

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

全仁会ニュース

2014
薫風号
No.76

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：「こいのぼりと兜」通所リハビリテーションご利用の方の作品

健康特集	中高年のお口について	2
院内案内	高速マルチスライスCTで 精密検査が受けられます	3
健やか体操	～家庭でできるストレッチ	4
介護のポイント		5
総合美容センター	だより	6
ヘルシーレシピ		7
グランドガーデン	南町だより	7



社会医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



歯周病

厚生省の調べでは、45歳以上の約90%が歯周炎などの異常を訴えているそうです。しかし、多くは『歯周病は中高年になれば誰でもなるもので別に大したことではない…』という感覚を持っており、徐々に社会的な問題になってきています。症状の度合いは異なりますが、歯周病はひどくなると骨が溶け、歯が抜けてしまう深刻な病気です。虫歯よりも歯周病で歯をなくしている人が多い現状を深刻に受け止める必要があります。

入れ歯のお手入れ

歯磨きを毎日するように、入れ歯も毎日のお手入れが必要です。入れ歯は虫歯になりませんが、天然歯（ご自分の歯）のように自然の浄化作用がないため、歯茎の隙間などに汚れがたまりやすく、細菌が繁殖しやすくなっています。そこで汚れがこびりつかないように早めにお手入れすることが大切です。

できるだけ毎食後に、はずして水で軽くすすぐようにしましょう。寝る前には必ずはずして、水を入れた容器に漬けておきます。その際に入れ歯洗浄剤を使うと効果的です。はめたまま寝ると、細菌が劇的に繁殖します。汚れた靴を素足で履きっぱなしで寝るようなものです。毎日のお手入れが、口の中の環境を整えることと入れ歯を長持ちさせることに繋がります。

骨粗鬆症治療薬と抜歯

さて、歯科を訪れる中高年の患者様のなかには骨粗鬆症治療中の方も少なくないでしょう。特に女性に多いのではないのでしょうか。注意しなければならないことは、処方されている骨粗鬆症薬の種類によっては抜歯を速やかに行うことができない場合があることです。

たとえば「ビスフォスフォネート系」の骨粗鬆症薬を服用している場合、そのまま外科的な処置を行うと当該部位の骨が壊死してしまうという危険性がありま

す。どうしても抜歯を行わなければならない場合はそのときで保存療法を行いながら骨粗鬆症薬服用の中止を数ヶ月前から行わなければなりません。ただ、全てがそのような系統の薬剤とは限りませんので、処方をお受けになる医師から薬剤についての注意点等のアドバイスを伺っておくことをお勧めします。

知覚過敏症

年齢を重ねると、今までしみなかった歯がしみることがあります。虫歯ではないのに歯がしみる…いわゆる知覚過敏の症状ですね。知覚過敏は歯の表面のエナメル質が薄くなったり、歯周病によって歯の根の部分が露出したところに冷たいものが触れることで痛みが出る病気です。

気をつけることの一つに「強過ぎる力で歯磨きしないこと」が挙げられます。グッと握りしめるように歯ブラシの柄を持って磨くと歯の表面が削れてしまいます。最初は慣れないかもしれませんが、ペンを持つように歯ブラシを持つと丁度良い力加減で磨けます。また、毛先を硬いものではなく、普通～やわらかめのものを使用することを、おすすめします。歯磨き粉は研磨剤のあまり入っていないものが良いでしょう。

知覚過敏になってしまったら、歯科を受診しましょう。しみるのを抑制する薬がありますし、歯根が露出している場合はその部分を樹脂でコーティングすることでしみなくなります。これから暑くなり、冷たい食べ物が食卓に並ぶことも増えることでしょう。食を楽しむためにも、口の中の健康を保つよう心がけましょう。

歯科は怖い、痛いとのイメージが強く、足が遠のいている方も現在の自分の口の中がどうなっているのかということを知り、健康であるためにも一度、歯科受診をお勧めします。

高速マルチスライスCTで 精密検査が受けられます

平成26年2月導入

当院のCT装置で最高水準の精密検査を受けていただけます

当院では、高性能の80列マルチスライスCTスキャナを設置しております。

この装置では、患者様が寝台に横になるだけで苦痛無く頭部や胸部・腹部の断層像（輪切り）を鮮明に撮影でき、そこから縦・斜めなど任意の角度で画像の作成を行うことができます。

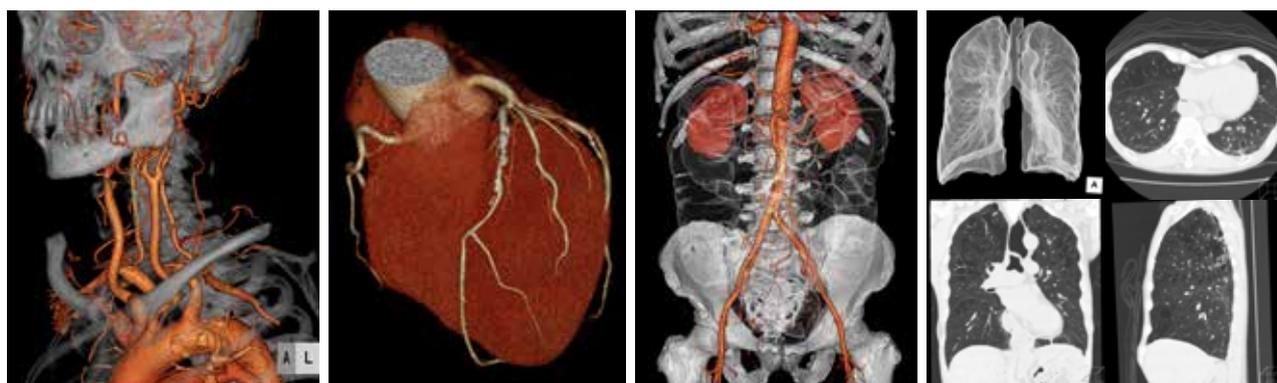
また、臓器や骨・血管などの3D画像を作成することもできます。胸・腹部等の息止めが必要な部位では、5秒程度の一回の息止めで撮影が可能となり楽に検査を受けていただけます。

被ばくに関しても、以前の装置に比べより少ない線量で良好な画像が得られますので安心です。

そして、架台開口径780mmの大型寝台は今まで懸念されがちな圧迫感も感じることなく、リラックスしながら検査を受けていただけます。

さらに詳しい検査内容は、医師またはスタッフへお気軽にお尋ねください。

放射線部 主任 平松 利勝／仙波 明弘



健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

テーマ 足のストレッチ



1 足の裏の筋伸ばし



- かかとはきちんと床につける。
- かかとを矢印の方へ、床に付けるように「ぐう～っと」伸ばす。
- 頭・体はまっすぐ、天井に向いていること。

× 悪い例

- × かかとが浮いている。
- × 頭・体が前に傾いている。
- × 膝がまがっている。



2 足の内側の筋伸ばし



- つま先は前に向けたまま、①左足、②右足と交互に、かかとを矢印の方へ「ぐう～っと」伸ばす。
- 頭・体はまっすぐ、天井に向いていること。

ポイント!

- ※頭・体はまっすぐ! 天井に向いていること!
- ※かかと・つま先の位置に気をつける!
- ※伸ばす筋肉を意識する!



●次回のお話 「背中ひね～リストストレッチ」

●介護拒否とは？

介護が必要な状態にも関わらず、それを受け入れようとしないこと。
例) ヘルパー派遣そのものへの拒否、排泄や入浴介助への拒否。

➡ “介護を受ける
自分へのとまどい”

●事例紹介 (Dさんの入浴)

今日はDさん体調も良いし、
好きな将棋も終わって、
今なら他に気になることも
ないはず…。



介護者

お風呂ができたから、入りませんか？
もう2週間入ってないですよ。
お手伝いしますよ。



将棋名人のDさん

私は家に帰って入りますから。
ここでは入りません。

●Dさんの言動の背景は？

本人が思う「こうである」自分

- お風呂は自分一人で好きなように入る。

ズレ

とまどいの自分

- どのようにお風呂に入ればいいのか分からない。
- 顔が濡れるのが怖い。
- 滑りそうで怖い。
- 汚れていることに無頓着。

- 今の本当の自分があやふや
- ズレを自分一人でどうすることもできない不安のサイン

入浴
拒否

介護に後ろめたさや抵抗がある

- 人の世話になりたくない。
- 裸になるのが恥ずかしい。
- 不安。
(何をされるんだろう？
失敗しないだろうか？
この人に任せて大丈夫かな？)

●ケアの工夫は？

1 強制や無理強いは逆効果！

- 介護者への不信感や入浴への不快感を強める結果となる。
- 本人の思いを聞き、思いを受け入れることが大切。
例) 裸へ抵抗がある時：下着のまま入る。
濡れると自ら脱ぐことも多い。
- 介護を受けることへの心理的負担の軽減を図るため、関係作りや、生活の中に役割や居場所を提供する。

例えば
Dさんの
場合

将棋ルールの伝授
将棋仲間を作る
将棋大会開催 など

2 本人主体に行動を促す

- とまどっている部分何かを見極め、失敗しないようにさりげなく援助する。
例) 話を聞き、本人の世界で想像する。

3 環境整備

- 手すりや、滑り止めマット、浴槽台、イスの使用など安全な環境に配慮する。
- 本人が分かりやすい手がかりを設定し、動作の手順のヒントとする。
例) 普段使っていた洗面用具を使う。
- 人が少ない時間帯や静かな所で行う。

総合美容センターだより

倉敷平成病院 総合美容センターは、おかげさまで10周年を迎えることができました。
今回は、夏の日差しに負けない『美肌作り』についてお話しします。



美容外科・形成外科部長 華山 博美

美肌の条件

もしも願いが叶うなら…あなたはどんな肌を手に入れたいですか？

「光輝くハリとツヤ」「シミのない透明感のある肌」「毛穴やニキビ、小じわ等、アラが目立たない肌」etc…

人によってその願いも様々です。

でも、そもそも肌も身体の一部であることに違いありません。肌の細胞も口から摂取する食物や水分によって作られています。

つまり、美肌をつくりあげるためには身体の内側からと、肌の外側のお手入れが必要というわけです。

そこで、日常生活の中で美肌力を高める秘訣をいくつか紹介していきましょう。

Point
1

保湿を心掛ける！

水分補給はスキンケアの基本ですが、それ以前に大切なことは保湿の役割を担うバリア機能を保つことです。

そのためには、洗顔しすぎない、角質を落としすぎないことに注意しましょう。そのうえで、基礎化粧品の潤い成分でキメを整え、肌に水分を留めておく成分（ヒアルロン酸、セラミド、スクワラン等）を補うことがポイントです。

当院オススメ ホームケアシリーズ（VCローション、APPS-E美容液etc…）

Point
2

ターンオーバーを促進させる！

肌細胞は約28日で生まれ変わりますが、年齢を重ねるごとに代謝（ターンオーバー）は低下し、くすみやシミの原因になってしまいます。このターンオーバーを促進させるためには、古くなった角質を取り去るお手入れがオススメです。代表成分としてAHA（フルーツ酸）が挙げられ、病院での定期的なケミカルピーリングの他には、洗顔や拭き取り化粧水等でケアする方法もあります。

当院オススメ ホームケアシリーズ（Gローション）、ケミカルピーリング

Point
3

抗酸化対策！

細胞を老化させる最大の要因は、細胞の酸化です。紫外線、ストレス、喫煙、運動不足、食生活の乱れ等…

これらは全て酸化の原因ですが、お気付きの通り、努力次第で防ぐことができることばかりです。特に肌細胞を老化させる最大の敵である、紫外線対策は徹底して行いましょう。

また抗酸化物質を効率よく取り入れるようにし、スキンケア成分にはビタミンC誘導体やポリフェノール（緑茶エキス）を含有するものがオススメです。

当院オススメ ビタミン剤の投薬（VC、VE）、ホームケアシリーズ、イオン導入

「でも、この際だし
美容機器の威力を
試してみたい～」

という方には
“光治療”を
ご推薦します!!

光治療とは

一般的なレーザー治療に比べ、色々な波長を併せ持つ“光治療”は有害な光線を軽減し、しみやそばかすの原因であるメラニンと、赤ら顔等の原因であるヘモグロビンに有効な光だけを照射する方法です。顔全体の照射時間はわずか15分程で、ガーゼ等を貼る必要もなく、すぐにお化粧も可能です。照射後数日より、肌の代謝＝ターンオーバーが促進されるとともにメラニンやヘモグロビンによる症状は改善され、さらにコラーゲンを増生させるという働きを併せ持つため、肌のハリ、ツヤ感をもたらします。

おかげさまで10周年

総合美容センターが倉敷平成病院内に開設され、6月で10周年を迎えることが出来ます。

これもひとえに皆様方のお陰と深く感謝しております。

私たち総合美容センターは、「アンチエイジング（抗加齢）」から「レジューネーション（若返り）」という美容医療をはじめ、女性特有の婦人科疾患や乳腺疾患までを対象にすることで、健康な美しさを提供しております。もちろんこのモットーは、女性に対してのみならず、育毛外来を含み、男性の方に対してもあてはまるものです。

より患者様の目線に沿った医療をご提供すべく、スタッフ一同、一層日々邁進致します。

今後とも、どうかよろしくご厚意申し上げます。

倉敷平成病院 総合美容センター長 吉岡 保



生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 蜂谷 洋香



じゃがいもの梅サラダ

1人分/98kcal、塩分0.8g

■材料 2人分

じゃがいも …… 中2個
にんじん …… 40g
きゅうり …… 40g
梅干し …… 小3粒
花かつお …… 小袋1/2袋
マヨネーズ …… 大さじ1
塩こしょう …… 少々

■作り方

- ①にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにして軽く塩(分量外)を振り、しばらくして水気をしぼる。
- ②梅干しの種を取り、果肉を手で小さくほぐす。
- ③じゃがいもは皮をむき、鍋で軟らかくなるまで茹でる。茹で上がった水気を切り、ボウルに移して①②と和える。
- ④花かつおとマヨネーズを加えてよく混ぜ、塩こしょうで味を整える。

脱・マンネリ

美味しい新じゃがが出回り始めました。揚げても煮てもおいしいじゃがいもですが、使い道がマンネリ化していませんか。今回は少し切り口を変えて、さっぱりとした和風サラダです。マヨネーズをごま油に変えても美味しいですよ。



グランドガーデン南町だより

ようこそ グランドガーデン南町へ

グランドガーデン南町 看護師長 花巻 宏枝

昨年の12月1日にオープンし、あっという間に4カ月が経過しました。サービス付き高齢者向け住宅は元気な方から要介護5の方までのご入居可能です。現在、介護未認定の方から要介護5の方まで幅広くご入居されており、3月31日現在で57名の方にご入居いただいております。

当初の計画を上回る入居者数でスタートしていますが、このことは換言すれば地域でお暮らしの高齢者の方からの全仁会グループに対する期待と信頼度が高い証拠であり、グランドガーデン南町で勤務している私達も「責任の重さを改めて認識し、同時に皆様の期待に応えられるように頑張っていく」と張り切っています。

グランドガーデン南町は「倉敷平成病院と平成南町クリニックの医療面でのバックアップ、ケアマネジャーの介護計画策定に基づく、訪問または通所での介護・リハビリなどの提供」等、全仁会グループの連携によって成り立っており、運営にかかわっていただいているグループの職員の皆様にも感謝の気持ちで一杯です。

季節は春本番を迎えつつあり、二階の屋上庭園のシンボルツリーである花桃の蕾も大きくなって開花寸前です。ご入居の方とのお花見会も楽しみです。また

ご入居の方に、より一層生き生きとお暮しいただく一助として「くもん学習療法」もスタートいたします。

1日が過ぎるのが本当に早く疲労を感じることもありますが、ご入居の方から「今日も1日お疲れ様、ありがとう。もう帰っちゃうん？明日も来てくださるの？」と笑顔で名残惜しげに言われると「明日も勿論〇〇さんに会いに来ますよ。宜しくお祈りします」私も笑顔でお返しします。何気ない会話ですが、かけてくださる言葉や表情が「よし、明日も笑顔でがんばろう」という私達職員の心の肥やしになっています。頑張っていくと思えます。

私達職員一同からご入居の皆様へ愛情を込めて
「ようこそ、グランドガーデン南町へ」。



	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	神経内科	高宮 資宣	高尾 芳樹	川上 秀史 (9時~パーキンソン病) 長井弘一郎	高宮 資宣	高尾 芳樹 作田 健一	
	脳神経外科	高尾聡一郎	鈴木 隆二 篠山 英道	【手術】	高尾聡一郎	篠山 英道	担当医
	総合診療科	内田 叔宏	福井三恵子	内田 叔宏	福井三恵子	内田 叔宏	福井三恵子(第1・3・5週) 内田 叔宏(第2・4週)
	内科				大浜 栄作		
	消化器科	吉岡 毅	前田 憲男	富山 恭行	前田 憲男	吉岡 毅	山本晋一郎 (8時~11時)
	呼吸器科	矢木 真一	矢木 真一	沖田 理貴		矢木 真一	
	循環器科	伊東 政敏	伊東 政敏	山田亮太郎	伊東 政敏	伊東 政敏	
	整形外科	渋谷 啓 高田 逸朗 (9時~12時30分)	平川 訓己 平川 宏之 高田 逸朗 (第1・3・5週 9時~) 脊髄専門外来	渋谷 啓 高田 逸朗 (8時30分~12時)	渋谷 啓 平川 宏之		平川 宏之 担当医
	耳鼻咽喉科	森 幸威	森 幸威	福島 久毅	【手術】	森 幸威	折田 洋造
	皮膚科	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	
	形成外科	石田 泰久		石田 泰久	フットケア外来 石田 泰久 (生活習慣病センター2診)	石田 泰久	石田 泰久 (第1・2・4週)
	リハビリテーション科			担当医	担当医		
午後 13:30~17:00	神経内科	白井 肇	芦田 昌和	芦田 昌和	芦田 昌和 此内 浩信	芦田 昌和	芦田 昌和
	専門外来		神経難病 阿部 康二 (第1・3週 14時~16時)	パーキンソン 高尾 芳樹 (14時~16時)		林 紗織 (13時~16時)	
	脳神経外科					上利 崇(14時~17時)	
	総合診療科	福井三恵子					
	内科・消化器科	西 隆司				ピロリ菌外来(完全予約) 井上 和彦	
	呼吸器科			沖田 理貴	矢木 真一		
	整形外科	脳卒中まひ機能再建外来 渋谷 啓 (14時~17時 予約制)	【手術】	スポーツ外来 平川 宏之 (14時~18時 予約制)	平川 訓己 (14時~17時) (受付:13時~16時30分)	【手術】	
	耳鼻咽喉科	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	森 幸威 (14時~18時) (受付/13時~17時30分)	
	皮膚科	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	嶋田 八恵	
	和漢診療				青山 雅(第1・3週) 高尾 公子(第2・4・5週)		
	形成外科				石田 泰久 創傷外来(予約制)		
	リハビリテーション科	担当医				担当医(16時~ 装具診)	
眼科	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)	石口奈世理(予約外来)		
歯科	白井 肇	芦田 昌和	芦田 昌和 浅海 淳一(第3週)	芦田 昌和 此内 浩信	芦田 昌和		

◎新患及び各科の初診の受付は11時までです。◎第1・3火 14時~16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診療しています(予約制)。◎当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

■ 総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 予約制

086-427-1616

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 (受付/8:30~11:30)	婦人科	吉岡 保 太田 郁子	吉岡 保 太田 郁子	太田 郁子	太田 郁子	太田 郁子	吉岡 保 太田 郁子
	乳腺外科		津田 祐香 (9時30分~13時30分) (受付/8時30分~13時)				
午後 13:00~17:00 (受付/12:30~16:00)	婦人科	吉岡 保 太田 郁子	太田 郁子		太田 郁子	太田 郁子	
	乳腺外科				齋藤 良 (乳腺甲状腺外科)	山下 哲正 (乳腺甲状腺外科)	
10:00~19:00 (受付/8:30~18:30)	美容・形成外科	華山 博美 (16時30分~19時)	華山 博美	華山 博美	(~17時まで)	華山 博美	華山 博美

◎美容・形成外科で14時~16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。

■ 認知症疾患
医療センター
【倉敷平成病院 1階】
086-427-3535
予約制

診療科目/もの忘れ外来	
午前/8:30~12:00 (受付/8:00~11:30)	
初診	再診
月	林 紗織 (9時~12時)
火	高宮 資宣 浦谷 陽介
水	浦谷 陽介
木	高尾 芳樹 浦谷 陽介
金	浦谷 陽介
土	高尾芳樹(第1週) 浦谷陽介(第2・4週) 高宮資宣(第3週)

◎ご相談は、月曜日~金曜日 8時30分~17時、土曜日 8時30分~12時です。

■ 倉敷生活習慣病
センター
【倉敷平成病院 2階】
086-427-0120
予約制

診療科目/糖尿病・代謝内科	
午前/8:30~12:30 (受付/8:00~12:00)	
月	青山 雅
火	【予約診療】(第2・4週)
水	青山 雅
木	青山 雅
金	青山 雅
土	【予約診療】(第2・4週)



平成26年3月より、倉敷平成病院公式フェイスブックページを開設しました。

倉敷平成病院の旬の情報を発信していきます。
ケイタイ・スマートフォンの方はこちらからアクセス



全仁会グループ

倉敷平成病院

内科・神経内科・脳神経外科・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・育毛外来

認知症疾患医療センター
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
FAX.086-427-8001

救急病院
24時間
対応

倉敷在宅総合ケアセンター
訪問看護ステーション・予防リハセンター・ホームヘルプステーション・ケアプラン室・ショートステイ・高齢者支援センター・通所リハセンター・ペイセイ鍼灸治療院
倉敷市老松町4-4-7 TEL.086-427-0110

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
倉敷市南町4-38 TEL.086-434-1122

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

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

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