

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

「赤レンガ」

〔平成27年度・第5号(新年号)〕

発行:倉敷市立児島市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成28年1月



巻頭言：謹賀新年

昨年は格別の御厚情を賜り、お礼を申し上げます。本年も職員一同、皆様に御満足をいただける医療の提供を心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様の御支援を賜りますようお願い申し上げます。

助産師さん、大・大・大募集中！

来年度の分娩再開にむけて、助産師さんを募集しております。2013年の人口動態統計によると、倉敷市内の年間出生数は4541人で、そのうち児島地区は500人程度であると想定されています。

お手数ですが、詳細は当院へいつでもご連絡ください。お待ちしております！

<目次>

表紙

「日帰り産後ケア」「栄養だより」

連携のひろば（国安ファミリークリニック）

「院長挨拶」「医療トピックス」

「緩和ケアセミナー ご案内」

新年のご挨拶

『夢をもって』

謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中は、相変わらぬ温かいご支援を賜りまして、誠に有難うございました。当院は、今、「産みの苦しみ」を経験しています。新しいことにチャレンジしなければ、波風は立ちません。夢ばかり見ないで足元を見つめて身の丈にあった振る舞いをすべきという考えもあります。でも先般のドラマ「下町ロケット」は面白かった。中小企業が生き抜くためには、まずは人、それから技術に裏打ちされたプライドと信念、そこに「夢があることが大事」なことに共感しました。これからも地域の中小病院は幾多の厳しい局面に立たされます。当院はいまだに発展途上で、いろいろと至らないことばかりです。でも、今年も夢をあきらめずに職員一同、一步ずつ前に進む覚悟ですので、何卒ご指導のほどお願い申し上げます。最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

院長 江田良輔

医療トピックス

インフルエンザシーズン到来！予防しましょう！！



1月から2月にかけて、インフルエンザが流行するシーズンがやってきます。

今シーズンは、あなたはインフルエンザワクチンを接種されましたか？

インフルエンザは感染力が強く、強い全身症状を起こすことが特徴です。

特にハイリスク群とされる高齢者、乳幼児、妊婦、慢性疾患の患者さんなどは入院を必要とする肺炎・気管支炎、脳炎などの重篤な合併症がもたらされやすく、更には死亡する危険性のある軽視できない疾患であり、予防を心がけたいです。感染を完全に防ぐことができればいいのですが、現在のところ残念ながらそのような方法は存在しません。中でもワクチン接種は、最大の予防法です。

流行性インフルエンザにはA型とB型があり、特にA型には144種類という多数の亜型が存在し、かつ変異も起こす厄介な相手です。ワクチン株は、毎年WHO（世界保健機構）が推奨ワクチン株を発表し、国内の流行分析、世界の最新情報などを基に、国立感染症研究所や、インフルエンザ研究の専門家によって決定されていますが、その効果については様々な理由で100%ではありません。しかしながら、ワクチン接種によって、インフルエンザの発症や、入院を減らすことができ、特に、ハイリスク群にある患者さんには合併症の発生や、入院、死亡といった重篤な健康被害を減少させる効果が示されています。これは、WHOをはじめ世界各国でも広く認められており、この事実に基づいてハイリスク群を主な対象としたワクチン接種が勧告され、その実施が積極的に進められているのです。日本では、2015年から、これまで3価（A型2株+B型1株）であったワクチンが、4価（A型2株+B型2株）になります。最近では2株のB型インフルエンザが同時流行する傾向が増えてきているからです。アメリカでは日本に先立って昨シーズンから4価のワクチンを導入し、その有効性を報告しており、効果を期待したいところです。もちろん、ワクチンだけでなく、手洗いやうがい、外出時のマスク着用や、十分な栄養と休息をとること、室内を60%程度に加湿するなどの対策も併せて重要な予防法です。



（内科医長 後藤田 裕子）

～日帰り産後ケア入院～

「母乳で育てたいのにうまくいかない」、「里帰りできなくてへとへとになるのに休めない」、「赤ちゃんのお世話で教えてほしいことがいっぱいある」、そんな悩みや不安はありませんか??

当院では2015年7月から、出産後4ヶ月までのお母さんと赤ちゃんを対象に、日帰り産後ケアを行っております。

産後ケア入院では、助産師による母子の健康チェック、授乳の介助、ベビーマッサージ、沐浴指導を行い、さらに栄養バランスを考えた食事や、母親への全身アロママッサージを行い、母子ともにリラックスした時間を提供させていただいております。

倉敷市では、昨年11月から、産後1ヶ月以内の利用料の補助を導入し、気軽に利用できる環境を整えています。お気軽に当院へご相談ください。



産婦人科外来



栄養だより

「免疫力アップでインフルエンザ・かぜを予防!」

寒さも厳しくなり、インフルエンザやかぜにかかりやすい季節になりました。予防するためには、日頃からバランスのよい食事に加え『免疫力を高めておく』ことが大切です。

《免疫力を高めるために食べたい食品》

- ・腸内環境を整える食べ物……ヨーグルト・納豆・漬物などの発酵食品や
野菜・果物・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品
- ・殺菌力のある食べ物……生姜・にんにく・しそ、ヨーグルト、はちみつ、
酢、緑茶・紅茶など
- ・体温を上げる食べ物……生姜・にんにくなど香味野菜、こしょうなどの香辛料、
鶏肉などたんぱく質が豊富な食品など

《生姜紅茶》作ってみましょう!



簡単!おいしい!免疫力アップ!

-材料-(1人分)

生姜…少量(好みの量) 紅茶…ティーパック1個
はちみつ…小スプーン1杯(好みの量)

〈作り方〉

・紅茶を作り、すりおろした生姜とはちみつを加えてできあがり!!

※紅茶の代わりにホットミルクでもOKです。

(エネルギー: 22Kcal たんぱく質0g 塩分0g)

栄養管理科

第5回 倉敷市立児島市民病院 緩和ケアセミナー

講演テーマ

「緩和医療で用いる薬剤の注意点」

開催日時：平成28年1月28日（木）18：30

会場：児島市民交流センターB1 視聴覚室



第5回目の講師は岡山大学病院の緩和ケアチームの一員で、わかりやすい講演でご高名な岡山大学病院・薬剤師の鍛冶園誠先生による講演です。

当日参加もOKで、参加無料です。是非、ご参加ください。

（当該セミナーは関係者対象のため一般市民のご参加はご遠慮いただいております）

主催：倉敷市立児島市民病院緩和ケアチーム

国安ファミリークリニック

院長 国安 哲矢先生

国安ファミリークリニックは平成 18 年に開業した内科・消化器科を中心とした総合診療クリニックです。前身は児島味野で母(国安玲子)が地域医療を行っていた国安医院(現在閉院)ですが、開業に当たり心機一転、倉敷市福江にて地域医療に研鑽を積む事に致しました。

専門分野としては、神戸大学第一外科 上部悪性疾患班に所属し、大学院の学位論文も胃癌の化学療法の開発であったり、神戸大学附属病院及び赴任先であった兵庫県立がんセンターで『胃外来』を担当するなど『胃』に関係することばかりでした。それに加え救急医療、総合診療を多々研鑽し、包括的診療に対応できるよう尽力して参りました。

地域のかかりつけ医を目指し、消化器・呼吸器疾患をはじめとした内科診療と、経鼻内視鏡検査や腹部超音波検査を主力に、年齢を問わずいかなる疾患にも対応できる診療わかりやすい説明が行えるように心掛けております。また病状に応じ児島市民病院や倉敷中央病院をはじめ、連携専門医療機関への御紹介も随時行っております。

さらにクリニックには、季節の花々や癒しのインテリア、笑顔いっぱいのスタッフ達が皆様をお迎え致します。ぜひお気軽に来院頂き、ご相談頂ければと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



所在地 : 倉敷市福江 105-1 TEL : 086-485-6111

診療科目 : 内科、消化器科、呼吸器科、小児科、放射線科

診察時間 :

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:30	○	○	○	○	○	○
15:30 ~18:30	○	○	○	-	○	-

木曜日・土曜日の午後、および日曜日・祝日は休診。

発行者：倉敷市立児島市民病院

住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地

TEL : 086-472-8111 (代表) FAX : 086-472-8134 (連携室直通)

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/hospital/index.html> (児島市民病院で検索)