

「赤レンガ」

【令和2年度・第2号】

発行：倉敷市立市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月：令和3年1月



～倉敷市立市民病院 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に努める。
- ・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」
- ・「年頭のご挨拶」
- ・「新任職員紹介」
- ・「形成外科による在宅診療のご案内」
- ・栄養だより

2021年 年頭ご挨拶

昨年初頭から始まった新型コロナウイルス禍は、多くの人命を奪い、人々の社会生活、経済活動を破壊し、医療界では「医療の在り方」「医療需要」についても大転換を迫られる事態を招きました。もはや医療従事者の矜持/使命感や情熱に頼る現行の医療体制のままでは、いずれ日本の医療も行き詰まるだろうと肌で感じています。

熱がないから大丈夫、県外に行っていないから安心という状況はもはや夢物語で、いつでもどこでもコロナに罹患する可能性があるという肝に銘じて行動してほしい。手洗い、マスクの着用、会食（少人数でも黙々と食べマスクをして話す）を控えるのは基本として、もしも喉がいがらっぽい、咳が出る、倦怠感があるなどの症状が少しでも出れば、まずは出勤を控え、家族内感染を防ぎ、発熱や味覚障害を伴えば、躊躇なく保健所に連絡してPCR検査を受けてください。新型コロナウイルスは恐れすぎても不幸ですが、決して侮ってはいけません。

当院では新病院設計の際に病院入口のゾーニングを図るため一般患者入口（正面玄関口）とは別の場所に感染症専用診察室入口を設けたことが幸か不幸か今、大変役立っています。保健所の指示、他の医療機関からの依頼で倉敷市全域からのPCR検査受診者が毎日絶え間なく（平日午後2-4時）訪れています。不安な症状があれば、まず検査です。どうぞご活用ください。

このコロナ禍はまだ当分の間、私たちに不自由でストレスフルな生活を強いると考えます。当院としては目の前にある危機に対してやるべきことをコツコツと遂行するだけです。弱小、未熟な市民病院ですが、職員一同精一杯頑張りますので、今年も引き続き、温かいご支援、ご指導のほどお願い申し上げます。最後になりましたが、皆様のご健勝を祈念しております。

院長/病院事業管理者 江田 良輔

新年あけましておめでとうございます。

日頃から市民の皆様には、温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年度は、新型コロナ感染症に翻弄された一年でございました。倉敷市内でもクラスターがいくつかが発生し、皆様も不安な日々を過ごされていることと存じます。幸い、児島地区では、クラスターの報告はなく、日頃から皆様が体調管理やマスク着用・手洗いなど感染予防を心がけていただいている賜とっております。また、入院中の患者さんやご家族の皆様方には、面会制限を強いており不自由な入院生活にもご協力いただき感謝申し上げます。

私たち看護師は、新型コロナ感染症に対し「恐れすぎず、侮らず」知識と経験を活かし、患者さん・ご家族の皆様には人間味あふれる温かな看護を実践すべく、日々精進しております。この感染症との戦いは、まだしばらく続くと思われませんが、地域の中核病院として皆様の役に立つ、皆様から選んでいただける看護を目指していく所存です。

今後とも引き続きのご支援とご鞭撻のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

本年が、皆様にとって良い年となりますように、心より祈念申し上げます。

看護部長 三宅 千恵子

新入職員紹介 1

医局 内科 副医長 和多 一

昨年10月より半年間の任期で、岡山赤十字病院から派遣されて来ました。循環器内科が専門ですが、内科一般に対応します。地域医療に貢献すべく精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

医局 内科 副医長 平田 香穂里

岡山市民病院から参りました、平田香穂里です。総合内科として内科全般の診療にあたらせて頂きます。これまでとは異なる環境で戸惑うこともあります。楽しく、新鮮な気持ちで児島の医療に貢献いたします。宜しくお願いします。

リハビリテーション科 作業療法士 酒井 英顕

はじめまして、令和2年10月1日より勤務させていただいております作業療法士18年目の酒井英顕と申します。岡山市にある脳神経外科整形疾患を中心とした急性期病院、回復期リハビリテーション病院で従事しておりました。ハブ病院を理念とする倉敷市立市民病院の一員として、地域との連携を大切にしたりハビリテーション専門職として頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー 梅津 奨

令和3年1月1日より入職致しました梅津と申します。住み慣れた地域で安心して生活を続けていくことができるように、医療ソーシャルワーカー（相談員）としてチーム医療の一員を担い、一緒に考えていくことが出来ればと思います。よろしくお願い致します。

看護部 助産師 藤原 美紀

この度、1月より助産師として勤務させていただくこととなりました。助産師7年目となりますが、混合病棟で働くのは初めてになるので、皆さんにご迷惑をおかけすることも多いと思っておりますが、毎日笑顔でがんばりますので、よろしくお願い致します。

◎往診・訪問診療のご案内

～形成外科～

形成外科では、何らかの理由で通院が難しい患者さまのご自宅やご入居施設へ、
形成外科医師が出向き、「往診・訪問診療」を行っております。

形成外科では、床ずれ(褥瘡)、皮膚潰瘍や巻き爪、白癬（水虫）、人工肛門（ストーマ）皮膚トラブル等の診察をさせて頂いております。ご紹介頂ける場合は、
地域医療連携室までご連絡ご相談下さい。

形成外科医長 小山 晃子

栄養だより



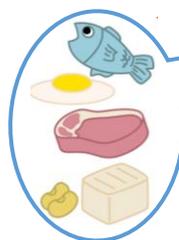
「免疫力をアップ！インフルエンザや コロナウイルスにかからないための食事の工夫」

昨年はコロナウイルスが猛威をふるい、ウィズコロナ（コロナとともに）で生活様式が一変しました。人との距離をとる、丁寧な手洗い、マスクの着用がすっかり身についてきました。その上で、今こそ免疫力アップが必要です。免疫力は免疫細胞の強さのことで、免疫細胞は体内に入ってきたウイルスや細菌を撃退する働きがあります。そして免疫細胞の70%程度は腸に存在するため、腸の調子を整えることが大切になります。



ポイント1 バランスのよい食事

① 3食とも**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえる。



② **良質のたんぱく質**を適量とる
(特に食物繊維やビタミンB群が豊富で整腸作用のある**豆腐**や**納豆**などの**大豆製品**がおすすめ)

ポイント2 腸の調子を整える食事

① **発酵食品**を取り入れる

ヨーグルトなどの乳酸菌



乳酸菌は免疫細胞を活性化するので免疫力をアップする効果がある。

納豆



強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌の感染も予防するといわれている。腸内の悪玉菌を減らすことで善玉菌の増殖を助ける。

味噌



抗酸化作用があり、免疫細胞の老化防止が期待できる。

② **食物繊維**を取り入れる

緑黄色野菜



ビタミン類も多く含まれ、抗酸化作用や解毒作用がある。

きのこ類



免疫機能を活性化する成分が多く多く含まれている。

その他にも免疫機能を高める食品はたくさんあります。良いからといって同じ食品ばかり食べると、栄養が偏ってしまって、効果が期待できないことも・・・

また、体温が1度下がると免疫力が約30%下がるとも言われています。冷たい食べ物や水分の多い食べ物、糖分・脂肪分が多いものなど体を冷やすものは控えめにしましょう。

寒い時期には特に、炒める・焼く・蒸す・煮るなど加熱調理した料理をいただいて、心も体も温めて、インフルエンザ・コロナウイルスに打ち勝ちましょう。