーズに合わせ、オールマイティーな看護を提供します。利用者様がご自宅で安心して過ごせるよう主治医をはじめ ケアマネージャーやMSW(医療ソーシャルワーカー) など多職種と連携しています。

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)