

令和4年1月



かけばし

目次

Vol.
26

- p 2 院長新年のご挨拶
- p 3 児島聖康病院新築移転について
- p 4 看護部長新年のご挨拶
- p 5 退院後訪問診察
- p 6 リハビリの時間—尿失禁編—
- p 7 あかりの Cooking 教室
藤原まさあきの
一言いわせて～な。



新年のご挨拶

病院長 山崎 泰弘



新年明けましておめでとうございます。

2021 年は新型コロナウイルスに翻弄された 1 年でした。ウイルスも変異を続け世界中オミクロン株が猛威を奮っている現状です。

昨年、この‘かけはし’に新年の挨拶文を書いた 2020 年 12 月 26 日に於いては、コロナ感染者は全世界で 7,940 万人（死亡 174 万人）、日本では感染者 21 万人（死亡 3,200 人）でした。これを書いている 2021 年 12 月 20 日では、全世界で 2 億 4,500 万人、死亡 535 万人と 1 年で 3 倍以上になっています。特にアメリカ合衆国、インド、ヨーロッパ諸国、ブラジルなどは国民の 1 割以上が感染しています。ウイルスも変異を続け現状ではデルタ株からオミクロン株に変わってきています。次に変異すると π（ばい）株とでも言うのでしょうか？

しかし、日本では感染者は 173 万人、死亡 18,400 人と他の国と比べて圧倒的に少ないのです。この理由は専門家でも確実な答えは出ていません。日本人は皆どこでもマスクをし、手洗い、うがい、外出を避け、三密を避け、我慢我慢が出来たから、ワクチン接種率が高いから、でしょうか？

これを書いている現在、中四国地方での感染発生は 0 です。しかし、オミクロンが我が地方にも近づいてきています。水際対策が不十分な現況では必ずオミクロン株が押し寄せて来て第 6 波となると予測されます。私の予想が外れる事を祈るばかりです。まだまだ安心できないのは確かでマスク、手洗い、は 1 年中続ける必要があります。

我が病院もこの 1 月から 3 回目のワクチン接種を行います。有効な治療薬の開発が待たれます。全世界の研究者が頑張っていると確信しています。できれば毎年のインフルエンザ同様 withCORONA で楽しい生活ができるよう願うばかりです。今年？来年？

この厳しい状況下、昨年 11 月より新病院の建設が下の町 1 丁目で始まっています。この 1 年は職員一丸になって前に向いて地域の皆様に信頼される病院になれるように頑張っていきたいと思っています。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

児島聖康病院新築移転について ～これからの40年にむけて～

外科部長 山崎泰源



明けましておめでとうございます。昨年もコロナウイルスに翻弄された一年でした。病院としても、患者様やご家族の皆様には診療面・面会等ご不便をおかけしております。今年こそコロナを克服し日常を取り戻すことができるよう期待をしながら、日々できることをコツコツと継続していきましょう。

ところで、私ども児島聖康病院も昭和55年11月の開院以来今年で42年目をむかえました。ここ下の町10丁目（沖熊地区）に根を張り、地域の皆様に支えられながら皆様の健康保持を第一に診療をしてまいりましたが、ここ最近の医療・介護をとりまく環境の変化は凄まじく、地域における病院の役割も様変わりしてきました。今後そのような変化に常に対応し地域の皆様に安心をお届けし続けるためには、現在の老朽化した施設では我々の考える医療・介護を100%お届けすることが難しいと判断し、昨年11月より下の町1丁目（萱刈地区）にて新病院の移転新築工事を開始いたしました。病院が新しくなることで、今まで施設による制限で不可能であった診療・治療・介護サービスができるようになります。具体的なことはこれから少しずつ発表していきますが、2023年4月1日の開業日をぜひ期待して待っていただけたらと思います。

患者様によっては、少し通うのに遠くなるなどのご不便をお掛けする方もいらっしゃると思いますが、これからの40年も引き続き地域の“医療・介護のよろず相談所”であり続けるためです。どうぞご理解の程よろしくお願いいたします。



新病院 東側



新病院 南側



地鎮祭の風景

新年のご挨拶

看護部長 藤嶋登志子



明けましておめでとうございます。

昨年も一昨年に続き院内の新型コロナ感染予防対策に明け暮れました。春から夏4波、5波と秋まで油断ができない状況で、師走の声を聞く頃やっと岡山県も感染者が0人/日と減少してきました。さて今年はどうでしょうか。With コロナ！（コロナとともに）感染は飛沫感染と接触感染によっておこるのですから、人との距離を保つことや、こまめな手洗いで感染はほとんど防げます。3回目のワクチン接種が控えています。やみくもに恐れず習慣化できればと考えています。

2022年は2023年新病院建築移転に向け病院の中が大きく動き出します。期待に胸が膨らみます。長年使用してきた病院に愛着はありますが、今年一年感謝をしながら、古い病院から新しい病院へ！

私たち看護スタッフは、患者さまの安全・安心を第一に考え「看護職の倫理綱領」を行動指針とし、看護実践の為の教育環境を整え気持ちを新たに新病院に臨みます。大忙しの一年ですが、計画的に、余裕を持って臨んでいきます。今年一年はそのための一年にしたいと思っています。ワクワク・ドキドキが止まりません。

当院では一緒に働く
スタッフを募集しています。
お気軽にお問合せ下さい♪

Tel : 086-472-7557





退院後訪問のご案内

病棟看護師長 大杉靖子



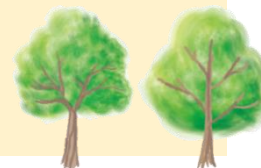
入院患者様の退院が決まり、住み慣れた場所での療養生活を開始するにあたり、ご心配や不安に思うことはないでしょうか？慣れない入院生活や手術・治療などにより、入院前よりも身体の機能低下や日常生活に不便を強いられ退院後の療養生活に戸惑いを感じておられるかと思います。そのため、退院後の生活がスムーズに過ごせるよう、今年7月から退院後訪問を開始しました。病院の看護師が、ご自宅や施設に訪問し不安や困りごとの相談や指導など行います。退院後から1ヶ月の間お伺いさせて頂き、少しでもお役にたてれば幸いです。看護師だけでなく、リハビリスタッフや栄養士などいろんな職種のスタッフも連携しています。

地域住民の方々が、退院後も安心して生活できるようこれからも支援し続けたいと考えています。いつでも、病棟スタッフへ相談して下さい。お待ちしております。



利用できる対象患者様

1. 悪性腫瘍と診断され、在宅療養に対する不安が大きい方
2. 深い床ずれのある方
3. 在宅での酸素療法・中心静脈栄養法・自己導尿・疼痛管理をされている方
4. 人工肛門又は人工膀胱のケアをされてる方
5. 在宅で訪問点滴注射を利用している方
6. 日常生活に支障を来すような症状や行動、意思疎通が困難な方



リハビリの時間 —尿失禁編—

尿失禁とは？

膀胱に溜まった尿は骨盤底筋群や括約筋と言われる骨盤の内部にある小さい筋肉が締まることによって尿が漏れないようになっています。しかし、これらの筋肉が何らかの原因で筋力が落ちたり緩んだりすると自分の意識とは関係なく勝手に尿が漏れてしまいます。これを尿失禁と言います。



尿失禁の種類

①腹圧性尿失禁

重い物を持ったり、くしゃみや咳などお腹に力が入った時に漏れてしまう状態。女性に多い。

②切迫性尿失禁

強い尿意とともに我慢できずに多量に漏れてしまう状態。男性に多い。

③溢流性尿失禁

尿意は感じているが排尿困難。尿が膀胱に溜まりすぎてだらだらと漏れている状態。

④機能性尿失禁

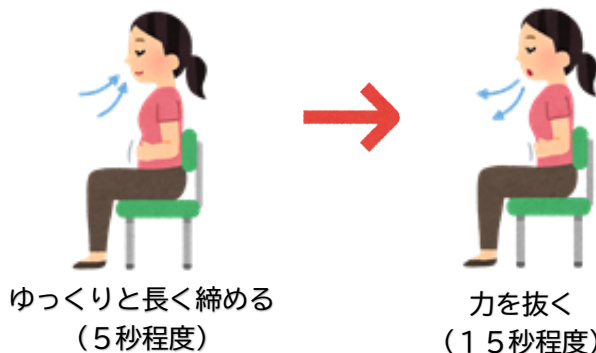
排尿機能は正常ですが、排尿に関連した動作や判断が身体機能の低下や認知症が原因でできない状態。

それぞれに対処法もかわってきます。中でも一番数が多く、トレーニングで改善できるものが腹圧性尿失禁と言われています。そこで腹圧性尿失禁のトレーニングで効果的とされている骨盤底筋トレーニングについて、紹介していきます。

骨盤底筋トレーニング方法

まず仰向けの状態で膝を立てます。
座って行う場合は椅子に深く腰掛けます。
お腹に手を当て、お腹に力が入らないよう意識しましょう。肛門をぎゅっと締めるイメージで、締める動作と緩める動作を繰り返し行います。「ギュ〜ッ」とゆっくり長く（5秒程度）締めた後は、「だらーん」と15秒程度力を抜ぬきリラックスしましょう。
この2つの動作を交互に行います。

リラックスして行いましょう♪



回数は1セット10回ずつ、1日5セットを目安に行ってください。

トレーニングは継続することが大事です！無理のない範囲で長く続けていきましょう。

理学療法士 福田伽奈

あかりのCooking教室

天ぷらは揚げ物料理ですが、素材は高温の油とふれることなく衣の中で蒸し焼きの状態です。
高温短時間調理のため、素材の味を最大限に生かせる調理法といえるでしょう。



管理栄養士
藤川あかり

天ぷら



材料【2人分】

- ・鶏むね肉 100g (食べやすい大きさにそぎ切り)
- ・まいたけ 1P (食べやすい大きさに割く)
- ・アスパラ 2本 (長さを半分に切る)
- ・エビ 2匹 (尾を残して殻をむき、尾の汚れを取る)
- ・さつまいも 2切 (縦しまに皮をむいて少し斜めに切る)
- ・なすび 1/3切 (縦に切り込みを入れる)

作り方

- ①天ぷら粉100g + 水160gを計量し、混ぜて食材を入れる
- ②油を170～180℃まで予熱し、食材を揚げる
(天ぷら粉を油に入れて鍋の半分まで沈み上がってくる程度)
- ③油の表面まで上がってきて、揚げる音が小さくなったらOK!
- ④汁物や茶わん蒸しを付けてお好みで食べてください。



天ぷら作りの基本

衣にグルテンを作り過ぎないこと！
衣に粘りが出て、カラッと揚がらなくなる
《グルテンとは・・・たんぱく質の成分
(弾性のグルテン+粘性のグリアジン)》

おいしい天ぷらの条件

- ①カラッと揚がり、衣はサクッと軽い歯ざわり！
- ②素材は旨味を逃がさずジューシー！

天ぷら粉の原材料

- *小麦粉
(主にたんぱく質の少ない薄力粉)
- *卵粉
(卵を粉末にしたもの。
くちどけを良くする効果あり)
- *でん粉
(たんぱく質を減少させ、グルテンの
形成を低下。サクサク食感◎)

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

2022

新年あけましておめでとうございます。

このコーナーを開始してから色々なことを始めた気がします。魚釣りや農作業など、現在でも継続している趣味や数日でやめてしまった運動もありました。

最近では自宅の庭木の剪定が楽しく、剪定に使う道具が増えて少し困っています(笑)

今年も楽しく元気に一言をいわせていただきますのでヨロシクお願いします。



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
	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
	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
	脳神経外科 (14～17時)	🌸	神原啓和 (第2・4のみ)	🌸	🌸	🌸	🌸
	整形外科 (13時半～16時)	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	森正樹
	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)

1/ 3 (祝)

1/16 (日)

2/20 (日)

3/20 (日)

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

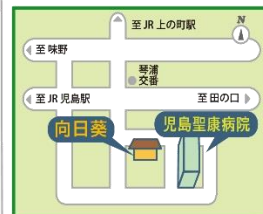
シーホーム向日葵 TEL.086-477-4165

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