

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「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

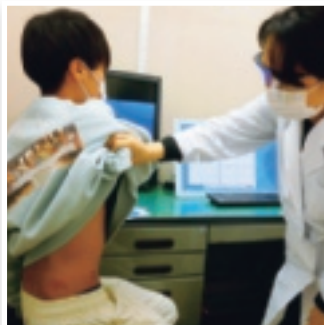
かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2021年5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



帯状疱疹は子供の頃にかかった「水ぼうそう」のウイルスによって起こる病気です。体の片側に帯状に赤い発疹や小さい水疱が出て、チクチク、ピリピリとした痛みを伴います。疲労やストレスが引き金となつて発症し、高齢者だけでなく、20〜30歳の方も多く発症します。日本人では80歳までに3人に1人がかかるという報告もあります。

現在はウイルスの増殖を抑制する薬がありますので、すぐに治療を開始すれば1〜2週間目をピークに4〜8週間で治る病気です。しかし、治療をして皮膚の症状が治った後も、長期間痛みが残ってしまう事があります。これをPHN（帯状疱疹後神経痛）と言います。特に高齢の方はPHNへ移行する割合が

## 帯状疱疹とは？

たいじょうほうしん

皮膚科 高橋阿起子

高く、痛みは日常生活に支障をきたす場合もあります。そのため、帯状疱疹の発症を予防すること、発症してしまつたときには早めに治療を開始する事が重要です。

### 帯状疱疹の予防

(乾燥弱毒生水痘ワクチン)

帯状疱疹はワクチンで予防できます。このワクチンは、2014年からは1〜3歳に対し定期接種が行われています。2016年からは帯状疱疹の予防にも適応となりました。

子供の頃に水ぼうそうにかかった人はすでにこのウイルスに対する免疫を持っています。年齢とともに免疫は弱まってしまうので、あらかじめワクチンを接種することで、免疫を強化し、帯状疱疹を予防します。予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても症状が軽くなり、PHN（帯状疱疹後神経痛）の予防になるという報告があります。

## 帯状疱疹 ワクチン

接種対象は50歳以上の方です。

接種出来ない人

免疫機能に異常のある病気の方、免疫抑制をきたす治療を受けている方は接種出来ません。

接種を希望される時は、主治医の先生または皮膚科でご相談ください。

当院価格(税込) 組合員：7920円 一般：9350円

## ヒガザップ始動 (ダイエットプロジェクト) 報告3

HIGAZAP

現在体重 76kg→73kg(-3kg)

去年暮れ、健診を受けた光一(仮名)さん。ダイエットを始めて3ヶ月が経過しました。なんと・・・3kg体重が減少していました。最初の1ヶ月は変動がなかったようですが、2ヶ月目に入り減少してきたみたいです。帰宅が遅い光一さんは、夜中のウォーキングが危険と判断し自分へのご褒美でウォーキングマシンを購入したそうです。「妻や子供たちの健康づくりにも役立てています」と話していただきました。週5日間は、マシンで60〜90分速度を変え、傾斜をつけるなど少しずつ負荷をつけ頑張っているみたいです。

## てくてくてくてく

### 近所食べ歩き

あるき

①

今月号から新しく地域の隠れた美味しい飲食店を皆様に紹介します。

第1回目の紹介は、クレープのデリバリーとテイクアウト専門店のお店、中区藤崎の「ラスカフェ」さんです。10年以上のキャリアで、現在は新型コロナウイルスの影響もありデリバリーはお休み中。岡山の「クレープ自動販売機」を導入されました。それが大人気！土日は午前中で売り切れてしまつたこともあります。



店のHP <https://www.rascafe.com/>

Facebook、Instagramは [Qラスカフェ](#) で検索。

お問い合わせ 住所：岡山市中区藤崎317-30  
 自販機の営業時間は20時まで(無くなり次第終了)

でも美味しい♪「ハワイアン」という名の気になるクレープはフルーツたっぷりで大満足でした。皆さんも美味しいクレープを1度食べてみてください。

お店には駐車場がないので自販機の前で車を停めてください。

それではまた次回もお楽しみに。

## 5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	1日○ 15日眞鍋
	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 6日は休診		

※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。

5月3・4・5日は祝日のため休診させていただきます。



岡山東中央病院の玄関周りに植えられた桜が満開に。  
 「入院中もお花見ができてよかったね」職員も一緒に楽しみました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

### 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?

## 「あなたの大切なことを知ってあげよう」

事務課 水上 あや

No.8

最近、私の瞑想の先生からこんなワークをしてみました。と提案がありました。「自己理解からくる癒しのための探求ワーク」というものです。これを行うことで、自分が本当に大切にしていることは何かを理解してあげることができ、

● これからの生き方の指針になる

● シンプルに自分を理解できるワークで癒しがおきる

● これまで自分が生きてきたことのつじつまが合い後悔などが減る

● 等の効果があるとされています。なんだかわくわくしませんか?

### 「自己理解からくる癒しのための探求ワークのやり方」

1 紙とペンを用意します

2 1日のうちで最もよく触れるもの、使っている「モノ」を二つ上げます

3 それを紙に書き、それで何をしているかを書き出します

4 ③で書き出したことそれぞれについて「なぜそれをするの?」とどんな疑問を持っているのかを書き出していきましょ

5 「なぜ?」と聞いてもその答えが完全に出なくなったらそれがあなたの本当に大切なこと

6 さいごに「私はそれが大切なんだなあ」と、じっくり目を閉じて味わってみましょ。そして気づいたことを書き出して終わりです。



## 連載コラム 27 保健師ともここに行くごみ問題について考える②

先月、ゴミ問題について少し話をしました。今回はゴミの4Rについて説明します。

### そもそも4Rってなに?!

- R**efuse …… 発生回避 ゴミとなるものを受け取らない  
リフューズ  
例) ■ 買い物の時に安いからといい、必要以上に買わない! 私のことで…  
■ 買い物はマイバック持参。過剰包装は断りましょ  
■ 不要なダイレクトメール等は受け取りを拒否ましょ
  - R**educe …… 排出抑制 ゴミとなるものを減らす  
リデュース  
例) ■ 詰め替えがきく、シャンプー・リンス等で容器のゴミを減らましょ  
■ 生ゴミを捨てる時は水切りを必ず行い、重さと量を減らす心がけが必要です!
  - R**euse …… 再利用 繰り返し使う  
リユース  
例) ■ 使い捨て容器ではなく、瓶に入った何度も使える容器を選びましょ  
■ リサイクルショップ・フリーマーケット・古本屋さん等で掘り出し物を見つけましょ。我が家は〇〇市場で国語辞書や名作文庫・マンガ本を格安で買って子どもが大喜び! 本好きになりますよ!  
■ 物をすぐ捨てないで、再利用方法を考えるのも楽しいですよ。  
■ 一時期しか使用しない物は、レンタル用品を利用したり友達や親戚から譲り受けたりする事も大切ですね。我が家では、乳児期しか使わない食器セットやベビーカーは助かりました!
  - R**ecycle …… 再資源化 資源として利用する  
リサイクル  
例) ■ 地域での集団ゴミ回収で空き缶・ビン・古新聞・古雑誌・段ボール・古紙・古着等は資源ゴミの日に出ましょ。
- お得情報?!** 岡山ふれあいセンターには毎日17時まで資源ゴミ回収置き場があります。但し、紙類や古着・古布の回収拠点ではないです。また、発泡スチロール製のトレイ皿は岡山市の有料指定ゴミ(燃える物)に分類されていますが、スーパー等で資源ゴミとし、回収ボックスを利用ましょ。我が家では、毎回水洗いし、買い物ごとに出しています。有料袋の節約になりますよ!

### 最後に… ゴミの削減チャレンジ

生ゴミの水切りについて  
台所のコーナーボックスに食材くずを入れていますね。可燃ゴミに含まれる生ゴミは80%が水分と言われています。ギョツと絞って大さじ3杯(45cc=45g) 45×365日=16425g 16.425kg(5歳ぐらいの体重:年中さん)のゴミの削減になります。私にでも出来るSDGs(持続可能な開発目標)ちよつとした社会参加にもつながりますね!



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ています。

## お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所



沖田新田の十番札所は少し分りにくい場所にあります。新築港公園の裏道を通り、民家前の小さな祠です。道は細く駐車スペースもないので、お参りには周囲への配慮と注意が必要です。広場の裏にある並木道の歩道は、歩くとても気持ちが良いです。初夏を感じるのもうつけです。



四国の十番札所は、得度山切幡寺。徳島県阿波市市場町、切幡字観音といわれる所にあります。ご本尊は千手観世音菩薩です。切幡寺の見所は本堂右手奥にある「はたきり観音」と呼ばれる銅像です。この銅像には女人即身成仏というお話があります。弘法大師が修行中ほころびた僧衣を繕うため、布を分けて欲しいと機織り娘にお願いしました。すると娘は織りかけの布を惜



▲ 沖田新田第十番札所



▲ 得度山切幡寺

に感激した弘法大師は娘に、「何か望みがないか?」と聞きます。娘は「亡き父母に代わり、供養のために観音様を作ってお祀りし、仏門に入って精進したい」と言いました。弘法大師は心を強く打たれ、千手観音を彫り、娘を得度させ僧侶の位を授け弟子にしました。すると娘は七色に光り即身成仏し、千手観音になったといわれています。この言い伝えから、切幡寺は女人救済のお寺として古くから女性に人気のあるお寺になったのです。(参考…四国八十八ヶ所霊場会HPなど)