

新しい医師の紹介

診療科 循環器内科
診察日 毎週金曜日



よしおか りょう
吉岡 亮

9月から当院に勤務しています。専門は、心臓並びに体の血管に対するカテーテル治療ですが、ご心配な症状がありましたら、何でもご相談ください。

催しのご案内

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、10月末までの催しの開催を中止しています。11月以降の催し開催については、決まり次第当院のホームページにてお知らせします。

病院統計 (2020年1月～12月)

外来患者延数	74,526人	紹介率	60.7%
入院患者延数	59,643人	逆紹介率	87.8%
新入院患者数	4,105人	救急患者搬入件数	1,780件
退院患者数	4,109人	脳神経外科手術件数	237件
平均在院日数	12.0日	整形外科手術件数	2,132件



脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
https://www.kyokuto.or.jp



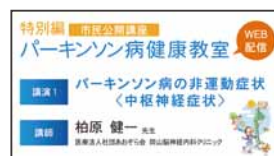
当院のYouTubeチャンネルで動画を配信しています!

キッズデイ 小学生対象 体験型健康動画



※アニメーションは、川崎医療福祉大学 医療福祉デザイン学科の学生が制作しました。

市民公開講座 特別編 パーキンソン病健康教室



講師
医療法人社団あおぞら会
岡山脳神経内科クリニック
柏原健一先生

ヘルシーチャンネル 日常のひと工夫で 脳トレ!

着替えるときにいつもと反対側の袖から腕を通す、食事の時にいつもと反対の手で箸を使うなど4つのトレーニングを紹介しています。生活の中にトレーニングを取り入れて、脳を鍛えましょう。



◀ YouTubeにアクセスします

特集 オススのドックは? ～予防医学や 健康寿命の重要性が叫ばれる今～



Model: 左から黒住吉篤医師(健康センター副センター長)
近藤裕子医師(健康センター副センター長補佐)
4月1日より、副センター長と副センター長補佐に就任しました。
今回は、予防医学としてオススのドックについて特集しました。

Photographer: Yosuke Noritsugu

診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

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

休 診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あとがき

平均寿命の伸びは健康を伴わなければ、その意義は下がります。病気になる前に異常を見つけ、健康寿命を延ばすことに検診、ドックをお役立てください。

院長 吉岡純二

キラリ☆元気さん

健康センター 副センター長補佐
近藤 裕子

そこが知りたい

特定行為に係る看護師

知っ得情報

病院アプリ旭東 San 配信中!

経営理念
一、安心して、生命をゆだねられる病院
一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリ

猫背・反り腰の改善

きょうとう連携のわ

ゆうゆうクリニック

キョクトウニュース

新しい医師の紹介

特集

「オススのドックは？」 ～ 予防医学や 健康寿命の重要性が 叫ばれる今 ～

豊かに安心して日々を送るために、健康に対する意識を向上させることが大切です。当院では病気を未然に発見することも重要と考えています。病院は病気の治療だけでなく、病気の発見、予防へと進化しています。早期発見できていれば…という後悔をしないために、ご自身の健康状態を知り、未然に病気を予防していくことをおすすめします。

コロナ禍で、受診を控える方も増えていますが、発見が手遅れにならないよう定期的に健診を受けましょう。



- ① 待合スペース
開放的なドック健診専用フロアで、リラックスして待ち時間を過ごせます。
- ② がんどックで利用するPET-CT
- ③ 松花堂弁当
9月からメニューが新しくなりました

がんどックに新たなオプション検査がはじまります

所有時間 30～60 分

すい臓がんリスク検査～ MRCP (腹部 MR 検査) ～

サイレントキラーと言われるすい臓がんは、近年増加傾向にあり、早期発見・早期治療が難しく予後が悪いとされているがんの代表です。治療には、いかに早期発見できるかが重要となり、まず「すい臓がんにかかりやすいか」を知ることが大切です。リスクのある方は定期的に検診を受けることが早期発見への近道となります。

すい臓がんの危険因子

- ☐ すい臓がん、胆管がんの家族歴がある
- ☐ すい炎、すいのう胞を指摘されたことがある
- ☐ 糖尿病 ☐ 肥満
- ☐ 喫煙 ☐ 多量飲酒

※検査の結果、より精密な検査が必要な場合は、専門の医療機関へ紹介いたします。

※閉所恐怖症・ペースメーカーなど体内金属がある方など検査についてご心配な方は事前にご相談ください。

MRCPとは？

MRI装置で注射など特別な処置が必要ないため、身体に大きな負担なく、胆のう・胆管・膵管を同時に抽出する検査です。

当院のすい臓がんリスク検査の特徴

複数の検査にて、総合的に診断します



下記がんどックの専用オプション検査となります。

- 日帰りコース「スタンダードコース」
- 2日間コース「アドバンス」「セレクト」

※すい臓がんリスク検査単独での受付はできません。

がんどック「アドバンス」コースの紹介

全身のがん検出のPET-CT検査や脳ドックに胃カメラや骨盤のMRまでついた、宿泊なしの2日間コースです。

アドバンスコース

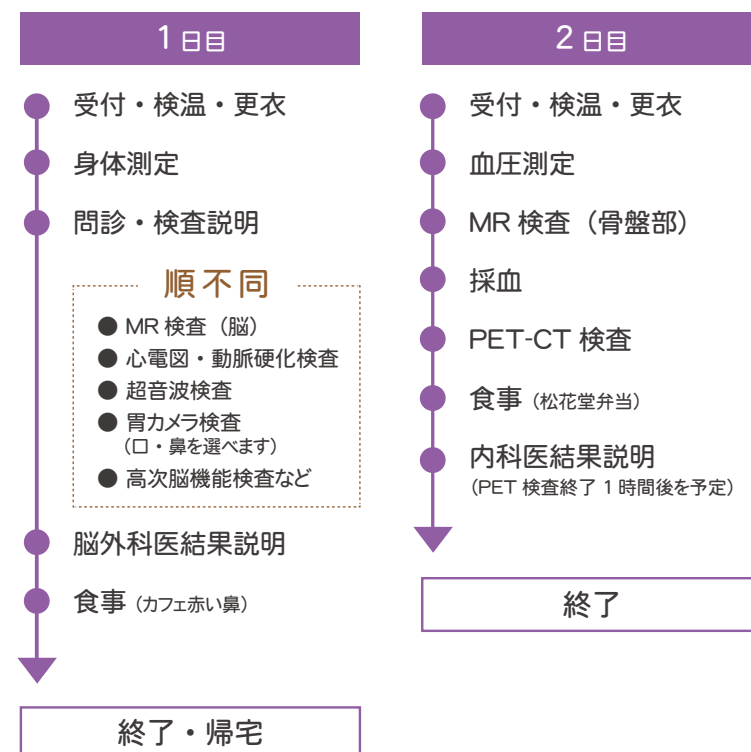
- ① PET-CT 検査（全身のスクリーニング検査）
- ② 頭部 MRI/MRA 検査（脳の検査）
- ③ 胃内視鏡検査（胃カメラ / 胃がん検診）
- ④ 骨盤部 MRI 検査（前立腺・子宮 / 卵巣および付属器）
- ⑤ 腫瘍マーカー（CEA/AFP/CA19-9/PSA、CA125）
- ⑥ 超音波検査（上腹部 / 甲状腺 / 頸動脈）
- ⑦ 心電図・動脈硬化検査
- ⑧ 血液・尿検査、便潜血検査（大腸がん検診）
- ⑨ 高次脳機能検査 / あたまの健康チェック

※基本的に2日目がPET-CT検査になります

※2日に分けておこないますので、院内での宿泊はありません

ドックの流れ

予約状況により検査等の順番が前後します。ご了承ください



10 月はピンクリボン月間です

当院でマンモグラフィによる乳がん検診を受けることができます。当院独自の乳がん検診はもちろん、岡山市、瀬戸内市、赤磐市、和気町の各市町村の検診を受診することもできます。1～2年に一度は、乳がん検診を受けましょう。



乳がん検診では、女性医師、女性診療放射線技師が担当しています。痛みが強い場合は遠慮なくお伝えください。



脳ドックのススメ

40歳を超えたら一度検査をしておくことをおすすめします。脳は全身の司令塔です。MRIによる脳実質とMRAによる脳血管撮影、さらに脳卒中に深く関係する動脈硬化検査など、多角的な検査でより精度の高い脳ドックを追求しています。

4月より、軽度認知症スクリーニング検査(MCI検査)を組み込み、より充実した内容に進化しています。

ドック・検診のご予約

健康センター直通

086-276-7870

オンライン申し込みはコチラ





健康センター
副センター長補佐

こんどう ゆうこ
近藤 裕子

健康センター専属の内科医である近藤先生にドック・健康診断における医師の役割や仕事についてお聞きしました。

Q 主な業務

A ドックや健康診断の診察をおこなっています。病歴だけでなく、食事、運動、睡眠などの生活環境についても詳しく話を聞き、検査結果と合わせて、総合的に受診者さんの健康問題を整理します。受診が終わったら「診断名、所見」「検査結果」「生活指導」「日常生活の注意点」などから成る結果表をお渡しし、その後の診察や生活習慣についての助言をおこないます。



Q 業務中に心掛けていること

A 健康診断では、受診者さんの身体の変化を見逃さないことが大事です。前年と比べて身体の状態や生活環境に変化が無いかを、検査結果やコミュニケーションにより、受け取るよう心掛けています。また、結果説明や生活指導をする際には、専門用語や難しい表現ではなく、分かりやすい言葉で伝えることで、気軽に日常生活を見直してもらえるようにしています。

Q 仕事の中でやりがいを感じる時

A 日常生活での食事の選び方や、身体を動かすコツなどを伝えた際に、「やってみる」「それならできそう」といった声が受診者さんから聞けた時に、やりがいを感じます。少しでも健康へ意識を向けてもらえるよう、保健師と連携を取りながら、最適な生活指導方法を模索しています。

Q これから受診される方へ

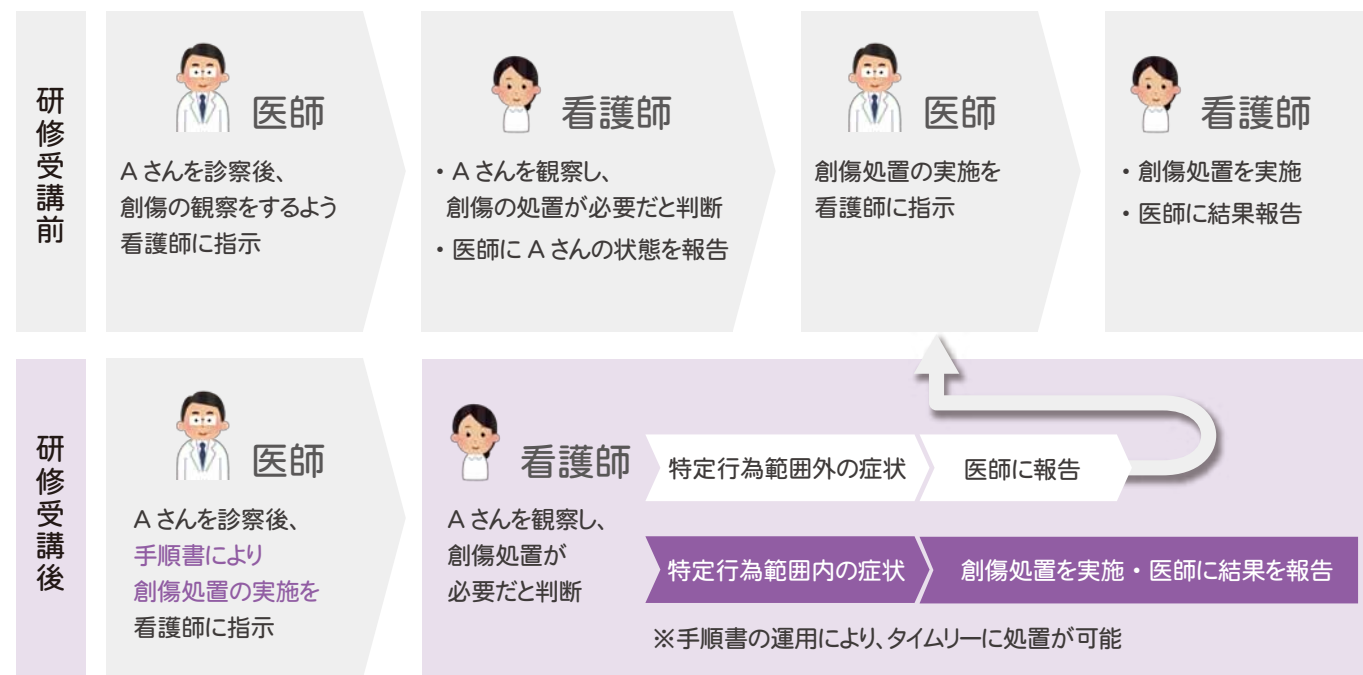
A 症状の無い時期に、軽度の異常を見つけることは病気の予防に繋がります。生活習慣を改善することで、70、80歳になった時に、自分の意思で元気に動けるかどうかが変わってきます。すぐに効果が出なくても、できることから少しずつ始めませんか？そのお手伝いができるように、スタッフ一同お待ちしております。

そこが知りたい

新たに2名の看護師が研修制度を修了 特定行為に係る看護師

特定行為に関わる研修制度を修了した看護師は、医師に確認せずとも医師の作成した手順書の指示により処置・治療をすることが可能です。当院では、新たに2名の看護師が研修制度を修了し、5区分8行為の特定行為をおこなうことができるようになりました。

タイムリーに治療をおこなうことで患者さんの痛みの早期軽減を目指します。
※手順書は、診療補助の定められた範囲内の治療になります。



図の参照：公益社団法人 日本看護協会のホームページ

知っ得情報

病院アプリ旭東 San 配信中!



7月1日～外来患者向けアプリ「旭東San」の無料提供を開始しました。アプリをダウンロードすることで、院内外どこにいても、診察待ち状況をリアルタイムに確認でき、3密を避けて待ち時間を過ごすことができます。また、当院が配信している健康情報・運動の動画なども閲覧でき、健康増進をサポートします。今後も新たな機能を追加予定です。

- 診察待ち状況が確認できる
- 院内のアート作品を鑑賞できる
- 来院前の問診、受診後の検査結果や次回受診予約などが一元管理できる
- 健康増進、健康管理をサポート



アプリの詳細・ダウンロードはコチラ





ライフサプリ

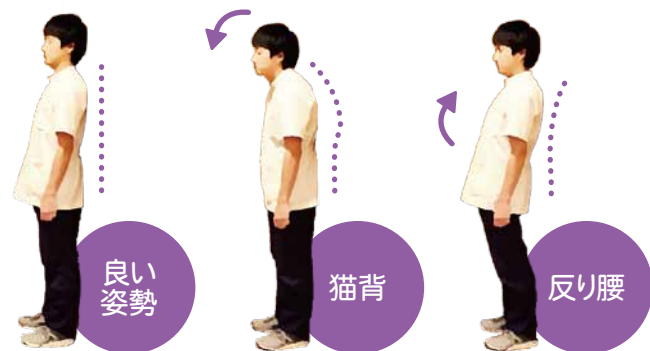
猫背・反り腰の改善

転倒に繋がる姿勢の崩れ

高齢になると背中が曲がり、猫背になりやすいと言われています。姿勢が崩れるとバランス能力や歩行能力が低下し、転倒もしやすくなります。

若い世代ではスマートフォンを見る時間が増加するなどの理由から、姿勢が崩れやすくなっています。

10秒でできる姿勢チェック



壁にもたれて立った時に、以下の5項目のうち1つでも当てはまったら、猫背、反り腰の可能性あります。

☐ 後頭部が壁についていない



☐ あごが上がる



☐ 腰と壁の間に隙間ができない



☐ 腰と壁の間に手の平が2枚以上入る



☐ かかとが壁についていない

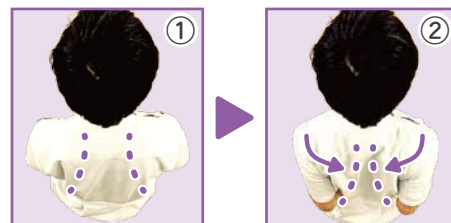


正しい姿勢を保つ運動

どちらの運動も椅子に座っておこないます。

猫背に有効な運動

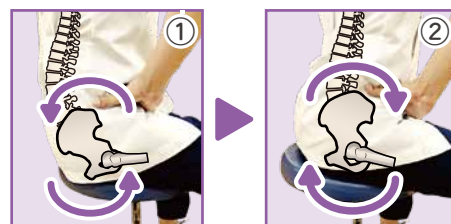
- ① 背もたれから背中を離して、姿勢を伸ばす
- ② 胸を張り、肩甲骨を内側に引き寄せる



目標
10回
1日3セット

反り腰に有効な運動

- ① 両手を腰に置き、腰を曲げて骨盤を後方に倒す
- ② 腰を起こしながら、骨盤を前方に倒す



目標
10回
1日3セット

YouTubeで動画を配信しています

当院のYouTubeチャンネルでは、転倒予防を中心に健康情報を発信しています。今回紹介した姿勢や運動についての詳細や、その他にも楽しく学べる動画を毎月配信しています。是非チャンネル登録してご覧ください。



▲ 当院のYouTubeチャンネル



ゆうゆうクリニック

土肥 雄紀 院長

施設の特徴

ゆうゆうクリニックは、令和3年6月10日に開院しました。県道219号原藤原線沿いの岡山市中区賞田にあり、車でアクセスしやすい場所にあります。高血圧や糖尿病など内科疾患を持たれている患者様の診療をおこなっています。胃カメラや腹部エコー検査、その他様々な検査が可能です。

診療モットー

患者様にとって最も良い方法は何だろうと常に考えて丁寧に診療をおこなうことを心掛けています。地域の皆様のお役に立てるよう日々努力していきたいと考えていますので、お困りのことがあればお気軽にご相談ください。



診療科目 内科・消化器内科

診療時間 午前 9:00～12:30
午後 15:30～18:30

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

休診 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒703-8206 岡山県岡山市中区賞田254番1

☎ 086-275-7716 Fax: 086-275-7720

<https://www.yuyuclinic.com/>



◆公共交通機関をご利用の場合

両備バス「祇園入口」下車 徒歩2分
駐車場 20台