

健康の

かいはし

Kurashiki Medical Center public relations magazine

Vol. 2

2018.4 Spring

Take Free

2



Contents

- 2 **特集!** 足の外科
“外反母趾”
- 4 2018.02.21 開設
尿路結石センター
- 5 “子宮頸がん”における腹腔鏡下広汎子宮全摘術が
「健康保険が適用される手術」
になりました!!
- 6 もっと知ろう KMC!
内科外来
- 8 栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION
さわらの甘辛焼き
- 9 KMC リハビリテーション科 りはびりこらむ
ロコモをご存知ですか?
- 10 周産期センター News!
★リニューアル 出産記念品
「TOUCH= 体感」ゾーン
★開催! 母親学級・助産師による相談会
- 11 KMC News
★医療みらい創生機構
KURASHIKI FUTURE ROOM & 1DAY TOUR
★メディア掲載情報

足の外科 “外反母趾”



足の外科とは？



主な疾患

外反母趾などの足趾の変形、変形性足関節症、繰り返される足関節の捻挫、扁平足に伴う障害、足部疲労骨折などのスポーツ障害、リウマチ足など

足関節すなわち足首より末梢の疾患を扱います。

それぞれの疾患について病状を判断し、靴や装具を用いての保存的治療や手術治療を行っています。日本では足で困っている患者数に比較して、足を専門に診る医師が圧倒的に少ないという現状があり、整形外科の中でもかなり軽視されがちな分野ですが、人間が二足歩行する点ではもっとも重要な器官であると考えています。



“足の外科” スペシャリスト 当院 整形外科部長 大澤誠也医師にインタビュー!!

Q 足の外科にはどんな患者さんが来られますか？

A 最も多く有名な足疾患が外反母趾です

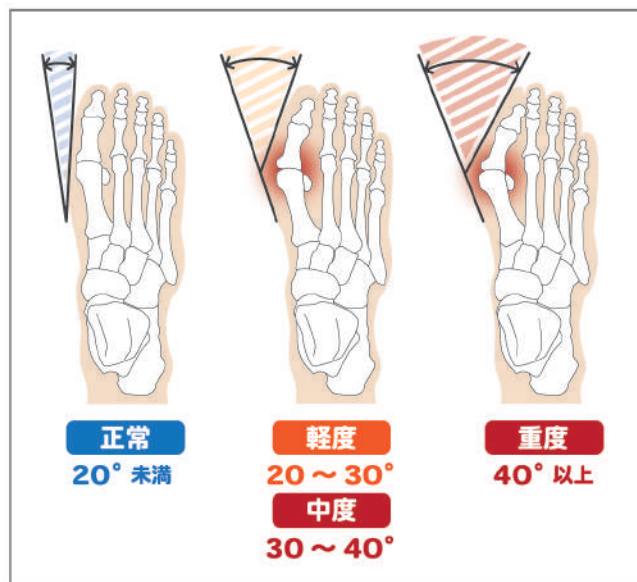
外反母趾は足の母趾（親指）が「く」の字に曲がり、付け根が外向きに飛び出してしまう疾患です。当院では骨の変形を戻す手術を積極的に行っています。

手術を受ける患者さんのほとんどは女性です。

女性はつま先が狭くヒールの高い靴を履くため、母趾の付け根に圧力がかかることが影響すると思われます。男性に比べて骨が細くて関節も柔らかいこと、中年になると次第に筋肉が衰えて関節が緩むことも関係するとみられます。

ちゅうそくこつ
中足骨





Q どのような手術をするのでしょうか？

A 3 次元的にねじれを矯正します

外反母趾の手術は単純に突出部だけを削り取るだけではなく、第1中足骨という骨を切り、適切な角度になるように矯正して再度固定します。骨は回旋しながら曲がっていることがほとんどなので、“3 次元的にねじれを矯正” することが必要です。

外反母趾が進行すると、曲がった母趾が隣の指に重なって脱臼を起こしたり、小趾（小指）が内向きに曲がる内反小趾を合併したりすることがあります。そうすると、2 番目の指や小趾の骨も矯正しなければなりません。指の長さのバランスを取るため、変形していない 3 番目の指の骨まで短くするなど、大がかりな手術が必要な場合もあります。



よく病気は早期発見が大切といいますが、外反母趾に限っては早期予防こそが重要です。気になる症状がございましたら足の外科を受診してください。

Q どのような治療をするのでしょうか？

A 手術治療のほか、手術を行わない保存治療など重症度に応じた治療を行います

外反母趾の診断では、まずエックス線画像で重症度を判定します。軽度であれば、足の指を開く運動やゴムを使ったストレッチ矯正法などで進行を防ぐことが出来ます。

しかし、中等度以上（骨の曲がる角度が 30 度を超える場合）の外反母趾になると保存的治療による改善はあまり期待できません。重度で痛みが強い方や靴選びに困っている方には手術治療を勧めることになります。

※ 関節の脱臼を伴う重度の外反母趾と内反小趾の手術治療
骨を切り、角度を矯正してプレートとスクリューで固定している



※ 内反小趾：小指が内側（親指側）に曲がり、くの字状に変形したものの

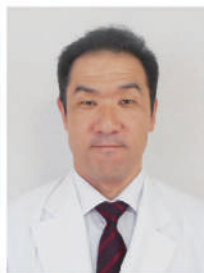
専門医ご紹介

整形外科 部長

大澤 誠也 おおざわ せいや

専門 足の外科（外反母趾などの足の変形の手術）
整形外科一般

資格 日本整形外科学会 専門医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本足の外科学会評議員



2018.02.21 開設

尿路結石センター

倉敷成人病センター尿路結石センター開設のご挨拶



尿路結石センター長

いし のりたか
石戸 則孝

2018年2月21日に尿路結石センターを開設しました。

生活習慣病として、年々増加している尿路結石。

尿路結石センターでは、予防から治療までトータルでサポートし、最新機器でカラダに負担の少ない治療法を提供いたします。

患者さん自身の状態、患者さんの結石の状態などを十分に考え、患者さんの様々なニーズに対応した最善の治療法を受けられるよう務めます。

尿路結石センターでの治療方法

- 保存的治療（自然に石が出てくる事を期待した治療）
- 外科的治療

1. 体外衝撃波結石破碎術（ESWL）
2. 経尿道的尿路結石除去術
3. 経皮的腎結石碎石術
4. 経尿道的結石破碎術補助下経皮的腎尿管結石手術
5. その他（尿管ステント留置術、経皮的腎瘻造設術）



尿路結石が形成される仕組みが動脈硬化の石灰化とよく似ていることがわかり、尿路結石はメタボリックシンドロームの危険因子としても注目されています。次々号（今秋発行）の広報誌では、自分でできる予防方法についてご紹介します！

【尿路結石センター長 石戸医師 結石センター開設までのあゆみ】

- 1986年 荒木医師が中四国で最初にESWLを導入。現在までに10,000件以上の治療実績。
- 1995年 高本医師と共にTUL・PNL・ESWLを開始。現在までに内視鏡手術1,500件以上の治療実績。
- 2000年 ACCESS database "STONE" 運用開始。
- 2007年 TULとPNLを同時に行うTAPを我が国で最初に導入。
- 2010年 TAPで日本泌尿器科学会総会賞・日本泌尿器内視鏡学会賞ダブル受賞。
- 2011年 TAP 1 day training course（COOK社協賛）をアジアで初めて開催。以後、手術見学者は日本各地から70名を超える。学会発表・セミナー講演・手術支援・委員会・執筆活動を通じ、TAPの普及に努める。中四国地域より患者紹介が増えている。
- 2017年 NCD(National Clinical Database)において、TAPが「経尿道的結石破碎術補助下経皮的腎尿管結石手術」（HS0084）で登録される。
- 2018年 倉敷成人病センターに尿路結石センターを開設。

写真:ESWL（体外衝撃波結石破碎装置）

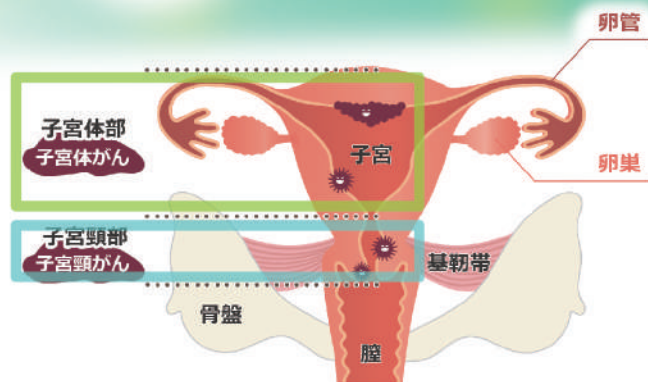
やさしい
子宮がん
治療方法

婦人科のがんで最も多い子宮がんのひとつ

“子宮頸がん”における腹腔鏡下広汎子宮全摘術が

「健康保険が適用される手術」

になりました!!



子宮頸がん の手術である 腹腔鏡下 広汎子宮全摘術 が平成30年4月より健康保険が適用されることになりました。これまでは子宮体がん に対する腹腔鏡下手術のみが健康保険の適用でしたが、今年度の診療報酬改定に伴い子宮頸がん にも保険適用が拡大し、子宮体がん と子宮頸がん どちらの患者さんにも、安心してからだに優しい腹腔鏡下手術を受けていただけるようになりました。

安心、
からだに優しい

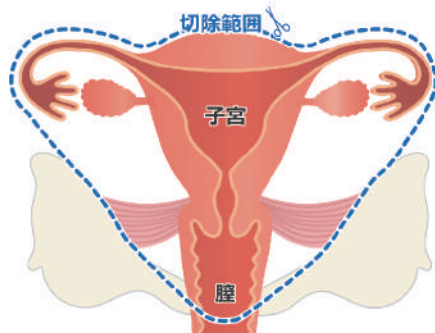
子宮頸がんの
手術療法

子宮頸がんの手術療法には開腹手術と腹腔鏡下手術（ロボット手術を含む）があります。

子宮頸がんでは、骨盤内の深くにある血管や神経にまで切除範囲が及びますが、腹腔鏡下手術では人の指よりも細い器具や拡大ができるカメラを使用するので、開腹手術よりもいっそう丁寧に繊細かつ確実ながん病巣の切除が可能となります。さらに、開腹手術より傷が小さく、**整容性にも優れ、術後の痛み的大幅な軽減、歩行・食事開始までの期間の短縮、出血量の軽減が可能となります。**ただし、医師に高度な技術と多くの経験が必要とされます。



広汎子宮全摘術



婦人科に腹腔鏡下手術が導入され始めた時代(1998年頃)より20年近くに渡りパイオニア的に子宮がんの腹腔鏡下手術を行って来ました。これまでの腹腔鏡下 広汎子宮全摘術 の症例数は約400例に上り、国内トップの実績を誇ります。また、広汎子宮全摘術では術後の膀胱麻痺が起こることが問題視されてきましたが、膀胱への自律神経を温存した術式（腹腔鏡下神経温存広汎子宮全摘術）を行うことで膀胱麻痺を軽減させることも可能です。倉敷成人病センターの技術は、国内はもちろん海外でも非常に高い評価を得ており、当院のモットーであります「ひとりひとりにやさしく最良の医療を」安心して受けていただくことができると思います。

倉敷成人病センターでは

もっと知ろう KMC! 内科外来

Report 2

主任 松本 美恵子
副主任 大野 奈美



内科外来の紹介

内科外来はクリニック棟 2 階にあり、看護師 7 名、クラーク 3 名、診療アシスタント 1 名の計 11 名が在籍しています。

内科外来と一口に言っても糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・肝臓内科など様々な種類があります。一人ひとりの症状や状態を的確に判断し、診察介助や患者さん・ご家族へのケアをタイムリーに実施しています。

内科外来には、原因がよく分からない内科的疾患を抱えた患者さんが多く来院されます。そのような方々に対して少しでも安心してもらえるようサポートすることは、内科外来の大切な役割の一つです。

内科の場合は比較的長期間で来院される患者さんもおられるので、日々のコミュニケーションの中から状態の変化を見たり時間をかけて看護をしたりするケースもあります。

内科外来では※**トリアージ**を取り入れています。患者さんの重症度に基づいて治療・診察の優先度を決めています。また、今年度より診療アシスタントが初診外来の Dr 介助につき、診察がよりスムーズに行えるように頑張っているところです。



その中でも今回は 糖尿病診療体制 についてご案内します！

具体的な 診療体制

1～2週間コース

1～2週間コースの教育入院では、様々な検査を行い合併症をチェックします。また、テキストを用いて多職種が月1回の糖尿病教室、看護師が毎日の学習会を開催しそれぞれの立場から診療・教育にあたっています。

外来

外来ではCGM(持続血糖測定)検査を実施し、個々の血糖変動パターン状況に応じた治療法を決定し自己注射導入も行っています。また、看護師や管理栄養士による療養指導・栄養指導も毎日行い、患者さんの日常生活や心のサポートも行っています。内科外来ではインシュリン導入されている方に月1回糖尿病療養指導を実施しています。



金田先生



田中先生



糖尿病療養指導 とは？

インスリン等の注射製剤使用中の患者さん、妊娠糖尿病の妊婦さん、退院後初回受診の内服治療患者さんを対象とした、内科看護師による療養指導です。患者さんから日常生活の様子や血糖コントロール状況についてお聞きしながら、療養生活のポイントをお伝えしたり、時にはじっくり悩みを聞かせていただいて患者さんの心の内をさらけ出せる場を提供したりと、心のサポートも行っています。



このような症状が気になる方は内科受診を！

- ✓ 尿の量が多くなる
- ✓ 疲れやすくなる
- ✓ 体重が減る
- ✓ のどが渇いて、水分をたくさん飲む





今月のテーマ **鯖 さわら**



4月から新年度がスタートします。“春の味覚”と聞いて思い浮かべるのはどんな食材ですか？
春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、グリンピースなどの甘みや香りのある野菜をはじめ、
鰹や鯛など春の旬な食材は豊富にあります。そのなかでも、瀬戸内の旬である、
さわらについてご紹介します。栄養満点なさわらを食べて疲れを吹き飛ばし、元気に過ごしましょう！

さわらの甘辛焼き

材料 4人分

さわら・・・8切れ
(三枚おろしの切り身 1切れを半分に切ったもの)
塩胡椒・・・少々
小麦粉・・・適量
長ネギ・・・1本
みょうが・・・1個
ししとう・・・8本
油・・・適量
しょうが汁 大さじ 1/2
水溶き片栗粉 大さじ 1 (片栗粉大さじ 1/2・水 1/2)

☆甘辛だれ

醤油・・・大さじ 3
だし汁・・・大さじ 3
みりん・・・大さじ 2
砂糖・・・大さじ 1

栄養価 (1人分)

エネルギー 190kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 8.9g
塩分 2.1g



★盛り付け例★

作り方

- ① さわらに塩胡椒を振り、小麦粉を薄くまぶしてフライパンで両面焼く。ししとうも焼いておく。
- ② 鍋に☆甘辛だれの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②の甘辛だれとしょうが汁、水大さじ 1～2を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火から下ろす。
- ④ ③にさわらを絡めて、ししとう、長ネギ、みょうが等を盛り付ける。

青魚などに多く含まれる多価不飽和脂肪酸であるEPA、DHAは血液をさらさらにしてくれ、疲労回復、代謝活動の促進、免疫向上、動脈硬化や高血圧の予防などが期待できます！

管理栄養士のワンポイント！

さわらの目利き方

- ・目が澄んでいるもの
- ・体に艶がある
- ・エラが鮮紅色のもの
- ・身が硬く、腹がよく締まっている



切身の場合

- ・身が割れていないもの
- ・身の色が白く、血合い部分の色が鮮やかなもの
- ・斑紋がはっきりとしているもの

管理栄養士 三宅 幸希



“ロコモ”をご存知ですか？

診療支援部 リハビリテーション科
理学療法士 渡邊 多佳子

ロコモとは？

正式にはロコモティブシンドロームと言われ、足腰が弱って立ち座りや歩くなどの動作に支障が出始めた状態のことを言います。ロコモの状態を放置しておくと寝たきりや要介護状態の危険性が高まるといわれています。ロコモは知らないうちに進んでいきます。まずは、自分の体を知り、ロコモを予防しましょう！！

こんな状態は要注意！！
やってみよう！
ロコチェック！！

1



片脚立ちで
靴下がはけない



2



家の中でつまずいたり
すべったりする



3



階段を上るのに
手すりが必要である



4



家のやや重い仕事が
困難である



5



2kg 程度[※]の買い物をして
持ち帰るのが困難である

※1ℓの牛乳パック 2 個程度



6



15 分くらい続けて
歩くことができない



7



横断歩道を青信号で
渡りきれない



ロコモを予防するための運動

机や壁などに手をついてゆっくり踵の上げ
下ろしをおこないます。

目的：蹴りだす力、踏ん張る力を鍛えるこ
とでバランス能力の向上に繋がります。

頻度：1日 10～20 回（出来る範囲で）×2～3 セット

痛みのない範囲で毎日行う事が理想ですが最低でも週 2 回は頑張ってみましょう！

両足で立った状態で
踵を上げて…



ゆっくり踵を
下ろします



※ ロコモ チャレンジ！推進協議会（日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）より転載



リニューアル

出産記念品

医療 × 衣料
for the first 1000days

「TOUCH= 体感」ゾーン

2018年3月、倉敷成人病センターと株式会社ファミリアは業務連携を開始して1周年を迎えました。

このたび、「TOUCH×体感」ゾーンと出産記念品をリニューアルしました！

センター棟 8階
「TOUCH= 体感」ゾーン

出産記念品

★開催！

母親学級・助産師による相談会

当院とファミリアの医療 × 衣料連携の取り組みは

●新生児院内ウェア ●出産記念品 ●「TOUCH= 体感」ゾーンだけでなく、母親学級や助産師による相談会などセミナーも開催しています。

助産師による相談会 @familar 元町本店

1月14日(日)・2月21日(水)、familar 元町本店にて開催された助産師による相談会では当院の助産師が出産を間近に控えた妊婦さんやご家族の不安や普段聞けない質問にお答えしました。

母親学級 @倉敷成人病健診センター

2月15日(木)、倉敷成人病健診センターにて開催した母親学級ではファミリアよりレイエットアドバイザーの方に来院いただき、肌着の種類や組み合わせ方のお話のほか、参加者全員でワイヤーとファミリアの生地を使ってファブリックレターを作成しました。会場には完成した作品を持って、おなかのあかちゃんと一緒に写真撮影出来るフォトブースも設けられ、お互いに写真を撮りあうなど、スタッフ含め会場にいる全員であたたかなひとときを過ごすことができました。



医療みらい創生機構

KURASHIKI FUTURE ROOM&KURASHIKI 1DAY TOUR

3月16日(金)と17日(土) 医療みらい創生機構による KURASHIKI FUTURE ROOM&KURASHIKI 1DAY TOUR を開催しました。

1日目 FUTURE ROOM

倉敷中央病院 3 階大原記念ホールで開催。倉敷中央病院 院長 山形専先生と KNI 理事長・医療みらい創生機構 代表理事 北原茂実先生にご講演いただきました。会場ではベビー子ども服メーカーのファミリアが体験ブースを特設し医療機関と連携を進めているサポートクリニックの取り組みを紹介しました。

2日目 KURASHIKI 1DAY TOUR

3カ所の見学を行いました。1ヶ所目はライフタウンまび・まびファームかけはしで、日本版 CCRC を目指し、三世代&地域交流ができるまちづくりの取り組みを紹介しました。2カ所目は当院にて、周産期連携とファミリアの医療×衣料連携について紹介したのち、倉敷中央病院 地域医療連携・広報部 部長 十河浩史氏によるランチョンセミナーを開催しました。3カ所目は岡山旭東病院にて、施設紹介・見学と院長の土井章弘先生と医療秘書課 地域連携室 主任 細谷佐也加氏にご講演いただきました。

両日とも全国から企業・行政・医療など、さまざまな分野から多くの方に参加いただき、倉敷・岡山の医療機関連携の取り組みを知っていただく、大変良い機会になりました。

メディア掲載情報

Media Coverage information

新聞掲載

掲載紙：山陽新聞 夕刊 “一日一題” 取材対象：院長補佐 宮田明美
掲載日：2018 年 2 月・3 月 毎週火曜日連載

掲載紙：山陽新聞 “岡山医療健康ガイド MEDICA スペシャリスト”
取材対象：整形外科部長 大澤誠也 掲載日：2018 年 3 月 19 日

TV 放映

放送局：NHK 岡山放送局 “もぎたて!”
取材対象：倉敷 da Vinci Seminar&CaseTour 院長 安藤正明インタビュー
放送日：2018 年 2 月 5 日

放送局：テレビせとうち “TSCnews5” 取材対象：院長 安藤正明
放送日：2018 年 2 月 21 日

放送局：山陽放送 “RSK イブニングニュース” 取材対象：院長 安藤正明
放送日：2018 年 2 月 22 日

一部抜粋

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



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



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



岡山県内の固定電話・公衆電話

0120-120-353



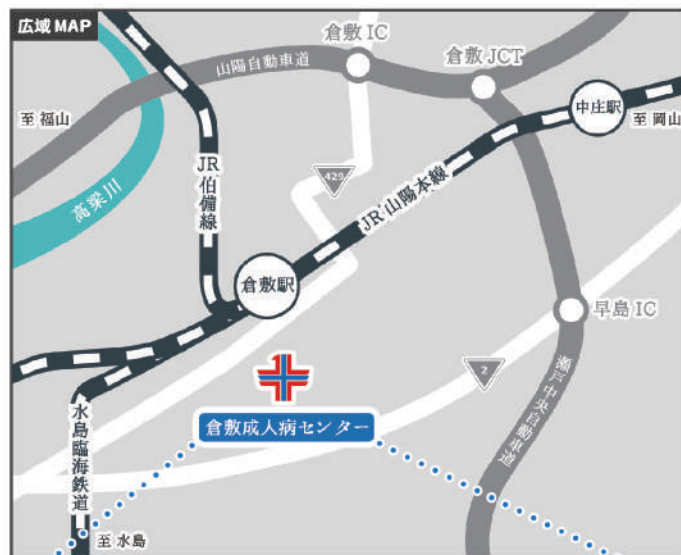
携帯電話など上記以外の場合

086-422-2112

受付時間 月・金曜日 9:00 ~ 16:00

初診 初めての方

再診 2回目以降の方



編集部より

暖かな風が吹き、春の香りを感じる季節となりました。

1月には行く・2月は逃げる・3月は去ると昔から言われていますが、この患者さん向け広報誌『健康のかけはし』も1月にリニューアル復活号を発刊してから、営業通りあつという間に過ぎ去り…新しい年度・広報誌発刊月を迎えました。

今年度もわかりやすく、親しみやすい広報誌をつくっていきたいと思います。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

☎ 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