

# N 全仁会 ニュース News

全仁会グループ  
倉敷平成病院 広報誌

2021.5 春号

No. 101

— 特集 —

## 医療を知る 病気を 緊張型頭痛



- 4 ピックアップ! …… ハイセイ鍼灸治療院
- 6 コーヒーブレイク Vol.9 …… 倉敷老健 施設長 大浜栄作
- 7 1日10分 健康体操 …… 嚥下障害を予防するための運動
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 春の行事
- 10 プロフェッショナル …… 臨床工学技士/倉敷平成病院 臨床工学課 主任 高須賀功喜
- 11 インフォメーション …… 限度額適用認定証について  
ヘルシーレシピ …… 野菜たっぷりキンパ
- 12 地域とともに/全仁会トピックス

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のために、外出時にはマスクをつけることが習慣となり、外出制限を余儀なくされ、在宅勤務が増えるなど生活スタイルが変わった方も多くいらっしゃると思います。こういった社会的行動制限をうける中で、精神的・身体的ストレスにより頭痛で悩まされている方が多くなっているのではないかと思います。頭痛には、頭痛そのものが疾患である一次性的頭痛と、他の疾患に伴って起こる二次性的頭痛とに大別されます。

主な一次性的頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があり、いわゆる「頭痛もち」といわれる頭痛が該当します。一方、二次性的頭痛は器質的疾患が原因で起こる頭痛であり、くも膜下出血や脳出血、動脈解離、髄膜炎、副鼻腔炎、緑内障など早期に適切な診断治療を行わないと生命に危険を及ぼす疾患が含まれています。

### ① 症状

一次性的頭痛の中で最も多い頭痛は緊張型頭痛で、WHOの報告によると、世界人口での有病率は約40%と言われています。緊張型頭痛は、主に一日の疲れがたまりやすい夕方に悪化する後頭部から首にかけての締め付け感・鈍重感が特徴です。頭痛以外にも、肩こりや首こり、背中に圧迫感を伴ったり、フワフワしためまいを感じたりすることもあります。片頭痛と違い、頭痛の前に視野がキラキラしたり、臭いや音が気になるような前兆はなく、またズキンズキンと脈を打つような頭痛でもありませんが、片頭痛を合併することも珍しくありません。

特集

医療を知る、病気を知る。

# 緊張型頭痛

倉敷平成病院 脳神経内科部長

菱川 望

### ② 原因

緊張型頭痛の危険因子や誘因については確立したものではありませんが、運動不足、精神的ストレス・緊張、うつむき姿勢や同じ姿勢を長時間継続（パソコンなどでのデスクワーク、スマートフォン、ゲーム、長時間の車の運転など）すること、肥満、喫煙などがあるといわれています。また、冷たいものの食べ過ぎ飲み過ぎやストレスによる体の冷えも一因となります。頭痛のメカニズムはよく分かっていませんが、交感神経の過剰な興奮による血管の収縮、筋肉の緊張による血管の圧迫、血液循環の不良などによって起きると考えられています。

ちなみに、インドの伝統医学（アーユルヴェーダ）の古典書には、頭の病の原因として、空腹・のどの渇き・排便・排尿・眠気など生理的欲求を抑えること、長時間の昼寝、夜更かし、煙、直射日光、雨雲の接近、心配することなどが挙げられていて、大変興味深いと思います。

### ③ 検査

緊張型頭痛を客観的に判断できる血液検査や画像検査はありませんが、先に述べたような二次性的頭痛を除外し、問診や診察所見から診断します。ここで最も重要なのが、患者さんからの問診になりますので、頭痛の特徴や、頻度、時間帯、悪化の誘因などが分かれば記録して医師に伝えることも大切です。

### ④ 治療

急性期治療は薬物療法が中心で、市販されている鎮痛薬でも、有効性が証明されています。ただし、一週間に2〜3日

以上使用する場合は、薬物乱用頭痛を引き起こす可能性があるため、予防治療を併用しながら治療継続することをお勧めします。また、漢方薬は長く飲まないといけないと思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、急性期治療に有効なものも（呉茱萸湯、葛根湯など）あります。

### ⑤ 予防治療と日常生活の注意点

予防治療には薬物療法と非薬物療法があります。いずれも、筋肉の緊張や痛みを和らげたり、精神的な緊張やストレスを緩和させたり、あるいは体・胃腸を温めて血流を改善させるために用いられます。非薬物療法には、ヨーガ（呼吸法や瞑想などを含む）、頭痛体操、マッサージ、鍼、タイガーバームの塗布などがあります。東洋医学に興味のある方なら、百会風池、天柱、肩井、手三里、合谷といったツボを、お灸やドライヤーなどで温めたり、親指などで心地よい程度に刺激したり、またアロマセラピーに興味のある方なら、自分の好きな香りのアロマオイル（例えばラベンダー、カモミールなど）で蒸シタオルを作って首から肩にのせるだけでも症状の緩和が期待できます。

頭痛の予防のために、日頃からウォーキングやストレッチなど適度な運動を行う、同じ姿勢を長時間続けない（パソコン、ゲームなど）、ゆっくり湯船につかる、十分な睡眠時間をとることなどで、心身のストレスをその日のうちに解消し、肩や首だけでなく、全身の筋肉をほぐしておくことが大切です。



## 脳神経内科

脳神経内科は脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。体を動かしたり、感じたりすることや、考えたり覚えたりすることが上手にできなくなった時にこのような病気を疑います。症状としては、しびれやめまい、力が入らない、歩きにくい、ふらつく、ひきつけ、むせ、しゃべりにくい、頭痛などたくさんあります。

また、パーキンソン病外来等の専門外来を開設、脳血管障害やパーキンソン病などの神経変性疾患、アルツハイマー型認知症といった認知症に、それぞれ専門医が診療に当たっています。



脳神経内科部長 菱川 望

資格：医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本認知症学会専門医、日本認知症予防学会専門医、日本内科学会認定内科医、カリフォルニア州認定アーユルヴェーダ・ヒーリングコンサルタント、カリフォルニア州補完医療大学認定 Ayurvedic Medicine Practitioner

外来診療表

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	松本	高尾芳	菱川 9:00～ 林 パーキンソン病 9:00～ 川上	松本	第2・4・5 菱川 高尾芳	—
午後 13:30～17:00	14:00～ 菱川	—	パーキンソン病 14:00～16:00 高尾芳	—	—	—

※パーキンソン病外来/水曜日 9:00～12:00、14:00～16:00【予約制】  
※もの忘れ外来（認知症疾患医療センター）/月～土 午前【予約制】

TEL 086-427-1140 [予約専用]

倉敷平成病院では、開院以来、中国（北京）より専門医を招き、和漢診療部として漢方医学の取り組みをしておりました。平成12年に「ハイセイ鍼灸治療院」を有限会社ハイセイの一部門として開設し、現在に至っております。

設立当初より、「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」というグループの理念に従って、患者さんの必要に応じた医療サービスを提供してきました。

漢方的な診察法（問診、脈診、舌診、腹診など）で体質を判断し、患者さんに最適な治療を提供します。

ハイセイ鍼灸治療院は、倉敷平成病院北西側にある、倉敷在宅総合ケアセンター内4Fで診療を行っています。



伝統医学の知識を生かす

# ハイセイ鍼灸治療院

## 鍼灸の特徴

鍼灸医学は長い歴史があります。中国において2000年前から使われ、奈良時代に日本に伝えられた際には鍼博士や鍼生といった医療官職が設けられ、鍼灸治療は行われてきました。

明治に入り国の医療政策の変化と現代医学の急速な成長とともに、鍼灸医学は次第に下火になりましたが、近年来、全社会で東洋医学に対する再認識の気運が高まるとともに、鍼灸治療を求める様々な慢性症状や難治性の病症を持つ患者さんが徐々に増えています。

## スタッフ

中医師（中国）・医学博士・鍼灸師 / 甄 けん りつがく 立学  
他 / 鍼灸師：3名（令和3年5月現在）

## 外来診療

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

原則予約制です。

初めての方は、事前に電話をしていただくと待ち時間なく対応できます。

住所

倉敷市老松町4丁目4-7

倉敷在宅総合ケアセンター4F

予約  
電話

086-427-6688

診療  
時間

午前 / 8:30~12:00

午後 / 13:30~17:15

## 1. 病院と連携して医療効果を高める

当鍼灸院に来られる患者さんの中に、現代医学での診断がはっきりしていない人は少なくありません。必要な時に、倉敷平成病院の診察を受けていただき、診断をはっきりさせたいと、医師の指導の下で、鍼灸治療を行うようにします。

一方、病院から鍼灸治療が必要な患者さんを紹介する場合もあり、病院と鍼灸院は協力しながら、より高い医療効果が得られるように努めています。

## 2. 伝統医学の知識と経験を生かして、体質改善を目指す

患者さんに現れる様々な症状の裏側に体質の要素があります。その体質を改善しなければ、たとえ治療して一時的に症状が改善されても、またすぐ症状が戻ってきます。当鍼灸院は患者さんの体質を改善するために、伝統医学の知識を生かして体質の種類を判断したうえで、患者さんの生活指導を合わせて鍼灸治療を実施するようにしています。



## 3. 安心、安全な治療を提供

鍼灸治療には薬物治療のような副作用はありません。現在の鍼は昔のものに比べかなり細くなり、滅菌済みのものを使用、使い捨てになっています。安全性の面で殆ど問題はありますが、絶対問題が起こらないとは言いきれません。そのため、患者さんが安心して治療を受けられるよう、常に安全面には最大限の配慮をして治療を実施しています。

## 4. 幅広い病症の治療、相談に対応

精神神経系疾患	頭痛、不眠症、ノイローゼ、神経痛、めまい、顔面神経痛（中枢性・末梢性）、脳梗塞後遺症（視床痛・片まひ） など
運動器系疾患	頸腕症候群、肩関節周囲炎、膝関節痛、慢性リウマチ、変形性脊椎症、腰椎椎間板ヘルニア、ギックリ腰 など
消化器系疾患	胃・十二指腸潰瘍、慢性胃炎、慢性口内炎、過敏性大腸症候群、腹痛便秘、下痢 など
皮膚疾患	アトピー性皮膚炎、各種慢性皮膚炎、带状疱疹（ヘルペス）および後神経痛 など
婦人科疾患	生理不順、生理痛、不妊症、更年期障害 など
循環器系疾患	高血圧・低血圧症、心臓神経症 など
泌尿器系疾患	慢性腎炎、膀胱炎、頻尿 など
耳鼻咽喉科疾患	メニエール症候群、耳鳴り、蓄膿症、アレルギー性鼻炎 など

## 5. 治療費を抑えて定額に

鍼灸治療は自費診療になりますので、患者さんの経済負担軽減のために当鍼灸院では治療費を抑えて定額にしています。毎回の治療費は一律3,200円（+初回のみ初診料1,100円）に設定し、付加費用は一切かかりません。

一般の慢性疾患は週一回の治療で十分に効果が得られます。一部の慢性疼痛性疾患の患者さんは医師からの鍼灸治療同意書があれば、治療費は減額できます。

倉敷平成病院に勤務する医師の  
オススメの食べものや曲などの紹介、  
趣味の話や旅行記など…  
どんなお話が聞けるかな？

## 私の病歴抄

学生時代はラグビーに明け暮れ、5年生時には西医体で3位に入賞した。主管校が大阪市大だったおかげで、あの花園ラグビー場でプレイする幸運にも恵まれた。医学部卒業時には、首から下は誰にも負けない自信があった。事実、還暦を迎えるまで風邪以外に病気を患ったことはなかった。

ところが60歳時に、高血圧症、前立腺肥大症と診断され、以後現在まで降圧薬と排尿障害・過活動膀胱治療薬の内服を継続している。更に、60歳の12月中旬に急性発症の腰痛で歩行不能となった。鳥取大学病院整形外科で、腰椎椎間板ヘルニアと診断され入院となった。直ちに持続硬膜外麻酔を連続14日間継続した後、麻酔薬の投与を止めても痛みが無いことを確認して抜去。その後1週間の経過観察でも痛みが起きること無く、お正月を挟んで3週間余の入院の後、無事退院することができた。以後腰痛が起きること無く過ごしている。

平成23年3月(67歳)、毎年受けている職場健診の胃透視検査で、幽門前庭部に3.5×3.0cm大の隆起性腫瘍が見つかり、説明された先生から進行がんであろうと言われた。食欲もあり、胃腸症状も全く無く、まさに青天の霹靂であった。翌週、消化器内科で胃カメラと5か所からの生検で腺がんと診断された。3月末に、倉敷成人病センター消化器外科で胃の3分の2切除と所属リンパ節16個を摘出、詳細な病理検査の結果、がん組織は胃の粘膜に限局し、リンパ節にがん細胞は認められず、早期がんと診断された。予定されていた術後1年間の抗がん剤の内服も中

止となった。22日間の入院の後退院し、5月の連休後から仕事に復帰することができた。その後は年一回のフォローを続け9年目の昨年3月に有事再診となり現在に至っている。

平成22年5月に別の目的で撮った胸部CTで、胸部大動脈遠位弓部に40mm径の動脈瘤のあることが判明した。以後、倉敷中央病院心臓血管外科で毎年一回、CTで動脈瘤の最大径を計測することになった。以後9年間毎年1mmの拡大があるかないかであったが、令和元年3月に手術適応の55mmを超える58mmに急速に拡大していたため、5月14日に人工血管置換術を行うことになった。術前の話では、手術時間は4時間とのことであったが、実際は12時間を要した。埼玉と神戸から長女と次女が駆けつけて、家内と一緒に待機していたが、手術時間が長引いているのは何か予期せぬアクシデントがあったのだろうと後で話して話してくれた。術後合併症など全く無く、12日間の入院の後、平成病院に転入院しリハビリを行った。リハビリのお陰で、歩行や下肢筋力の強化が実感できるようになった。6月末までリハビリを行い、7月から仕事に復帰することができた。

私は現在77歳。身長は学生時代の170cmから3cm縮んだが、体重は学生時代と同じ65kgを維持。体調は極めて良好である。加齢による生理的な記憶力の低下は自覚するが病的な認知機能低下は無いと思っている。これまでお世話になった諸先生、看護師、リハスタッフの皆さんに感謝しつつ、倉敷老健施設長として多忙な毎日を送っている。



弓部大動脈人工血管置換術後の模式図。  
白色部が人工血管に置換された部分。



倉敷老健 施設長 大浜 栄作

1943年台湾生まれ。  
1968年熊本大学医学部卒業。同大学附属病院第一内科で臨床研修。  
1970年新潟大学脳研究所神経病理学教室、副手、助手、助教授を経て、  
1990年鳥取大学医学部脳研脳神経病理学教室教授。  
2009年鳥取大学名誉教授、社会医療法人全仁会倉敷老健施設長。現在に至る。



# 1日10分健康体操

## “嚥下障害を予防するための運動”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 平垣 義志也

皆さんは「嚥下障害」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 嚥下障害とは、病気や加齢などの原因によって、食べ物や飲み物の咀嚼や飲み込みが悪くなることをいいます。

嚥下障害は、食べる楽しみを奪うだけでなく、誤嚥（食べ物や飲み物が気管や肺に入ってしまうこと）による肺炎や窒息など深刻な問題を引き起こすこともあります。

まずは自分の飲み込みの能力を知るために、簡単なテストをやってみましょう。

### 反復唾液嚥下テスト

意識的に繰り返し唾液を飲み込むことで、飲み込む力を評価するテストです。

唾液を30秒間で何回飲み込めるか試してみましょう！

- 30秒間に3回以上飲み込めた方は、だいたい問題ないです。
- 30秒間に2回以下の場合は、飲み込む力の低下が疑われます。

テストの結果に問題がなかった方も、飲み込む力の低下が疑われた方も、嚥下障害を予防するために、今すぐできる飲み込みの体操をやってみましょう！

今回は3つご紹介します。食事の前など無理のない範囲でやってみてください！

### 嚥下おでこ体操

5秒間キープ



5秒×10回  
1日3セット

- ① 手のひらの下の方をおでこにあてます。
- ② 手のひらとおでこを互いに強く押し合います。
- ③ おへそをのぞき込むように手前に頭を下げて、力を入れた状態を5秒ほど保ちます。

### あご持ち上げ嚥下体操

5秒間キープ



5秒×10回  
1日3セット

- ① あごの下に両親指をあてます。
- ② 下を向いて力いっぱいあごを引き、両親指はあごを持ち上げるように上方向に力いっぱい押し返します。
- ③ 力を入れた状態を5秒ほど保ちます。

### 舌前方保持嚥下体操

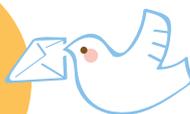


1セット6～8回  
1日3セット

- ① 舌を出し、上下の歯が軽く舌にあたるくらいに口を閉じます。
- ② 意識的に唾液を飲み込みます。

動画で紹介しています！ →





ヘルパーがご自宅にお伺いします

ハイセイホームヘルプステーション

訪問介護 副主任 大久保 直子

訪問介護とは、専門の資格を持ったヘルパーや介護福祉士がご自宅に訪問し、自立した生活が送れるように援助するサービスです。介護保険をご利用の場合は、ケアマネジャーが作成するケアプランを基にサービスの提供を行います。

私たち訪問介護員は、日常生活において、ご自身でできることを維持しながら、また少しでも増やすことを目標に、掃除・洗濯・買い物等の「生活援助」、食事や入浴、排泄、着替えなどの介助である「身体介護」を、専門的な立場から、時には傾聴や相談や助言をしながら行っています。また、介護保険対象外のサービスには自費で対応しています。

昨今はコロナ禍で、思うようにご家族や友人との交流や、外出ができにくくなり、以前よりも孤独感や喪失感を感じられ、食欲や意欲の低下を訴える方もおられますが、ヘルパーが援助を行うことで、「今日一日幸せに過ごすことができる」「来てもらうと元気になる」「生きる力になる」と言っていたことがあります。ご利用の皆さんのお役に立てたことは、私たちにとってもヘルパー冥利に尽きます。今後も感染対策を行いながら、常にご利用の皆さんの気持ちに寄り添う援助や介助を行って参ります。



## 有限会社医療福祉研究所ハイセイ

有限会社医療福祉研究所ハイセイは平成元年7月に設立されました。当初は平成病院内の売店経営や人材派遣を主たる業務としておりました。平成8年9月に、ハイセイホームヘルプステーションを開設。ヘルパーの派遣や介護用品の販売、また倉敷市では一番最初となる訪問入浴事業をスタートさせました。当時は介護保険制度も無く、在宅支援の仕組みをいかに構築していくかが重要課題でした。

平成11年7月、新築された「倉敷在宅総合ケアセンター4階」へ事業所を移転し、訪問看護ステーションと共に在宅訪問部門を設立しました。翌年4月からの介護保険制度導入に伴い、指定訪問介護・訪問入浴介護・福祉用具貸与事業所の認定を受け、現在に至ります。

今後も在宅生活に欠かせない介護サービスを真心こめて皆さんにお届けしてまいります。引き続き全仁会グループの在宅部門の一員として「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」の理念の下に歩みを進めてまいります。

有限会社医療福祉研究所 ハイセイ 事務課長 目黒 文夫

所在地 倉敷市老松町4-4-7  
(倉敷在宅総合ケアセンター4階)

TEL 086-427-8451

### 事業内容

- ハイセイホームヘルプステーション  
(訪問介護、訪問入浴介護、介護タクシー、福祉用具貸与・購入、住宅改修)
  - ハイセイ鍼灸治療院
  - サービス付き高齢者向け住宅ブランドガーデン南町
- ※介護保険施行前から培ってきた介護に関するノウハウの蓄積とサービスで、地域に根差した介護サービスを展開しています。



# 季節のおたより



- 倉敷老健
- 倉敷在宅総合ケアセンター
- ピースガーデン倉敷
- ローズガーデン倉敷
- グランドガーデン南町
- ドリームガーデン倉敷

## 倉敷老健

### おやつバイキング開催

3月初旬、感染対策を講じて「おやつバイキング」の催しを行いました。

今回はストロベリーフェアと題し、いちごを中心に和・洋菓子を11種類用意しました。皆さん、目と口で楽しまれ、笑顔が多いひと時でした。また、1月に入職された、ベトナムからの技能実習生4名と通訳1名の方も参加し、介助や声掛けを行いました。例年にも増して楽しい催しになりました。  
(小郷)



## ピースガーデン倉敷

### リハビリステーション ピースで桃祭り開催

恒例の3月3日、お雛祭りに合わせて「桃祭り」を開催しました。

今年はクイズや平安時代の遊びを再現した貝合わせゲーム、大正琴の演奏と盛り沢山な内容でした。貝合わせでは、絵が合うたびに大変盛り上がりました。演奏会は3回もアンコールをいただくほど楽しんでいただけただけで、本当に楽しい1日となりました。(柳井)



## ローズガーデン倉敷

### オンライン面会を実施しています

この日は、東京にお住まいの息子さんのお誕生日とのことで、画面の向こうでお孫さんも一緒に祝い。以前息子さんからプレゼントされた犬型ロボット「あいぼ」の愛犬ベルと一緒に、終始笑顔で話をされていました。

ローズガーデン倉敷ではコロナ禍でのご家族支援の一環として、オンライン面会を実施しています。  
(本地)



## グランドガーデン南町

### 感染対策を万全に

新年度がスタートしました。しかしコロナウイルスは終息とはいかず継続的な予防が必要な日々が続きます。食事のテーブルも飛沫感染予防が必要です。以前はプラスチック段ボールで作ったパーテーションを使用していましたが、制度を利用して、アクリル板のパーテーションを設置しました。透明なのでしっかり春の日差しも注がれ、明るくなりました。  
(森)



## ドリームガーデン倉敷

### 水害避難訓練の実施

3月10日(水)ケアハウスでは、初めての水害避難訓練を実施しました。

大雨や台風時の水害に備え、ご入居の皆さんの安全確保及び必要な物品を上階へ移動できることの確認を目的としています。職員参集、管理者の指揮命令、避難開始と緊張感を持ちながら取り組むことができました。課題や改善もあります。安心して過ごしていただけるよう引き続き取り組んでまいります。  
(坂本)



“機器と患者さんをつなぐ  
「いのちのエンジニア」”



日々増大する医療機器の安全確保と有効性維持の担い手として、チーム医療に貢献する臨床工学技士についてご紹介いたします。

Q. 臨床工学技士とは？

臨床工学技士とは、医学と工学の両面を兼ね備えた国家資格です。Medical Engineer (ME) と呼ばれることがありますが、今は Clinical Engineer (CE) が正しい略語です。新型コロナウイルス治療において人工呼吸器やエクモ (ECMO) の管理は CE が行っているため、耳にする機会が多くなつたと思います。

当院の CE は現在 2 名で活動しています。院内医療機器の二元管理、医師の指示の下、医療機器操作や患者さんへの説明といった診療支援を行っています。また、定期的に職員への医療機器勉強会も開催しています。私は当院の医療機器安全管理責任者を拝命しており、医療安全情報収集や委員会活動にて、医療機器安全管理に努めています。

Q. 目指したきっかけは？

高校 3 年生の時、大学合同説明会に参加した際に CE を知りました。兄が診療放射線技師の大学に通っていたので、医療系大学に興味がありました。新しい国家資格であることや医療機器の高度化・複雑化が進む

中で、今後ニーズが高まる資格であることを知り、専門大学に入学して CE を目指しました。

Q. 当院の CE として、誇れる点は何ですか？

院内の医療機器を購入・使用・点検・廃棄まで管理しています。また、手術室・病棟・外来の業務を行っており、ジェネラリストの CE として活動できます。

中でも倉敷ニューロモデュレーションセンターは全国でも珍しく、さまざまな治療を知ることができ、当センターにおける CE の役割は重要ですので、新たな CE 業務となるよう、セミナー参加や学会発表を行っています。昨年は手術室が新しくなりましたが、CE として設計から携わりました。CE は手術室や周術期管理の運営に、治療・設備の両方の面において大きく貢献しています。

Q. 日頃意識していること、心がけていることは？

医療機器はいつトラブルが発生するか分かりません。人工呼吸器は生命維持管理装置のため、トラブルが起これば命にかかわることがあります。メディカルスタッフと協議し、迅速に行動できるようにしています。CE だから機器だけを見るのではなく、患者さんの状態を把握すること

も大事です。機器と患者さんをつなぐ CE であることを意識しています。

Q. 今後の目標は？

私は当院で初めての CE として入職し、もうすぐ 5 年目です。当院での CE の歴史はまだ浅いので、メディカルスタッフと協議し、院内のニーズに沿って CE の仕事を増やしていきたいと思っています。

また、個々のスキルアップとして学会発表や認定資格を取得し、安心な医療機器や知識を患者さんに提供できるよう自己研鑽に励みます。さらに、ニューロモデュレーションにおける CE の役割を全国にアピールし、治療発展に尽力したいと思います。

Q. 患者さんへのメッセージ

CE は他の職種と比べるとまだまだ認知されていません。しかし、医療機器は日進月歩しています。今後は在宅医療や ICT、医療機器開発など先進医療から慢性期において幅広い医療分野の担い手として、CE の役割が重要となります。皆さんに安全な医療機器を提供する「いのちのエンジニア」である CE をぜひとも知っていただきたいと思います。



倉敷平成病院  
中杉 久美子

## 限度額適用認定証について

医事課 岡崎 大雅

「高額療養費制度」という制度をご存知でしょうか。これは、医療機関より請求された医療費の全額（保険自己負担割合分）を支払ったうえで申請することにより、1ヶ月あたりの自己負担限度額を超えた金額が払い戻される制度です。しかし、多額の費用を支払う必要があり、払い戻しの期間も3ヶ月程度かかる為、経済的負担が大きくなります。

そこで、「限度額適用認定証」をお持ちであれば経済的負担を軽減することができます。これは、保険者へ交付申請することで入手することができ、医療機関に提示することで1ヶ月あたりの医療費支払額を自己負担限度額までに抑えることができるものです。

### 使用する際の注意点

- ①食事代や保険適用とならない文書料や個室代等は限度額適用外となります。
- ②申請した月からの適用となる為、遡っての適用はできません。
- ③月毎の医療費に対しての制度で、一入院に対してで

はありません。

### 交付申請する場所（※申請には保険証と印鑑が必要です）

#### ●国民健康保険

保険者が県や市の保険証をお持ちの方は、市役所・町村役場の担当者へ交付申請をしてください。

例：倉敷市の場合は市役所国民健康保険課へ

#### ●社会医療保険

保険者が組合や協会の保険証をお持ちの方は、各保険者に交付申請をしてください。

例1：全国健康保険協会の場合は保険証に記載されている各支部へ

例2：共済・組合の場合は職場の担当部署へ

### 1ヶ月あたりの自己負担限度額について

1ヶ月あたりの自己負担限度額は、被保険者の年収によって区分分けされており、区分ごとに限度額の上限が違います。また、過去12ヶ月以内に3回以上上限に達した場合は、4回目より上限額が下がります。

## Healthy Recipe ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 助石 恵美



韓国料理のキンパは見た目が日本の巻き寿司と似ていますが、味や中身が大きく違います。巻き寿司は酢飯を使い、刺身などの生ものを使用しますが、キンパはご飯にごま油を混ぜたものを使用し、たくあんや魚肉ソーセージ、ごぼう煮を入れたものも多く、生ものは使用しません。今回は具材たっぷりの、1本で栄養バランスが取れた、ご飯少なめ低カロリー、塩分控えめのキンパを作りました。皆さんも自分好みにアレンジして作ってみてください。



## 野菜たっぷりキンパ

栄養成分 1本分 エネルギー：480kcal 塩分：1.8g

### 材料 [1本分]

ご飯……………	50g	卵……………	1個
水……………	70ml	寿司のり……………	1枚
ごま油……………	小さじ1	小松菜……………	80g
白ごま……………	小さじ1/2	★鶏がらスープの素……………	小さじ1/2
牛肉……………	60g	★コチュジャン……………	2g
ごぼう……………	20g	★ごま油……………	小さじ1/2
☆濃口しょうゆ……………	大さじ1/2	にんじん……………	50g
☆砂糖……………	大さじ1/2	酢……………	大さじ1/2
☆料理酒……………	大さじ1/2	砂糖……………	大さじ1/2
☆コチュジャン……………	2g		
☆しょうが……………	2g		

### 作り方

- 1 ごぼうはさがきに、にんじんは細い千切りにしておく。小松菜はゆがいて、よく水気を切っておく。
- 2 牛肉とごぼうをフライパンで炒め、☆で味付けをして粗熱を取る。
- 3 卵は棒状の厚焼きにする。小松菜は★でよく和える。
- 4 にんじんは軽くゆがき、酢、砂糖で味付けをする。
- 5 ご飯にごま油、白ごまを入れて和える。
- 6 ラップまたは巻きすの上に寿司のりを置き、上1/4部分を残り5をまんべんなく広げる。
- 7 広げた6の真ん中に2を乗せ、周りに3、軽く水気を切った4を綺麗に並べていく。
- 8 寿司のりの下部分を持って上に向かって巻き、形を整える。
- 9 6等分に切って白ごまをかけて完成。

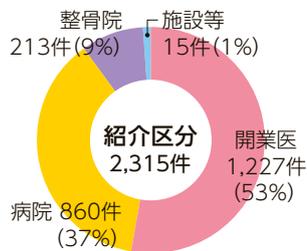
いつも当院の地域連携業務にご協力いただきありがとうございます。  
 コロナ禍の大変な状況の中、2020年度も下記に示すようにたくさんのご紹介をいただきましたことをこの場を借りて、お礼申し上げます。  
 2021年度も当院の連携窓口として、地域の皆様方のお役に立てるように、スタッフ一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子

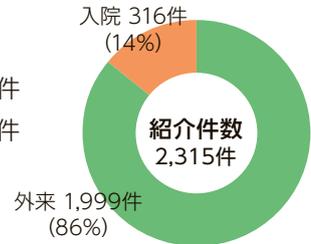
## 紹介の現状 2020年度の連携数(4月～3月)

紹介患者数/2,315件  
 紹介元/

開業医: 1,227件  
 病院: 860件  
 整骨院: 213件  
 施設等: 15件



紹介患者数  
 2,315件のうち  
 外来: 1,999件  
 入院: 316件



ご不明な点がございましたら、  
 お気軽に下記までお問い合わせください。

倉敷平成病院 地域医療連携センター

TEL 086-427-6550 (直通) FAX 086-427-1197 (直通)

窓口対応時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

4/1

## 令和3年度 全仁会グループ 辞令交付式



4月1日(木)、全仁会グループ辞令交付式が執り行われました。昨年に続き今年も感染対策のため小規模となりましたが、桜満開蒼天のもと、常勤医師2名および新入職員48名の清々しい式となりました。

高尾理事長から「新入職の方々、普段からの医療人としての心構えや、全仁会の職員としてのような人間であるべきかなどこれから学ばなければならぬことが多く、壁に当たったり迷ったりすることもあるかと思いますが、その時は先輩職員が全力でサポートしますので、コミュニケーションを築いて一人ひとりが成長していただきたいと思います。」と挨拶がありました。

新入職員は医療安全や感染対策、一時救命処置(BLS)研修などの共通の研修と職種別のグループワークを受けたのち、各部門への配属となります。

新入職員の皆さんが安心して業務を行い、患者さんに安定した医療・介護を提供できるよう、それぞれの部署でしっかりとサポートしてまいります。

秘書・広報課

# はじめまして! *New Faces* 新任医師紹介



平成脳ドックセンター  
検診部長  
まるい こうのすけ  
**丸井 幸之助** 医師

皆さん初めまして。4月1日より当院脳ドックセンターに赴任いたしました。

これまでは、総合病院の健診施設をメインに何軒かの病院を回ってきました。健診歴は既に10年を超えております。その間、臨床感覚を失わぬよう、時々臨床にも戻り、新薬の効き具合・投薬量なども覚えながらの日々でした。専門は動脈硬化の予防であり、脳梗塞や心筋梗塞といった大血管障害の発生を予防できるよう、患者さんに結果説明やご指導ができればと思っています。

皆さんどうぞよろしくお願ひ致します。

【出身地】岡山県

【趣味・特技】

旅行・食歩き・家庭菜園

【専門】

動脈硬化・メタボリックシンドローム

【資格】

日本人間ドック学会専門医  
日本内科学会総合内科専門医  
日本神経学会認定神経内科専門医  
日本抗加齢医学会専門医



脳神経内科  
まつもと なみこ  
**松本 菜見子** 医師

皆さん初めまして。今年の3月に岡山大学院を卒業し、4月1日から岡山大学病院より倉敷平成病院に異動してまいりました。

前職では、神経免疫疾患専門外来、県北や兵庫県西部を含む複数の医療機関で脳神経内科の外来診療に従事しておりました。また、診断目的の精査や治療のための入院診療も担当しておりました。大学院では、げっ歯類の脳梗塞モデルを用いた基礎研究を行っておりました。

未熟な部分もあるかと思いますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

【出身地】鳥取県

【趣味・特技】和装

【専門】脳神経内科一般

【資格】医学博士

日本神経学会認定  
神経内科専門医  
日本内科学会認定医

## 就任のご挨拶



平成脳ドックセンター  
センター長  
えはら ひでき  
**江原 英樹** 医師

このたび、倉敷平成病院平成脳ドックセンター長を拝命いたしました。大橋勝彦前センター長が築いてこられた平成脳ドックセンターの運営に関して、センターの舵取りを引き継ぐことの任の重さに身の引き締まる思いしております。与えられた使命に対し、私の持てる力の限り情熱を持って尽くす所存です。どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

これからも平成脳ドックセンターが、その力を十分に発揮して、皆さんに必要とされるセンターであり続けることができるよう努めてまいります。

皆さんのご理解とご協力を改めてお願ひ申し上げ、平成脳ドックセンター長就任のご挨拶とさせていただきます。



倉敷平成病院  
看護部長  
おかもと  
**岡本 なおみ**

4月1日より倉敷平成病院看護部長を拝命いたしました。

武森看護部長が築いてこられた看護の思いを引き継ぎ、看護部の中長期目標である『信頼に基づく、思いやりのある看護の実践』を実現し、倉敷平成病院が選ばれる病院となるよう、微力ではございますが、一生懸命取り組んでいきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ致します。



倉敷老健看護部長  
倉敷在宅総合ケアセンター  
統括看護部長  
たけもり みえこ  
**武森 三枝子**

4月1日付けで倉敷老健看護部長を、兼務で倉敷在宅総合ケアセンター統括看護部長を拝命しました。

今回、病气や老化のために要介護状態となった方々の人生に関わらせていただくことになり、これまでとは違った視点で人の幸せについて考え、支援するということに力を尽くしていきたいと考えています。

1/16 KSB瀬戸内海放送「Newsジェニック」に  
美容外科・形成外科部長 華山博美先生が  
コメント出演

KSB瀬戸内海放送のテレビ番組「Newsジェニック」の1月16日(土)放送では、マスクトラブル原因&対処法は?という特集が組まれました。

長時間のマスク生活により、乾燥や痒みなどの肌トラブルで悩んでおられる方が増える中、美容外科・形成外科部長 華山博美先生が、リモートで肌トラブルの原因と対処法について専門家の立場からコメント出演しました。

マスク生活はまだまだ続きそうです。感染対策も大切ですし上手につきあっていきたいですね。

秘書・広報課



1/20 FMくらしき「love our community  
ーわが街のわー」に篠山副院長が出演

FMくらしきで毎月第3水曜日17時30分から放送されている「love our communityーわが街のわー」に1月20日(水)、篠山英道副院長が電話出演致しました。

今回はニュースレター『にじいろ便り』に寄せられたメッセージが紹介され、篠山副院長は「どんな時に救急受診が必要か?」という質問に、先生の専門である脳神経外科分野を中心に答えました。

過去の音源は『わが街健康プロジェクト』ホームページで公開中です。ぜひご視聴ください。

秘書・広報課



ご視聴は  
こちらから!



3/17~19 エアーストレッチャーの使用練習報告

3月17~19日、リハビリ管理職者を対象にエアーストレッチャーの使用練習を行いました。大規模災害時にエレベーターの使用ができなくなった際、リハビリセンターで練習中の患者さんの移動や他職種サポートとして、リハビリスタッフはエアーストレッチャーを使用する可能性が極めて高く、スタッフがいつでも使用できる状況にしておくことは災害対策上重要と考え、医療安全管理担当看護師の指導の下、実施しました。

実際に使用してみると設置は非常に簡便でしたが、階段での搬送練習では搬送の向きや立ち位置など、意外とコツが必要だと分かりました。今後リハビリ部では、管理職者から所属スタッフに伝達し、年に1回は実施することにしてまいります。

リハビリセンター統括課長 津田 陽一郎



2/1 ピースガーデン周年祭と節分祭を開催

2月1日(月)にピースガーデン倉敷が開設8周年を迎えました。新型コロナウイルスの影響で、ピースガーデン全体での周年祭は開催できませんでしたが、今年度は124年ぶりに2月2日が節分という事もあり、リハビリテーションピースでは、感染対策を行いながら節分祭と合わせてにぎやかに祝いを行いました。

新聞紙を丸めたものを豆と見立てて「コロナ退散!鬼は外!」の掛け声とともに、職員扮する鬼が持ったかごへ投げ入れる形で盛り上がりました。福の神も登場し、コロナ禍でも賑やかに楽しく元気の出る会となりました。

リハビリステーションピース 主任 妹尾 祐介



1/16 倉敷老健入所  
広報動画完成報告

感染対策のため施設見学の制限が長期化しており、入居を検討されている皆さんが当施設の様子が分からず不安に思われていると考え、広報動画を作成しました。

皆さんが知りたい事は何かなど当法人のケアマネジャーに意見を聞き、分かりやすさを第一に考えて企画し、撮影にも挑戦しました。

動画はYouTubeにアップしています。加えて、相談員の名刺にQRコードのシールを貼って動画の紹介をしています。動画を見ていただいた方からは早速「どのような施設かイメージしやすかった」、「名刺のQRコードが便利だった」などの反響が聞かれており、ホッとしています。今後も皆さんからの意見を基に内容を更新していければと思います。

倉敷老健 OT副主任 黒川 直彦



お問い合わせ ☎ 086-427-1111 (代表番号)  
皆さまのお越しをお待ちしております

ぜひ  
ご覧ください！



1/16 全仁会のリクルート用  
動画を作成しました

人事課ではリクルート用動画の作成を行っています。最近では「入職1年目の看護師インタビュー動画」をYouTubeで公開しました。約3分程度のショートムービーです。

就職を検討中の方のみならず、多くの方に見ていただき全仁会の魅力を知っていただければ幸いです。前年度は感染対策のため、直接病院や施設に学生さんをご案内できず、リモート説明会に変更したことも多々あり、職場の雰囲気や職員の様子も伝わりづらかったと思います。そこで、今年度は新しい生活様式に合わせたリクルート活動ができるよう、人事課でも様々な動画を作成し、工夫を凝らしたPRを行いたいと考えています。

人事課 主任

日笠 成裕

人事課ではリクルート用動画の作成を行っています。最近では「入職1年目の看護師インタビュー動画」をYouTubeで公開しました。約3分程度のショートムービーです。就職を検討中の方のみならず、多くの方に見ていただき全仁会の魅力を知っていただければ幸いです。前年度は感染対策のため、直接病院や施設に学生さんをご案内できず、リモート説明会に変更したことも多々あり、職場の雰囲気や職員の様子も伝わりづらかったと思います。そこで、今年度は新しい生活様式に合わせたリクルート活動ができるよう、人事課でも様々な動画を作成し、工夫を凝らしたPRを行いたいと考えています。



介護職募集用動画



入職1年目の看護師インタビュー動画

新型コロナウイルス  
ワクチン接種開始

3月16日(火)、当院で医療従事者を対象とした新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。



今後、65歳以上の高齢者、高齢者施設等の従事者への接種、基礎疾患がある人、そして一般の方への新型コロナウイルスの接種が随時開始される予定です。

詳しくは倉敷市のホームページをご覧ください。

倉敷市ホームページ  
新型コロナウイルス感染症 関連情報 ▶



Thank you!

2月16日(火)、倉敷市立西中学校1年8組・9組の生徒さんから医療従事者に向けたメッセージや感謝の言葉をいただきました。



入院患者さんより当院職員へ手作りのシトラスリボンを贈っていただき、3月26日(金)山陽新聞朝刊や、さりお4月2日号に紹介されました。

※シトラスリボン…コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトで、シトラス色(柑橘をイメージした色)のリボンを使って、3つの輪がある形に結んだもの。



# 65歳以上の方へのワクチン接種が始まりました

## ワクチン接種までの流れ

### ① 「接種券」が市区町村から届きます

- 接種場所や日程は市区町村によって異なります。
- 「接種券」に同封されている案内でご確認ください。

接種券様式



### ② 接種場所と日時を予約します

- 接種場所や日程が確認できたら、案内の記載にしたがって予約してください。



### ③ 接種を受けます

- 受付では①接種券、②本人確認書類(健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)が必要です。
- 接種後は様子を見るため経過観察室で15~30分ほど待機いただきます。



▼お問い合わせは、接種券を発行している市町村コールセンターへ

倉敷市 新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター

☎ 050-3644-8777  
(8:30~19:00/全日)

新型コロナウイルスワクチンについてのより詳しい情報はこちらから



岡山県 新型コロナワクチン専門相談センター  
(医学的知見が必要となる専門的な相談はこちら)

☎ 0120-701-327  
(9:00~21:00/全日)

首相官邸 コロナワクチン 検索

通常診療を円滑に運営するため、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

#### 編集後記

令和3年度が始まりました。全仁会にも多くの新入職員が入職しました。私も入職当時を思い出します。まだまだマスクを外せない日が続きますが「マスクの下はいつも笑顔」を心掛けたいと思います。(Y)



全仁会グループ 社会医療法人 全仁会/社会福祉法人 全仁会/有限会社 医療福祉研究所ヘイセイ



#### 倉敷平成病院

倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111  
FAX.086-427-8001

救急指定

- 倉敷平成病院
- 内科 ● 脳神経内科 ● 脳神経外科 ● 脳卒中内科 ● 整形外科 ● 消化器科 ● 循環器科
  - 呼吸器科 ● 耳鼻咽喉科 ● 形成外科 ● 皮膚科 ● 眼科 ● 総合診療科
  - リハビリテーション科 ● 放射線科 ● 麻酔科 ● 和漢診療科 ● 歯科
- 倉敷ニューロモデュレーションセンター
- 脳神経外科
- 倉敷生活習慣病センター
- 糖尿病 ● 代謝内科
- 総合美容センター
- 美容外科 ● 形成外科 ● 婦人科 ● 乳腺外科
- 認知症疾患医療センター
- 神経放射線センター
- 平成脳ドックセンター



倉敷老健  
倉敷市老松町4-3-38  
TEL.086-427-1111



倉敷在宅総合ケアセンター  
倉敷市老松町4-4-7  
TEL.086-427-0110

- 訪問看護ステーション
- ホームヘルプステーション
- ショートステイ
- 通所リハセンター
- 予防リハセンター
- ケアプラン室
- 高齢者支援センター
- ヘイセイ鍼灸治療院



複合型介護施設  
ピースガーデン倉敷  
倉敷市白楽町40  
TEL.086-423-2000

- 地域密着型特別養護老人ホーム
- ショートステイ
- グループホーム
- デイサービス



住宅型有料老人ホーム  
ローズガーデン倉敷  
倉敷市南町4-38  
TEL.086-435-2111

- ヘルプステーション

平成南町クリニック



サービス付き高齢者向け住宅  
グランドガーデン南町  
倉敷市南町1-12  
TEL.086-435-2234

- 特定施設入居者生活介護
- ヘルプステーション南町
- よくなるデイ南町
- 南町ケアプラン室



ケアハウス  
ドリームガーデン倉敷  
倉敷市八軒屋275  
TEL.086-430-1111

- デイサービス