

「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3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



岡山東中央 検索

健診の総合結果で、内臓脂肪の多さと、脂肪肝を指摘されました。採血

脂質	総コレステロール	30-149(mg/dl)	358	↑	242	
	中性脂肪	40以上(mg/dl)	488	↑	418	
	HDLコレステロール	60-119(mg/dl)	43	↓	46	
	LDLコレステロール	sd-LDLコレステロール	90-149(mg/dl)	251	↑	143
	non-HDLコレステロール	LDL/HDL比	2.0以下	315	↑	196
糖代謝	空腹時血糖	99以下(mg/dl)	98	↑	94	
	随時血糖		5.8	↑	3.1	
	HbA1c(NGSP値)	5.5以下(%)	5.6	↑	B	
	尿糖	(-)	(-)		(-)	

光一さん(仮名)。48歳男性。奥様から健診を受けるように勧められ先日、採血とがん検診・腹部超音波検査・内臓脂肪CTを受けました。結果は以下の通り。

身長・164cm
 体重・76kg
 腹囲・88.4cm
 BMI(体格指数)・28.3

(*25未満が正常。それを超える場合、肥満になります。)



ヒガザップ始動 報告①

(ダイエットプロジェクト)

内臓脂肪CTで動機づけ

食事や生活習慣を過剰に摂取したり、適度な運動をしない、腹部に内臓脂肪や皮下脂肪が蓄積されていきます。特に内臓脂肪が多くなると「血糖値が高くなる」「血液中の中性脂肪値が高くなる」などの病状を招いてしまいます。それでも、我関せずと、そのままの生活習慣を続けていると、やがては動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などで倒れてしまうことにもつながります。

現在、自分自身の内臓脂肪がどのくらいあるか知っていますか？

内臓脂肪CT検査を受けていただければ目で見て

結果から高脂血症で、精密検査が必要になりました。光一さんは危機感を抱き、家族の為にダイエットを決意しました。

まずは、食習慣と運動を取り入れると誓い、帰られました。次回、3ヶ月後の経過を報告します。

あなたも内臓脂肪CTでおなか周りの脂肪をチェック!

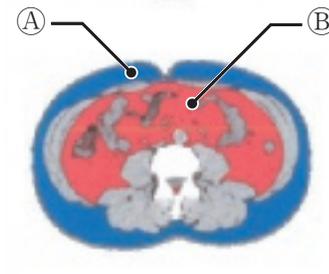
内臓脂肪CT検査

一般価格 : 4,400円
 組合員価格 : 3,080円

[検査・健診のお問い合わせは]
 岡山東中央病院
 086-277-6887

①の部分(皮下脂肪)に比べて②の部分(内臓脂肪)が100cm²未満であれば正常値です。コロナ禍でうち時間が増え、少し体重増加も気になります。是非、一度検査を受け、生活習慣改善のきっかけ作りをしてはいかがでしょうか？

当日、放射線技師より検査説明も受けられますよ。

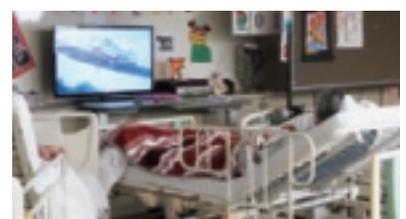


腹部断面画像

①の部分(皮下脂肪)に比べて②の部分(内臓脂肪)が100cm²未満であれば正常値です。

さくら棟、新春映画上映会 「トラック野郎」

入院患者さんはコロナ予防の為、病室から出ることも少なくなっています。お楽しみ行事も中止になるばかりで、退屈な毎日を送っています。そんな中、一人の患者さんから「映画が見たいな。トラック野郎が見たい。」と要望がありました。そこでお正月にDVDを手配し、ささやかですが上映会をしました。みなさんに「懐かしいな」と喜んでもらうことができました。



3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	6日 ○
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00					○ 初診受付14:00まで	

※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。

3月20日(土)は祝日のため休診させていただきます。

お花見メニュー 桜いなり

栄養科 久戸瀬



立春を過ぎ、暦の上では春となりました。虫たちが土の中から出てきて、鳥たちもさえずりし、私たちが活動しやすくなってきます。家から見える桜を愛でるのもいいし、近くの公園での花見もいいでしょう。ソーシャルディスタンスを守りながら、好きなおかず、汁物、フルーツなども用意して、お弁当を持って出かけるのもいいですね！最近では、キャンプが流行りでしょうか？

< 材料 >	
雑穀米 0.5合	砂糖 2g
砂糖 8g	醤油 2g
① 酢 12g	しらす干し 3g
塩 1g	ごま 適量
桜の塩漬 適量	錦糸卵 適量
小揚げ 5枚	蒸しエビ 5匹
② 砂糖 5g	きぬさや 少々
醤油 5g	でんぷ 適量
人参 10g	切りり 適量
干しいたけ 1g	

< つくり方 >

- ① ご飯を炊く。
- ② ①の合わせ酢を作る。
- ③ 水で桜の塩漬をもどし、絞る。
- ④ 細切りにした人参をゆで、水切る。
- ⑤ 水で戻した干し椎茸を細切りにし、③で煮る。
- ⑥ 小揚げの上に切り込みを入れ、中を開き、ゆでて油抜きをする。
- ⑦ 鍋に⑥と⑧を入れ、煮る。
- ⑧ ①、②、③、④を入れ混ぜ、さらに、④、⑤、しらす干し、ごまを入れて混ぜる
- ⑨ ⑧を5等分に握り、⑦の揚げの中に詰める。
- ⑩ ⑨の上に、錦糸卵とえび、でんぷや切りりをのせ、飾る。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療

(医療費にお困りのかた)
 お問い合わせ先
 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?

「鏡の法則」

事務課 水上 あや

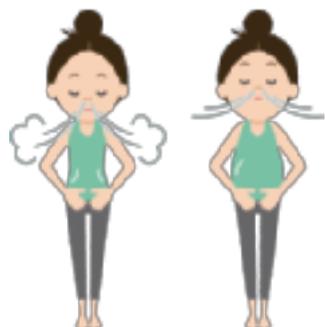


今回は「鏡の法則」についてお話しします。あなたが「苦手な人・嫌いな人」は、あなたにとってありがたい人だというお話です。

人は自分が知っている範囲でしか、人を理解できません。自分の中に無いものは理解できないのです。

あなたには「あの人は苦手、嫌い」と思う方がいますか？実はその感情は、その人を通じてあなたが持っている苦手な部分、嫌いなところが鏡に写って見えているのです。例えば、誰かの態度に腹が立って、自分勝手な人だと思っているとします。それは自分の中に「自分勝手」という性質があったて、その人の態度を「自分勝手」だと感じている状態。苦手だ、嫌いだと思うのは、「自分勝手はだめ！」という固定概念が心の中で葛藤を起こしているのです。

誰かに腹が立った時、



目を閉じ、「ふうっ」と深く呼吸しましょう。そして「自分の中にあるいやな部分をその人が見せてくれている」と、固定概念が抵抗している」と俯瞰します。「気づき」が起きるとカーッと熱くなってきた思いが鎮まるものです。何か事情があったのかな、それって本当に自分勝手なことかな？と客観的になれるでしょう。「気づかせてくれてありがとう」と感謝の気持ち湧いてきたらしめたものです。瞑想を習慣にすることで、この「気づく力」「俯瞰力」がパワーアップしてきますよ。毎日実践してくださいね。

連載コラム 25

保健師ともこが行く



ぽっちゃり体型の次男 要注意発令!



去年・今年と、コロナの影響でうち時間が多くなっています。

休みの日には友達と思いきり声を出し走り回っていた近所の子どもをみかけなくなりました。子ども達の活動量も減ってきているように感じます。

小学3年生の次男は、身長130cm、体重30kg。体型的には普通ですがお腹周りがデブツとしています。例えば130cmのパンツはきついから、大人用のSサイズのトランクスや150cmのお古のパンツをはいています。140cmの制服のズボンもきつながら我慢してもらっています。趣味は折り紙で運動習慣はありません。

兄から「デブ! デブ!」とよくからかわれています。食事と運動・間食には気を付けて肥満にならないよう注意が必要です。

学校保健統計調査によると肥満児童は年々増加傾向にあります。

この40年間で3~4倍に増加しており、今や10人に一人が肥満児童であるという報告もあります。特に小学校以降の肥満は大人の肥満につながることもあるので気をつけたいですね。

何%だと注意?

学童：20%以上 = 軽度肥満、30%以上 = 中度肥満
50%以上 = 高度肥満

$$\text{子どもの肥満度の計算式} \\ \text{肥満度 (\%)} = (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

標準体重は文部科学省・学校保健統計調査の年齢別、性別、身長別標準体重を参照してください。インターネットからは子どもの標準体重で検索して年齢、身長、体重を入力するだけで簡単に検索できるサイトもあります。

ポイント

- ① 3食、よく噛んでたべましょう(脳を刺激して食べ過ぎない効果があります)
- ② 水分の多い食事から食べましょう(汁物など)
- ③ 運動を心がけましょう
- ④ 寝る前のおやつは控えましょう
- ⑤ ジュースの摂りすぎに注意しましょう



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



今回の沖田新田八十八ヶ所は八番札所、熊谷寺です。こちらは江並の岡南大橋の土手沿いにあります。最近新しい祠に なったばかりで、綺麗です。とても小さく場所が分かりにくい上、道路沿いで駐車スペースもありません。車の通りが多いのでお参りの際は気をつけてください。



沖田新田八十八ヶ所 第八番札所



▲ 沖田新田第八番札所

四国八十八ヶ所、普明山熊谷寺は徳島県阿波市土成町にあります。熊谷寺のご本尊様は千手観世音菩薩です。お寺の見所は大師堂、多宝塔、弁天堂(納経所横の太鼓橋のかかった祈願所)といつかあります。私のおすすめは春に桜の花が満開になった時に見る本堂から離れた場所にある、大きく立派な四国霊場最大級の仁王門です。熊谷寺の駐車場より大分手前の田んぼの中に、大きく立派な仁王門が見えます。お寺に行かれる前には是非近くに車を止め、仁王門を潜ってみてください。



▲ 仁王門



▲ 熊谷寺

い。怖い顔の中にも優しさを感じられる仁王様が迎えてくれます。