

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2021年4月1日
 発行者 岡山東中央病院
 岡山医療生活協同組合
 岡山市中区倉田677-1
 TEL 086-276-3711
 FAX 086-277-5556

QRコード

岡山東中央 検索

コロナ感染症と識別を 花粉症

外来看護師 今田 深佳子



今年も2月中旬からスギ花粉が飛び始め、花粉症の方には辛い季節となりました。ウエザーニューズの調べでは約50%の人が花粉症を自覚しているという驚きの結果でした。また、花粉の飛散量による有病率は地域差が大きく、関東圏に多く東北や西日本エリアは少ないそうです。(山梨県77%でトップ)

花粉症は花粉によるアレルギーで、スギやヒノキが有名ですが、植物は年中花粉を飛ばしている、このうち約60種類はアレルギー性鼻炎を起こすといわれています。

花粉症の症状

■鼻の3大症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり

■目の3大症状

- 目の痒み
- 充血
- 流涙



ほかに、体のだるさ・皮膚の痒み・いらいらする・集中力の低下などの全身症状を伴うこともあります。

自分でできる予防法

- 花粉の飛散情報に注意する
- 飛散が多い日は窓を開けない、洗濯物や布団を干さない
- 掃除をこまめにする
- 外出時には眼鏡、マスク、帽子などで花粉との接触を防ぐ
- 帰宅したら家に入る前に、身につけているものを払って花粉を落とす
- 帰宅したら、顔を洗う、うがい、鼻をかんで花粉を落とす

花粉に接した部分で、抗体が結合したマスト細胞からアレルギー誘因物質(ヒスタミン)などが放出され、アレルギー反応を引き起こします。当院では、主に抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬による対症療法を行っています。局所的に効果のある点眼薬や点鼻薬もありますのでご相談ください。

今年はコロナ感染症と花粉症の鑑別が大切です。毎年の同じ症状でも、熱が出たり、風邪のような症状、いつもの薬の効果に疑問があるときは医師にご相談ください。

くしゃみや鼻水は、周囲に不安を与え互いに気まづくことになることもあります。必ずマスクをつけて、エチケットとして、相手と近づきすぎないように気をつけましょう。汚れたティッシュやマスクはどこにでも捨てないで、ビニール袋に入れて持ち帰ることもエチケットです。知り合いには花粉症であることを話しておくことも安心感を与えますし、マスクや靴、服に「花粉症です」と缶バッジをつける人もいますよ。



すみれ棟の画伯 入院中も創作活動

すみれ棟に絵がお得意な患者さんがいらっしやいます。職員も作品を楽しみにしています。

▲ マラソン姿の眞鍋院長を描かれました。

▲ いつもスケッチブックを持っておられます。

そっくり?

ヒガザップ始動報告②

(ダイエットプロジェクト) ダイエット開始から1ヶ月、ダイエットを志し、1ヶ月が経過しました。電話にて現状の様子を伺いました。

運動 1時間/週5回 ウォーキング

食事 夜間23時以降の食事 (炭水化物は摂らないように注意している)

間食 時々、子どもの残ったスナック菓子

まだ、開始して1ヶ月。あまり体重の変化はないみたいです。ただ、意識は強い様子で次回の変化が楽しみです。

4月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野	大野 西田	3日○ 17日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約)</small>			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00			○ <small>初診受付14:00まで</small>			

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問い合わせ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。
 ※発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。
 必ずお電話でご相談ください。

4月29日(木)は祝日のため休診させていただきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsクイズ②

日本の食糧自給率で一番低いのは?

① 豆類 ② 砂糖類 ③ 肉類

郵便はがきにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢を明記し、〒703-8265 岡山市中区倉田677-1 岡山東中央病院 かりゆし編集部までお送りください。正解者の中から抽選で5名に粗品を差し上げます。発表は発送をもってかえさせていただきます。
 ご意見・ご感想などもお書きください。(紙面に掲載させていただく事があります。ご了承ください。)
 応募締切:2021年5月31日(月)※当日消印有効

無料低額診療 (医療費にお困りのかた) お問合せ先 なんでも相談窓口 ☎086-276-5278

患者さんへお願い

★発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。

岡山東中央病院

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「ストレッチ瞑想」

事務課 水上 あや



No. 7

【ストレッチ瞑想のやり方】

① 正座でまたは椅子に座ります。手は腰に置きましよう。

② 腰を丸めるようにしてお腹の前側にぎゅっと力を入れます。

③ その力を保ったまま、腹筋を伸ばすようにゆっくり背筋を伸ばします。②③を3回繰り返します。

④ 次に軽く反つて背中にぎゅっと力を入れます。

⑤ 背中の力を抜かないようにして腰を丸めながら背中の筋肉を下から順番に伸ばしていきます。

⑥ 伸びきったらゆっくり戻します。④⑤を3回行います。

⑦ 次は体側。右手をまっすぐ上に伸ばしてから、右の体側を縮めるようにして力を入れ、その力を保ったまま腰、脇、肩、腕へ順番に左側へ伸ばしていきます。伸びの感覚を味わって。

⑧ 伸びきったらゆっくり戻します。左右3回ずつやります。

⑨ 終わったらしばらく目を閉じ、体と心の感覚を観察します。

※全ての動きをゆっくり、呼吸は自然に続ける。力を入れていない場所に意識を集中することがコツです。

ステイホーム続きで活動量が減っていませんか？動かさない部位は筋肉が固くなつて柔軟性が失われます。また、筋力をつけるだけではパフォーマンスが上がりません。以前、通っていたヨガスタジオにサッカー選手が来て、前屈のポーズに四苦八苦されていました。筋力と柔軟性をバランスよく維持したいものです。そのためにヨガや瞑想を練習に取り入れるスポーツ選手も増えています。今回は「ストレッチ瞑想」をご紹介します。その名のとおりストレッチしながら行う瞑想です。1つずつ筋肉を意識し、軽く力を入れその力を抜かないようにゆっくり引き伸ばしていきます。この時、筋肉を感じ伸びの感覚に集中することで瞑想状態に入りやすくなります。また軽く力を入れてからゆっくり伸ばすので筋肉を痛めることがありません。姿勢が整い瘦身効果も期待できますよ。今回は身体の前面と背中、体側のストレッチ瞑想をしてみましよう。

連載コラム 26

保健師ともこが行く



ごみ問題について考える①

先日、小学生の息子が「ママ、ゴミの4Rって知ってる？昔は3Rだったんよ！」と自慢げに尋ねてきました。「よく、ゴミの活用で100点だった！」とテスト用紙を渡してくれました。そこには「ゴミ問題」を身近に感じられる問題がありました。

4Rを知らない私……でも子どもたちは、確実に少しずつ、CO2削減や環境問題について学校で習ってきます。私たち大人も、日常生活に流されるのではなく、貢献できる毎日を送らなければと考えさせられました。

市のゴミ処理にかかる費用は約14億円
体育館が4棟造れるそうです (2018年 倉敷市調べ)

約14億円 → 体育館が4棟建造できる

びん・缶・ペットボトルのリサイクルのながれ

ビン → カレット(ガラス屑) → 再生ビンなど

缶(アルミ・スチール) → 再生地金・板金 → アルミ・鉄製品や再生缶など

ペットボトル → ペレット(プラスチック粒) → 再生ペットボトルや服など

次回はゴミの4Rと私たちに出来るゴミ問題 (CO2削減) について一緒に考えましよう。



お遍路紀行

こんにちは、岡山中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖田新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？ 沖田新田八十八ヶ所

沖田新田八十八ヶ所の九番札所は江並の土手沿いにある、小さな祠のお地蔵様です。この札所からは旭川を挟んで海岸通りの工場などが一望でき、左の方には大きな山々が見えます。交通量の多い道沿いにありますので気をつけてお参りください。 四国九番札所、正覚山法輪寺は、徳島県阿波市



土成にあります。ここは四国八十八ヶ所で唯一、ご本尊が涅槃釈迦如来のお寺です。涅槃釈迦如来とは、お釈迦様が入滅された姿を想像してあらわしたものです。生まれたまま仏になられたことを涅槃、入滅、入定、即身成仏と言います。お釈迦様は亡くなられたのではなく永遠の瞑想に入っているという信仰です。これは私たちの生活の中で仏教の教えが生きていることを意味します。例えば「挨拶」「ありがとう」「我慢」「頑張る」「出世」「冗談」「内緒」などがあ



法輪寺