

# 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

2024.11 秋号

# No. 115

— 特集 — 医療を知る 病気になる

## 地域のアスリートをサポート



- 4 ピックアップ! …… 「女性アスリート外来」へようこそ
- 6 コーヒーブレイク Vol.23 …… 消化器科部長 高田良江
- 7 1日10分 健康体操 …… 肩こりの原因について
- 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 秋の行事
- 10 プロフェッショナル …… 精神保健福祉士 (PSW) / 倉敷平成病院 認知症患者医療センター 小坂淳裕
- 11 インフォメーション …… 発熱で受診される方へ  
ヘルシーレシピ …… ブルスケッタ
- 12 地域とともに  
全仁会トピックス

今年パリオリンピックが開催され、海外で行われたオリンピックとしては過去最多のメダル数獲得で日本中が盛り上がりました。さらに世界のプロスポーツから学生の大会までメディアを通じて触れることができ、私たちはスポーツから大きな感動や興奮をもらっています。スポーツはトップアスリートのためだけではなく私たちの生活にも密接に関係しています。心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠であり、体を動かすことが重要なほどなたでもご存じだと思っています。

「生涯スポーツ」という言葉がありますが、健康やレクリエーションを目的として、誰もが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツで年齢や体力に関わらず、生涯にわたって楽しみ続けることができるスポーツを指します。競技志向のスポーツとは異なり、楽しさや健やかな生活を追求する点に重点が置かれています。生活にスポーツを取り入れることによって様々なメリットがあります。

### 身体的な健康維持と促進

定期的な運動は、心肺機能の向上、筋力の維持、柔軟性の向上に役立ち、高血圧、糖尿病、肥満などの病気の予防につながります。また筋力や骨密度を維持することで、加齢に伴う体力の衰えや骨折のリスクを軽減します。さらに適度な運動は免疫システムを強化し、感染症などの病気にかかりにくくなります。食事だけが運動によるダイエットは健康的に痩せることができます。

### 精神的な健康の向上

運動は、脳内のセロトニンの分泌を促

特集

## 医療を知る、病気を知る。

# 地域のアスリートをサポート

倉敷平成病院 スポーツリハビリテーションセンター

センター長 平川 宏之

し、ストレスや不安感を和らげ、心がリフレッシュされ、気分が前向きになります。そして脳の血流を促し、記憶力や集中力の向上につながるため、認知症予防にも効果があります。

### 社会的つながりの強化

仲間と一緒に楽しむことで、コミュニケーションや社会的なつながりを強める効果もあります。グラウンド・ゴルフ、テニスなどのスポーツイベントに参加することで、地域社会とのつながりが生まれ、孤立感を防ぐことができます。

### 生涯にわたっての楽しみ

生涯スポーツは競技スポーツと異なり、勝ち負けにこだわらず、年齢や体力に応じて自分のペースで楽しむことができます。点特徴です。年齢を重ねても続けられるスポーツとして、ウォーキングやスイミング、ヨガ、ゴルフ、太極拳、トレッキングなどが多くの人に親しまれています。

### 健康寿命の延伸

健康寿命とは、病気や障害に悩まされずに健康で自立した生活ができる期間を指します。運動を続けることで、身体の機能を維持し、医療や介護に頼ることなく、長期間にわたって自立した生活を送ることが可能になります。

スポーツを始めようと思ってもなかなかきっかけがないと始めることができませんが、いきなり完璧を目指すのではなく、「まずは10分歩こう」、「低山をハイキングをしよう」、「スポーツイベントの見学だけでも行こう」、など目標を低く設定して始めたら比較的長続きするのではないのでしょうか。ぜひ生活の一部にスポーツを取り入れてみてはいかがでしょうか。令和6年7月1日に「継承と進化」をテーマに倉敷平成病院スポーツリハビリ

テーションセンターを開設しました。当院の「スポーツ外来」はおかげさまで20年近くが経ち、多くの選手や愛好家の方にご来院いただいています。センターを立ち上げることに伴って多職種連携を図り、さらに一歩進んだ医療を提供できるよう精進してまいります。アスリートの方のリハビリテーションの充実を図るは当然ですが、先ほどもお話しした通りスポーツは競技スポーツ選手だけのものではありません。スポーツをしたいけれど痛みのためにできない、スポーツを行うことで病状が悪化するのではないかなどといったご不安に対しても、必要があれば他科と連携し皆様のスポーツライフのお手伝いできればと思いますのでお気軽にご相談ください。

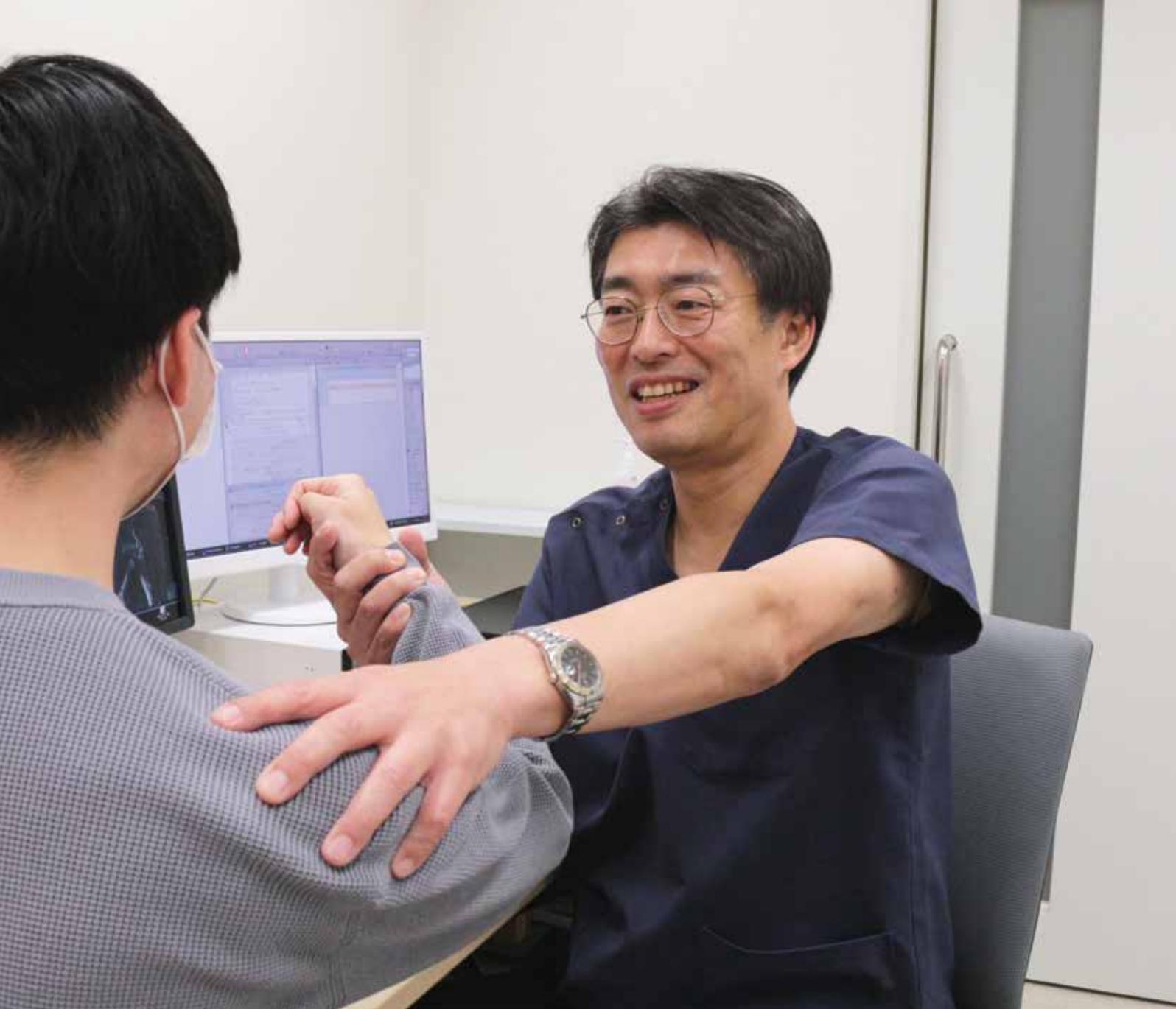
### 『継承と進化』

#### 継承

- 手術前後の継続したリハビリテーションにより、競技復帰をサポート
- 早期競技復帰を目標にスポーツ医と連携したリハビリテーションを提供

#### 進化

- 競技復帰後のパフォーマンス向上、ケガの予防に対する積極的・継続的サポート
- リハビリテーション科医、婦人科医、公認スポーツファーマシスト、管理栄養士等多職種と連携し、トータルサポートを実現（女性アスリート特有の問題、アンチドーピングなど）
- スポーツ団体やチームへの障害予防を中心とした検診事業、研修の実施等



## スポーツリハビリテーションセンター

リハビリテーション科医、婦人科医（女性アスリート外来）、アスレティックトレーナー、公認スポーツファーマシスト（ドーピング問題）、管理栄養士など多職種が連携し、アスリートのトータルサポートシステムを構築。競技復帰のサポートだけでなく、『予防』という観点にも力を入れています。



スポーツリハビリテーション  
センター長  
ひらかわ ひろゆき  
平川 宏之

資格：  
日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会認定スポーツ医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

### リハビリテーションについて

アスレティックトレーナーを中心とした、専門のセラピストが対応します。

- **時間** 月～金/17:00～ ※予約制（保険診療）  
※ 担当スタッフとご相談のうえ、ご予約をお取りください。  
※ リハビリテーションの実施については、医師の診察が必要です。  
スポーツ外来（平川宏之医師）の診察は、水曜 午後です。
- **場所** 倉敷平成病院 リハビリテーションセンター内
- **ご予約・お問合せ** 予約受付 月～金/8:30～17:00、土/8:30～12:00  
TEL 086-427-1111 「リハビリセンター」へとお伝えください。

# 「倉敷平成病院

## 女性アスリート外来」

### （婦人科）へようこそ

今回、整形外科部長の平川宏之先生が立ち上げられた「スポーツリハビリテーションセンター」と連携して、婦人科で「女性アスリート外来」を開設いたしました。スポーツ外来を受診される女性アスリートの方には無月経や生理痛（月経痛）、月経前症候群（PMS）、また女性特有のコンディショニング調整のための月経周期調節（月経移動）に悩んでいる方も多く伺っています。

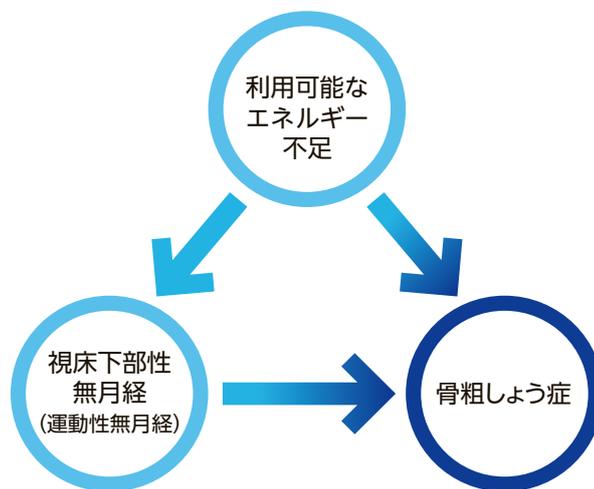
当外来では競技種目、試合や合宿・練習日程を考慮しながらアンチドーピングにも配慮した診療を行っています。女性アスリートが健康で競技を長く続けられるように、婦人科専門医、公認スポーツファーマシスト（薬剤師）、管理栄養士がチームを組んでサポートします。競技レベルを気にする必要はありません。お気軽にご相談ください。

#### 女性アスリートの三主徴

女性アスリートが悩んでいる婦人科の問題としてよく取り上げられているものは、無月経、利用可能なエネルギー不足（以下エネルギー不足）、骨粗しょう症があり、これは「女性アスリートの三主徴」とも呼ばれています。【図1】

無月経の原因は多岐にわたりますが、女性アス

リートでは運動量と食事のバランスが取れていないためのエネルギー不足と考えられています。エネルギー不足は以前、摂食障害とされてきましたが、現在では考え方が改められています。エネルギー不足による過度な低体重は無月経を引き起こし、無月経による低エストロゲン状態は骨粗しょう症を誘起します。そして、疲労骨折を起こし、選手生命に影響しかねないことに…。



【図1】女性アスリートの三主徴

女性アスリートの無月経は、日常行っている婦人科の無月経に対する診療とは対処が異なります。3か月以上生理が止まっている場合や14歳になっても初潮が来ていない場合は、ご相談ください。

#### 月経痛や月経前症候群（PMS）

女性アスリートにとって月経痛は大きな悩みの種

になっています。大切な日に下腹痛が重なるなど成績にも影響してしまいます。その時だけか、長期的に月経調節するかで使用する薬の種類は異なりますが、ピルを用いることでほとんど解決することが可能です。

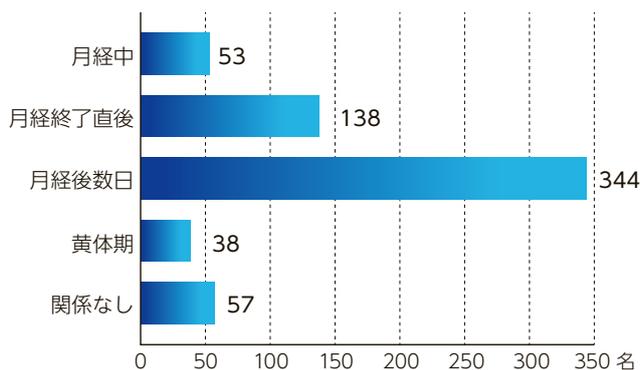
また、月経前の体重増加、腰痛、下腹痛、イライラ、うつ状態のような気分の落ち込みが続く場合にはPMS（月経前症候群）を疑います。これも女性アスリートにとっては大きな問題になります。

アンチドーピングの観点から、日常の婦人科診療の様に漢方薬を使うことができないので、主に超低用量ピルを用いて治療します。ちなみに、ピルは女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の合剤のことです。薬の作用で中枢性のホルモンに作用して排卵を抑制するので、結果的に月経をコンパクトにすることができます。その結果、月経にまつわる痛みや気分不調、ニキビなどの症状も抑えられます。最近ではジェノゲスト（ピルとは別の保険ホルモン治療）という黄体ホルモン単剤を用いての治療もできるようになりました。

このような症状で悩んでいる方も、まず女性アスリート外来へご相談ください。

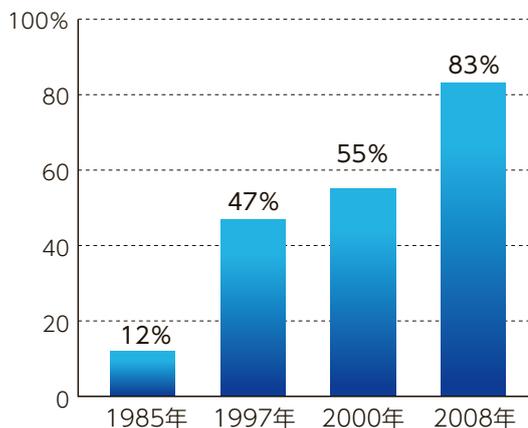
#### 月経移動

多くの女性アスリートが「月経周期とコンディショニングには関連がある」と感じているようです。とりわけ、月経終了後にコンディショニングが良いと自覚する方が多くみられます。しかし、国立スポーツ科学センターの調査【図2】によると一概にそうとも



能瀬ら、日本臨床スポーツ医学会2014

【図2】 Q. コンディションが良い時期はいつですか？  
国立スポーツ科学センター630名の調査（2011.4～2012.5）



Rechichi et al., International Journal of Sports Physiology and Performance, 2009より引用

【図3】 欧米アスリートのピル使用率

担当診療科

総合美容センター

婦人科部長 植田 敏弘

私達は女性アスリートの支援を積極的に行っています。小・中・高等学校の部活動から大学生、本格的にスポーツをされている方まで、競技レベルを問わず対応いたします。月経困難症（月経痛、無月経、貧血など、女性特有の問題を抱えていらっしゃる方、PMS（月経前症候群）などでパフォーマンスを十分に発揮できずにお悩みの方はご相談ください。冒頭にも申し上げましたが、まずは気になることがあれば、「お気軽にご相談していただく」ことが肝要かと思えます。スタッフ一同真摯に対応します。

言えず、かなりの個人差も見られています。当外来では、受診される方それぞれに合わせてコンディションの良い状態でトレーニングや試合に臨めるよう配慮しながら診療を進めます。

具体的には、月経移動の目的（短期or一時的なのか、持続的or長期にわたってか？）やアスリート個人の体調・特性に合ったピルを用いて調節することになります（様々な種類のピルがあります）。

報告によって差はありますが、2008年の段階で欧米の女性アスリートの約8割がピルを使用していました。基本的な考え方は、「ピルを飲んでいる間は生理が来ない、服用をやめると3日前後で生理になる」です。月経痛やPMSの改善が見込まれることも有力な選択肢になると思います。【図1】

① ピルは何歳から飲めますか？

↓ 生理が始まって落ち着いてきていればOKです。

若い頃からピルを使用することに抵抗があるかも知れませんが、初潮から6か月経っていれば飲むことが可能です。初潮を迎える頃はホルモンバランスが乱れがちな時期であるため周期が不順になることも多くあります。ご相談ください。

② 婦人科にかかったら必ず内診が必要ですか？

↓ もちろんNOです。原則的に内診をすることはありません。子宮や卵巣に疾患（病変）が疑われる場合には、ご本人と相談しながら診察、検査などをする場合もあります。



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？

## 満奇洞の神秘とAIの未来に向けて

私はもともと趣味もなく、引きこもりがちな性格です。週末は家で過ごすことが多い、外に出ることはめったにありません。そんな私が、このコラムの執筆を依頼され、何を書けばよいのか思い悩んでいました。締め切りが迫る中、パソコンの前でテーマを探し続けていましたが、まるで霧の中をさまようように、何も思い浮かばない日々が続いていたのです。そんな時、友人から突然の誘いが舞い込みました。

「一緒に満奇洞に行かない？」という一言でした。

あまり深く考えず、私はその誘いをすぐに承諾しました。小一の娘と一緒に参加することにしました。参加してみると、なんと18名ものメンバーが集まったツアーとなっていました。普段、娘を外に連れていく機会が少なく、どこか罪恶感を抱えていた私にとって、このツアーは娘との大切な思い出を作る絶好の機会となりました。娘もとても喜んでくれて、私自身も楽しい時間を過ごすことができました。

途中、古民家和風レストラン「北房はたる庵」で美味しい昼食を楽しんだ後、目的地である満奇洞へと向かいました。

満奇洞は岡山県指定の天然記念物で、その名は歌人と謝野鉄幹・晶子夫妻が「奇に満ちた洞」と称えたことからつけられたものだそうです。また、この鍾乳洞は映画『八つ墓村』のロケ地としても有名です。洞内はひんやりとしていて、暑い日にはとても心地よい空間でした。さらに、LEDライトによる幻想的なライト

アップが洞窟内を彩り、その美しさに心を奪われました。

特に印象に残ったのは、洞内を歩きながら感じた静けさと光のコントラスト。自然の偉大さとその神秘的な美しさに触れ、普段の生活では味わえないような癒しの時間を過ごすことができました。

皆さんもぜひ、満奇洞を訪れてみてはいかがでしょう？ きっと新たな発見があるはずです。ただし、洞内には中腰で歩かなければならない場所がいくつかありますので、腰痛をお持ちの方は注意が必要です。無理のない範囲で、自然の素晴らしさを楽しんでいただければと思います。

ちなみに、最近私は生成AIに興味を持ち、時々活用しています。このコラムもChatGPTに協力してもらって執筆しました（満奇洞に行ったのは本当です）。皆さんはどう感じましたか？ 私は、このツールがかなり役立つと感じています。日本では「AIに仕事を奪われる」といった心配の声もありますが、AIの進化によって業務効率が向上し、労働時間が短縮され、余暇が増えると期待しています。これからは、人間にしかできないことに目を向けることが重要だと思います。AIに使われるのではなく、AIを使いこなす側に立ちましょう。



LEDで幻想的にライトアップされた満奇洞



消化器科部長 高田 良江

岡山市北区出身。岡山一宮高校、九州大学医学部卒業。  
倉敷中央病院で20年勤務。消化器内科部長を経て、2024年5月に倉敷平成病院消化器科部長に着任、現在に至る。医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医など。



## “肩こりの原因について”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 作業療法士 白川 智章

### 頭の重さ

成人の正常な頭部の重さは4～6kgとされています。この頭の重さを首が支えています。

### 肩こりの原因

#### ✓ 姿勢

長時間、パソコンやスマートフォンを使用していると、頭が前に傾きやすくなります。この姿勢は、首や肩の筋肉に大きな負担をかけ、肩こりを引き起こします。また、背中が丸くなる「猫背」や肩が前に出る「巻き肩」の姿勢の人も肩こりになりやすいです。

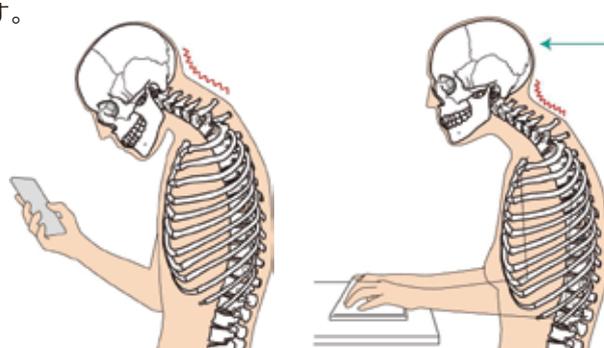
#### ✓ 運動不足

運動が不足すると、筋肉が硬くなり、血行も悪くなります。これにより、肩こりが起こりやすと言われています。

#### ✓ 筋肉のバランスの乱れ

同じ姿勢を続けると、特定の筋肉が過剰に働き、他の筋肉は弱くなります。このバランスの乱れが、肩こりを引き起こす原因となります。

右図のように、画面を見る姿勢は、頭が前方に出ています。長時間の同一姿勢によって、首や肩の筋肉に負担がかかってしまいます。このような姿勢の習慣化が肩こりを引き起こしやすくします。



【図1】 肩こりになりやすい姿勢

### 肩こりが起こる仕組み

同じ筋肉を使い続けると、筋肉が硬くなり、血行が悪くなります。これにより、筋肉が疲れて「こり」が発生します。

### 頭が前に傾いた姿勢の影響

頭は約4～6kgの重さがありますが、首が15°傾くと約12kg、30°では約18kg、45°では約22kg、60°では約27kgの負担が首にかかります。これを防ぐためには、なるべく首をまっすぐ保つことが大切です。

### 肩こりが起こりやすい筋肉

#### ① 僧帽筋（そうぼうきん）

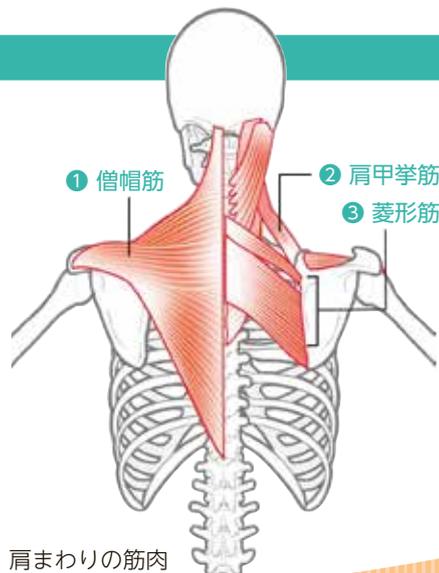
首から背中にかけて広がる大きな筋肉です。この筋肉が硬くなると、肩こりが起こりやすくなります。

#### ② 肩甲挙筋（けんこうきょきん）

肩甲骨を持ち上げる筋肉で、猫背や巻き肩の姿勢の人が使いすぎる人が多いです。

#### ③ 菱形筋（りょうけいきん）

肩甲骨を背骨に引き寄せる筋肉ですが、猫背や巻き肩の姿勢で伸びっぱなしになりやすく、これが肩こりにつながります。



【図2】 首・肩まわりの筋肉



# 季節のおたより

ローズ  
ガーデン  
倉敷



## 20周年記念の会開催

ローズガーデン倉敷  
施設長 猪原 徹

この度、ローズガーデン倉敷は令和6年9月1日をもちまして、開設20周年を迎えました。そして、10月15日(火)、ブランドガーデン南町1階ホールにて「20周年記念の会」を開催致しました。

高尾理事長による挨拶にはじまり、くす玉開き、理事長・施設長への花束贈呈と、ご入居の方々にもご参加いただいで、会は緊張感をもって進んでいきました。続いて「映像で振り返るローズガーデン倉敷」と題して、日々の写真データをまとめた動画を上映すると、懐かしい映像に皆様見入っておられました。最後は、



前回「10周年記念の会」でもお世話になった、倉敷備中神楽伝承道場の皆様による神楽演舞により、会は佳境を迎えました。

ローズガーデン倉敷は、創設者である故・高尾武男代表が、「人生の後半戦は、もっと自由に、もっと心豊かであるべき…」との想いを込めて設立された施設です。私たち職員もその想いを引き継ぎ、そして次の世代に繋げていきたいと思っています。



## ローズガーデン倉敷 — 住宅型有料老人ホーム —

倉敷美観地区を毎日の散歩コースに、第二の人生がイキイキと輝く住まい。全仁会グループの医療と介護が一体となつて、最期まで支える体制が多くの安心を保証します。介護福祉士、管理栄養士などが常勤し、緊急対応、介護サービス仲介、趣味活動へ協力しています。

### 誕生会のご紹介

ローズガーデン倉敷では、3か月に1度、合同誕生会を行事として開催しています(コロナ禍以前は毎月開催)。階を越えてご入居の皆様が集まりお誕生月の方をお祝いの特別な場です。普段よりも少し贅沢なお食事をしながらご歓談いただく時間と、ミニ演奏会や楽しいマジックショーなどの2部構成です。

写真は、倉敷アカデミーアンサンブルの皆様による演奏です。優雅な時間の流れに、ご参加いただいた皆様も自然と笑顔が見られ穏やかな表情をされていました。



所在地	倉敷市南町4-38
T E L	086-435-2111
対 象	概ね60歳以上で入居時ほぼ自立できる方、ご夫婦の場合どちらかが60歳以上
戸 数	120戸
利用料	9.5~15万円(一人入居の場合)



# 季節のおたより



※感染対策を行い行事・活動を行っています。写真掲載の許可をいただいています。

- 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

### 倉敷市一斉地震対策訓練に参加

9月26日、市民参加型「倉敷市一斉地震対策訓練」に倉敷老健として参加しました。地震想定の際に館内放送が流れている間は、ご入所の方々と自分の身を守る行動をとりました。放

送終了後、ワンポイント訓練として被災状況チェックシートを用いて施設内設備の点検を行いました。訓練を繰り返し実施することにより、身を守る行動がとれるよう備えていきたいと思

(江口)

## グランドガーデン南町

### 木製外壁の化粧直し

長い夏も終わり、秋を感じるようになりまし

た。グランドガーデン南町も開設から10年が経過し、イベントホールの木製外壁を塗り替えました。ナチュラルカラーからブラウンカラーへ色を変えて、カフェのような落ち着いた雰囲気になりました。秋に調和した落ち着いた色合いになっています。近くをお通りの際はぜひご覧ください。(森)



## ケアハウスドリームガーデン倉敷

### はしゃいで笑ってリフレッシュ!

余暇活動のひとつとして、レクリエーションを実施しています。「棒サッカー」では白熱した戦いに汗を流したり、「たたいて被せてじゃんけんぽん」では2人でヘルメットの奪い合いをしたり、皆さん楽しみながら体を動かすことができました。今後もお入居の方々に楽しんでいただけるようなプログラムを計画してまいります。(吉岡)

### 記録更新!

## 倉敷在宅総合ケアセンターショートステイ

### 紙コップタワー

今回は9月12日に「ご利用の皆さんと職員が力を合わせた「紙コップタワー」で最高記録の22段の記録更新をしたことを紹介します。

タワーが高くなるにつれ「崩れるー」と悲鳴にも似た声があがっていました。ハラハラドキドキしながら無事タワーが完成し、自然と拍手と歓声が上がりました。毎日楽しいレクリエーションを行っています。ぜひ当施設をご利用し、体験してください。(佐々木)



## ピースガーデン倉敷ショートステイ

### 創作活動と個別リハビリ

から理学療法士が配置されました。8月からご利用の皆さんやご家族の方の希望に添えるよう個別リハビリを行います。



また、秋の創作活動では貼り絵に取り組み、素敵な「お月見の貼り絵」が完成しました。これからも皆さまに楽しんでいただける、四季に合わせた創作活動をしていきたいと思

(寺中)



“患者さんお一人おひとりに  
寄り添ったサポートを”



患者さんのお悩みや課題を引き出し、多職種と連携しながら最良の支援を行う精神保健福祉士についてご紹介します。

Q. 精神保健福祉士を  
目指したきっかけ

学生の頃より、友人から相談を受けることが多く、人と話をすることが好きでした。漠然と将来は「人の役に立つ仕事をした」と思っていました。両親が医療関係の仕事をしていたこともあり、以前から医療分野には少し興味がありました。

将来の仕事を考える時期になり、いろいろと調べる中で社会福祉士・精神保健福祉士という職種を知りました。医療現場の中でも、患者さんやご家族・他職種から様々な相談を受け問題解決や支援を行うソーシャルワーカーを知り、自分もチーム医療の一員として働いてみたいと思ったのがきっかけです。

Q. 仕事の魅力について

現在私が所属している認知症疾患医療センターは、岡山県より指定を受け、日々認知症の鑑別診断や急性期治療などの医療の提供とともに、専門医療相談等を行っています。

当センターでは、もの忘れ外来の

診療を希望される方に受診日までに精神保健福祉士より、電話か面談にて事前問診を行っています。患者さんの状態や既往歴、生活環境などを詳しく聴取し、早期対応が必要と判断した場合は速やかに医師と相談し早期受診に繋げるなどの対応を行っています。事前問診の内容を、医師や看護師など多職種と共有していくことで、スムーズな診察が行えます。

診断後、経済的支援が必要な方や課題がある方には利用可能な社会資源を、生活支援が必要な方には介護保険や障害福祉サービスなどの情報を提供し、必要に応じて地域包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャー等とも連携を図っていきます。

このように院内外多くの方々と関わり患者さんが望む生活の実現に向けて携わることが魅力であり、大きなやりがいだと感じています。

Q. 精神保健福祉士とどう  
心がけていますか?

事前問診を行う中で、ご本人の最近の様子や、困っていることなどを詳しくお伺いしていますが、私ほその中でもできる限り幅広い情報を収集し、本人像をイメージしやすいような事前問診を心がけています。

これまでに同グループ内のシヨー

トステイで生活相談員として働いた経験を活かし、お一人おひとりのご自宅での様子や、生活背景や生活歴の過ごし方、周囲の方との程度の関わりがあるか等々、広い視点を持って問診を行っています。

Q. 今後の目標

受診後でも、些細な事でも気兼ねなく相談していただけるような精神保健福祉士を目指していきたいと思っています。他職種と連携しながら、小さな変化を見逃さない、聞き逃さないようにし、ニーズに応じて柔軟に関係職種と連携を図りながら対応できるきめ細かな精神保健福祉士となるよう自己研鑽を重ねていきたいと思っています。

Q. 患者さんへメッセージ

全仁会には、病院をはじめ様々な施設に相談員が配置されています。相談してよかったと思えるよう、少しでも患者さんやご家族の力となれるようサポートして参りますので何かご不明なことや、ご不安なことがあればお気軽にご相談ください。



聞き手

倉敷老健  
松下 大輔

## 発熱で受診される方へ

医事課 藤野 真美

昨年の5月より、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザウイルスと同じ5類感染症となり規制の緩和がされましたが、季節性ではないため、いつどこで感染発症するかわかりません。寒くなってくるとインフルエンザの流行もあります。

当院では、感染の拡大を防ぐために発熱のある方には個別対応をしております。発熱の方は救急外来での対応となるため、他の救急患者さんの対応が優先されたり、また、お休み明けや感染の流行時期になりますと、発熱での受診希望の患者さんが多い場合があったり、待ち時間が長くなる場合がございます。待合室・診察室に限りがありますので、ご案内できるまでお車で待機していただくなど、ご案内にお時間をいただく場合があります。ご案内までの待機のことを考慮いただき、なるべくお車の来院にご協力をお願いいたします。

### 注意事項

- 発熱での受診の際には、必ず事前に電話でお問い合わせの上、受診をお願いします。
- 当院では16歳以上の方が発熱での受診対象となります。
- 必ずマスクをご着用の上ご来院ください。

### 発熱での受診の流れ

発熱がある場合は、**必ず事前にお電話ください。**

#### 1. 事前にお電話ください

TEL 086-427-1111 (病院代表)

確認事項

- ① お名前
- ② カルテNo.または生年月日
- ③ 来院時に携帯される携帯電話番号
- ④ おおよその来院時間



#### 2. 来院



来院されましたらTEL:086-427-1111 (病院代表) へご連絡ください。

#### 3. 問診・診察



検査は医師の診察のうえ、必要と判断されましたら施行します。

#### 4. 会計・処方

## Healthy Recipe

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 田邊 恵



## ブルスケッタ

栄養成分2個分 エネルギー：198kcal 塩分：0.9g

バゲットの上に具をたくさん乗せると手軽に野菜とたんぱく質が摂取できます。彩りよく仕上げたクリスマスメニューにもおすすめです。



### 材料 [2個分]

バゲット……………	40g (2切)	<B>	
<A>		まいたけ……………	10g
えび……………	15g	玉ねぎ……………	20g
トマト……………	20g	ほうれん草……………	15g
★ { オリーブ油 ……	2g	おろししょうが……………	1g
レモン果汁 ……	0.5g	オリーブ油……………	2g
塩 ……	少々	塩こしょう……………	少々
黒こしょう……………	少々		

### 作り方

#### <A>

- 1 えびを熱湯で茹で、火が通ったらザルにあげて冷ます。
- 2 トマトを1cm角に切る。
- 3 ボウルに★を入れ、えびとトマトを混ぜ合わせる。
- 4 仕上げに黒こしょうをふる。

#### <B>

- 1 まいたけは食べやすい大きさにほぐす。  
たまねぎはみじん切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をしき、おろししょうがを入れて、まいたけ、たまねぎ、ほうれん草を炒める。
- 3 塩こしょうで調味する。

#### <仕上げ>

- 1 バゲットを切り、霧吹きで水(分量外)をさっとふりかけ、トースターでほんのり焼き目がつくまで焼く。
- 2 焼けたバゲットにそれぞれA・Bのせて完成。

いつも当院の連携業務にご協力いただきありがとうございます。

2024年度もあっというまに上半期が終了し、下半期に入りました。上半期も下記の通りたくさんのご紹介をいただきありがとうございます。

今後も皆様を選んでいただける病院を目指してスタッフ一丸となって取り組んで参りますのでよろしくお願いたします。

地域医療連携センター 課長 山川 恭子

## 紹介の現状 2024年度上半期(4月～9月)

紹介件数/1,412件

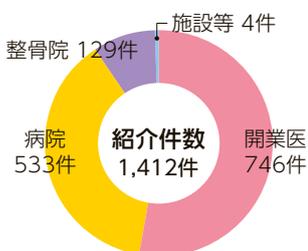
紹介元/

開業医: 746件

病院: 533件

整骨院: 129件

施設: 4件



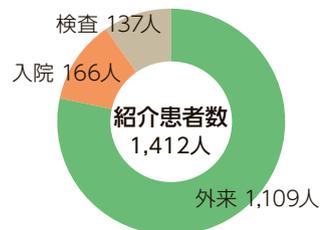
紹介患者数

1,412人のうち

外来: 1,109人

入院: 166人

検査: 137人



# 地域とともに

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

9/7

## 第34回看護セミナー開催

9月7日(土)第34回看護セミナーを開催しました。今年度はコロナ前と同様に会場での開催とし、約218名と多くの方にご参加いただきました。

今回は「超高齢社会の今を考える その人らしく生活するために」というテーマで、超高齢社会の現在において、自分たちが提供している看護・介護の喜びや悩み、取り組みについて振り返りました。

まず、話題提供で涌谷先生より「『あと何年生きる?』から始める認知症の人の意思決定支援」と題した講演が行われ、先生が外来で実際に行っている患者さん・ご家族との関わりを交えて、意思決定支援について分かりやすいお話がありました。

次に、当グループ、水島中央病院、倉敷記念訪問ステーションより5事例の発表を行い、患者さん・ご家族の意思決定支援での成功体験やACPに対する意識調査に関する研究の発表をいただきました。

その後、岡本看護部長を座長とし、涌谷先生、発表者の方とパネルディスカッションを行い、看護・介護の場においての意思決定支援の大切さ、認知症を有している患者さんの意思決定支援の難しさ、医療職とご本人・ご家族の情報共有の大切さ、ACPについて話すことができました。短い時間でしたが会場の参加者とともに、私たち看護師、介護士、コメディカルがどのような役割を果たしていけばよいのか考える機会となりました。

セミナーを通じ、患者さん・ご家族の意思決定支援では、多職種連携が重要であることを学び、全仁会グループのみならず地域で支えていけるように他施設とも連携を密にし、高齢者が望む生活ができるよう支えていきたいと思っております。

看護セミナー事務局 2階病棟棟長 北崎 鈴子



# 令和6年10月27日(日) 第59回 のぞみの会 開催

## テーマ 元気で自分らしく生きる ~ 全仁会の予防と医療 ~



リラックス  
タイム

医師紹介



高尾聡一郎理事長  
による開会挨拶



脳神経外科部長  
山下圭一先生の  
勉強会



形成外科部長  
安井史明先生の  
勉強会



高尾芳樹院長による  
閉会挨拶



第59回「のぞみの会」を10月27日(日)に開催し、6年ぶりに昼食の提供と、ふれあい広場を実施した形式で行いました。心配していた雨も降らず、430名の方々にご参加いただき盛況に終えることができました。

今年のテーマは「元気で自分らしく生きる」全仁会の「予防と医療」です。勉強会では脳神経外科部長 山下圭一先生が「脳卒中中の外科治療一時には手術も役に立つ」と題して、脳卒中を予防するためのポイントや治療法についてわかりやすく解説しました。形成外科部長 安井史明先生は「より良く生きるために形成外科にできること」をテーマに、皮膚腫瘍ややけどの手術、フットケア等を具体例で紹介しました。

特別講演では、高尾理事長が「全仁会のトータルヘルスケア」として、倉敷平成病院を中心とするグループの取り組みを説明。体験発表では、脊髄刺激療法を受けた方々の事例を倉敷ニューロモデュレーションセンター長 牟礼英生先生が解説。「教えちゃいます私の健康法」では90歳

超の方の散歩や創作の健康法が好評でした。

リラックスタイムには予防リハビリスタッフによる認知症予防「コグニサイズ」とストレッチをみんなで楽しく体験。医師紹介では、27名の常勤医が登場し一言ずつ挨拶しました。

くらしき作陽大学音楽学部生による「アンサンブルギフト」の木管五重奏で、当院の活動をスライドで紹介する新しい取り組みもありました。午後のふれあい広場では、作品展示を始めスポーツリハビリ体験やもの忘れチェック、創作コーナー等も賑わいました。今回、新しいのぞみの会の1ページが始まることを感じました。来年の第60回にまたお会いできることを楽しみにしています。

のぞみの会実行委員長  
副院長 篠山 英道



ぜっとくんと  
いっしょ!

全仁会  
Topics

訪問看護・  
訪問リハビリ



もの忘れ  
チェックコーナー



くらしき作陽大学  
「アンサンブルギフト」の  
皆さんによる生演奏



脳リハ体験



訪問入浴展示



作品展示  
「ギャラリーのぞみ」

介護系ブース



医師相談

創作コーナー



9/19 「第4回オレンジメモリーウォークin倉敷」参加

9月19日、世界アルツハイマーデー（9月21日）の前夜祭記念行事として「第4回オレンジメモリーウォークin倉敷」が、倉敷美観地区にて開催されました。認知症に対する理解を深め、認知症の方々やそのご家族を支援することを目的としたイベントで、認知症



支援や理解を示す色とされている「オレンジ色」のTシャツやバッジを身に着けて、倉敷美観地区を歩きまわりました。今年は131名の方々が参加されたそうです。当院認知症疾患医療センターは第1回から継続して参加しています。今回もゴールの倉敷アイビースクエアで、涌谷センター長が来賓として挨拶をいたしました。今年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」が施行されました。これは認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現に向けて、国の認知症へのこれからの取り組みをあらわにした法律です。

当センターでも、様々な活動を通じて認知症への理解が深まる活動や支援を行っています。私も精神保健福祉士として、今後も認知症支援活動を通じ、より多くの人が安心して暮らせる社会を作るために尽力していきたいです。

倉敷平成病院認知症疾患医療センター

精神保健福祉士 小坂 淳裕

9/27 令和6年度倫理事例研修会開催

9月27日（金）、日本臨床倫理学会 副理事長の稲葉一人先生を講師にお招きして「令和6年度倫理事例研修会」を開催し、75名の職員が参加しました。

稲葉先生より「臨床倫理の基礎的アプローチと臨床倫理に関する法的ポイント」についてご講演いただき、法的要点の観点から応招義務について興味深いお話を伺うことができました。



その後、「意思確認ができない患者の治療、ケア継続が本人にとって苦痛であったのではないかと感じた事例（3西病棟）」と、「決定した治療方針が本人にとって最善なのか」と思ひ、もやもやした事例（リハビリテーション科S.T.）の2事例で事例検討会を実施しました。多職種で構成された8グループでの討議で、各グループともに活発な意見交換ができました。

多職種でカンファレンスを行う機会や重要性は今後ますます高まることが予想されます。当院では今年度「適切な意思決定支援の指針」を作成しました。職員の倫理的感性を高め、患者さんの意思と権利が尊重された上で適切な意思決定を行えるよう今後も倫理コンサルテーションメンバーとして活動していきたいと思っております。

医療倫理コンサルテーションチーム

看護副師長 山下 亜由美

10/5 第37回神経セミナー開催

10月5日（土）、当院救急棟4階で第37回神経セミナー「目からウロコ」進歩し続ける神経疾患のリハビリテーション」を開催し、155名が参加しました。講師として川崎医科大学 神経内科学教授の三原雅史先生をお招きし、「神経疾患における姿勢歩行障害の病態解明と新規治療法の開発」についてご講演いただきました。

講演では、NIRS（近赤外分光法）を使った脳機能の測定方法や、CIMT（制約誘導運動療法）という脳卒中片麻痺患者に対する運動療法が紹介されました。この療法は、非麻痺側の肢を動かさないように制限することで、麻痺側の肢の運動を促すものです。

また、リハビリにおいて「イメージ」を持ちながら行うと効果が向上することや、脳の機能は使うほど向上し、使わなければその機能が衰える、という内容が印象的でした。

講演後には、医師、理学療法士、患者さんから質問があり、パーキンソン病患者さんに向けて、薬の改良への期待と共に運動を取り入れることの重要性について、優しく語られました。

セミナーの様子は、後日当院のYouTubeチャンネルで動画配信が予定されています。

秘書・広報部



8/15

## 第31回ジュニアファイル ハーモニーオーケストラ 演奏会開催

8月15日(木)、当院リハビリセンターにて、第31回倉敷ジュニアファイル演奏会が開催されました。お盆の時期に病院で過ごさなければならぬ患者さんを対象に平成2年から催されています。

今年はコロナ禍を経て5年ぶりの開催でした。演奏会本番には入院患者さんをはじめ、ご家族、福祉施設をご利用の方など、約150名が素晴らしい生の演奏に聞き入りました。



エルガー作曲の行進曲「威風堂々」や、ベートーヴェン作曲「三重協奏曲ハ長調 作品56」、「交響曲 第7番 イ短調 作品92」を、OG・OBを含む幼児から社会人までの団員70名が好演しました。

可愛らしい幼児の演奏やヴァイオリン・チェロ・ピアノによる三重奏など、迫力たっぷりの生演奏に大変盛り上がった演奏会でした。

秘書・広報部

9/1

## 日本糖尿病療養指導士 認定試験合格

第22回日本糖尿病療養指導士認定試験が行われ、当院から受験した理学療法士1名、薬剤師1名が合格しました。

この資格は、一定の経験を有し試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられ、糖尿病の臨床における生活指導のエキスパートであることを意味します。

受験に際し、倉敷生活習慣病センター診療部長 青山雅先生をはじめ、糖尿病療養指導士の先輩方に何度もご指導いただきました。

この受験を通して、他の職種がどのように関わっているのか改めて学び、薬物療法以外にも食事療法や運動療法についての知識を深めることができました。これからも糖尿病患者さんのお役に立てるアドバイスができるよう、学んだ知識を活かして頑張っていきたいと思えます。

糖尿病療養指導士 薬剤師 三原 夏実



9/27~29

## 第13回日本認知症予防 学会学術集会参加

第13回日本認知症予防学会学術集会が「人として輝き続ける社会の実現を目指して」をテーマに9月27日(金)〜29日(日)パシフィコ横浜にて開催され、当院からは5名が参加しました。

涌谷陽介認知症疾患医療センター長は、「認知症の多職種協働、専門職の躍動」についての座長と、「もの忘れ外来初診者におけるレカネマブ投与基準適合者の検討」についてポスターセッションを行いました。

菱川望脳神経内科部長は「認知症関連疾患、認知症とCOVID-19」について評価委員を務めました。

また、その他のスタッフも1名がポスター発表を、2名が口頭発表をそれぞれ行いました。

ST・CP科 課長 藤本 憲正



10/7

## 倉敷工業高校の 生徒さん車いす整備 ボランティアにご来所

10月7日(月)の午後、倉敷工業高校機械科3年生の生徒さん10名が、引率の先生と共に在宅総合ケアセンターの車いすの整備ボランティアのため訪問されました。

2人組で車いすの点検や不具合部位の修理を行い、修理後は実際に試乗して問題点があれば再修理に取り組みされました。

生徒さんより、「修理部位のメモを書かれていたため、分かりやすく作業できました。故障部位の交換等の実践経験を行うことができて良い経験となりました」と感想をいただきました。

安心して車いすを使用できることに、ご利用の方も喜ばれています。倉敷工業高校の方々の善意に心より感謝いたします。本当にありがとうございました。

施設管理課

小椋 結葵



※記事の内容は執筆当時のものです。

# 令和6年度 年末年始 外来休診のお知らせ

誠に勝手ながら、下記期間中  
外来診療は休診いたします。

## 年末年始 外来休診日

2024年 12月 29日(日)

2025年 1月 3日(金)

※2024年 12月 28日(土)午前は通常どおり診療します。

※2025年 1月 4日(土)より診療します。

※当院は救急指定病院です。緊急時は24時間受付ます。

2024年 11月

 倉敷平成病院 ☎086-427-1111

# インフルエンザワクチン 新型コロナウイルスワクチン 2024定期予防接種のご案内

## 接種期間

令和6年 10月 16日～ 令和7年 1月 31日  
(ワクチンが無くなり次第終了)

●かかりつけの方 定期予約受診の際に接種できます。

●予防接種のみの方 ※予約制ではありません

受付時間	月	火	水	木	金	土
13～16時	○	—	○	—	○	—



## 対象・料金

65歳以上の倉敷市にお住まいの方

インフル エンザ 2,000円 新型コロナ 2,500円

倉敷市に住民登録があり ①昭和35年1月31日までに生まれ、接種日に満65歳以上の方  
②満60歳から64歳で1級の内部障がい者の方

※倉敷市からのハガキをご持参ください。  
※倉敷市以外の方は、お住まいの市区町村へご確認ください。

一般の方(高校生～64歳の方)

インフル エンザ 4,400円(税込) 新型コロナ 18,700円(税込)  
(1回目3,300円)

当院では高校生以上の方を対象に予防接種を実施しています。  
未成年(18歳未満の方)は保護者同伴、または「予防接種同意書」が必要となります。  
「予防接種同意書」は、倉敷平成病院ホームページ(右QRコード)からダウンロードできます。



※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種可能です。  
※問診の結果、接種できない場合があります。

※ご不明な点は、受付へお問い合わせください。

令和6年9月 倉敷平成病院 院長

予防接種  
同意書PDF



## 編集後記

食欲の秋ですね。私が今気になっているのは「高カカオチョコレート」。抗酸化物質による血糖値の上昇を防いだり、便通を良くしたりする健康効果が期待できるそうです。ただし、摂取量と質に注意する必要があるとのこと、少ない量を何回かに分けてチョコチョコ食べようと思っています。(W)



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 医療福祉研究所へイセイ



## 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 ●乳腺甲状腺科

- 認知症疾患医療センター
- スポーツリハビリテーションセンター
- 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
- ハイセイ鍼灸治療院



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  
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
- 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

- ヘルプステーション