

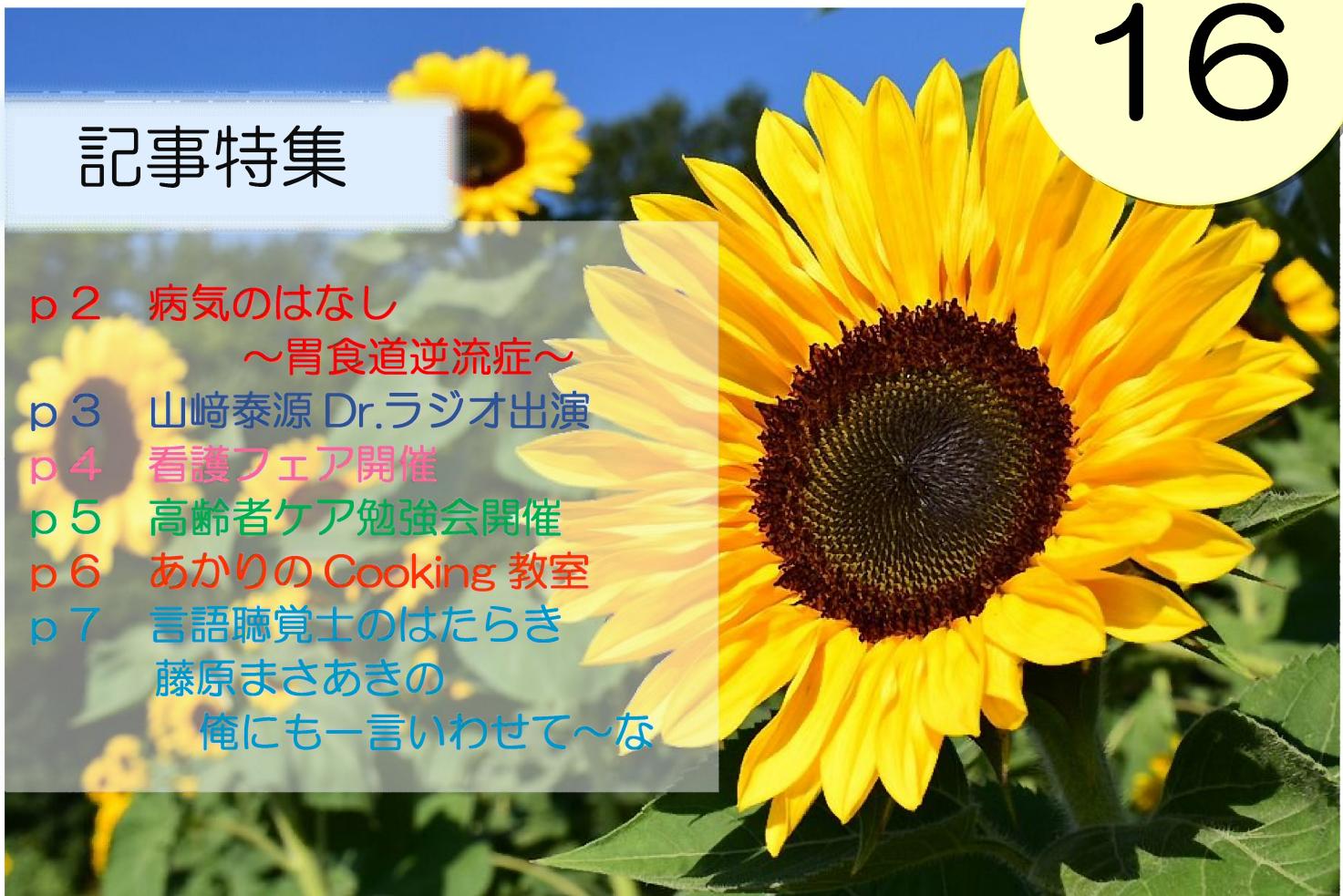
令和元年8月

かけはし

Vol.
16

記事特集

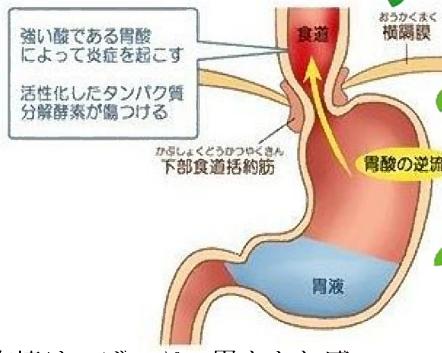
- p 2 病気のはなし
～胃食道逆流症～
- p 3 山崎泰源 Dr.ラジオ出演
- p 4 看護フェア開催
- p 5 高齢者ケア勉強会開催
- p 6 あかりの Cooking 教室
- p 7 言語聴覚士のはたらき
藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な



病気のはなしー胃食道逆流症ー

外科部長 山崎 泰源

食事をした後、特に脂っこいものや甘いものなどを食べた後に胸焼けや酸っぱいものがあがってくるといった症状を感じたことがありませんか？そんなあなたは、もしかしたら胃食道逆流症かもしれません。胃食道逆流症とは、胃と食道のつなぎ目の締まりが悪くなることにより胃酸が食道に逆流することによって起こる病気のことをいい、食道粘膜にびらん（炎症）を来すまで悪化すると逆流性食道炎と呼ぶようになります。近年食生活の欧米化に伴い胃食道逆流症の患者さんの数は増加しています。逆流性食道炎まで悪化すると、胸焼け・げっぷ・胃もたれ感・



舌酸・げっぷ	胸の痛み	胃もたれ
		
のどの違和感	喉・気管支炎	耳の痛み
		

喉の違和感といった症状を生じるようになります。また、さらに悪化すると気管支炎のような咳が続いたり耳の痛みがでたりとさまざまな症状を引き起こし、普段の生活に支障がでてきます。ではなぜ胃酸が食道に逆流するようになるのか？それは胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋という筋肉の力が、暴飲暴食・脂肪分の多い食事・不規則な食事時間といったことが原因で弱くなってしまうことにより起きます。また、肥満や便秘の人など腹圧がかかってしまう方にも起こりやすく、食道裂孔ヘルニア（胃が胸腔内に一部飛び出してしまう病気）をかかえた人は注意が必要です。胃食道逆流症が疑われる場合の検査ですが、内視鏡検査で胃酸の逆流の有無・粘膜のただれの有無・胃と食道のつなぎ目

逆流性食道炎の内視鏡画像



がゆるんでないかどうかなどを確認することになります。治療はその炎症の程度によりますが、基本は内服薬による治療を行います。最近では、胃酸分泌を抑えるよい薬ができており症状が改善する患者さんが増えています。また同

時に生活習慣の改善も大切であり、禁煙や低脂肪食の摂取によるダイエット、脂っこいものや甘いもの、刺激の強いものやアルコールなどの摂取は極力さけ、食事の後すぐ横にならないことを心掛ける必要があります。食事をとることは生きていく上で非常に重要なことです。胃食道逆流症は食道がんの発生リスクにもなっていますので、あてはまる症状を

感じている方は取り返しがつかないことになる前に一度内視鏡検査を受けることをお勧めします。

NEWS

山崎泰源Dr. ラジオ出演しました

わが街健康プロジェクト 第24回講演会の告知をするため
FMくらしきサテライト三井アウトレットパーク倉敷へ行ってまいりました。

出演者は児島聖康病院 外科部長 山崎泰源先生

児島居宅介護支援センター 所長 石合瑞恵さん

児島聖康病院 地域医療連携室 田邊絵理奈で出演してきました。

わが街健康プロジェクトとは、倉敷市を中心とした25の医療機関が共に活動するプロジェクトです。

地域の皆様に地域医療連携について考え、広めていただくことを目指し、

①医療機関と上手に付き合う

②病気の予防と健康維持

③倉敷をもっと好きになる この3つのテーマをかけて活動しています。

わが街健康プロジェクト。第24回講演では

山崎泰源先生が

「知っていますか？鼠径ヘルニア～病気の概要と新しい手術法について～」

石合瑞恵さんが

「お家に帰ろう～思いを伝え、皆で最期まで支える～」

をお話しいただきます。

ラジオでは児島での地域連携や講演を通じて知っていただきたい事や

感じていただきたい事などをアットホームな雰囲気の中

お伝え出来たのではと思います。

山崎先生と石合さんの息の合ったトークに

田邊はただただ感動するばかりでした。

聴いてくださった方には日頃からの密な連携が

伝ったのではないかと思います。

地域医療連携室 田邊 絵理奈



第24回講演会
わが街健康プロジェクト。
～心かよう地域医療～

— 日時 —

2019年8月23日(金)
14:00～15:50
(13:00受付開始)

— 会場 —

倉敷市民会館大会議室(2階)

— お問い合わせ —

086-472-7557
地域医療連携室 田邊 絵理奈

参加費無料です。
事前申込をお願いいたします。

第1回 看護の日フェア 開催



どうして5月12日が看護の日なの?

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲール生誕の日にちなみ、
旧厚生省により1990年、5月12日を「看護の日」に制定されました。



＼＼血圧測定＼＼



＼＼体力測定＼＼



＼＼栄養相談＼＼

当院では【看護の日週間】に合わせ5月16日（木）14:00～16:00に

“はじめよう！高血圧予防”をテーマに看護フェアを開催いたしました。

当日は朝から快晴で、初夏を思わず気候にもかかわらず20数名の方々においでいただきました。なかには血圧測定で「えー！！」と、血管年齢でまたまた「えー！！」

と一喜一憂され、最後に栄養相談で「まだ間にあいますよ」と太鼓判をおされ日頃の食事摂取のしかたを学び、安心した顔で帰られた方もいらっしゃいました。

バルーンアートやファイル、ウェットティッシュ、その他お土産も好評でした。

今回初めての試みでしたが、【看護の日】のイベントを通して少しでも健康意識を高め

られるお手伝いができたことを嬉しく思っています。

来年度はまた皆様に興味を持っていただけるテーマで開催しようと思っていますのでお楽しみにしていてください。

看護部長 藤嶋 登志子



高齢者ケア勉強会開催



6月25日に児島支所にて児島居宅介護支援センター主催のもと高齢者ケア勉強会が開催されました。講師として、当院脳神経外科医の神原啓和先生に講演していただきました。演目は「認知症と歩行障害」です。歩行の正常な加齢変化や認知症について、また歩行障害を起こす病気などを分かりやすくお話ししていただきました。

神原先生のまとめより「高齢により、歩行が困難になってくることはあるが、歩行障害には様々な原因があり、その原因を突き止めることで一生歩くことができるよう努力すべきと考える。歩行障害を呈する脳疾患もあり、あきらめず検査をすることも大切である。」とのことでした。

次回公演は山崎泰源先生で10月を予定しています。

児島聖康病院 脳神経外科 頭痛・物忘れ外来
第2・第4火曜日 14:00~17:00

気になることがございましたら
お気軽にご相談ください。
田邊 紘理奈

脳神経外科 頭痛・物忘れ外来
診察日時：第2・4火曜日 14~17時
いつでもご相談ください。

児島聖康病院



あかりのCooking教室



〈野菜の焼き浸しそうめん〉



材料 - 2人分 -

・そうめん	2束
・濃縮めんつゆ	大さじ4
・ナス	2本
・ピーマン	2ヶ
・水	300ml
・油	大さじ1
・かつお節	
白ゴマ	
しょうが	(好みで)

作り方

- ①ナスとピーマンは食べやすい大きさに切り、油を入れたフライパンで焼く
- ②めんつゆと水を合わせておく
- ③②の中に①を入れて10分程度おく
- ④湯がいたそうめんの上に③をかけ、薬味をお好みでのせたら完成

まだまだ暑さが続く8月です。食欲は落ちていませんか？夏バテはしていませんか？暑い日は食卓にうどんやそうめん、冷やし中華などの麺類が出ることも多いのではないでしょうか？麺類が献立の場合副菜の摂取量が少くなりがちです。また“濃縮めんつゆ”を使用してつゆを作る方が多いと思いますが、きちんと希釀していますか？麺類は生産する段階で食塩が使われることに加えて、タレやつゆで食べるので食塩摂取量が過剰になりやすいので注意しましょう。“濃縮めんつゆ”的希釀は、味見をしながら薄味を意識して作り、ネギ・みょうが・しょうがなどの薬味を使うことで敵塹を心掛けましょう！

〈豆のピクルス〉



材料 - 2人分 -

・ミックスビーンズ水煮	60g
・ミニトマト	2ヶ
A	
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	少々

作り方

- ①Aの調味料を全て合わせる
- ②ミックスビーンズは水を切っておく
- ③ミニトマトを4等分に切り①と②を合わせ漬ける
- ④30分程漬ければ完成

お好みの合わせ酢だけ作っておけば、大根やパプリカなど、様々な食材を漬けておけばできます。酸味のある食べ物は酢の力で身体の疲れを減少させてくれる効果があります！酢やレモン汁・果実の酸味を使って、ピクルスを作ってみてはどうでしょうか？

〈パンバンジー〉



材料 - 2人分 -

・鶏ムネ肉	60g
・もやし	1/2袋
・卵	1ヶ
・にんじん	10g
・レタス	2枚
・ゴマだれ	大さじ2

作り方

- ①鶏ムネ肉はたっぷりの湯が入った鍋に中火で5分煮て、冷まし食べやすい大きさに切っておく
- ②卵は錦糸卵にする
- ③もやしとにんじんはさっと茹でる
- ④皿にレタスを置き、①②③を盛り、ゴマだれをかけて完成

食材とゴマだれだけあれば出来るパンバンジーは、簡単でおいしい副食ですね。鶏ムネ肉は安価で手に入れやすい食材であり、低脂肪・高たんぱくという特徴がある一方、パサパサしていて美味しいくないと思っている方が多いかもしれません。最近では、コンビニでも“サラダチキン”として売られているように調理法によってはしつとりとやわらかく食べることが出来ます。

児島聖康病院の言語聴覚士のはたらき シリーズ②

具体的な取り組み 前回、STとしての役割の話のなかで「食べることの問題（摂食嚥下障害）の患者様と関わさせていただくことが多い」とお話しさせていただきました。今回は具体的になにを取り組んでいるかについてお話させていただきます。

サルコペニアとは？ 近年高齢化が進むなかで“サルコペニア”という言葉が注目されています。“サルコペニア”とは【加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下】のことです。それに伴い、嚥下障害を起こしてしまう方も多くみられるようになってきています。

予防として・・・ 全身のサルコペニアの改善・低栄養の改善・ADLの改善がとても重要とされています。つまり、様々な職種の方でチームとなり患者様をサポートしていくことが重要となってきます。

対策をするには・・・ 当院では栄養サポートチーム（NST）があり、月に1回様々な職種がチームを組み、十分な食事が取れない患者様・リハビリテーションを実施している患者様に対して最も適切な方法（経管栄養・点滴・経口摂取）で適切な kcal（活動量や疾患の身体にかかるストレスを考慮）で栄養状態を良好に保つことができるような方法を提案し支援しています。このたび、6月1日に「リハ栄養フォーラム2019」にNSTメンバーで参加し臨床で実践できるリハ栄養の知識を学んできました。看護師・管理栄養士・PT・OT・STが一緒に参加することで当院での各職種の栄養面での役割や具体的に取り組めることがないだろうか？と密な意見交換する機会を持つことができ貴重な経験となりました。今後も、言語聴覚士として他職種とも密な連携を取りながら患者様のQOLの向上に繋げていきたいと思います。



言語聴覚士 藤田真由

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

皆さん、令和2回目の一言コーナーになります。
実はこの前、落ちたエンピツを拾おうとした瞬間にズボンのお尻部分が
裂けてしまいました。（ギャー、さすがにヤバイ）
そして後日、楽をしてダイエットできるマシーンを購入しました。
どうやら4～6週間で結果が出るらしいので次回結果報告致します。
僕のお腹周りが痩せたと感じたら、お声掛け下さい（笑）



児島聖康病院診療時間

※脳神経外科は第2・4火曜日が診療日です。

※禁煙外来は月～水・金・土曜日の 15～18 時半までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9~12時半)	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	交 替	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9~12時半)	神原宏枝		神原宏枝		神原宏枝	
午後	総合診療科 (15~18時半)	山崎院長	高田暢夫	交 替		赤井正明	吉田一博
	ヘルニア外来 (15~18時半)	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源			山崎泰源
午後	脳神経外科 (14~17時)		神原啓和				
	整形外科 (13時半~16時)						森正樹
	泌尿器科 (16~17時)						非常勤医師



医療法人社団五聖会
児島聖康病院
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
TEL 086-472-7557
FAX 086-472-1143
http://www.seikoh-hp.or.jp
mail info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会
向日葵
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
デイサービスセンター向日葵 TEL 086-473-7736
グループホーム向日葵 TEL 086-473-7756
訪問看護ステーション向日葵 TEL 086-472-3312
ケアプランセンター向日葵 TEL 086-473-8876
〒711-0903
岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16
シーホーム向日葵 TEL 086-477-4165
ヘルパーステーション向日葵 TEL 086-477-4165

MAP

- 交通機関でお越しの方
 - ・JR瀬戸大橋線「JR児島駅」から徒歩約30分
 - ・下電バス「下之町」下車、徒歩約5分
 - ・JR瀬戸大橋線「JR児島駅」よりタクシーで約10分



- 自動車でお越しの方
 - ・児島 IC から車で約10分
 - ・水島 IC から車で約15分