

健康の

かいはし

✚ Kurashiki Medical Center

public relations magazine

Vol. 3

2018.7 Summer

Take Free



Contents

2 **特集!** あなたの足は大丈夫?
“糖尿病神経障害”

4 **Kirari KMC**
初期研修医 佐藤晋平先生

6 もっと知ろう KMC!
臨床工学科

8 栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION
トマトのピリ辛素麺

9 KMC リハビリテーション科 りはびりこらむ
履きやすいは脱げやすい!?
足に合わせた「靴」の選び方

10 **KMC News**
◆女性事務員の制服が新しくなりました!
◆まびファームかけはし収穫祭を開催しました!
◆今夏 “まちなか研究室まび デジタル工房”
OPEN します!
◆メディア掲載情報





あなたの足は大丈夫？

“糖尿病神経障害”



まず…

糖尿病ってどんな病気？

私たちの体に流れる血液には、**ブドウ糖（血糖）**が流れており、すい臓から分泌される **インスリン** というホルモンの働きかけによって **ブドウ糖** は全身の細胞の中へ取り込まれ、エネルギーとなります。**インスリン** の分泌や働きが不十分で **ブドウ糖** をうまくコントロール出来なくなる病気が **糖尿病** です。



そして、行き場をなくした **ブドウ糖** は血液中に溜まり、溢れ、濃度が高くなった状態が「高血糖」です。高血糖の状態が長い期間続くと、体の血管が障害されて血流が悪くなり、**合併症** が起こります。

糖尿病の 合併症

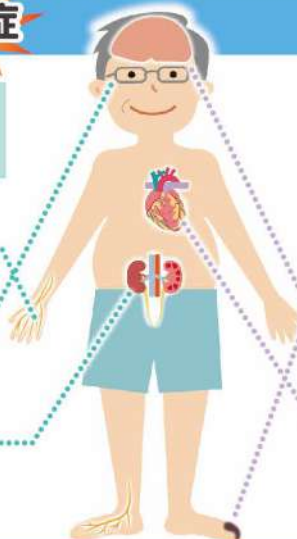
細い血管に起こる合併症
3大合併症：し・め・じ

- し** しんけい 神経に起こる合併症
糖尿病神経障害
- め** め 目に起こる合併症
糖尿病網膜症
- じ** じんそう 腎臓に起こる合併症
糖尿病腎症

しめじとえのき！

太い血管に起こる合併症
その他の合併症：え・の・き

- え** えそ 壊疽 糖尿病足病変
皮膚の組織が壊死してしまう
- の** のうもつちゅう 脳卒中 脳血管障害
脳梗塞・脳出血・くも膜下出血
- き** きょけつせいしんじつかん 虚血性心疾患
狭心症・心筋梗塞





今回は糖尿病 3 大合併症



しんけい
神経に起こる合併症 について
糖尿病神経障害

糖尿病神経障害の有無や
程度を知るために…

フットケア検査 について



手足がしびれる…何もないのに痛みを感じる…進行すると痛みなどに対する感覚が鈍くなるなど末梢神経障害の自覚症状が現れます。そのため、足に傷を負っても気付きにくくそこから細菌に感染して細胞が壊死してしまい、切断を余儀なくされるケースもあります。こうならないためにも糖尿病の神経障害は早期に発見・治療するのが重要です。

医師からのフットケア検査オーダー指示に従い、内科外来看護師が検査しています。内容は皮膚状態チェックから、**知覚神経チェック**、**神経伝導検査**を行い、フットケアのポイント指導をします。下肢における糖尿病神経障害の進行度を、患者さんの自覚症状と検査による測定値から評価していきます。

打鍵器

音叉



内くるぶしの 振動覚検査

振動を 10 秒以上感知できるかどうか

イスに座り、伸ばした足の内側のくるぶしに、音叉で振動を与える。健康な人なら、10 秒以上振動を感知できるが、神経障害があると、それ以下、もしくはまったく感じなくなる。



音叉

知覚神経チェック

アキレス腱の反射検査

自然に足先が動くかどうか

イスの上に後ろ向きで膝立ちした状態で、アキレス腱を打鍵器で叩く。健康な人なら、自然と足先が動くが、神経障害があると、うまく動かない。



打鍵器

バイオセンサ

刺激プローブ



神経伝導検査 ● 神経伝導検査装置 DPN チェック

下腿の末梢神経の一つである腓腹神経に電気刺激を与え、興奮が伝わる速度（神経伝導速度）と大きさ（活動電位振幅）を測定し、糖尿病末梢神経障害（DPN）の程度を簡便に検査します。

本体下部の **刺激プローブ** を測定する足の外くるぶしの後ろ側に当て、本体上部の **バイオセンサ** をふくらはぎの中央に密着するように押し当てた後、操作ボタンを押すだけで装置が自動で調整し、測定を行います。約10～15秒で測定は終了し、本体に伝導速度と振幅が表示されます。測定準備や結果の確認まで含めると、検査時間は約 3 分と短時間で完了します。

初期研修医 1年目 佐藤晋平 先生

INTERVIEW

ひとりひとりにかけがえのない人生があり、
どんな状況下であっても
人間1人の命より尊いものはない

きらり
Kirari
KMC

けーえむしー

vol.1

4月より初期臨床研修医として
佐藤先生が研修をスタートしました。
そこで佐藤先生に7つの質問!

Q5

こころがけていることはありますか？

毎日ベッドサイドへ行きますが、患者さんのどんな些細な変化でも見逃さないよう気をつけて患者さんを診るようにしています。また患者さんがその時一番困っていることや希望していることをしっかりと聞いて、**本人の不安をなるべく取り除けるように**努力しています。

Q1

ご出身はどちらですか？

京都の西陣というところで生まれ、高校を卒業するまでの18年間を京都で過ごしました。大学からは長崎に移り、大村湾でボート部の練習に明け暮れる日々を過ごしていました。

倉敷は初めて住む土地ですが、町並みがとてもきれいですし、気候も穏やかで住みやすく気に入っています。

Q4

なぜ医師になろうと思ったのですか？

医学部に進学した理由は、正直に言うとあまり立派な動機ではなく、父親が開業医ということもあり、自分も同じ道に進むのが将来的に一番無難な選択だと思ったからです。

しかし、医学部での6年間でいろいろなことを学び、実際の医療現場で患者さんと接するうちに、**医学の奥深さや人命を扱う仕事の尊さ**に心を奪われ、医師という職業に自分の一生を捧げたいと思うようになりました。

Q3

好きな言葉 / 座右の銘はありますか？

好きな言葉ではありませんが、「シンドラマーのリスト」という映画のラストで、1,000人以上のユダヤ人の命を救ったシンドラマーが「たとえ1人でもいい。あと1人は救えた。人間1人の命だぞ。」といって鳴咽するシーンがありました。医療に携わる上で人の死に直面することは避けられないことですが、そのひとりひとりにかけがえのない人生があり、**どんな状況下であっても人間1人の命より尊いものはない**ということを片時も忘れてはならないと思います。

Q2

趣味や特技はありますか？

両親が音楽好きだった影響もあり、小さい頃からクラシックやジャズなどの音楽を聴いたり楽器を演奏したりするのが大好きでした。自然の中で身体を動かすことも好きで、夏はスキューバダイビング、冬はスノーボードに行くのが楽しみのひとつです。



Q6

やりがいを感じるのは、どんな時ですか？

まだ研修が始まったばかりで、それほど多くの患者さんを診たわけではありませんが、たとえ救急外来で初めて会った患者さんであっても、自分が関わった患者さんが一度でも「ありがとう」と笑顔を向けてくださると、とても嬉しいですしこれからももっと頑張ろうという励みになります。

Q7

なぜKMC（倉敷成人病センター）を選んだのですか？

将来は外科系の診療科に進みたいと思っているのですが、倉敷成人病センターは婦人科をはじめ手術のレベルが非常に高く、件数も多いので、自分にとって学べることが多いと思い選びました。また、病院の雰囲気が良かったことも理由のひとつです。



最後に…
患者さんへ
ひとこと
お願いします！

「患者さんが一番の教科書である」というのは医学生時代からよく言われた言葉ですが、**1人の人間としてそれぞれの患者さんとしっかり向き合い、教科書では学べないたくさん**のことを学ばせていただきたいと思います。まだまだ医師としては未熟ですが、患者さんのために自分に何ができるかを常に考えて、できる限りのことをさせていただきますのでよろしくお願いします。

初期研修医
2年目

初期研修医の先輩 宗田先生・小西先生 ご紹介



そうだ だいじろう

宗田 大二郎 先生

出身大学 愛媛大学

趣味 ・映画鑑賞・ギター
・カラオケ・ハンドボール
・ラーメン食べ歩き

宗田先生より
ひとこと 😊

初期研修医2年目 宗田です。皆様に支えられて無事1年間を終えました。昨年は尊敬する先生方のご指導のもと、2度学会発表（内科、リウマチ科）をする機会をいただき、少し自信に繋がりました。今年は台湾での発表を行う予定で医療と並行して英会話を学んでおります。倉敷成人病センターは患者さんと寄り添える環境が整っており、日々の研修で医師としてだけではなく人として成長させていただいております。



こにし たかこ

小西 貴子 先生

出身大学 産業医科大学

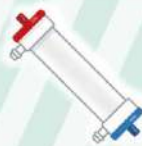
趣味 ・海外ドラマ
・読書

小西先生より
ひとこと 😊

初めまして。2017年4月から倉敷成人病センターで研修を始めさせていただきます。今年で研修も2年目に突入し、はや2か月が経とうとしています。まだまだ半人前ではありますが、やっと医師としての仕事の全体像が掴めてきたかな、という状況です。これからも患者さんをはじめ、周りの多くの方に学ばせていただきながら精進していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

もっと知ろう KMC! 臨床工学科

Report 3



技士長 山下 由美子 主任 浅野 司朗 主任 竹内 隆浩
副主任 三村 宜正 記事 丸濱 智穂



臨床工学科の紹介

臨床工学科は、機器管理部門・透析部門・中央材料室・手術室の4部門に分かれており、**臨床工学技士** 16名・看護師1名・**看護助手** 13名・事務1名、計31名が在籍しています。

私たち臨床工学科ではどのような業務を行っているかご紹介します!!!

その1



臨床工学技士とは?



医師の指示のもとに、生命維持管理装置の操作及び保守点検を行う事を業とする医療機器の専門医療職種であり、医師をはじめ、看護師などと共に医療機器を用いたチーム医療の一員として生命維持をサポートしています。

手術業務

全科手術の機器使用立会い、内視鏡外科清潔補助業務



清潔補助業務



各科機器使用立会い



内視鏡業務

- ・検査介助
- ・機器点検修理



内視鏡検査機器点検・修理

*中央材料室 業務

- ・機器滅菌前点検
- ・滅菌機器点検管理



滅菌前点検

ちゅうざい
略して“中材”とも呼ばれます

*中央材料室 とは?

主に医療物品の請求・納品・払い出し等の管理業務、手術や病棟で使用する物品の洗浄・消毒・滅菌業務を行っています。
一般の方からは目の届かない部門ですが、院内で使用する物品を“確実に・安全に”供給するという、大変重要な役目を果たしています。



機器管理業務

- ・院内機器中央管理・院内機器の点検修理
- ・機器に関する教育・手術映像管理



機器修理



機器点検



機器貸出回収



手術映像管理



透析業務

- ・透析治療の実施・透析機器のメンテナンス
- ・看護師と協力しての患者ケア



透析治療実施



透析機器の点検



透析室



その2



臨床工学科NA業務について

NAとは?

Nursing Aide の略。看護助手です。

手術室

- ・手術機器の準備（ピッキング）
- ・消耗品補充・定数管理・手術室環境整備



手術機器準備



手術室環境整備



中央材料室

- ・手術機器や院内機器の回収
- ・洗浄滅菌・配達等



機器洗浄



機器滅菌準備

臨床工学科では様々な業務を行っており、直接患者さんに関わる事が無いスタッフもいますが、安心して患者さんへ治療を受けていただけるよう日々努めています。





今月のテーマ

トマト

トマトは低カロリーで栄養豊かな健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC・老化を抑制するビタミンE・塩分の排出を助けるカリウム・腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。トマトの赤い色を作りだすリコピンも多く含まれており、リコピンは熱に強く油と一緒に調理すると体内への吸収率がアップし効率よく栄養を摂ることができます。生活習慣予防にも効果が期待されています。

トマトのピリ辛素麺

材料 2人分

素麺・・・2束
トマト・・・2個 (300g)
豚肉スライス・・・50g
大葉・・・2枚 (千切りにする)
レタス (飾り)・・・1枚
ゆずポン酢 (大さじ2)、ごま油 (小さじ1)
ラー油 (少々)



栄養価 (1人分)

エネルギー 300kcal
たんぱく質 12.0g
脂質 6.8g
塩分 2g



★盛り付け例★

作り方

- ① 素麺は茹でて水を切り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② トマトのヘタを取り、電子レンジ500wで10秒加熱して皮をむき荒いみじん切りにする。豚肉は1口大に切り茹でて氷水に取りザルに上げておく。
- ③ ボールにトマト・豚肉を入れゆずポン酢をかける。ごま油小さじ1を加え、ラー油をお好みの辛さの量だけ入れ混ぜる。
- ④ お皿にレタスを敷き素麺を盛り付け、③の具をのせ上に大葉を飾る。

管理栄養士のワンポイント!

美味しいトマトの選び方



- ★ヘタの緑色が濃くピンとしているもの
- ★全体の色が均一で皮に張りがあるもの
- ★手に持ってずっしりと重いもの
- ★お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの

真っ赤に熟しているもの 袋にいれるかラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

青みの残っているもの かごなどに入れ常温で保存すると自然に熟して赤くなります。

冷凍保存する場合 水洗いし水気をしっかりふき取り、ラップで包みビニール袋に入れ冷凍庫へ。
(赤く完熟したものは丸ごと冷凍すると、水で洗うだけで皮がつるんと剥けるのでソースや煮込み料理に便利です★)

管理栄養士 田中 佐代子



履きやすいは脱げやすい！？ 足に合わせた「靴」の選び方

診療支援部 リハビリテーション科
理学療法士 木坂 佑紀



靴の
チェック
ポイント!!

普段のどのように靴を選んでいますか？
履きやすさから少しサイズの大きな靴を選んでいませんか？
靴が足に合っていないければ、転倒や怪我、
足の変形などを起こす可能性があります。

今回は **ウォーキングシューズのチェックポイント** についてご紹介します。



甲



足の甲が少し押される程度に
靴紐の調整を行う。

踵 かかと



踵全体をしっかりと
覆えること。

指の付け根



つま先から 1/3 程度が曲がり
踏み返しがしやすいもの

おしゃれも健康も
足元から!!



つま先



1 cm 程の余裕をもつ。
(踵に指が 1 本入る程度、足の指が靴の中で動く程度)

靴底



適度な厚み(約 2 ～ 3 cm 程度)があり、
クッション性のあるもの。



同じサイズでもメーカーや靴により大きさは異なります。
実際に試着して合わせてみてください。

6月1日(金)より 病院事務部 医事課の制服が新しくなりました!

数ある候補の中で職員に希望を尋ねると、落ち着いた色や柄に票が偏ってしまい、選定には予想以上に時間がかかりました。あまり事務的ではなく、誰でも声を掛けやすい、優しい柔らかな雰囲気でありたいと思い、この制服に決定しました。

淡いピンクの入ったベストと白いシャツで受付が明るくなり、爽やかな印象であると好評です。以前に比べ機能性にも優れており、ベストのポケットが深くて便利です★

以前の制服の印象が強く、まだ見慣れない方もいらっしゃるかもしれませんが、新しい制服になり、今後もより一層、患者さんをあたたかくお迎えできる環境づくりに努め、皆さまから信頼される受付を目指していきたいと思っています。



介護老人保健施設 ライフタウンまび まびファームかけはし 収穫祭を開催しました!

6月2日(土)まびファームかけはし
で「収穫祭」を開催しました。

式典では 桑原施設長の挨拶にはじまり、株式会社ナンバ代表取締役 難波賢治さまよりご挨拶をいただきました。

式典後、じゃがいも収穫や花寄せ植え体験、動物ふれあい体験を行いました。動物ふれあい体験では、ミニチュアホースのアース・ヤギの元気・勇気の

エサやりや、アースの母リーフの乗馬が行われました。お屋には収穫したじゃがいもを使ったカレーと焼きじゃが、5月に収穫して冷凍保存していた苺を使ったスムージーやヨーグルト苺ジャム添えを参加者みなでいただきました。お天気にも恵まれ、会場は200名を超える参加者でにぎわいました。



COMING
SOON!

今夏“まちなか研究室まび デジタル工房” OPEN します！

この度、学校法人 加計学園 倉敷大学との連携により

お詫び

「まちなか研究室まび デジタル工房」を開設することとなりました。

患者さん向け広報誌「健康のかけはし vol.3」

11 ページ掲載の「今夏、“まちなか研究室まび デジタル工房” OPEN します！」ですが、
今回の豪雨でまちなか研究室まび デジタル工房（ライフタウンまび 1 階）も

冠水の被害を受けたため、開設を延期させていただきます。

デジタル工房開設に向け、準備・調整をしていただきました皆さま、

そして開設を楽しみにしていただいております皆さまには
大変ご迷惑をお掛けいたしますことを深くお詫び申し上げます。

復旧の目処が立ち次第、再度お知らせさせていただきますので

今しばらくお待ちいただけますよう、お願い申し上げます。

＊カッティングマシン
（紙や薄いシートのカット）

詳しくは後日改めてお知らせします!! お楽しみに★

メディア掲載情報

Media Coverage information

一部抜粋

記事掲載

掲載誌：週刊ダイヤモンド 第 106 巻 11 号

特集①ロボット手術一挙に保険適用!医療機関・医師実績ランキング

対象：倉敷成人病センター・院長 安藤正明

発行日：2018 年 3 月 17 日

掲載紙：中四国医事新報社 第 57 号通巻 646 号

対象：院長 安藤正明 発行日：2018 年 3 月 20 日

記事デジタル版は
こちらから

山陽新聞 岡山医療健康ガイド MEDICA 知っておきたい最新治療

①「泌尿器科がん」泌尿器科部長 山本康雄

掲載日：2018 年 4 月 3 日

②「突然やってくる尿路結石の予防と治療」泌尿器科部長 石戸則孝

掲載日：2018 年 4 月 16 日

③「もう悩まないで!女性泌尿器科に行ってみましょう!!」泌尿器科医長 安東栄一

掲載日：2018 年 5 月 8 日

④「進んでいる関節リウマチの薬物療法(上)」リウマチ膠原病センター長 吉永泰彦

掲載日：2018 年 5 月 21 日

⑤「進んでいる関節リウマチの薬物療法(下)」リウマチ膠原病センター長 吉永泰彦

掲載日：2018 年 6 月 4 日

⑥「全身性エリテマトーデスの新治療薬」リウマチ膠原病センター主任部長 西山進

掲載日：2018 年 6 月 18 日

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



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

夏至、梅雨明けといよいよ本格的な暑さが身近になってくる季節です。夏冷え・熱中症…夏に負けないように、こまめな水分補給や十分な休息、そしてその季節を乗り切るための栄養素(8ページにも掲載したトマトなど)を上手に摂り入れ、自分の身体と向き合い、暑い夏を元気に乗り切りましょう!



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