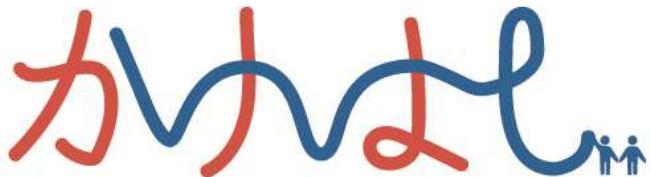


健康の



Kurashiki Medical Center

public relations magazine

Vol. 7

2019.8 Summer

Take Free

ご自由にお持ち帰りください



Contents

2 新体制ご紹介 - 就任のご挨拶 -

一般財団法人 倉敷成人病センター 理事長 安藤 正明  
倉敷成人病センター 病院長 梅川 康弘  
倉敷成人病クリニック 院長 吉永 泰彦

4 手の外科  
特集 “手根管症候群”

6 もっと知ろうKMC!  
総務課 秘書室

8 栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION  
ル-を使わざエネルギー控えめ  
オクラカレー

9 KMCリハビリテーション科 りはびりこらむ  
四十肩、五十肩って?

10 KMC News  
※ 新棟建築工事及び  
既存棟改修工事のお知らせ  
※ コミュニティケアセンター ライフタウンまび  
※ まびふあーむ リーフの赤ちゃんが生まれました!

# 新体制ご紹介

## - 就任のご挨拶 -



一般財団法人 倉敷成人病センター  
理事長

あんどう まさあき  
**安藤 正明**

「地域の人々から信頼される医療を  
提供すること」を更に高い次元で

2019年6月より、一般財団法人 倉敷成人病センターの理事長を拝命致しました安藤正明と申します。これまで倉敷成人病センターの病院長として、低侵襲手術、がん診療、周産期医療、眼科診療他、さまざまな特色ある診療を通じて微力ながら地域医療の一端を担ってきました。今後は、理事長として創設者である故須原銀兵衛名誉理事長が先駆的に力を入れてきた「臨床・研究・予防」の三本柱、そして「介護分野」において、これまでの実績を生かし、それぞれの施設の特徴、診療内容の強みを更に強化させる「連携」を実現していきたいと思います。

今年の春より工事を進めております新棟においては、今まで足りていなかった設備・環境を新たに追加して、当院の理念にある「地域の人々から信頼される医療を提供すること」を更に高い次元で展開できることを目指し、2021年1月の稼動を予定しております。

そして、同年に当院は法人設立50周年を迎えます。50年間という長期に亘る信頼と信用を汚すことなく今後も信用・信頼・実績を積み重ね、更なる成長ならびに地域社会への貢献を目指し、職員一同努力を続けてまいります。今後ともご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

**これまで以上に患者さんの体への  
負担が少ない低侵襲手術の拡張を**

この度、倉敷成人病センターの病院長に就任致しました梅川康弘と申します。皆さまには当院の診療につき多大なご支援をいただきており感謝申し上げます。

当院は急性期病院として診療を行なっておりますが、がん診療連携推進病院・臨床研修指定病院の指定を受けており、専門的ながん医療の提供とがん診療の連携協力体制の一端を担っております。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や胃腸疾患など一般的疾患から、泌尿器領域、肝胆脾疾患に対する総合的治療まで幅広い診療を行なっています。特に産婦人科領域、眼科領域については県内の中核的医療機関として地位が確立されたといえるでしょう。そして、今年9月には4世代目の最新型内視鏡手術支援ロボット da Vinci(ダヴィンチ)Xi システムを導入し、これまで以上に患者さんの体への負担が少ない低侵襲手術の拡張を目指してまいります。

現在当院は2021年1月の稼働に向けて、新棟建築工事を進めております。この新棟は法人内でも大きな位置づけとなっており、その舵取りという重責を実感するとともに、地域の皆さまに信頼と安心をもって受診していただけるよう尽力してまいりたいと思っております。工事に伴い、患者さん、近隣の皆さま、関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

当院の診療に関してご不便、ご不快な点などございましたら、ぜひお申し出ください。今後とも、皆さまのあたたかいご支援とご助言を賜りたく、心よりお願い申し上げます。



倉敷成人病センター 病院長

うめかわ やすひろ

**梅川 康弘**



倉敷成人病クリニック 院長

よしなが やすひこ  
**吉永 泰彦**

**地域の皆さまや開業医の先生方に  
お役に立てるクリニックを目指して**

平素より、倉敷成人病センター・クリニックをご利用いただき、感謝申し上げます。

倉敷成人病センターは、年間の入院患者数が11,000人、手術件数は7,600件を超し、分娩件数は年間約1,500件の急性期病院です。名前の通り、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や胃腸疾患など一般的な内科疾患から、5大がん（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん）に加え、泌尿器領域、肝胆脾疾患に対する総合的治療まで幅広い診療を行なっています。眼科、リウマチ膠原病センターは岡山県の中核病院としての機能を担っており、不妊治療、小児神経疾患、放射線科のIVR、泌尿器科の女性骨盤臓器脱など、専門的治療にも取り組む、特徴ある病院です。

倉敷成人病クリニックは、その外来部門です。1日平均外来患者数は900人を超し、年間初診患者数は約26,000人を超し、その内3割7,700の方が、地域の開業医の先生方からの紹介です。高度医療が必要な入院医療を行う倉敷成人病センターと、かかりつけ医である診療所の先生方を結ぶ地域医療連携に努めています。

今後も、地域の皆さまや開業医の先生方にお役に立てるクリニックを目指して頑張りますので、引き続きご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

# 手の外科

特集!

## しゅ こん かん しょう こう ぐん “手根管症候群”



て げ か  
手の外科とは？



代表的な手の外科疾患

手根管症候群、肘部管症候群、ばね指、  
骨性マレットフィンガー、舟状骨骨折、橈骨遠位端骨折  
関節リウマチ、デュプリトレイン拘縮など

肩から下の部分、腕・肘・手首・指などの骨折・外傷や、しびれなどの内因性疾患の診断と治療を行う科です。

具体的には、骨折・脱臼、靭帯損傷、腱断裂、指の切断、皮膚の欠損、熱傷、腱鞘炎、指や手の変形、変形性関節症、リウマチによる手の障害、拘縮、手のしびれや麻痺(末梢神経損傷・障害)、先天異常、化膿、骨腫瘍・軟部腫瘍などです。手の外科では、これらの疾患を診断し専門的に治療しています。



手外科専門医 吉原医師(当院整形外科部長)にインタビュー!!



Q 手のしびれがあるのですが、どんな病気の可能性がありますか？

A 「脳卒中」、「頸椎の病気」、「手根管症候群」、「糖尿病」などの可能性があります。

“手のしびれ”といえば、患者さんは脳や頸椎の病気と思いがちです。  
しかし、手の※絞扼性神経障害である手根管症候群も実は頻度の高い疾患です。

こうやくせい しんけい しょうがい

※絞扼性神経障害

脊髄から手足まで枝分かれした末梢神経の経路のうち、骨や靱帯などにより周囲をかこまれた構造になっている部位で神経が絞扼される(圧迫される・締めつけられる)ことによって生じる神経障害のこと。



## Q 手根管症候群とはどのような病気ですか？

A 正中神経が圧迫され、手の指（小指以外）にしびれや痛みがあらわれる病気です。

まず、手根管とは手首の手のひら側にある骨と鞘帯に囲まれたトンネルのような器官で、その中を9つの腱と正中神経が通っています。何らかの原因で腱を覆う膜などが炎症を起こして腫れると正中神経が圧迫されます。すると正中神経が関わっている手の指（小指以外）にしびれや痛みがあらわれます。

妊娠中や産後数か月の方や更年期頃の女性に多く発症するのが特徴です。そのほか、骨折などのケガ・仕事やスポーツでの手の使い過ぎ・人工透析をしている方などにも生じます。



少しでも症状を軽減させ、悪化させないためにも、早期診断・治療が重要です。気になる症状がございましたら手の外科を受診してください。



## Q 手根管症候群の治療はどのようなものですか？

A 初期症状の方はまず装具+安静、薬での治療を行い、効果が出ない方は手術をおすすめします。

しびれや痛み（感覚障害）だけの初期症状の方は、装具や薬での治療を行います。しかし、装具や薬を使っても効果が十分でない方、痛みが強い方、親指の付け根の筋肉が痩せ、ものをつまみにくい・縫い物やボタンかけが難しい・箸が使いにくいなどの症状がある方は手術が必要となります。



### 専門医ご紹介

整形外科 部長

吉原 由樹 よしはら よしき



専門 手の外科・足の外科・リウマチ

日本整形外科学会 専門医  
日本整形外科学会 認定リウマチ医  
日本整形外科学会 運動器リハビリテーション医  
日本手外科学会認定 手外科専門医  
日本リウマチ学会 専門医・指導医

# 総務課 秘書室

室長 山下 由美子

副主任 渋野 陽子



## 秘書室の紹介

秘書室は南棟 4 階医局内にあり、室長 1 名・副主任 1 名・スタッフ 3 名・パート 1 名の計 6 名が在籍しています。

職員数：2019 年 7 月現在

私たち秘書が普段どのような業務を行なっているかご紹介します！

1

### 仕分けの達人! 電話・郵便物の対応

理事長・院長・医師に届く、

たくさんの郵便物や電話を選別し、内容に応じて処理します。

電話は必要なものだけを取り次ぎ、郵便物や院内書類は開封し内容を適切に報告できるように確認して渡します。



2

### 国内・国外どこでも! 外出・出張申請の作成



医師がイベントに出席する時や出張に行く時には、  
このような準備をしています。



- ★ 会議やイベントの出欠の返事
- ★ 手土産の購入
- ★ 会食などの店の手配
- ★ 新幹線・タクシーの手配



# 3

## 笑顔でお迎えします! 見学者・来客の対応



国内や海外から医療関係者が手術見学に来られます。  
見学者と事前のメールでのやりとりや見学時のご案内をします。  
来客時のご案内も大事な仕事です。正しいマナーでお迎えする  
ことが大切です。英会話も頑張っています!

# 4

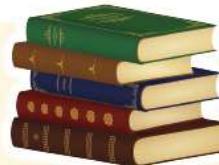
## 準備は腕のみせどころ! 会議・委員会等の事務局



医局会、診療部長会議、研修管理委員会…など  
院内の会議・委員会の事務局を担当しています。  
開催連絡や事前打ち合わせ、資料作成、開催後には議事録を  
作成します。また、各種セミナーや学会の事務局も行なっています。

# 5

## 南棟地下にあります! 図書室の運営



南棟地下に職員向けの図書室があります。運営は秘書室が  
担当しています。毎月 83 種類の新刊雑誌が届き、登録管理を  
行なっています。また、文献（論文）の取り寄せ希望があれば、  
全国の図書館から所蔵図書館を探し、必要な文献をお取り寄せします。

学会発表や論文執筆などの学術活動のサポートも行なっています。



忙しい医師をサポートするために、  
いつでも臨機応変に対応できる柔軟性と心遣いを大切にしています。



# 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 オクラ

オクラのネバネバはペクチンという水溶性食物繊維によるもので、食後血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあると言われています。β-カロテンやビタミンE、カルシウムなども豊富で、まさに夏バテ防止にぴったりの栄養価の高い野菜です。

### ルーを使わずにエネルギー控えめ オクラカレー

材料 2人分

オクラ … 約 10 本  
玉ねぎ … 1 個  
サラダ油 … 大さじ 1  
生姜 … 1 片  
鶏ひき肉 … 100g

カレー粉 … 大さじ 1 (好みで調節)  
トマト … 200g  
コンソメ … 1 個  
ウスターーソース … 小さじ 1  
黒こしょう … 少々



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー : 203kcal + ★ご飯量  
塩分 : 0.5g 脂質 : 8.2g  
たんぱく質 : 16.1g

★ご飯量 150g : 240kcal  
200g : 320kcal

#### ★盛り付け例★



- 1 オクラはヘタとがくの周辺を取り、塩少々(分量外)で表面をこすり、うぶ毛を取り、斜め半分に切っておく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを中火で色づくまで炒める。
- 3 2 の鍋にみじん切りにした生姜、鶏ひき肉を加えて炒め合わせ、カレー粉を加えてさらに炒める。  
1 のオクラと、1cm角に切ったトマト、コンソメを入れてさらに炒める。
- 4 仕上げにウスターーソースと黒こしょうで味を整えて、完成。



#### 管理栄養士のワンポイント! 美味しいオクラの選び方

全体がうぶ毛で覆われていて、7~8cmの中小サイズのものを選びましょう。青ちすぎると種が詰まって食感が固くなります。



#### 保存の ポイント

#### 冷蔵保存 保存期間 7~10日

少量の水を入れたビンにヘタを下にして入れ、蓋やラップでビンの口をふさぐ。

#### 冷凍保存 保存期間約 1か月

水洗いして水気をしっかり拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れる。輪切りにしてから冷凍すると凍ったままでも使って便利です。



管理栄養士 三宅 藍



ヘタの切り口が変色しているものは鮮度が落ちているので避けましょう。



# りはびりこらむ

vol.7



なぜ五十肩になるかの原因是はっきりしませんが、だんだんと肩を動かしたときの痛みや夜間に痛みが出現します。長期間、痛みが原因で動かしていないと『拘縮肩』という状態になり、動かすことが出来にくくなります。

診療支援部 リハビリテーション科  
作業療法士 川崎 美紀



## しじゅうかた 四十肩、五十肩って？

主に中年以降の40歳50歳代に多く見られることから、  
四十肩・五十肩といわれています。

参考文：公益社団法人 日本整形外科学会 HP

### 1

#### まずは肩甲骨の硬さチェック

背中で握手ができますか？



手をまっすぐ上にあげた時に耳に腕がくっつきますか？



体の前で合掌した時に肘がくっつきますか？



### 2

#### 毎日やろう肩甲骨体操

##### その1

- ①体をまっすぐに伸ばす
- ②体の真ん中で肘がつくように合掌のポーズ



- ③手が下がらないように腕を外に広げる



- ④ゆっくりと5回繰り返す

#### 毎日やろう肩甲骨体操 その2



- ①体をまっすぐに伸ばす
- ②タオルを肩の広さぐらいの幅で持つ
- ③タオルをまっすぐ上にあげる
- ④あげた状態で肩甲骨をさらに挙上するように力を入れる
- ⑤5秒キープして力を抜く



- ⑥目線が下がらないようにタオルを頭の後ろに下ろす
- ⑦肘が出来るだけ下がった位置で5秒キープして力を抜く
- ⑧ゆっくりと5回繰り返す



体操は毎日続けることが大切です。無理のない範囲でゆっくり行いましょう。  
また、肩が痛む時や上がらない時は整形外科を受診しましょう！



## 新棟建築工事及び 既存棟改修工事のお知らせ

現在、センター棟東側敷地にて新棟建築工事を行なっています。そして2021年1月より既存棟（センター棟・クリニック棟）改修工事を予定しています。

### 新棟建築工事

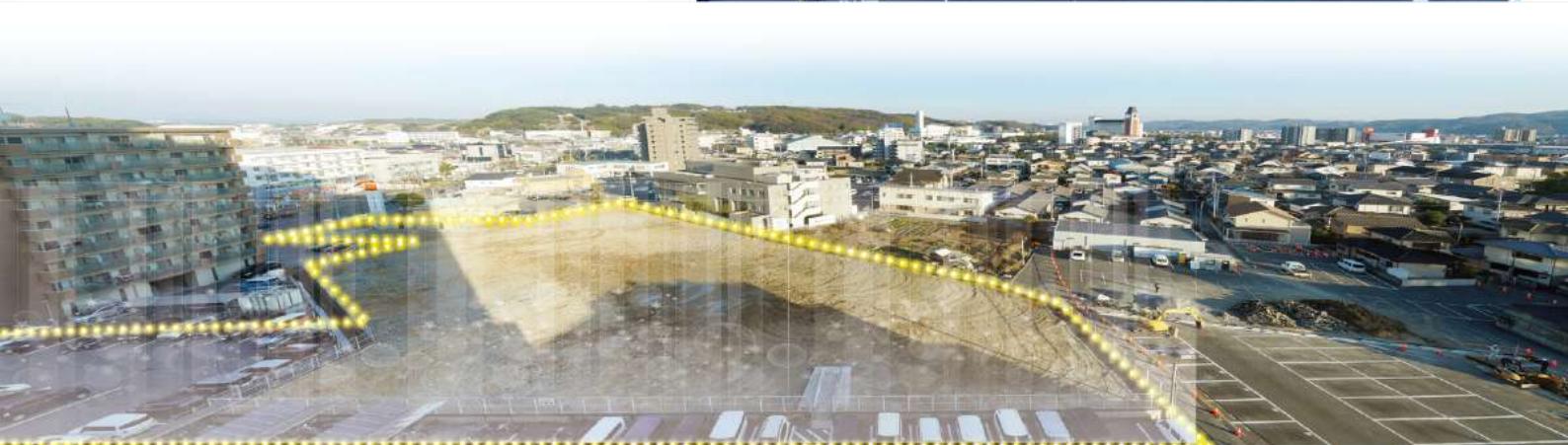
2020年11月中旬竣工予定

### 既存棟改修工事

2021年6月中旬竣工予定

この新棟建築・既存棟改修工事は“当院の特長である分野のさらなる発展”“職員が誇りと愛着を持って活躍し続けられるよう診療機能・共用エリアの充実”等を目的としたものです。

工事中、工事関係車両の出入りや、作業に伴う騒音等で皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願ひいたします。



# コミュニティケアセンター ライフタウンまび

Coming Soon!

平成30年7月豪雨で大きな被害をうけた介護老人保健施設 ライフタウンまびは  
被災から約3か月の昨年10月1日、通所サービスを再開。

今年9月より“コミュニティケアセンター ライフタウンまび”として名称を変え、

そして今秋、被災時1番被害の大きかった1階部分がリニューアルオープンします！



今回はその一部をご紹介します★

1

## 憩いの広場

腰かけながらゆっくりと広場を眺められるベンチを設置するほか、  
泉やビザ窓、菜園での親子食育プログラムなど遊びごろ満載の広場。

2

## デジカフェ

倉敷芸術科学大学との連携事業である「まちなか研究室まびデジタル工房」と  
カフェ併設によるデジカフェ。デジタルものづくりやお茶をたのしみながら、  
施設利用者・地域の方々・学生らが交流するコミュニティの場。

3

## クッキングスタジオ

オープンキッチンでの共同調理スタイルで高齢者がリハビリを兼ねて自ら調理を楽しめる。  
またABC クッキングスタジオとの連携事業（まびふあーむキッズプログラム：Supported  
by abc Kid's）により、作る楽しさや食べることで健康になることを知っていただき、自  
立生活を楽しむためのサポートをする場。

“地域・3世代の人々が集い交流し、安心し癒される時間を過ごす空間”を目指し、計画中です。  
皆さんぜひお越しください★

まびふあーむ

リーフの赤ちゃんが生まれました！

名前 らん  
嵐

会いに来てね

名前の由来 平成30年7月豪雨、出産前日に襲来した台風10号も乗り越えたこと。  
今後もどんな困難にも負けずに立ち向かう強さを込めて命名しました。



令和元年  
**出生日** 8月16日(金)午前3時頃(推定)  
**性別** メス  
**体高** 60cm  
**母 親** リーフ 2009年4月16日生  
**父 親** むさし 2014年4月18日生



## 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  
祝日(成人の日、海の日、敬老の日、体育の日を除く)  
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

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

紹介状をお持ちの方

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 “健康のかけはし” 発行月変更のお知らせ

本年度より、発行月を変更させていただきます。  
ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

変更前  
年4回発行  
(4・7・10・1月)

変更後  
年3回発行  
(4・8・12月)



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