

# 健康の かひな

Kurashiki Medical Center public relations magazine

Vol. 8

2020.5 Spring

Take Free

ご自由にお持ち帰りください

## Contents

- 2 **医師紹介** 専門：呼吸器外科  
外科 医長 **林 達朗**
- 3 **開設!** 女性の特有の悩みを女性医師がサポート!  
“子宮内膜症センター”
- 4 **特集!** 最新医療機器を導入しています!  
内視鏡手術支援ロボット **da Vinci Xi**  
骨密度測定装置 **Horizon**
- 6 **もっと知ろうKMC!**  
4 階病棟 (肝臓内科・眼科)
- 8 **栄養管理室 Presents★! KMC NUTRITION**  
そら豆の海鮮中華炒め
- 9 **KMC リハビリテーション科** りはびりこらむ  
指が痛い…  
これってヘバーデン結節?
- 10 **KMC News**
  - ★ 健康経営優良法人 2020(大規模法人部門)  
～ホワイト 500～ 2 年連続認定!!
  - ★ 日本受精着床学会より  
「学術貢献施設認定」をいただきました
  - ★ Free Wi-Fi ご利用いただけます!





2019年9月より **外科** に  
**呼吸器外科** を専門とする  
医師が着任し、診療に励んでいます

はやし たつろう  
**外科 医長 林 達朗**



外科 医長

はやし たつろう  
**林 達朗**

**専門**

呼吸器外科

**出身  
大学**

川崎医科大学 H13 年卒

**経歴**

香川県立中央病院 府中市民病院  
岡山市立市民病院 岡山大学病院  
米国テキサス大学サウスウエスタンメディカルセンター 留学  
山口宇部医療センター 福山医療センター

**資格**

日本外科学会専門医  
日本呼吸器外科専門医

**趣味**

ランニング・ジャム作り



学生時代から約 20 年ぶりの  
倉敷の生活で懐かしく感じています。  
参加する予定だった  
“そうじゃ吉備路マラソン” が  
中止になってしまったので  
次の機会を狙っているのと  
春に苺ジャムを作るのを  
楽しみにしています。



昨年 9 月より肺がんや縦隔腫瘍、気胸などの手術を専門として勤務しています。  
近年、肺の手術も胸腔鏡手術など体に負担の少ない手術が進歩しています。  
患者さんに最適な治療を受けていただくため最善を尽くします。

また、岡山大学呼吸器外科とも連携して対応していきます。どうぞよろしくお願いします。

開設!

女性特有の悩みを女性医師がサポート!

# 子宮内膜症センター

「月経痛」は現在「子宮内膜症」という病気の一部であることが分り、その「子宮内膜症」は10人に1人罹患していると言われています。

そして発症は10代、また病院で検査を受けるには早い歳から、月経の発来とともに発症・進行していきます。

月経痛、排便痛、性交痛などで悩んでいる女性は多く、病院に行かず市販の薬で様子を見たり、我慢している方が多くいらっしゃいます。また、婦人科の受診は「恥ずかしい・・・」と敷居を高く感じる方も少なくありません。

そんな女性特有の悩みをサポートできるよう、

当院は「**子宮内膜症センター**」を開設いたしました。

婦人科の女性医師が同じ目線で悩みに寄り添い、アドバイスします。

婦人科外来にて配布中



月経痛などでお悩みの方をはじめ、多くの女性の皆さまへ正しい知識を広くお伝えしたいと思い、冊子を作成しました!

こちらからもご覧いただけます



あなたは  
大丈夫?

## 子宮内膜症セルフチェック!

- ☒ 生理痛がひどく鎮痛剤を使う
- ☐ 生理痛がひどく日常生活に支障がある
- ☒ 生理時に頭痛や吐き気もある
- ☐ 徐々に生理痛が悪化している気がする
- ☐ 生理期間以外にも下腹部痛や腰痛がある
- ☐ 便をする時に痛みが強い
- ☐ セックスをする時痛みが強い
- ☐ なかなか妊娠しない
- ☐ 尿に血が混じっていることがある
- ☐ 便に血が混じっていることがある
- ☐ 原因不明の気胸になったことがある

参考:「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」厚生労働省

気になる症状がある方はお気軽に子宮内膜症センターまでご相談ください

特集!

内視鏡手術支援ロボット da Vinci Xi / 骨密度測定装置 Horizon

最新医療機器を導入しています!

内視鏡手術支援ロボット

「da Vinci Xi」

当院では 2013 年 10 月、中四国地方の民間病院では初めて内視鏡手術支援ロボット da Vinci Si を導入し、婦人科の子宮がんや良性の子宮全摘(子宮筋腫など)、泌尿器科の前立腺がん、腎臓がんの手術を行なってきました。



そして、2019 年 9 月 内視鏡手術支援ロボットを最新機種種の「da Vinci Xi」へ更新しました!

3D フルハイビジョン内視鏡が細径化され、4 本のロボットアームが細く長くなりました。  
可動域制限が改善され、より精度の高い確実な手術ができるようになりました。



患者さんへの  
メリット

傷口が小さい

回復が早い

術中の出血量が少ない

開腹手術に比べ、術後早期に歩行可能となるため血栓ができにくく、合併症のリスクを減らすことができます。

数か所の小さな切開部から手術を行うため、傷が小さく出血も抑えられるので、術後の回復が早く、患者さんの負担が軽減されます。

術後の疼痛が軽減できる

合併症リスクの回避



当院では、世界シェアの高い米国ホロジック社製の  
**骨密度測定装置Horizon**を導入しています！

骨密度測定装置

ホライゾン  
**「Horizon」**

あなたの骨は  
元気ですか？

早めの予防で、骨を元気に！



20代をピークに、骨の量は次第に減少していきます。  
骨に「す」が入ってもろくなり、腰痛や骨折の原因となります。  
これが「骨粗鬆症」です。日本では10人に1人が骨粗鬆症と

推定されていて、自覚症状がないため骨折して初めて知る方も少なくありません。  
大腿骨・腰椎骨折は年間12万件を超えています。

骨折の影響で寝たきりになったり、慢性腰痛に  
悩まされたり、背中が曲がったり…そんな状態に  
ならないためにも、**定期的な検査**をおすすめします。



「骨粗鬆症」の検査が、簡単・安心・高精度に行えます

### 身体にやさしい検査

一般の胸部X線検査の  
約1/5程度の被ばく量で  
検査が行えます。  
女性の方でも安心して  
測定できます。

#### 被ばく量の比較

一般の胸部X線検査

約  $\frac{1}{5}$

骨密度測定検査

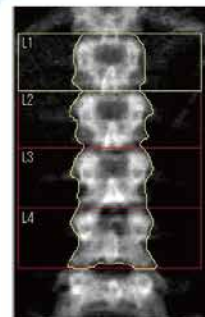
### リラックスして検査

寝台の上に仰向けに横たわり、  
足乗せ台に足を乗せ、リラックスして  
検査を受けていただけます。  
無理な姿勢は必要なく、痛みもありません。

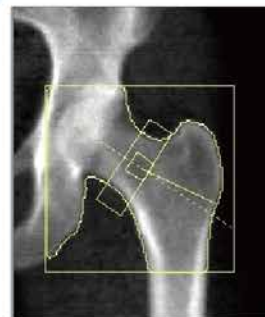


### スピーディーに測定

検査室に入室して、  
約15分程度で検査が  
終了します。最新の装置で、  
腰椎、大腿骨を従来より  
早いスピードで測定できます。



腰椎



大腿骨



もっと知ろう KMC!

Report 8

# 4 階病棟

師長 赤木 理恵  
副師長 渡邊 真理子



## 4 階病棟の紹介

4 階病棟は、**肝臓内科**と**眼科**の患者さんが入院されています。  
診療科別に看護師を配置し、それぞれの治療に精通したスタッフが  
日々の看護に取り組んでいます。

また、外科的手術を目的とした入院患者さんが多く、  
外来・入院・手術までをチーム医療を通じ、トータルサポートしています。



**肝臓内科**と**眼科**、それぞれどのようなところかをご紹介します!

**肝臓内科**  
Hepatology



肝臓内科で扱う疾患は、**肝炎・肝硬変・肝がんが多く、  
他にアルコールなどによる肝障害・胆管炎などがあります。**

治療内容としては、腫瘍に対するカテーテル治療や、内科的治療を受けられる方が多く、  
入院前から外来と連携しています。患者さんとご家族の生活背景を大切に、退院後を見据えて  
入院中から個々に応じた看護を行なっています。患者さんが安心して生活を継続していけるよう、  
スタッフ一丸となって頑張っています。

**眼科**  
Ophthalmology



2017年度は、年間2,189人と多くの患者さんが手術を受けられています。  
さまざまな専門スタッフとともに、チーム医療を推進しています。

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・介護福祉士・ナースングエイト(看護助手)・  
クラークなど、さまざまな専門スタッフとともにチーム医療を推進しています。また、看護師は眼科  
専属となっており、眼科看護に習熟したスタッフによる安心・安全な医療の提供を目指しています。





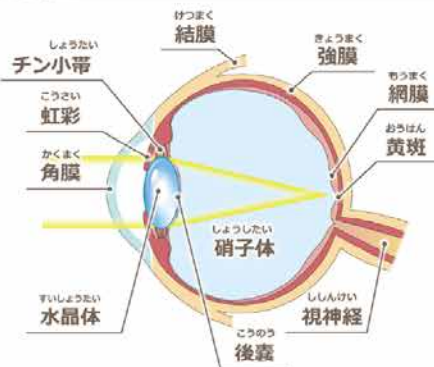
# 今回は眼科疾患の手術看護についてご紹介します!

## 白内障手術

1 番目の手術は朝から開始され、**手術終了後は 1 時間安静** にしていただきます。入院期間は 1 泊 2 日もしくは日帰りです。退院に向けて、点眼や退院後の生活について指導しています。

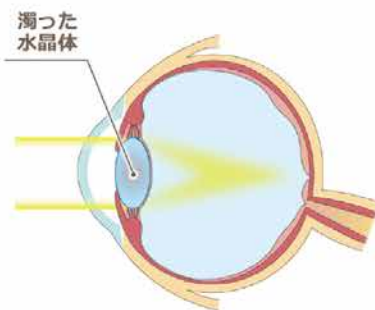
正常

透明な水晶体は  
光を十分に通します



白内障

水晶体が濁り、  
光が通りにくくなります



白内障とは

水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。

水晶体は目をカメラに例えた場合、レンズに相当する組織で、

外からの光を集めてピントを合わせる働きを持っています。水晶体が濁ると、集めた光が上手く眼底に届かなくなり、視力が低下します。

白内障が進行して日常生活に不自由を感じるような場合には、手術が必要になります。



## 硝子体手術

手術は午後から開始されます。入院期間は 1 ~ 2 週間程度です。  
(ガスが注入されると延長されるケースもあります)

手術で硝子体内にガスを注入された患者さんは、**下向きの姿勢が必要** となります。少しでも安楽に過ごしていただけるよう、平らな胸当てのクッションを使用し、軽いストレッチなど個々の状態に合わせた看護を行なっています。



## 自己点眼指導

手術後は 2 ~ 3 か月点眼が必要 になります。そのため、退院後も継続して清潔に点眼治療が行えるよう病棟が作成した DVD と点眼チェック表(右表)を使用し、指導を行なっています。

| 眼 | 診察後 | 経 | 夕 | 就寝前 |
|---|-----|---|---|-----|
| ① | ①   | ① | ① | ①   |
| ② | ②   | ② | ② | ②   |
| ③ | ③   | ③ | ③ | ③   |
| ④ | ④   | ④ | ④ | ④   |
| ⑤ | ⑤   | ⑤ | ⑤ | ⑤   |
| ⑥ | ⑥   | ⑥ | ⑥ | ⑥   |
| ⑦ | ⑦   | ⑦ | ⑦ | ⑦   |
| ⑧ | ⑧   | ⑧ | ⑧ | ⑧   |
| ⑨ | ⑨   | ⑨ | ⑨ | ⑨   |
| ⑩ | ⑩   | ⑩ | ⑩ | ⑩   |

目薬は先生の指示に従ってください。用紙が無くなっても目薬を止めないで下さい

| 診察後     | 13時頃 | 16時頃 | 21時頃 |
|---------|------|------|------|
| ① リンデロン |      |      |      |
| ② クラビット |      |      |      |
| ③ ネバナック |      |      |      |

注意事項  
目薬は 5 分以上おいて次の種類の目薬を点し、その後 2 時間以上空けて次の時間の目薬を行なうようにして下さい



栄養管理室  
Presents



## 今月のテーマ そら豆

そら豆の主な成分は糖質とたんぱく質で、枝豆と並んで植物性たんぱく質を多く含むのが特徴です。また、食事とった糖質や脂質をエネルギーに変換する時に必要なビタミン B 群が豊富で、古くから体力アップや疲労回復に効果のある野菜といわれています。ビタミン B 群は水溶性なので、皮をむいて茹でるよりそのまま焼く方が、ビタミン B 群の残存率が高まりオススメです。



## そら豆の海鮮中華炒め

材料 2人分

そら豆(サヤからだし皮付きのもの)・・・200g  
シーフードミックス・・・200g  
白ねぎ(1cm幅の斜め切り)・・・1/2 本  
しょうが(千切り)・・・1/2 片  
ごま油・・・大さじ 1/2

★ 中華だし・・・小さじ 1  
みりん・・・大さじ 1  
塩・・・小さじ 1/2

栄養価(1人分)

エネルギー: 182kcal  
塩分: 2g

### 作り方

- 1 そら豆の皮をむく。
- 2 ごま油を熱し、白ねぎ、しょうがを加えて炒める。
- 3 ②に解凍したシーフードミックスとそら豆を加え、そら豆が色鮮やかになるまで加熱し、★の調味料で味をつける。



★盛り付け例★

### 管理栄養士のワンポイント!

### 美味しいそら豆の選び方

- サヤがきれいな濃い緑色で、筋の部分が茶色に変色していないもの
- 表面のうぶ毛が取れていないもの
- サヤに豆の形がくつきりと見え、揃っているもの



### 保存のポイント

#### より風味良く保存したい時

生のままサヤごとフリーザーバックに入れてなるべく空気を抜き冷凍します。

電子レンジで軽く解凍してサヤをはずしてから塩ゆでします。凍ったままサヤごと焼き、味付けして食べるのもオススメです。

#### サヤから豆を出して冷凍する場合

薄皮に包丁で少し切れ目を入れてから冷凍しましょう。

薄皮のついた豆を凍ったまま3分ほど塩ゆですれば、そのまま美味しく食べられます。

食べる時

管理栄養士 三浦 美帆



指が痛い…

これって **ヘバーデン結節**?診療支援部 リハビリテーション科  
作業療法士 池野 一恵

手には多くの関節があり、さまざまな症状が現れます。  
もし、指の **第1関節(DIP関節)** に痛みがあったら、  
それは「**ヘバーデン結節**」かもしれません。

一時期ニュースでも話題になりました。症状と対策を確認してみましょう!

## 「ヘバーデン結節」とは

指の第1関節(DIP関節)が変形し曲がってしまう  
原因不明の疾患です。第1関節の背側の中央の伸筋腱  
附着部を挟んで2つのコブ(結節)ができるのが特徴です。

※日本整形外科学会 / 日本手外科学会 HP 手外科シリーズ「ヘバーデン結節」より引用



## 症状

- 人差し指～小指の第1関節が赤くはれる・関節が曲がり始める →見た目が気になる
- 第1関節の動きが悪くなり、痛みのために強く握るなど手作業が行いにくくなる →仕事や家事に困る
- 関節の近くに**ミューカシスト**という水ぶくれができる →手術も考慮される症状です

治療と  
予防痛む関節を  
安静に保つために  
“固定” しますテーピング等を使って、第1関節の  
まわりを2周ほど巻きます。★指先を使わないわけにはいかないので、  
“ちょっと動きを制限する” くらいの  
動きを残した固定をおすすめします。

## 保存療法

普段から指先に  
過度な負担がかかる動きは  
避けるように工夫しましょう

- お箸→スプーンを使う
- ボタンよりも被って着れる服を選ぶ
- ペットボトルの蓋を開ける時は人に頼む
- 袋の開封はハサミ使う など



## 手術療法

ミューカシストが  
見られたり、  
変形が強い方は、  
手術も行われます痛い時は、無理は禁物です。  
どうしても使用しないといけない時は、  
簡単に着脱できるテーピング等での  
固定がおすすめです。水膨れのような  
透き通ったつばり  
**ミューカシスト**

痛みもとれて見た目も改善するような、効果的な治療方法は実はまだ見つかっていないようです。  
毎日働く大切な手です。無理せず優しくいたわってあげましょう。  
対応に悩まれるようでしたら、整形外科の受診をご検討ください。



2年  
連続!!

一般財団法人倉敷成人病センターは2020年3月2日(月)、健康経営に取り組む優良な法人を経済産業省と日本健康会議が共同で選定する

**健康経営優良法人 2020 (大規模法人部門)**  
～ホワイト 500～に2年連続で認定 されました



### 健康経営の主な取り組み

- 1 生活習慣病などの重症化予防
- 2 メンタルヘルス不調等のストレス関連疾患の発生予防
- 3 ワークライフバランスの推進



### ? 健康経営とは?

従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。



### ホワイト 500 とは?

健康経営に取り組む優良な法人を経済産業省と日本健康会議が共同で選定する健康経営に係る顕彰制度で、健康経営優良法人(大規模法人部門)認定法人の中で上位 500 法人を通称「ホワイト 500」といいます。 ※経済産業省資料参照

倉敷成人病センターグループは、これからも職員ひとりひとりの心と身体の健康が法人理念を実現するための財産であると考え、私たちの使命である医療・予防医療・介護サービスを通じて地域社会に貢献するとともに、すべての職員が笑顔あふれる明るい職場、健康でいきいきと働くことができる環境づくりを目指します。

**2020 年度も健康経営をより一層推進し、地域の皆さま  
“ひとりひとりにやさしいヘルスケアサポート” に取り組んでまいります。**



## 体外受精センター

# 日本受精着床学会より「学術貢献施設認定」をいただきました

2019年8月2日(金)、日本受精着床学会より「学術貢献施設認定」をいただきました。

これは10年連続1演題以上発表(2018年度のみ15年間に10演題以上発表)した団体のみ認定してもらえる制度で、2018年度に第1回目の応募がありました。全国で27団体が認定されています。近年15年間で4報の国際学術雑誌と12報の和文学術雑誌に論文発表をしました。

体外受精センターの長年にわたる学術活動が認められ、大変名誉に思います。



今後も「我が子を抱く」という患者さんの夢を叶えるため、日進月歩で発展する生殖医療技術に対応し、最大限の力を発揮できるよう取り組んでまいります。



## Free Wi-Fi ご利用いただけます!

倉敷成人病センター・倉敷成人病クリニック・倉敷成人病健診センターでは、より快適にお過ごしいただけるようWi-Fi接続によるインターネット回線を整備しております。接続方法は施設によって異なりますので、詳しくはホームページをご確認ください。

倉敷成人病センター



倉敷成人病クリニック



倉敷成人病健診センター



## 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  
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 倉敷駅より乗車の場合

#### 下電バス

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

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

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

山陽自動車道『倉敷 IC』より約 15 分

瀬戸中央自動車道『早島 IC』より約 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、またはバス・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



ひとりひとりにやさしく  
最良の医療を



倉敷成人病センター  
Kurashiki Medical Center

〒710-8522 岡山県倉敷市白楽町 250

TEL: 086-422-2111 (代表)

FAX: 086-422-4150 (代表)

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

