令和３年１０月

かけはし

Vol. 25

目　次

ｐ２　病気のおはなし
ｐ３　超音波診断装置導入
ｐ４　病棟紹介
　５　　―２階病棟―
ｐ６　リハビリの時間―腰痛編―
ｐ７　あかりの Cooking 教室
　　藤原まさあきの
　　俺にも一言いわせて～な。

病気のおはなし

～あなたの肝臓大丈夫ですか！？～

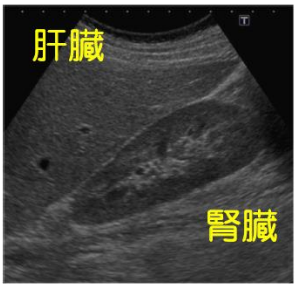
外科部長　山﨑泰源

脂肪肝という病気をみなさん知っていますか？脂肪肝とは文字通り中性脂肪が肝臓にたまってしまう疾患のことですが、主にアルコールが原因で起こるアルコール性脂肪肝と食事などが原因となる非アルコール性脂肪肝(NAFLD）の２種類に分類され、特に非アルコール性脂肪肝はライフスタイルの変化に伴いその有病率は増加し 2001 年の有病率が 18%だったのに対し 2020 年の報告ではその有病率は男性の約 40%・女性の 20%と報告されています。さらに最近では非アルコール性脂肪肝の中に肝硬変や肝臓癌に進行していく非アルコール性脂肪肝炎(NASH）が存在することがわかり注目されております。

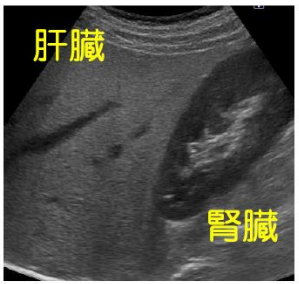
肝臓病はお酒を飲みすぎる人の病気と思い込んでいる方も多いと思いますが、お酒を飲まない方にも起こり得る身近な病気ということを知っておいてください。

では、脂肪肝はどうやって診断するのでしょうか？

正常肝



脂肪肝

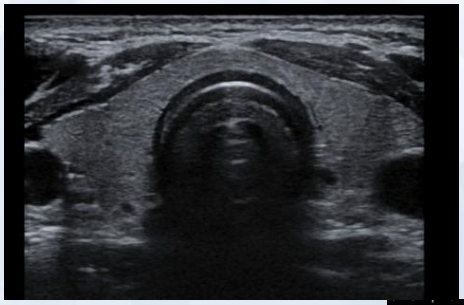


検査は血液検査で肝臓の酵素をチェックすると同時に超音波検査・CT 検査などの画像検査で肝臓への脂肪の沈着の程度を確認します。特に超音波検査は簡便で負担が少なく正確に脂肪肝を診断することができます。最新の機種では、脂肪の沈着の程度や肝臓の線維化（肝硬変への移行しているか否か）の程度を数値化する機能もあり、より正確に診断することができます。最後に脂肪肝の治療についてですが、まず大切なのは生活改善になります。食生活の改善と適度な運動を心掛けるようにしましょう。そして、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病を併発している場合はその治療をしっかりすることも大切です。

気になる方は一度外来にて相談していただき、一度最新の超音波検査で肝臓をチェックすることをお勧めします。“あなたの肝臓、大丈夫ですか！？”

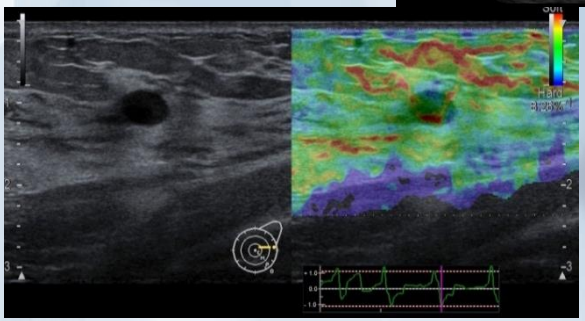
高機能・高性能・高画質 最新 超音波診断装置　導入!

当院では、富士フイルムヘルスケア社製「ARIETTA750」を導入しております。
最新技術を用いた「ARIETTA750」では、超音波診断装置に求められる画質・ワークフロー・アプリケーションの全ての項目において上位機種に相応しいレベルでユーザーの期待に応えることのできる装置です。



甲状腺

肝臓



乳腺

FUJIFILM
Value from Innovation

ARIETTA750

病棟紹介　-2階病棟-

２階は医療療養型病棟です。
医療療養型病棟とは急性期医療を終え、病状が安定している慢性期の患者さんを対象に、
看護・介護・リハビリテーション等の必要な医療ケアを受けることができる病棟です。

充実した療養生活をしていただくために、看護師・看護助手が定期的にカンファレンスを行いながら、
医療の必要度が高く寝たきりの患者様に対し褥瘡予防や引き起こされる合併症等の予防ケアなど
ひとりひとりの問題点をあげ、情報交換を行いながら日々安全安楽に過ごせるように心がけています。

新人紹介

5月に入職しました。
先輩方の丁寧な説明・指導を受け、
まだまだフォローして頂くことも
多いのですが、頑張っています。
看護師　仁井　尚子

～病棟廊下～

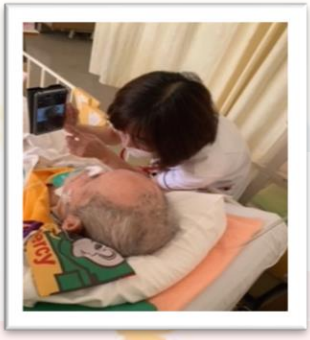
看護師、看護助手スタッフ18名で協力し頑張っています。
入院期間が長期に及ぶ患者様が多くいらっしゃいますが、
少しでも患者様の“えがお”を引き出し、希望に寄り添うために
「ユマニチュード」を導入し日常に取り入れながら看護・介護を
行っています。

2階病棟看護師長　西村　由紀子

※ユマニチュードとは「人間らしさを取り戻す」という意味を持つ
フランス語の造語で、フランス発祥の認知症のケア技法のことです。

リモート面会

新型コロナウイルス感染予防のため、入院患者様の面会を中止させていただいています。
長期にわたりご家族に会えなくて寂しい思いをされている患者様もおられ、ZOOM(ズーム)や
LINE(ライン)のアプリを使って行うリモート面会をお勧めさせていただいています。



リモート面会中の患者様は表情も
良く、はっきりした口調で話をさ
れることがあり驚かされると共に
嬉しく思います。

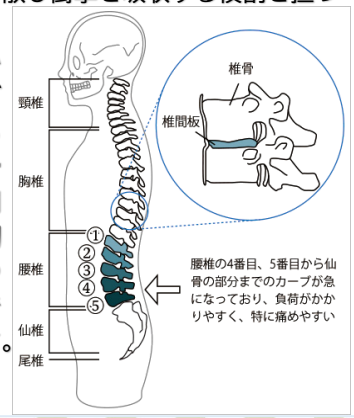
記:三宅　美紀

リハビリの時間 ―腰痛編―

なぜ立ち作業は腰の負担になるのか。
その原因、対処方法を教えます！！

1．脊椎はどんな機能があるの？

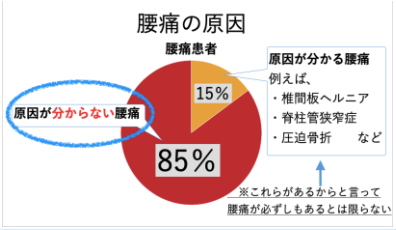
脊椎は、いくつもの短い骨がつながっており、重さを分散し衝撃を吸収する役割を担っています。
前後に緩やかなS字カーブを描いている脊椎は骨と骨の間に「椎間板」があり靭帯によってつながれ筋肉で支えています。



2．腰が痛くなる習慣、及び病気や疾病

①生 活 習 慣：猫背・反り腰、片足に重心をかけて立つなど、習慣による身体のゆがみ立ち仕事のように長時間同じ姿勢での労働環境運動不足による腰周囲の筋力低下や柔軟性低下

②病気や疾患：脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎圧迫骨折、坐骨神経痛など脊椎や神経の疾患
内臓や血管の病気やストレス



3．仕事や家事で長時間立ったままの姿勢でいると腰が痛くなりませんか？その対処法とは！！

＜対処方法＞

S字カーブを安定させている椎間板や靭帯・筋肉に疲労が蓄積されダメージや負荷を吸収できなくなり身体が歪み、痛みやコリが起こりやすくなります。

①正しい姿勢を意識する

前かがみや反らしすぎの姿勢は背中や腰に負担をかけるので注意

③ストレッチ

図のように１時間１回程度身体を伸ばす

回数：３秒キープ×５回

「痛気持ちいい」と感じるところまで反らす

注意：お尻から太ももあるいはふくらはぎにかけて疼痛やしびれが認められた場合中止してください

②クッション性の高い靴を履く

靴底はできるだけ平らな靴

④腰を支えるサポーターの装着

骨盤をしっかり支えて装着

腰痛の要因は様々ですので、腰痛が気になる方は、まず病院で適切な診断を受けましょう！！

リハビリテーション室　鎌田　正司

あかりのCooking教室

私は、秋になると無性にれんこんが食べたくなりますが、皆様はどうでしょうか？肉だねとこねたり片栗粉をまぶしたりと、少し手間のかかる献立かもしれませんが、食べてみるとボリュームがあり、一品でお肉も野菜も摂れるおかずになっています。ぜひ作ってみてください。

管理栄養士
藤川あかり

れんこんのはさみ照り焼き

材料【２人分】

	・れんこん	約２００ｇ
A	・豚ひき肉	１５０ｇ
A	・木綿豆腐(水分をきる)	１５０ｇ
A	・塩	少々
A	・すりおろした生姜（生姜チューブでも可）	小さじ１
B	・しょうゆ	大さじ１
B	・砂糖	大さじ１
B	・みりん	大さじ１
B	・酒	大さじ１
	・片栗粉	適量
	・サラダ油	大さじ３

作り方

①れんこんは厚さ５㎜の輪切りにして、水分を取り全体的に片栗粉とまぶす
②Ａを全て混ぜ、ねばりが出てきたら６等分にして丸める
③②を①のれんこんではさみしっかり押さえて、さらに片栗粉で薄くまぶす
（肉だねとれんこんが離れないように）
④フライパンにサラダ油をして予熱ができたら、裏返しながらしっかり焼く
⑤焼けたら一度皿に取り、残った油を取り除き、Ｂを入れて中火にかけ、
少しとろっとなるまで加熱
⑥とろっとしてきたらフライパンに戻して、照り焼きのタレと絡める
⑦タレがフライパンに残らなければ完成！

れんこんのビタミンC

水溶性のビタミンですが、れんこんやジャガイモのビタミンＣはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくい特徴があります。成人で１日１００ｍｇが設定され、今回の献立で５０ｍｇ以上のビタミンＣが摂取できます。

れんこんの食物繊維

れんこんは不溶性と水溶性どちらも含まれています。健康維持のためにはどちらか一方だけではなく両方をバランス良く補うことが大切です。特に水溶性は食物繊維が不足しやすいため、意識して摂取しましょう。

水溶性の多い食品⇒芋類、こんぶ、わかめ、大豆、麦類

片栗粉の調味効果

主にとろみをつけるために使用されますが、今回のように食材にまぶすことで調味液が絡みやすく、仕上がりにツヤを出してくれます。食材の表面をコーティングし旨味や栄養を逃さないのもポイント。無味無臭でお料理からお菓子作りまで活躍します。

藤原まさあきの 俺にも一言いわせて～な。

やっと秋らしくなってきましたね。でも、今年もコロナで旅行にも行けず、美味しい物も食べに行けず×2です(泣)。しか～し！我が家の畑では、今年の夏にスイカを収穫したにも関わらず、ビックリなことに9月後半にもスイカが大きくなり収穫出来ちゃいました(笑)あとはサツマイモが甘く大きくなるのを待つばかりです。皆さんも、小さな楽しみを見つけて下さいね♪

児島聖康病院診療時間表

	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	山崎院長 坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
午前	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	岡山大学	坪井副院長 藤井喬之		岡山大学	岡山大学
午後	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 (第2・4のみ)				
午後	整形外科 (13時半～16時)						森　正　樹
午後	泌尿器科 (16～17時)						非常勤医師

受付時間　8：30～診療時間終了まで
※但し、脳神経外科(頭痛・物忘れ外来)・整形外科・泌尿器科に限り当日のみ電話受付可

児島聖康病院からのお知らせ

休日当番日 (9：00～17：00)

10/17（日）
11/21（日）
12/19（日）
12/29（水）

ひまわりサロン

毎月第２土曜日 13：30～
場所：シーホーム向日葵
※コロナウイルス感染予防のため今後のサロンは当面中止とさせていただきます。

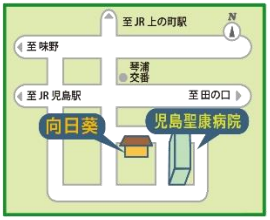
医療法人社団五聖会
児島聖康病院
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
TEL.086-472-7557
FAX.086-472-1143
http://www.seikoh-hp.or.jp
Mail: info@seikoh-hp.or.jp

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

医療法人社団五聖会　児島聖康病院　広報誌かけはし　編集・発行／広報委員会