



令和5年1月

かけはし

目次

Vol.
30

- p2 新年の挨拶—理事長—
- p3 新年の挨拶—副院長—
- p4 新年の挨拶—看護部長—
病院新築移転状況
- p5 大腸CT検査
- p6 リハビリの時間—自助具って知っていますか？—
- 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。



新年のご挨拶

理事長 山崎 泰弘



新年明けましておめでとうございます。

開院以来43回目の正月を迎えました。病院の長として新年のご挨拶を述べるのはこれが最後になると思います。4月からは新しい病院での診療が始まります。38歳で病院を開設し4月6日には81歳となります。光陰矢の如しといいますがそのとおりです。楽しい事、苦しい事、悲しい事、たくさんありました。総括してブラビッシモとは言えませんがブラボーと云えるでしょうか？ 楽しい事の一つに病院旅行がありました。最初の頃は日帰り旅行、蒜山高原、今は無きワンダーランド、姫路のサファリパーク。余裕ができてからバス泊を入れた2泊3日の旅行。目が覚めると伊勢神宮、兼六園、阿蘇等々。五年ごとの海外旅行。返還前の香港・マカオ、シンガポール、台湾、韓国。印象的だったのは香港です。現在の香港はどうなっているのでしょうか、心配です。近年はコロナ等々の問題で旅行も忘年会すらできていません。残念です。

その新型コロナ問題は予想外に長引いています。世界を見ても、ヨーロッパ諸国ではフランスは国民の50%が罹患、ドイツ：43%、イギリス：40%、アジアでは韓国：50%以上、中国：不明。我が国では12月22日現在2830万人、国民の23%が罹患しています。日本のみならず世界中まだまだ増え続けています。故に我々医療人はまだまだ注意が必要です。死亡率が0.1~0.2%と低いので世の中は経済活動優先になりつつあります。With CORONAといえましょうか。しかし老人はこれからも注意深くあるべきです。特效薬の出現を期待いたしましょう。

今年は特別な年になります。新病院の出発を目指して職員一丸となって頑張っています。

どうぞよろしく願い致します。

新病院移転開設にあたり思うこと

副院長 坪井 淳



皆様あけましておめでとうございます。

まだまだコロナの終息は見られませんが、くれぐれも御自愛の程お願い致します。そして今年の干支の兔のように、更なるジャンプ（飛躍）の年になりますように祈っております。

さて、今年4月に新病院移転開設の運びとなりました。私が旧病院開設に院長（現 理事長）と関わったのは昭和55年、37歳の時でした。それから早いもので、私も もう少しで金婚式という49年間の夫婦生活にも劣らぬ42年の月日があったという間に過ぎ去りました。その間私事ですが、71歳の時に聖マルチン病院で西先生に前立腺癌の手術をして頂き、その前後2週間程お休みをいただきましたが、現在まで無事に経過しております。他にはたいした病も無く、比較的元気に過ごしてきました。これは本当に幸運な事だと思っています。余り信心深い方ではありませんが、神仏に感謝しております。新病院開設後も、五体満足な限り、微力ではありますが病院勤めを続けさせて頂きたいと思っています。老兵は去るのみではありますが、もう暫くお付き合いの程よろしくお願い致します。

これからは、スタッフ一同若い力を結集し一致団結して、新病院の発展に努めて頂きたいと思います。

以上、新病院移転開設にあたり、簡単ではありますが私の今の気持ちを述べさせて頂きました。

2023年 新年のご挨拶

看護部長 藤嶋登志子



新年あけましておめでとうございます。

昨年は“with コロナ時代”と言いながらも収束宣言を期待しておりましたが収束に至らず、職員ひとりひとりが決められた感染対策に努めてまいりました。その結果、当院ではクラスターを出すことなく一年を終えることができました。ひとえに当院をご利用いただいた患者様、職員並びに職員のご家族の皆様の感染に対するご協力に感謝申し上げます。

4月3日には新病院での診療がスタートいたします。今後は今まで以上に地域の皆様のお役に立てるよう又、満足いただける看護を提供させていただけるよう、診療科の先生方やコメディカルの方と協力し努力を重ねていきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



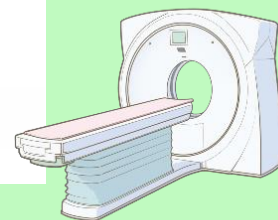
— 児島聖康病院 新築移転状況 —

先日、代表の職員で新病院の建物内を見学させていただきました。完成に向けての工事が着実に進んでおり、徐々に私たちも実感したところです。皆さま完成を楽しみにしていただくださいね。



大腸CT検査

日本消化器がん検診学会 大腸CT認定技師 白神 陽子



『大腸CT検査』は、大腸ポリープや大腸腫瘍などの大腸疾患を診断することができる新しい大腸の検査方法です。

肛門から炭酸ガスを注入して大腸を十分に膨らませてから、低線量でCT撮影を行います。あたかも大腸内視鏡検査を行ったかのような大腸3次元画像を作成し、画像診断を行います。検査時間はおよそ15分程度で終わります。

当院では令和5年4月より、フィリップス製64列CT装置導入に伴い、『大腸CT検査』を開始いたします。日本消化器がん検診学会が認定した大腸CT認定技師が在籍しており、安心して検査を受けていただくことができます。

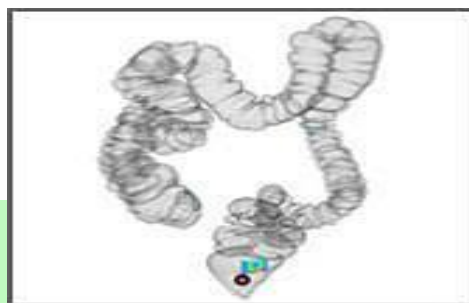
大腸内視鏡検査に比べて、苦痛が少ないため、鎮静剤を使用し眠った状態で検査を行うことはありません。鎮静剤を使用しないため、車で来院し検査後はご自分で運転して帰宅することや仕事に戻ることができます。大腸内視鏡検査で見逃しが起こりやすい大腸ひだの裏側にある病変も、『大腸CT検査』ではさまざまな方向から確認することができます。検査当日に約2リットルもの大量の下剤を飲むことはなく、前日に検査食と少量の造影剤と下剤を服用していただくと検査ができます。臨床試験の結果から6mm以上の病変の診断においては、大腸内視鏡検査に劣らない結果を得ています。

ご高齢の方にも安全に検査が可能であるというメリットもあります。

デメリットとしては、大腸に炭酸ガスを注入するため、検査終了後に腹満感があります。治療が必要な症例では、後日大腸内視鏡検査を受けていただく必要があります。

大腸がん検診で便潜血陽性の場合は大腸がんのリスクが高い可能性がありますから、精密検査が必要です。大腸内視鏡検査は優れた検査法ですが、大腸内視鏡検査に抵抗がある方は、ぜひ『大腸CT検査』での精密検査をお考え下さい。

今後、大腸検査の一つの選択肢として『大腸CT検査』は大きな役割を果たすと思われます。



リハビリの時間

— 自助具って知っていますか？ —

作業療法士 森 真菜美



自助具ってどんなもの？

「自らを助ける道具」

自助具(じじょぐ)とは、高齢の方や障害のある方など体の不自由な方が、身の回りのことを出来るだけ快適に、また可能な限り自分で行えるよう手助けをするために工夫された道具のことをいいます。主に食事・更衣・入浴・排泄・書字・家事等、生活の様々な場面で活用しています。

どこで手に入るの？

スーパーや薬局、福祉用具専門店で取り扱いのある物もありますが、障害の程度や状態によっては大きさや、形、重さなどを考慮しなくてはなりません。例えば、同じ形状のスプーンでも筋力が弱い方には素材を検討し、軽くする、スプーンの向きを調節することがあります。このことから、自助具は個性性を求められることもあるため、一人一人に適した自助具を選び、作成や調整する事が必要な場合もあります。当院ではリハビリの一環として、その方に合わせた自助具の選定や調整、既製品の中で合うものがなければ、一から作成することもあります。



こんな方はいませんか？

箸やスプーンなどが持ちにくい、足・腰に痛みがあり靴下を履くのがつらい、指の痛みや握力が弱く蓋が開けにくいなどの方がおられましたら、以下の写真のような自助具を使用すると比較的に出来ることもあります。何かお困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。

リーチャー



遠くに手を伸ばせない時に使う

ソックスエイド



足まで手をのばさずに靴下履ける

ボトルオープナー



握力の弱い人が蓋を開ける

ピンセットの箸



ピンセットのように使える箸

角度付きのスプーン



手の関節に問題があっても使いやすい

ペンホルダー



鉛筆を持ちやすくする

あかりのCooking教室



管理栄養士
藤川あかり

あけましておめでとうございます！
年末年始で家にいる時間が長くだらだらと過ごしがちになり、生活リズムが崩れていませんか？朝昼夕のリズムが無い状態でちょこちょこ食べがずっと続いていませんか？早めに生活リズムと食生活を整えて通常モードに切り替えましょう♪

今回は生活習慣と不眠をテーマに日中の過ごし方や効果が期待できる栄養についてです。トリプトファンを多く含む食材を使用した体を温めるメニューを考えました。ぜひ作ってみてください～！



ピリ辛

具たくさん豆腐チゲ

材料【2人分】

- | | | | |
|--------|------|---------|------|
| ・木綿豆腐 | 1丁 | ・ごま油 | 大1 |
| ・豚肉薄切り | 60g | ・醤油 | 小1 |
| ・キムチ | 30g | ・水 | 3カップ |
| ・もやし | 1/2P | ・味噌 | 大1～2 |
| ・ニラ | 1/2P | ・コチュジャン | 小1 |
| ・しめじ | 100g | | |

*赤い下線→トリプトファンを多く含む食材

作り方

- ①豚肉とキムチは混ぜ合わせる。
- ②鍋にごま油を熱し、①を入れて炒める。醤油を入れてさらに炒める。
- ③水を入れて5分程煮立たせる。
しめじを入れて、味噌とコチュジャンを溶かし入れる。
- ④豆腐をスプーンで一口大にすくい入れて5分程ぐつぐつ煮る。
- ⑤最後にもやしとニラを入れて完成。

※辛さはお好みでコチュジャンを入れて調整

『生活改善で不眠を解消』

体力や食欲と同じく加齢とともに眠る力も低下します。
(夜間のメラトニン分泌量が減り、眠気にくくなる)
理想の睡眠時間は7時間。それ以上は床にいないことが大切です。
⇒日中の過ごし方に注意が必要

不眠をまねくNG行動

- ①日中にうたた寝や1時間以上の昼寝
- ②1日の大半を家の中で過ごす
- ③眠くなる前から床につく
- ④夜も明るい照明で過ごす
- ⑤寝酒をする

睡眠の質を高める習慣

- ①朝起きたら日の光を浴びる
- ②日中は積極的に頭や体を動かす
- ③昼寝は15分でせきりあげる
- ④夕食に体を温める食材を
- ⑤寝る前は間接照明で過ごす

眠りやすいポイント

- ①パジャマは手首・足首にゆとりがあるもの
- ②素足がベスト(靴下はゆるめのもの)熱の放出を促す服装が◎

トリプトファンを
多く含む食材

大豆製品：豆腐、納豆、味噌、醤油
乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト
ナッツ類：ごま、ピーナッツ
その他：卵、バナナ、まぐろ、かつお、肉

トリプトファン

…食物から摂取



良質な睡眠には
メラトニンが必要

睡眠の質を高める効果が期待できる栄養素。
たんぱく質を構成する要素のアミノ酸の一種であり、
アミノ酸の中でも必須アミノ酸のひとつ！
(必須アミノ酸・・・体内で合成することができないため
経口から摂取しないとイケない)

セロトニン

…日中に分泌



トリプトファンを材料として脳内で生成される

メラトニン

…夜に分泌



眠気ホルモン(人間の睡眠リズムを調整)
メラトニンは夜に分泌アップ↑↑
朝日をあびると分泌ダウン↓↓
夜でも明るいところにいると分泌ダウン↓↓

メラトニンができるまで

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

新年明けましておめでとうございます。

昨年は私が永続勤務30年ということで、病院より表彰と記念品(耕運機)を頂きました。超ラッキー！
今年は新病院への移転もあり仕事が忙しくなりそうですが、プライベートでは頂いた耕運機を活用し畑仕事
が時短できるかなあ～と思っています。今年も多くの話題を提供していきますので、読んで下さいね。



児島聖康病院診療時間表

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

	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	🌸
	ヘルニア外来 (9～12時半)	山崎 泰源	🌸	山崎 泰源	🌸	🌸	山崎 泰源
	整形外科 (9時半～12時半)	🌸	千田 鉄平	🌸	🌸	🌸	🌸
午後	総合診療科 (15～18時半)	金平 典之	金平 典之	小野田 正 (第2・4) 露久士保利 (第1・3・5)	🌸	加藤 卓也	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	🌸	🌸	🌸
	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

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 / 15 (日)
2 / 19 (日)
3 / 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

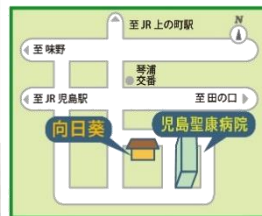
向日葵

〒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