

令和4年5月

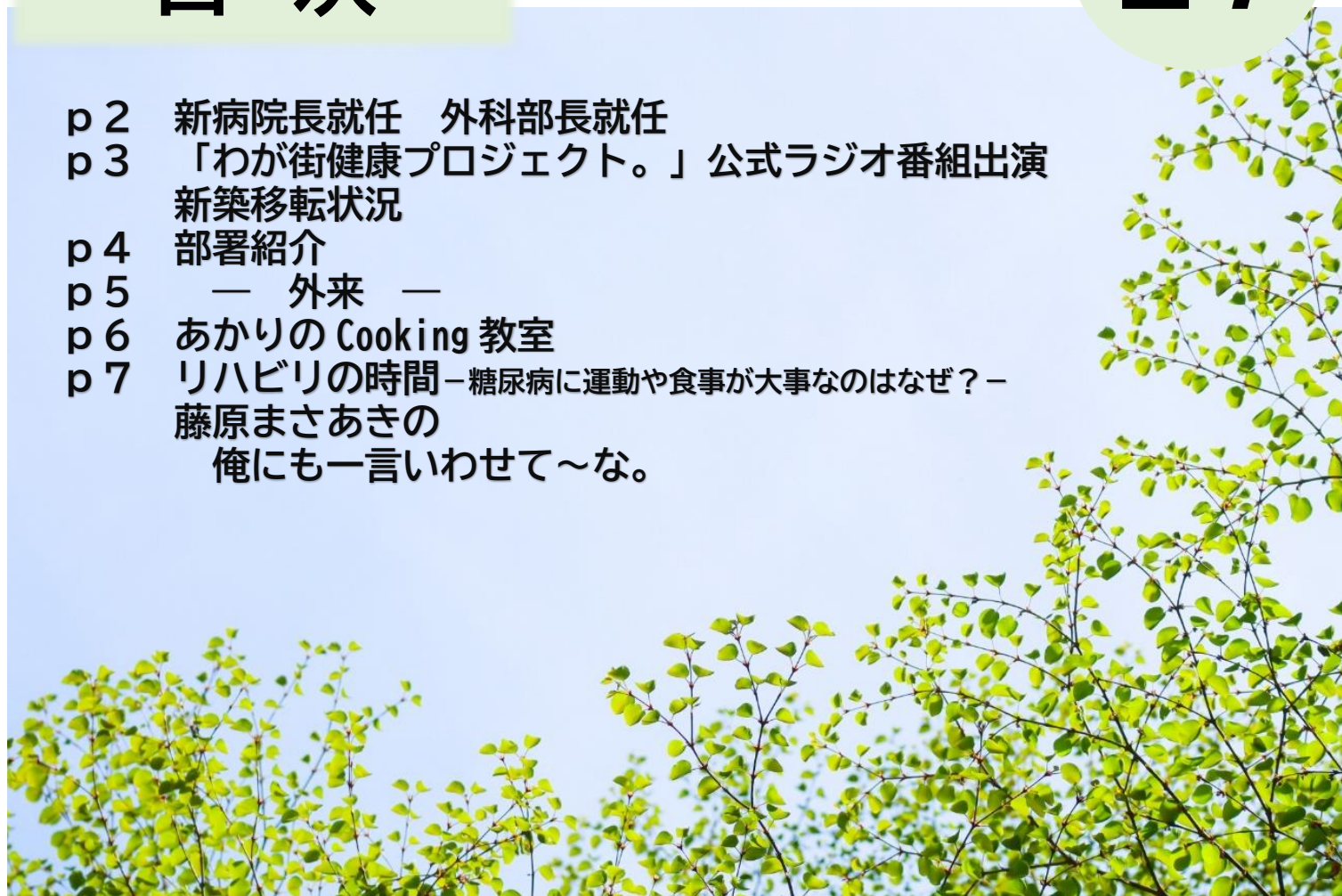


かけばし

目次

Vol.
27

- p 2 新病院長就任 外科部長就任
- p 3 「わが街健康プロジェクト。」公式ラジオ番組出演
新築移転状況
- p 4 部署紹介
- p 5 — 外来 —
- p 6 あかりの Cooking 教室
- p 7 リハビリの時間ー糖尿病に運動や食事が大事なのはなぜ？ー
藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な。



新病院長就任



2022年3月31日、山崎泰弘院長が院長を退任し、
2022年4月1日、山崎泰源外科部長が院長に就任いたしました。
引き続き地域の皆さまに信頼される医療を提供してまいりますので、
よろしくお願いいたします。

病院長

山崎 泰源

(やまさき やすもと)



H12年 日本大学 医学部 卒
H23年 岡山大学医歯薬総合研究科
消化器腫瘍外科学 卒

医学博士

日本外科学会 外科専門医 指導医

日本消化器外科学会 専門医 指導医

消化器がん治療 認定医

日本消化器内視鏡学会 専門医

日本消化器病学会 専門医

日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

日本乳癌学会 認定医

日本医師会認定 産業医

日本病院総合診療医学会 総合診療認定医
ICD 制度協議会インфекションコントロールドクター
マンモグラフィー検診精度管理中央委員会 読影認定医
日本乳腺甲状腺超音波医学会乳房超音波講習会 修了
緩和ケア研修会 修了
日本静脈経腸栄養学会 TNT 研修会 修了
内痔核治療法研修会 修了
卒後研修指導医講習会 修了
日本老年泌尿器科学会 下部尿路機能障害講習会 修了
PEG 在宅医療研究会 嚥下機能評価研修会 修了
岡山県警察協力医

外科部長就任の挨拶

外科部長
小野田 正

(おのだ ただし)



この度、4月1日より児島聖康病院の外科部長として就任いたしました
小野田と申します。患者さまに十分な医療を提供できるように努めてまいります
ので、どうぞよろしくお願いいたします。

1984年3月 岡山大学医学部 卒

《専門》 外科一般、消化器外科

《資格》 日本外科学会 専門医・指導医

消化器がん外科治療認定医

ICD制度協議会インフェクションコントロールドクター

日本消化器外科学会 専門医・指導医

日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

「わが街健康プロジェクト。」 公式ラジオ番組出演

今回、「わが街健康プロジェクト。」公式ラジオ番組
第33回 love our community～わが街のわ～に
出演し、地域連携に携わる仕事について
インタビューを受けてきました。



地域連携の仕事内容

連携の窓口として患者様の受け入れ並びに
医療・介護相談、退院支援に関する業務

FM ぐらしき
あいらぶ studio

わが街健康プロジェクト。
みんなの地域医療

こんな時は私たちにご相談ください

日常動作が不安だな

介護保険って何だろう？

認知機能が低下してきたかな？

困ったな、助けてほしいなと感じた時

今後が不安と感じる家族がいる…

やりがい・モットー

患者さんやご家族さんが解らない事や困った事、様々な不安に対し
ダイレクトに答え、地域行政や医療機関に繋いでいけることがとても
やりがいのある仕事だと思っています。

高齢者支援センターやケアマネージャーさん達と一緒に悩み、どう
すればその人らしい場所で生活出来るように支援できるのかを考え
調整する大事な役割だと思っています。

繋げていく、架け橋になるをモットーに日々業務にあたっています。

認知機能の低下であれば当院の物忘れ外来受診の相談や、日常動
作が不安な方にはリハビリの対応を考えます。また、介護保険に
ついての説明やその後高齢者支援センターに繋いだりと、様々な
相談に対応出来ますので、直接病院とは関係なくても一度声を掛
けていただければ対応させていただきます。

地域連携室 田邊 絵理奈

— 児島聖康病院 新築移転状況 —

5月から1階フロアの工事が
始まります！



2月 基礎工事



3月 基礎鉄筋型枠組立



4月 基礎土埋戻



外来の部署紹介

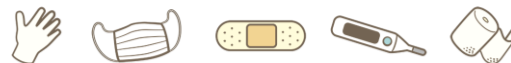


当院の外来診療は、外科・内科・胃腸科・肛門科と、専門外来として皮膚科・整形外科・泌尿器科、脳神経外科、ヘルニア外来を行っています。外来で行う主な検査としては、採血などの一般的なものに加え、胃力メラ・大腸力メラ・超音波検査・心電図脈波などがあります。

現在は看護師3人で外来業務をがんばっており、様々な症状を抱えた患者様に寄り添いながら、病院の顔という意識を持ち、医師の指示のもと、安全な診療を行えるために日々努めています。患者様の不安を少しでも取り除き、笑顔で接していけるよう、これからもがんばっていききたいと思います。



また、感染予防の対策にも日々関わっています。まだまだこれからも感染拡大の恐れがありますが、withコロナに向けて感染対策に日々努力をしています。



さらに、シーホーム向日葵や他の連携施設の訪問診察・往診に携わっています。病院との連携も担う役割をしていますので在宅や退院後の不安があれば、気軽にお声掛け下さい。

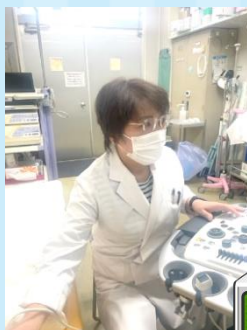
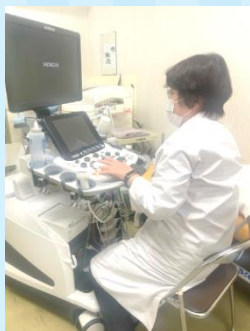


看護師 (写真前から) 山崎留美、関朋子、佐藤恵理



♪ 外来NEWS ♪

毎週月・水曜日の午前中に臨床検査技師が来ています。
血液検査や尿検査などの検体検査や、心電図・超音波エコーなどの検査の準備から、実施・報告まで検査に関わる業務を行っています。



昨年8月に入職し、主に心電図・エコー検査を担当しています。これからも臨床検査技師として診療のお役に立てるよう頑張ります。

臨床検査技師 三宅 敏恵



職員全員コロナワクチン3回目接種終わりました



1～2月にかけて、職員の3回目のコロナワクチン接種を行いました。初めて打った1回目のワクチンの際は、ドキドキ・ソワソワしていた職員も、3回目となると慣れた様子です。

みなさんは3回目接種をお済みでしょうか??

スマホやパソコンで予約したい方



予約専用サイト <https://v-yoyaku.jp/330001-okayama/> (24時間受付)

電話で予約したい方



倉敷市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター



0120-190-777

【受付時間】8:30～19:00(土日・祝日も実施)

※繋がりにくい場合があります

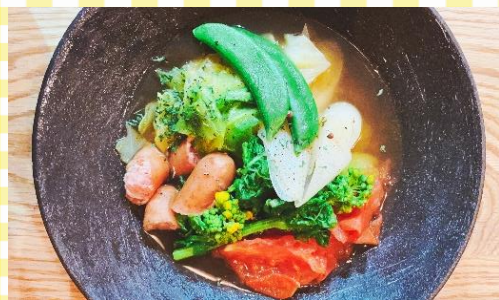


*当院での接種希望の方は上記の内容をご確認のうえ、予約をお願いします。(接種券が届いた方から予約が可能です)

あかりのCooking教室

春野菜のごちそうポトフ

春野菜はみずみずしくて柔らかいのが特徴！ポトフといってもコトコト長時間煮込むのではなく春野菜の食感や香りを楽しめるようにさっと加熱し、あまり煮込まないことが大切。トマトを崩しながら食べると酸味も程よく感じることができ、オススメです。



手でちぎることで断面が増えてスープに味が出やすい

材料【2人分】

- ・ウインナー 4本(食べやすい大きさにちぎる)
- ・長ねぎ 1本(斜めに切る)
- ・春キャベツ 1/4ケ(食べやすい大きさに切る)
- ・トマト 1/2ケ(1/8にくし切り)
- ・菜の花 2本(半分に切って下茹でしておく)
- ・スナップエンドウ 4ケ(すじを取って下茹でしておく)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 300ml
- ・コンソメ キューブなら1ケ、顆粒なら小さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・パセリ あれば

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを入れてウインナーと長ねぎを炒める
- ②水・コンソメを入れて煮立ったらキャベツを入れる
- ③下茹でした菜の花とえんどうを入れて少ししたら火を止めてトマトを入れる(余熱で少し火が通る程度)
- ④盛り付けて完成(パセリをかける)



くらしき3ベジプロジェクト

皆さんは、『くらしき3ベジプロジェクト』をご存じでしょうか？令和3年度から倉敷市でスタートした計画で、自然に健康になれる食環境づくりをテーマに推進しています。この計画は野菜を食べる3つの習慣『3ベジ』を身に付けよう！というもので、生活習慣病の予防ができる環境を整える取り組みです。

3ベジとは

- ベジわん** 野菜を食事の一番最初に食べる
- ベジもぐ** 野菜をもぐもぐかんでゆっくり食べる
- ベジもり** 野菜をもりもり(1日350g程度)食べる

この計画がスタートした背景には倉敷市民の食文化に課題がありました。

- ①国平均と比較して血糖値が高い人が多い
- ②県平均と比較して高血圧症の人が多い

↓
甘い味付けが好き

↓
塩分・糖分の摂り過ぎが習慣化！

甘い味付け

= 照り焼き・煮物・和え物など
⇒ 砂糖・醤油・みりんを使い過ぎていませんか？

使いすぎ注意

ということで、今回は砂糖・醤油・みりんを使わずに作るレシピにしました。たまには和食から少し離れて、コンソメを使った洋風な味付けもいかがでしょうか。春野菜をたっぷり使った一品でごちそうになるポトフです。ぜひ作ってみてください♪



管理栄養士
藤川あかり

リハビリの時間

—糖尿病に運動や食事が大事なのはなぜ？—

糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるためにはインスリンというホルモンが必要で、糖尿病には1型、2型糖尿病とあり全体の約95%が2型糖尿病であり中高年に多く見られています。

糖尿病における代表的な合併症として

“しめじ” “えのき” と言われており、

し＝神経（手、足のしびれ）

め＝目（網膜症）

じ＝腎臓（腎症）

え＝壊疽（足が腐る）

の＝脳卒中（脳梗塞、脳出血）

き＝虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）



糖尿病の合併症

があります。その他にも歯周病、骨粗鬆症、がん、認知症も合併症としてあげられます。

有酸素運動

酸素を取り入れながら、からだ全体の筋肉を使う



ウォーキング

体操

レジスタンス運動

筋肉に負荷をかける筋力トレーニング



スクワット

腹筋

バランス運動

バランス能力を向上させ、「立つ」「歩く」等の基本的な動きをサポート



片足立ち

四つん這いバランス

継続的な運動

毎日続けられる運動が効果的
➤家事、階段の利用



掃除

階段を昇る

自宅で出来る運動療法

運動することで糖尿病合併症を予防しよう！

糖尿病による合併症を予防するためには、血糖値を良好に保つことが必要です。血糖値を良好に保つためには運動療法、食事療法、薬物療法が重要となってきます。運動を一定期間継続する事により、インスリンの働きが改善され、筋肉へブドウ糖が取り込まれやすくなり血糖値を下げる働きます。

運動を行う際の注意事項

- ・1日あたり合計**20～30分程度**を目安に行いましょう。
- ・薬物療法中は**食前の運動**は控えましょう。
- ・**足などに痛み**がある場合は運動を控えましょう。



理学療法士 米田 直慶

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

春が来ましたね～。

暖かくなると魚釣りや野菜作りが忙しく、休日の時間が経つのが早く感じてしまいます。（楽しい時間は早く過ぎますね～笑）

楽しい趣味は継続しつつ、何か新しいこと初めようかと考えていますので、次回の俺にも一言いわせて～な。をお楽しみに～♪



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 淳	山崎 泰源	山崎泰弘 坪井淳	小野田 正	山崎 泰弘
	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)	岡山大学	岡山大学	小野田正 (第2・4) 坂本早季 (第1・3・5)	🌸	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)	🌸	🌸	🌸	🌸
	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)

5/ 3 (祝)

5/15 (日)

6/19 (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

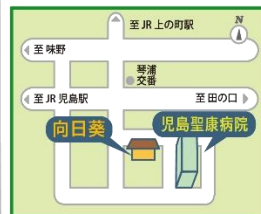
シーホーム向日葵 TEL.086-477-4165

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