健康のかけはし

Kurashiki Medical Center

public relations magazine

Vol. 1
2018.1 Winter
Take Free

Contents

2 特集! ご存知ですか？ “妊孕能”

4 もっと知ろう KMC ！
レストラン事業課

6 栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION
大切にしたい日本の行事食

8 KMC リハビリテーション科 りはびりこらむ
転ばぬ前に先手を打とう!!
『転倒』を『予防』するには？

9 帝王切開・腹腔鏡下手術を受けられた患者さんへ
肥厚性瘢痕・ケロイドのリスクについて

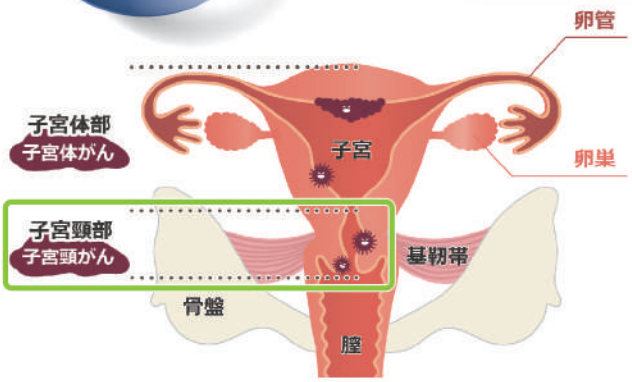
10 周産期センター News!
周産期センターのお食事について お祝い膳

11 KMC News
介護老人保健施設 ライフタウンまび
開設 20 周年記念行事を行いました！
周産期センター
ロクシタンのアメニティを導入しました!!

特集！

ご存知ですか？

“妊孕能（にんようのう）”



初期段階は自覚症状が無いことが多い 子宮頸がん

子宮頸がんの原因とされるヒトパピローマウイルス（HPV）は性交渉で感染すると考えられており、性交経験がある女性の 80%が 50 歳までに一度は感染するといわれているほどありふれたウイルスです。多くの女性にとっては、知らない間に感染して知らない間に消滅しているものです。

しかし一部の HPV は異変を起こし、5 年～ 10 年の年月をかけてがんに進行していきます。最近では、性交渉の開始が低年齢下していることもあり、20 ～ 30 代の女性の感染者が急増しています。子宮頸がんに罹患する患者さんは年間約 10,000 人程度、死亡する方の数は 3,000 人近くになっています。

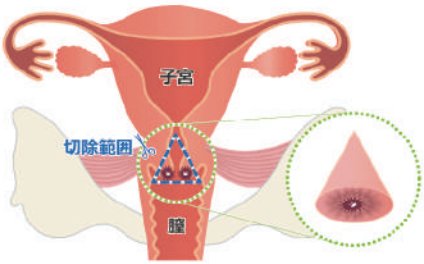
子宮頸がんの治療方法は進行によって、治療法が異なります。子宮頸がんの治療は、基本的に手術療法が中心になります。早期の子宮頸がんの治療では**円錐切除術**が多く行われます。腹部は傷つけずに膣から切除し、短時間で終了し、痛みもほとんどない手術です。子宮を温存できるため、手術後に妊娠・出産することも可能です。

さらに進行したがんでは、開腹手術や腹腔鏡下手術を検討します。がんの広がり方によって、摘出する範囲が異なる術式が選択されます。術式は、子宮を切除する**単純子宮全摘出術**、子宮とその周囲を一部切除する**準広汎子宮全摘術**、子宮の周囲をさらに広く、またリンパ節を摘出する**広汎子宮全摘術**があります。

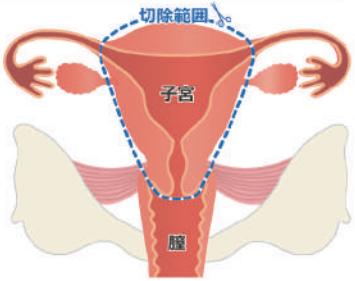
一般的に手術は開腹しておこなわれますが、当院では、腹腔鏡下手術を積極的に行っています。現在は保険適応外の手術である「子宮頸がん」に対して行う「腹腔鏡下広汎子宮全摘術」は岡山県では平成 27 年 8 月 1 日より倉敷成人病センターのみ先進医療の実施施設として登録されています。

また、低侵襲手術として更に、ロボット支援腹腔鏡下手術も低侵襲と根治性を実現するために注目され、当院でも実施しており年間のロボット手術件数は国内トップで西日本で唯一の指定研修施設にもなっております。

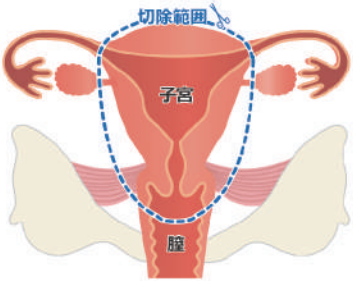
円錐切除術



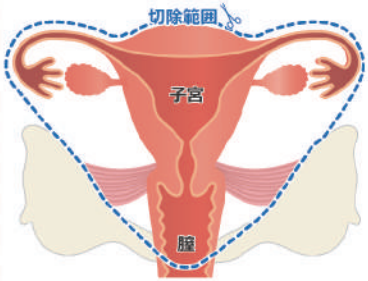
単純子宮全摘出術



準広汎子宮全摘出術



広汎子宮全摘出術

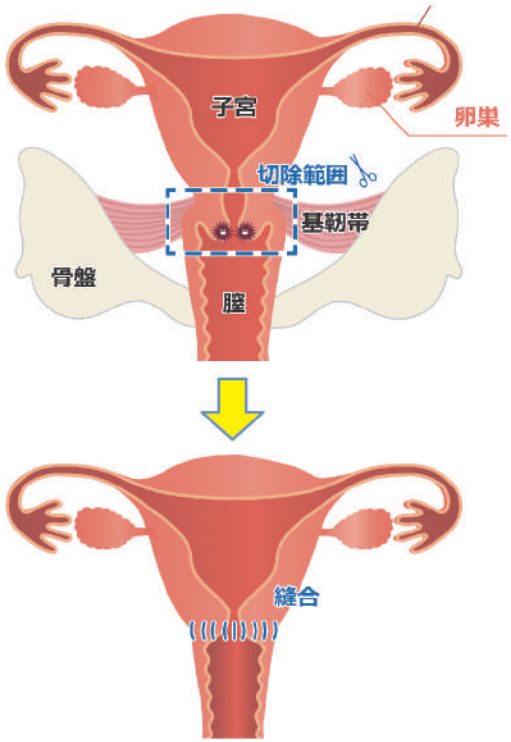


子宮頸がんにおける 妊孕能（にんようのう）温存手術 とは

赤ちゃんが欲しいと思っている女性が子宮がんだと告げられたとしたら、「子どもを生むことを諦めなければいけないのだろうか」と、押しつぶされそうな不安と混乱で頭がいっぱいになってしまう方がきっと多いと思います。

しかし、がんのできた部位や進行（IA2 ～ b1 期で長径 2.5cm 未満）の状況によっては、卵巣や子宮などを残し、**妊孕能（妊娠する能力）**を温存する治療を受けられる可能性があります。

腹腔鏡下広汎性子宮頸部切除術



当院では、**妊孕能（妊娠する能力）**を温存するためのがん治療**腹腔鏡下広汎性子宮頸部切除術**も行っています。
2000 年に当院で本邦初の手術に成功し、16 年の経験があり、生存率は 98%また出産率も極めて良好です。

当院で積極的に行っている腹腔鏡下手術は、お腹を大きく切らずに、おへそ近くに数箇所の小さな穴を開けて行います。
なぜ腹腔鏡下手術が有用であるかというと、手術後に起こりうる**癒着（ゆちゃく）※**を防ぐことが妊孕能の温存において重要であるからです。癒着は不妊の原因の 1 つになることがあり、十分な対策を講じる必要があります。感染症や骨盤内手術を行った女性が手術後不妊を訴えるケースがあります。その原因の多くは骨盤内の癒着によるもので、卵管が腹膜にくっついたり、卵管がふさがって卵が通過できなくなることによります。

また腹腔鏡下手術は、開腹手術と比較して痛みが少なく、極めて回復が早いという利点があります。傷口も 3 ヶ月程度で目立たなくなります。長期的な再発率についても現在までのデータでは、開腹手術と腹腔鏡下手術には有意な差がありません。

癒着（ゆちゃく）※
手術した器官や組織が、手術後お互いにくっついてしまうこと。

子宮頸がんの原因とされるヒトパピローマウイルス（HPV）ががんに進行する可能性は低いため、定期的に検診を受けていれば、がんになる前の段階で見つけることが可能です。20 歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を行い、いつもの月経とは違う出血を認めるときは婦人科を受診してください。

もっと知ろう KMC! Report 1

レストラン事業課

レストラン事業課　主任　清板 由紀子

レストラン事業課ってどんなところ

レストラン事業課は、松葉料理長を筆頭に
調理師 1 名、調理補助 7 名、サービススタッフ 9 名、
洗浄スタッフ 5 名の計 23 名が在籍しています。

センター棟 9 階にある**レストラン R- テラス**のほか、
職員食堂の運営も行っています。

松葉 秀明 料理長

有名ホテルにて副料理長を務められ、他施設のレストランオープン等にも携わられた料理のスペシャリスト！
料理やマナーには厳しいですが、普段はスタッフ思いの本当に優しい料理長です！

レストラン R- テラス

センター 9 階という贅沢な環境、素晴らしい眺望にお客様からは羨ましいと声を掛けられることもあり、春には向山の桜、雨上がりには山にかかる綺麗な虹が見られることもあります。

職員食堂

職員食堂のメニューは日替わりでご飯類、麺類、肉、魚、揚げ物、サラダ、デザートまで種類充実。好きなものを好きな分だけ食べれるよう、バイキング形式で提供しています。

1日の来客数はレストランで160～200名、職員食堂で150～180名、合計約300名!!
約300名分の食事調理・洗浄を1つの厨房の限られたスペースで行っています。

ある雪の日の朝、松葉料理長が雪だるまを…!!
大きな雪だるまがお客さまをお出迎え。
みなさん、とても喜ばれていたそうです

レストランの1日

客席が72席あるレストランでは、
お昼は連日満席＆行列が当たり前、
毎日お客さまをお待たせして申し訳ない
気持ちを持ちつつ、ご案内⇒注文⇒片付けに
息を切らせながら小走りで対応しています。
そんなレストランの1日をご紹介します。

レストラン R-テラス

本当は10:00～の営業時間

- 8:00 仕込み・盛付け
- 9:00 フロア準備
- 9:45 OPEN 健診客来店
- 11:30 ピーク
- 13:30 やっとフロアが落ち着く…（休憩の人は昼食へ）裏で片付けスタート
- 17:00 CLOSE

お待たせしているお客さまから「大変ねぇ…私急がないから、ゆっくりでいいわよ」と優しく声を掛けられることも…

職員食堂

- 11:00 OPEN

洗い場はずっと戦場です…

コーヒーがリニューアルしました！

レストラン R-テラスよりお知らせ!!

安心安全、そして環境保護にも配慮された“有機栽培&レインフォレスト・アライアンス認証農園産のコーヒー豆”を使い、じっくり焙煎された深みのあるコクと苦味が特徴のコーヒーです!

試飲会を行い、美味しいコーヒー豆を選びました!

そして、コーヒーマシン・コーヒーミル・ミルクスチーマー3機もドイツ製の最新式の物を導入！まさに、挽き立て！淹れ立て！しっかりとしたコクのコーヒーにスチームミルクたっぷりのカフェオレもおすすめ★！ぜひ9階からの景色を眺めながら、美味しいコーヒーをお召し上がりください♡

NEW!

栄養管理室 Presents

KMC ニュートリション★ NUTRITION

ニュートリションとは：「栄養摂取」「栄養学」などを意味します

今月のテーマ　大切にしたい日本の行事食

あけましておめでとうございます。
今回は〝大切にしたい日本の行事食〟をご紹介します。
日本ならではの素敵な行事や風習を楽しんで、心穏やかな新年を迎えませんか？

おせち

「御節」と書きます。節句のための料理という意味ですが、現代ではお正月のために用意する料理をおせちといいます。大晦日のうちに仕上げて三が日に食べるのは年神様が静かに過ごせるように、この期間は家事を控えてできるだけ音を立てないようにするためです。縁起が良く、日持ちするものが詰められています。

黒豆
「まめ」に働き「まめ（元気）」に暮らせるように

きんとん
「金団」と書き、黄金色をしていることから金運上昇を願う

れんこん
穴が開いているので将来の見通しがよい

数の子
子孫繁栄
にしんの卵は数が多いことから

昆布巻き
よろ「こぶ」の語呂合わせ

田作り
五穀豊穣。田畑の肥料に乾燥したイワシが使われていたことから

伊達巻
反物の形着る物に困らない

里芋
土の中に子芋をたくさんつけることから子孫繁栄

お雑煮

年神様にお供えしたお餅をお下がりとしていただき、1年の無事を祈って食べます。地域によって具や味付けはさまざまです。

岡山では旬の魚である鰤（ぶり）を入れるのが特徴です。
当院でも1月1日と2日は入院患者さんにお雑煮を提供しています。

祝い箸

両端が細くなっており、一方を人が、一方を神様が使うとされている。

大晦日に家長が家族の名前を箸袋に書いて神棚に供え、三が日にこの箸を使って食事する。食べ終わるごとに洗い、また箸袋に納めて使用する。

1月7日　人日の節句

お正月休みが明ける頃、胃はずっしりともたれ気味…そんな疲れた胃をやさしくいたわってくれるのが「七草がゆ」です。7種類の菜が入った汁物を食べて無病息災を祈ります。

せり

鉄分、ビタミンCが多く含まれる

なずな

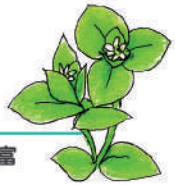
ぺんぺん草とも呼ばれる
貧血や止血効果がある

すずな

かぶのこと
胃もたれの改善

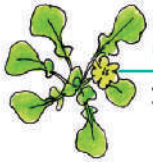
ごぎょう

風邪の予防や解熱効果がある



はこべら

たんぱく質が豊富



ほとけのざ

食物繊維を多く含む

すずしろ

大根のこと
消化促進、殺菌作用

1月11日　鏡開き

お正月の間にお供えしていた鏡餅を割り、無病息災を願って食べます。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁を使わずに木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われます。

また、お餅を鏡というのは、お餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているからだといわれています。

おせちで余りがちな

煮しめ を 炊き込みご飯 にアレンジ

① 余った煮しめの具をお好みの大きさに切る。
② お米を磨いで炊飯器にセットしたら、余っていれば煮汁と、不足分は水を規定量まで入れる。
③ 煮汁が少なければ塩、しょうゆ、酒、みりん、粉末だしなどを追加する。
④ 炊飯器に ① の具を入れる。
⑤ 通常通り炊飯のスイッチを入れる。
⑥ 出来上がり！

栄養管理室　管理栄養士　半田 麻穂

KMC リハビリテーション科

りはびりこらむ vol.1

転ばぬ前に先手を打とう!!

『転倒』を『予防』するには?

診療支援部　リハビリテーション科
理学療法士　加藤 あゆ美

転倒は居間などのいつも生活している場所で発生することが多いです。

原因は 滑りやすい床、カーペットや敷居などのちょっとした段差などの **外的要因** と、
加齢による筋力低下、持病などによる **内的要因** に分かれます。
この **外的要因** と **内的要因** が重なるとさらに転倒の危険性は高まります。

そこで、この両方を防ぐことが大切です!

転倒により骨折する場合もあり、腰や下半身の骨折は寝たきりの原因の一つです。
暮らしの中で環境整備と運動を続け転ばぬ前に先手を打ち、転倒を予防していきましょう。

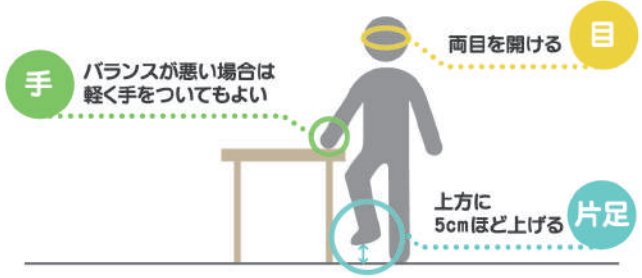
お家の環境に先手で『予防』

- 足元は明るく、照明の工夫を
- 段差には目印テープなどの活用を
- 手すりも適材適所で活用を
- 床をすっきり片づけてつまづき予防を
- 床を這うコード類は通路を避け、整理整頓を

バランスをアップして先手で『予防』

● 片足バランス体操 ●

目安：片足ずつ 1 分間 を 1 日 3 回
無理のない時間から始めましょう。



※転倒しないように、机やイスなど
必ずつかまるもののある場所で行ってください

筋力をアップして先手で『予防』

● 椅子を活用したスクワット運動 ● 目安：5〜10回

テーブルを両手で軽く支え、ゆっくりと立ちあがり、
ゆっくり座りましょう。

※関節痛がある方は主治医にご相談ください

帝王切開・腹腔鏡下手術を受けられた患者さんへ

肥厚性瘢痕・ケロイドのリスクについて

手術後、傷あとの具合はいかがでしょうか？ 日本人は肥厚性瘢痕・ケロイドになりやすい体質だといわれています。
肥厚性瘢痕・ケロイドを予防するためにリスク・ケアについて考えましょう！

肥厚性瘢痕とケロイドって何が違うの

- 傷の範囲を超えることはない
- 赤く盛り上がる
- 痛み・かゆみ
- 薬で治りやすい

半年後～1年後

- 傷の範囲を超えて、周りの皮膚に広がっていく
- 痛み・かゆみが増す
- 治りにくい

なんで肥厚性瘢痕やケロイドになるの

皮膚が傷つくと、傷ついた組織どうしをくっつけようと、「コラーゲン」というたんぱく質が作られます。このコラーゲンが作られすぎると肥厚性瘢痕やケロイドになります。

肥厚性瘢痕やケロイドは治療できる

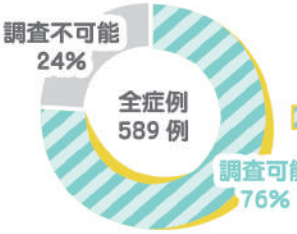
ステロイド外用
ヘパリン類似物質外用 △ 時間がかかる

内服 △ 授乳中は使えない

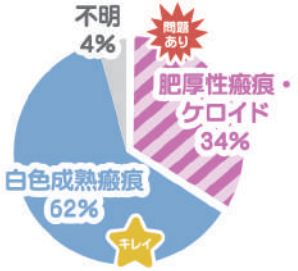
ステロイド注射 × とても痛い

予防するのが理想的ですね…

【肥厚性瘢痕追跡調査】（2001年～2003年）



【肥厚性瘢痕・ケロイド発生率】



●土佐眞美子 他 瘢痕・ケロイド治療ジャーナル 2007●

帝王切開のような下腹部の手術あとは、問題ありになりやすいことがわかっています。
- 縦の傷あとでは約3人に1人が
- 横の傷あとでは約5人に1人が

問題あり に！

肥厚性瘢痕を予防するために
授乳中でも安心してできるセルフケアがあります

そのひとつがシリコーンゲルシートです。傷あとに貼るだけなので簡単です。

- 術後2週間から使用OK
- 貼るだけ簡単
- 授乳中でも安心・安全
- シリコーンのクッションで保護
- 保湿効果
- かゆみ・痛み予防

当院センター棟1階
売店 NEW DAILY STORE でも
販売しています

周産期センター News!

周産期センターのお食事について

お祝い膳

Congratulations On Your New Baby !

当院では、入院中からお産後のママのお乳と体に配慮した食事を提供しております。
『季節の食材』と『バラエティー』に富んだ献立で、お食事を通じ新しい命の
誕生のお祝いができるよう、スタッフ一同食事提供に携わっております。
人生に何度もない出産というイベントを楽しんでいただきたいという思いから、
いつもよりちょっと豪華な食事を入院中に１度「お祝い膳」としてご用意しています。
季節ごとに旬の食材や、地元の特産の食材を織り交ぜ、専門のスタッフが
腕によりをかけて調理し、管理栄養士が心をこめてお部屋までお運びします。

メインプレート

お肉とお魚を一緒にお楽しみいただけるコンビメニューを採用。お肉は低温調理をすることで、中まで十分火は通っていても、とても軟らかく仕上がり、素材の旨みも凝集。すべての方に、安心してお召し上がりいただけます。

こだわりの食材

岡山県産の季節の食材をふんだんに使った料理を考案しています。旬の食材は、味が美味しいだけではなく栄養価も最も高くなっています。彩りよく盛り付けたお料理で、見た目にも楽しいお料理を心がけています。

おもてなし

お召し上がりいただく際に温かい状態でご提供できるよう、お部屋の近くで最後の仕上げをおこないます。出来上がったお料理は、管理栄養士が直接お部屋までお届けいたします。

Menu 一例

膾の梅肉漬け
アボカドとパプリカのゼリー寄せ
岡山県産ブラウンシャンピニオン
手捏ね豆腐バーグを乗せて
じゃが芋のポタージュ
レタス アイスプラント マイクロトマト
低温調理の岡山県産牛ヒレステーキ
有頭エビフライと自家製タルタルソース
パン2種またはライス
ガトーショコラ ゼリー フルーツ

※事前にご連絡いただいたアレルギー食材は対応させていただきますが、嗜好はメインプレートのみの対応になります
※治療食や感染症などで「お祝い膳」を食べられない場合は、退院後にご利用できる当院9階レストラン『R- テラス』の「ご招待券」をお渡しいたします。

介護老人保健施設 ライフタウンまび
開設20周年記念行事を行いました！

2017年11月5日（日）介護老人保健施設ライフタウンまびで「ライフタウンまび開設20周年記念式典」と「まびマルシェ」を開催しました。
式典では髙本理事長の挨拶にはじまり、開設以来20年間施設を利用している方々の表彰、中国学園大学の角永さん、武政さんによる「まびファームかけはしの取り組み」の発表、倉敷芸術科学大学 大屋先生による「ライフタウンまびとデジタルものづくり」の話、アースの名づけ親の守屋さんへの感謝状贈呈が行われました。式典後、正面玄関付近で記念植樹を行いました。

記念植樹

まびマルシェでは、屋内イベントとして百歳体操やダンスパフォーマンス、車椅子体験、利用者の作品展示。屋外では、ファームの野菜直売、真備産地ビールや備中牛の串焼き、たけころ焼きなど20店舗が出店しました。まびファームかけはしではえさやりなどのふれあい体験、リーフの乗馬や吉備路若駒牧場よるサラブレッド乗馬や馬車体験が行われました。お天気にも恵まれ、会場は500名を超える参加者でにぎわいました。

2018年1月より開始

ロクシタンのアメニティを導入しました!!

周産期センターでは、患者さんに少しでもゆっくりとした癒しのひとときを過ごしていただけるよう、2018年1月より“ロクシタン”のアメニティを導入しています★!
周産期センターご入院の患者さんは是非お試しください♡

※ロクシタンのアメニティは周産期センターのみとなります。

診療受付時間

午前 8：30 ～ 11：30

午後 13：30 ～ 16：30

休診日 土曜日・日曜日・祝祭日
年末年始（12月30日～1月3日）

※受付時間は、科により異なります
※午後休診の科がありますので、詳しくは
当院ホームページの診療担当表でご確認ください

診療担当表は
こちらより
ご覧いただけます

アクセス

JRでお越しの方
JR倉敷駅下車。
徒歩約20分、バスまたはタクシーで約5分

バスでお越しの方 倉敷駅より
下電バスの場合『塩生線：大高経由JR児島行き』
『茶屋町線：倉敷成人病センター行き』
または『中庄線：倉敷成人病センター行き』乗車
『倉敷成人病センター前』下車
両備バスの場合『倉敷循環線：左回り』乗車
『倉敷成人病センター前』下車

高速道路ご利用の方
山陽道の場合『倉敷IC』より車で約15分、
瀬戸中央道の場合『早島IC』より車で約15分

岡山空港からお越しの方
空港連絡バス『倉敷行き』乗車　終点『JR倉敷駅』下車
JR倉敷駅より徒歩約20分、バスまたはタクシーで約5分

ご予約

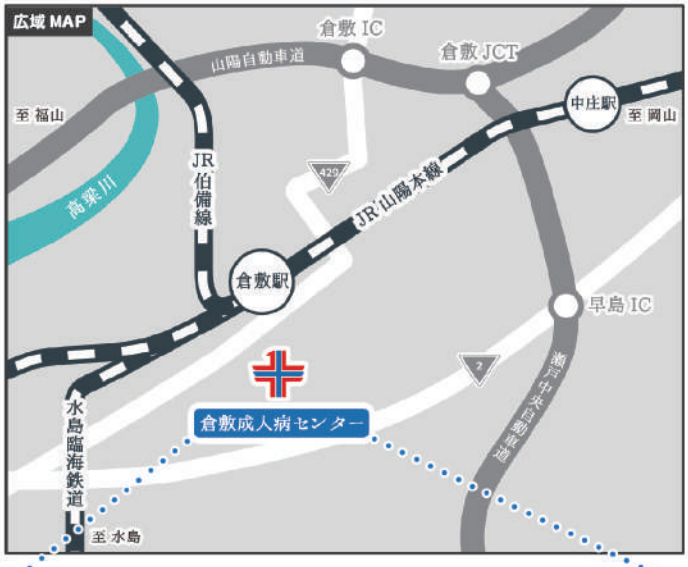
紹介状をお持ちの方
地域連携室へお電話ください
直通 086-422-2116
受付時間 月-金曜日 8：30 ～ 18：30

予約センターへお電話ください

初診 初めての方
岡山県内の固定電話・公衆電話
0120-120-353

再診 2回目以降の方
携帯電話など上記以外の場合
086-422-2112

受付時間 月-金曜日 9：00 ～ 16：00



編集部より

新たな年を迎え、まだ厳しい寒さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。患者さん向け広報誌『健康のかけはし』もこのたび約7年ぶりにリニューアル復活しました！お楽しみいただけましたでしょうか。わかりやすく、親しみやすい広報誌を目指し、今後も取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

一般財団法人 倉敷成人病センター
Kurashiki Medical Center
〒710-8522 岡山県倉敷市白楽町250
☎ 086－422－2111　FAX 086－422－4150
企画・編集 倉敷成人病センター 広報企画室

ホームページ

Facebook