児島中央病院だより

こちゅう

4月号
Vol.112

「夜桜見物にちょうど良い気候になりました。」

特集

・プレイバック公開医療介護講座
「人間ドックのQ＆A」

- 第６回 医療者・介護者・福祉者のための ケア☆カフェこじま　開催
  ◎「地域の防災・減災を考える」
- わが街健康プロジェクト。
  ◎第 11 回講演会のご案内
- 歴史探訪
  ◎岡山の「街道」と「往来」
- 自慢の一品
  ◎チキン南蛮
- 食材の底力
  ◎フキ
- 当番医のお知らせ

一般財団法人 仁厚医学研究所
児島中央病院

特集

プレイバック公開医療介護講座

「人間ドックのQ＆A」

講師：健康増進センター　楠本　舞

はじめに、人間ドックとはどのようなものなのでしょうか。

見た目に身体に異常がなく、健康な人を対象に、その健康度の判定と潜在的な病気の早期発見を目的にして、短期間に行う総合的な検診で、血液、尿、消化器検査、婦人科検診などがあります。そして、人間ドックと健診の違いは、健康診断は、労働安全衛生法で年に１回以上、定期的に行うよう義務づけられ、職場や自治体で実施されている健診で、項目は身体計測、血液、尿、心電図、胸部レントゲンなど 8～15 項目程度です。一方、人間ドックには、法的な定義はなく、検査項目がより詳しく専門的になり、100 項目にも及びます。

ドック・健診で発見されやすい病気

一般的には肺結核、心臓病（不整脈・狭心症）、高血圧症、脂質異常症、痛風、貧血、肝炎、がん（肺・食道・胃・胆嚢・肝臓・腎臓）があります。ドックや健診では、日本人に多い生活習慣病や死亡率の高い病気を出来るだけ早く見つける事が出来るように健診検査項目を組んであります。

ドック・健診の結果判定区分は次のように分けられます。

③　常なし、②経過観察、③要注意または要再検査、④要治療、⑤要精密検査、⑥治療継続

③・④・⑤に判定された方は必ず、放置せず医療機関を受診してください！！また、①異常なし ②経過観察 だけの判定だった方も、現在の生活習慣の状況から将来、ご自身がどのような病気にかかる可能性が高いかを予測することが出来るため、ご自身の生活習慣の改善など病気の予防に役立てることが出来ます。

よくある質問

1.）胃カメラとバリウム検査どちらが良いですか？

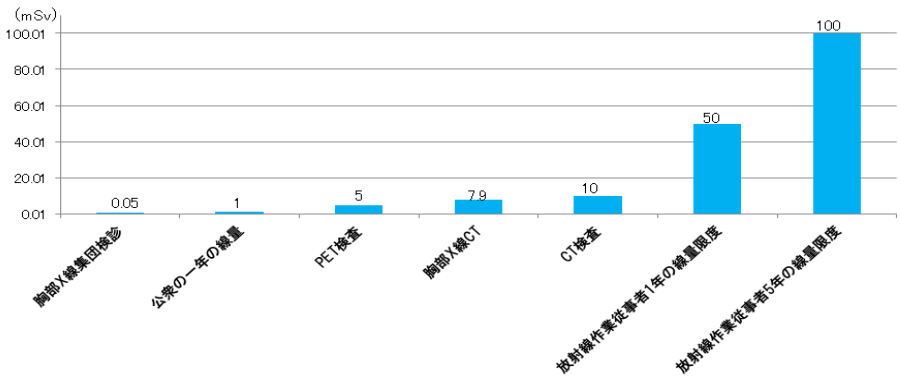
どちらも早期胃癌の発見を目的としています。胃粘膜の観察や確定診断はカメラが適しています。食道の通過障害、スキルス胃癌（粘膜にあまり変化がおこらない胃癌）、胃の形全体をみることが出来るのはバリウム検査です。どちらも良いですが、初めて胃の検査を受けられる方は、バリウム検査を、何か異常があれば胃カメラをお勧めしています。

2.）乳がん検診でマンモグラフィーと超音波検査どちらが良いですか？

マンモグラフィ		エコー（超音波）	
長所	短所	長所	短所
石灰化が見えやすい	小さな腫瘤・乳腺は見えにくい	小さな腫瘤は見えやすい	脂肪が見えにくい
静止画なので診断しやすい	痛い	痛みは無い	動画なので見逃すかも

基本的にはどちらも良いです。しかし、それぞれの検査において長所と短所があります。マンモグラフィーの長所は、石灰化が見やすく、静止画のため診断がしやすいです。また、短所は、小さな腫瘤　や乳腺は見えにくく、検査時には痛みを伴う事があります。超音波検査の長所は、小さな腫瘤は見えやすく、痛みや被ばくはありません。短所は、脂肪が見えにくいなどがあります。

3.）レントゲン検査で被爆は大丈夫ですか？



健診・ドックの検査での被ばく量は、ごくごく少量ですので、年に 1～2 回程度の検査では、問題はありません。例えば胸部 X 線集団検診での線量は 0.05mSv（ミリシーベルト）に対して、放射線作業従事者の１年の線量の限度は 50mSv です。これは、胸部 X 線検査 1000 回分に相当します。

4.）メタボ健診とはどのような健診ですか？

特定健診のことで、2008 年 4 月から始まった新しい健診制度で、40 歳から 74 歳までの全国民を対象に実施が義務づけられている健康診断です。近年は、生活習慣病が増加し、死亡原因や医療費の大部分を占めるようになったため、生活習慣病予防対策に重点をおいた健診と言えます。メタボリックシンドローム判定は次のようになります。

腹囲	男性　85cm以上	血圧	最高血圧130mmHg以上
			最低血圧85mmHg以上
	女性　90cm以上	脂質	中性脂肪150mg/dl以上
			ＨＤＬコレステロール40mg/dl未満
		血糖	110mg/dl以上

2項目以上該当で **メタボ**

1項目該当で **予備群**

5.）どうして食事抜きで受診しないといけないの？

胃の検査がある場合、胃の中に食べ物が残っていると確実な診断が出来ない事は容易に想像が出来ると思います。また、血液検査で、空腹時血糖と中性脂肪は食事の影響を受ける項目である事や、過去に受けた時と条件が違うので結果を比較出来ないという理由からです。

6.）心電図でわかる病気はどんなものがありますか？

不整脈、狭心症、心筋梗塞、心肥大など心臓の病気がわかります。

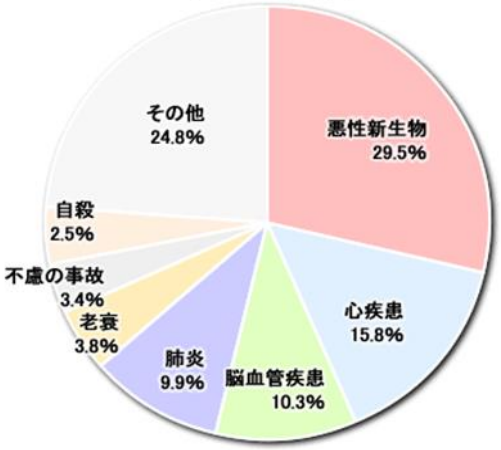
7.）生活習慣病について教えてください。

生活習慣が原因で起こる疾患の総称です。重篤な疾患の要因となり、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与して、病気の発症の原因となる疾患の総称です。主な生活習慣病は、がん、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧症、肥満です。そしてこれらは、日本人の死因の大部分を占めます。

生活習慣病予防のための 10 箇条をご紹介します。

1. 食事は腹八分
2. 野菜や海藻、豆や豆製品を食事に取り入れる
3. 塩分はひかえめに
4. 魚を食べよう
5. 過剰な飲酒をしない、休肝日は週に 2 日
6. 植物性脂質：動物性脂質は 2：1
7. こまめに歩く
8. たばこは吸わない
9. ストレスをためない
10. 定期的な健診やドックを受ける

日本人の死因



厚生労働省「平成22年人口動態時計」

最後に、生活習慣病は予防できます。

定期的な健診やドックを受けることは、病気の早期発見だけではなく予防にも役立てることが出来ます。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族や周囲の人にとっても大きな問題になります。健診・ドックを大いに活用され、今後の生活にぜひ、お役立てください。

健診に関するお問い合わせはこちらまで。
健康増進センター　ＳＯＰＨＩＡ（新館４階）
ＴＥＬ・ＦＡＸ　０８６―４７４―９５６６

「第６回　医療者・介護者・福祉者のための ケア☆カフェ　こじま」開催

今回のテーマ：『地域の防災・減災を考える』

平成28年2月26日(金)18時30分より当院多目的ホールにて、多職種連携交流会としてすでに恒例となっているケアカフェの第6回目が開催されました。今回は多忙な時期とも相まって、多くの方々の参加とはいきませんでしたが、地域の医療・介護・福祉に従事されている多職種の皆様方と交流を深め、テーマに沿ったグループディスカッションの時間をいつもより長く構え、盛況のうちに終了することができました。

第６回ケアカフェこじま　参加者全員で恒例の記念撮影

1995年阪神淡路大震災から21年目、2011年の東日本大震災から5年目を迎える今年、児島地域でも懸念されている「南海トラフ巨大地震」に対する防災・減災の意識を少しでも高めようと、今回のテーマに選定しました。

【当日の参加者状況】
参加者数：20名（院外11名、院内9名）
職種別：MSW･相談員3名、ケアマネジャー5名、看護師4名、理学療法士1名、その他事務職7名

※南海トラフ巨大地震・・・2016年2月5日総務省発表上では、今後考えられる最大級の巨大地震が起きた場合、最大マグニチュード9,1、死者32～33万人、ライフラインも最大3,440万人が断水、最大2,710万軒が停電、最大930万回線の電話が不通となると想定されています。

はじめにカフェマスターを務めた筆者から、「もし、今この瞬間に大地震による災害が起きたら地域で助け合うことはできますか？平成7年に起災した 阪神･淡路大震災の際、消防や警察はすぐに現地へ行くことができず、被災した方々は近所の人たち同士で助け合ったそうです。子ども･妊産婦･障がい者などの要援護者、高齢者･病者･認知症患者などの要支援者が地域には多くいます。医療や介護、福祉に携わる方々も地域の一員であり、これらの方を守るにはどうしたらよいのでしょうか？」と提言。その後、今後予想される「南海トラフ大地震」による影響とその対策などについて動画を交えて学び、各テーブルごとに意見交換を行いました。テーブルトークでは、「いざという時に果たして行動できるか？」、「有事の際、地域住民や多機関との連携は大丈夫か？」「“支援する立場”と“支援される立場”」などの話題など実に多くのクロストークが繰り広げられました。家族間での意識の低さや防災グッズの未準備など、身近なところから防災や減災に対する危機意識をもっと考える必要性があると感じました。

カフェマスターを務めた筆者

児島管内は海岸沿いに街並みが拡がっている地域が多いだけに、より一層の減災対策を進めていくことが必要であり、地域を挙げて取り組まなければならない考え方を会場全体で共有することができました。最後に、参加者全員で恒例の記念写真に納まりお互いに称え合いました。

ご参加いただいた皆様、関係各位のご理解とご協力に厚く御礼申し上げます。今後もケアカフェこじまのさらなる充実を目指して企画運営・広報案内してまいりますので、多くの方にご参加いただければ幸いです。

（地域医療連携室係長　安田浩二）

自慢の一品

チキン南蛮

今回は職員が普段食べている職員食の紹介です。
ほんのり甘く、ご飯がすすむ一品です！

材　料	分　量（1 人分）	作　り　方
●チキン南蛮		●チキン南蛮
鶏もも肉	90g	①鶏肉は㋐で下味をつけておく。
㋐ 塩	0.3g	②㋑は加熱し、片栗粉と水でとろみをつける。
㋐ コショウ	0.1g	③ピーマン、黄ピーマンは細切りにし、もやしと共に炒める。
小麦粉	7g	
卵	15g	④①に小麦粉、卵の順に漬け、170℃の油で 5～8 分程度揚げる。
天ぷら油	10g	
㋑ 砂糖	11g	⑤④を食べやすい大きさにカットし、盛り付け、タルタルソース、③を添える。
㋑ 酢	10g	
㋑ 濃口醤油	10g	
㋑ 出し汁	10g	●ポテトサラダ
㋑ 七味	適量	①きゅうりは輪切り、人参はイチョウ切り、玉ねぎは細く切る。
㋑ 片栗粉	0.9g	
㋑ 水	0.9g	②じゃがいもは皮を剥き、火が通りやすい大きさにカットする。
タルタルソース	15g	
もやし	40g	③①と②を加熱する。
ピーマン	10g	④加熱したじゃがいもはマッシュし、冷却する。
黄ピーマン	10g	⑤④とツナを合わせ、他の加熱した①、㋒をよく混ぜる。
●ポテトサラダ		
じゃがいも	55g	
ツナ缶	10g	栄養量（1 人分）
玉葱	10g	：エネルギー621kcal　たんぱく質 23.2ｇ　塩分 3.0ｇ
きゅうり	15g	
人参	5g	
㋒ マヨネーズ	10g	
㋒ 塩	0.1g	
㋒ コショウ	適量	
●味噌汁		
渦巻き麩	0.9g	
乾燥わかめ	0.3g	
味噌	8g	
出し汁	150g	

わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～

love our community

地域の医療をともに考える「わが街健康サポーター」
あなたも参加してみませんか？

活動テーマ

①医療機関と上手に付き合う　②病気の予防と健康維持　③倉敷をもっと好きになる

3つのテーマの実現にむけて、ご自身が行動し、さらに周囲の皆さんに伝えてくださる方を
「わが街健康サポーター」とお呼びします。
プロジェクトに興味をお持ちでしたら、**どなたでもご参加いただけます。**

第11回講演会　参加費無料

2016年5月20日(金)14:00～15:50(13:00受付開始)

会場　倉敷市民会館 大会議室(2階)
住所　倉敷市本町17番1号

講演　食べられなくなったその日 あなたならどうする？
藤田病院　外科　渡邉　剛正　先生

口から食べて元気に
早瀬歯科医院　副院長　早瀬　智子　先生

事前申込をお願いします

お問い合わせ・参加お申込み先
086-422-5218　倉敷中央病院 地域医療連携室
主催　わが街健康プロジェクト。事務局

受講セット(バッグ、ファイル、スタンプカード)をお持ちの方は、当日ご持参ください。

公共交通機関をご利用ください
駐車場に限りがあります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

健やかブース
13:00～13:50
健康相談、健康測定、介護相談、お薬相談、栄養相談、脳トレなどを行います。

公式Facebookページ
QRコードからアクセス!

共催病院・後援　※50音順で掲載しています
あずま会倉敷病院　川崎医科大学附属病院　倉敷紀念病院　倉敷市立児島市民病院　倉敷スイートホスピタル　倉敷成人病センター　倉敷第一病院
倉敷中央病院　倉敷平成病院　倉敷リハビリテーション病院　倉敷リバーサイド病院　児島中央病院　重井医学研究所附属病院　しげい病院
玉島中央病院　チクバ外科・胃腸科・肛門科病院　松田病院　水島中央病院
倉敷市　倉敷商工会議所　倉敷市保健所

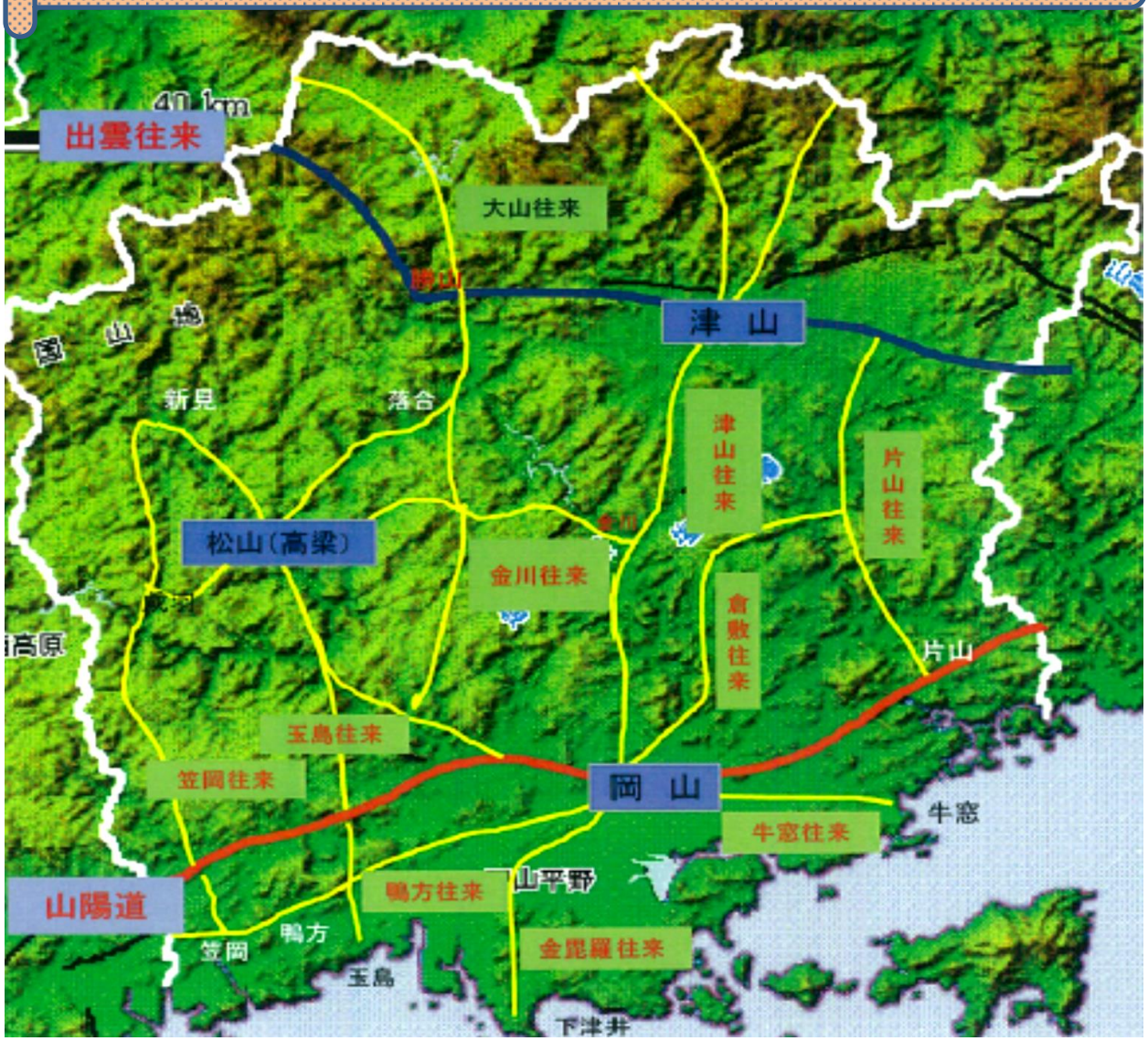
食材の底力

～フキ～

冬に黄色い花を咲かせるため冬黄(ふゆき)がつまって
フキという名がついたと言われています。
フキは咳止めや利尿、タン切りの効果があるとして古くから薬用にも
用いられてきました。
アクが強いため下茹でが必要ですが、茹ですぎないように注意しましょう。
煮物にする場合は薄口しょうゆを使って緑色を残すことをお勧めします。

歴　史　探　訪

岡山の「街道」と「往来」



皆さんは昔の街道や往来と呼ばれる道をご存じでしょうか。

私は以前から興味があり、かなり大ざっぱですが、上の図は現在の地図に江戸時代の街道と往来を落としてみました。江戸時代の街道の一つである山陽道は京都の羅城門から下関の赤間関に至る道として整備されました。そのうち岡山県内には備前市に三石、片上、岡山市に藤井、岡山、板倉、倉敷市には川辺、矢掛町に矢掛、井原市に七日市、高屋の九つの宿場町がありました。矢掛町には今も本陣、脇本陣が残っています。岡山市から福山市にかけては現在の国道２号線とは並行せず少し北よりのルートを通っています。私の住む、かつて海運で栄えた玉島には山陽道への入り口、続く道ということから道口や道越という地名が残っています。

また、岡山藩の宇喜多氏の時代に岡山城から放射線上に「往来」という道が整備されました。岡山城から下津井までは四国の金毘羅神宮に続く「金毘羅往来」があり、児島には由伽山に参詣するための由伽往来が造られ江戸中期には両参りするために多くの人々が行き交ったとのことです。

また、機会があれば、実際に訪れて詳しくご紹介したいと思います。

（事務長　山田　達也）

外来診療予定表(4 月)

診療科	診療時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	☆	山本真也	井関裕義 (禁煙外来)	大貫敬三	鏡原康介	大貫敬三	井関裕義
	午前	☆	木村泰彦	鄭裕元 (9：00～12:00)	井関裕義	鄭裕元 (9：00～12:00)	山本真也	
	午後	☆	鏡原康介	木村泰彦	山本真也	木村泰彦	鄭裕元	
	夜診	18:00～20:00	内科系医師	内科系医師	内科系医師	内科系医師	内科系医師	
糖尿病外来	午前	☆						中山富雄
	午後	☆					内科と併診	中山富雄
呼吸器内科	午前	☆		阿部公亮		池田征樹		非常勤医師
胃腸内科	午前	☆	大貫敬三					
※① 循環器内科	午前	☆	古山輝将	16:30 受付終了	鏡原康介	岡本公志	玉田智子	第 1 循環器内科医師
	午後	☆	古山輝将		鏡原康介	岡本公志	9：00～11：30	
総合診（内科系）	午前	☆				古谷保		
小児科	午前	☆	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和
	午後	13：30～14：30	予防接種 アレルギー 乳幼児健診	◎	予防接種 アレルギー 乳幼児健診		予防接種 アレルギー 乳幼児健診	予防接種 アレルギー 乳幼児健診
	午後夜診	15:30～20:00	中島英和		中島英和		中島英和	中島英和 14：30～17：00
外科	午前	☆	宮本善文	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸	宮本善文	宮本善文	院長 田邉秀幸
	夜診	18:00～20:00	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸	院長 田邉 8：30～10：00	秀幸	外科系医師	
※② 整形外科	午前	☆	加川明彦		加川明彦		加川明彦	第 2・4 加川明彦
	午後	13：30～16：30	加川明彦	渡邊良	加川明彦		加川明彦	
脳神経外科 脳卒中科	午前	☆	木村知一郎	木村知一郎	木村知一郎		木村知一郎	
脳卒中科	午前	9：00～11：30		8：30～10：00		植村順一		第３金 8：30～10：00
耳鼻 いんこう科	午前	☆	東川康彦	東川康彦	東川康彦	東川康彦	東川康彦	
	午後	14:30～17:00	東川康彦			東川康彦	東川康彦	
形成 美容外科	午後	14:00～17:00						第 1・3 宗内巌
皮膚科	午前	9：30～12：00	桑原千晶					
	午後	13:00～16:00					浅沼由美子	
泌尿器科	午前	10:00～12:00					第３木 14：00～16：00	非常勤医師
婦人科	午後	15:00～17:00				第 1・3		
放射線科	午前	☆			小國達郎	小國達郎		
	午後	☆			小國達郎	小國達郎		
※③ 歯科 歯科口腔外科	午前	☆	山本・猿山	猿山・田中	猿山・米満	猿山・田中	田中・仲田	猿山・田中
	午後	☆	山本・猿山	猿山・田中	田中・米満	山本・猿山	田中・仲田	田中輝
	夜診	18:00～20:00	猿山雅典		田中輝		田中輝	
健診 （予約のみ）	午前	☆	東良平	藤井守	小國達郎	小國達郎	東良平	佐藤暢
	午後	13:30～16:00	東良平	藤井守	小國達郎	婦人科健診 のみ	東良平	

※①…循環器内科は月・水・木・金・第1土曜日は予約制となります。
※②…整形外科の診療(午後診）は手術のため、急遽休診となる場合があります。
※③…歯科の受付時間は各日ともに診療終了時刻の 1 時間前となります。
◎……予防接種・乳幼児健診・アレルギー・検査日（13:30～17:00）
☆……午前 8:30～12:00
　　午後 13:30～17:00

当番医のお知らせ

4 月 17 日(日)は、地区の当番医です。

児島中央病院だより Vol.112
平成28 年4 月1 日発行 （毎月発行）
発行責任者 田邉 秀幸
編集責任者 山田 達也

一般財団法人仁厚医学研究所児島中央病院
倉敷市児島小川町3685 番地
代表（086）472-1611 FAX（086)474-3148
地域医療連携室
TEL （086）473-7815 FAX（086）473-7816
http://www.kojimach.or.jp