

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6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

ピロリ菌感染はどこから

ピロリ菌は、衛生環境が整備されていない時代の、水や食べ物から感染したものと考えられています。感染率は、1950年以前に生まれた人では40%以上、80年代生まれの人では約12%と若年者で少なくなっています。



胃がんの発生にはピロリ菌が大きく関わっています。ピロリ菌感染すると必ず胃がんになるわけではありませんが、除菌することで胃がんのリスクを下げるができます。

ピロリ菌の検査あれこれ

あなたの体にピロリ菌がいるかも
 検査 清水のぞみ

岡山市の上下水道整備率は政令都市の中でワーストワンです。ほとんどの都市は上下水道整備がほぼ100%行われているのに対し、岡山はまだ70%以下。そのため岡山の胃がんの罹患率は全国平均を上

ピロリ菌のチェック方法

かかりつけ医がある場合は、医師に相談してみてください。

「健診で手軽に検査をしたいわ」と思っている方は、健診科にご相談を。健診では下記の2種類の検査法を準備しています。

回っています。「若いから大丈夫だろう」と思わず、ピロリ菌の有無を40歳頃までにチェックしておきましょう。

またピロリ菌は唾液などからも感染します。ピロリ菌に感染している人が乳幼児に口移しすると、感染させる可能性があるため注意が必要です。唾液の付いたお箸の使い回し、回し飲みなども注意です。ピロリ菌の感染は胃酸の分泌や胃粘膜の免疫機能が不十分な幼少期(4~5歳)頃までに起きると考えられており、大人になってからの感染は稀です。もしあなたが、ピロリ菌の有無をまだ調べたことがないなら一度調べておきましょう。

ピロリ菌検査方法

1 ピロリ菌便検査

体の中にピロリ菌が存在しているかを調べます。

検査料金
 組合員/2,750円 一般/3,850円

2 ABC検診 採血

ピロリ菌抗体と胃の萎縮状態を調べ、胃がんリスクを判定します。

検査料金
 組合員/3,410円 一般/4,950円



内臓脂肪CTキャンペーンのご案内

組合員限定価格
 3,080円 ➔ **1,540円**

キャンペーン期間 2021年6月1日~2022年3月31日

キャンペーン価格は今年度、医療生協で身体計測・血液検査・尿検査・内科診察を含む基本の健診を受診される方に限ります

お問い合わせは：岡山東中央病院 健診科 086-277-6887

健診科からのお知らせ

岡山東中央病院では、地域住民の皆様が身体も心も健康で暮らしているよう健康づくりに積極的に取り組んでいます。

6月から始まる岡山市がん検診・特定健診をコロナ禍でも安全・安心して受けていただきたく感染対策に力を注ぎ環境を整えています。

この1年間で「コロナ禍の自粛生活で太ってしまった」「最近おなか周りが気になる…」などの声をよく耳にしました。そこで今回は内臓脂肪CTキャンペーンを始めました。Higazap(ヒガザップ)＊岡山東中央病院ダイエツトプロジエクト＊に参加されている光一さんも内臓脂肪CTがきっかけでダイエットをはじめましたね。今でも、家でサウナスーツを着てウォーキングしているみたいです。

6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	5日○ 19日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約) 9日は休診</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。

当院のコロナワクチン接種について

対象者：かかりつけ患者さん(当院を利用したことのあるかた)

予約方法：かかりつけ患者さんは予約診療時
 利用歴のあるかたは086-276-3711へお電話をお願いします。
 受付時間は平日14時~16時半です。

実施日程：月・火・水・金 14時~16時
 ※2回接種です。ちょうど3週間後に来院できるようにしてください。

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

4月号 **SDGsクイズ②** 答え：A 豆類
 豆腐・味噌・・・かかせない食材の自給率はわずか7%

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「マインドフルネスと食べる瞑想」

No.9
事務課 水上 あや

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは「今この瞬間に心をこめる」という意味です。アメリカ、マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバット・ジン博士がヨガや禅の瞑想手法を活用して開発した、重いつ状態の方や末期のがん患者さんなどに向けたストレス低減のプログラム。その効果が実証されアメリカの大企業が取り入れたことから、世界中で有名になりました。

食べる瞑想でダイエツト?

テレビを見ながら、スマホを触りながら「心ここにあらずで食べていませんか? ご飯を食べるとき、このご飯粒はどのように育ったのだろうかと考え、肉や魚を食べるときは家畜の育った場所、飼育する人、漁をする人、加工する人たちのことを思い起こします。多くの命と労力を「いただいている」と感じて、一口ひとくち味わってみましょう。そして食べるもので体は作られているもの、農薬や添加物が少ないものを取り入れたいという気持ちになってきませんか? 食べる瞑想はダイエツトにも健康にもよさそうですね。

食べる瞑想

マインドフルネスのプログラムの中に「食べる瞑想」があります。お皿の上に乗った干しブドウ、その一粒をじっくりと眺めます。このブドウが育った場所、太陽を受けて熟すさま、手間ひまかけて育て、収穫し干しブドウにする過程に思いをはせるのです。舌の上に乗せたら、感触、香り、歯ざわりを楽しみ、ゆっく



連載コラム 28 保健師ともこが行く 抜毛症 えっ! まつ毛ないじゃん

先日の話です。長男が次男に「えっ! まつ毛ないじゃん」びっくりした私。よく見れば、ソース系の顔がしょうゆ系の顔に変身…。 「えっ! なんで?」と戸惑う私に対し、横で大笑いしている長男。分が悪くもなかったかのように、平然と折り紙している次男…まつ毛のほとんどを抜いてしまっていたのです。最初に気づいてあげた長男に感謝しました。 まず、頭によぎったものは、不安・緊張・ストレスからくる「抜毛症」です。気がつけば、自分の髪やまつ毛を抜いてしまう、そのようなクセが見られたら要注意です。子どもとのスキンシップをはかり、ゆっくり話を聞いてあげましょう。 次男の場合、アレルギーでかゆみがひどく、目をよく擦っていました。落ちてくるまつ毛が楽しくなり、痛みで痒さを紛らわせたとのことでした。 コロナ禍の子どもたちは制約がいっぱいです。学校では行事の取りやめ、マスクでの会話。楽しい給食は黙食。部活は制限…本当は大人より子どもたちの方が我慢しているのかもしれませんがね。我が家では、常にスキンシップを大切に、忙しい中でも「今日の出来事」を聞くようにしています。

聞き方のポイント(自我流) ★ 学校での出来事を伝えてもらいます! ★

- ①Badなニュース 例えば、給食で苦手なものが出た・先生から叱られた・友達とけんかした・ドッチで負けた・ケガをした…
- ②Happyなニュース (うれしい出来事・幸せな出来事) 例えば、先生にほめられた・友達からありがとうと言われた・新しい友達ができた・テストでいい点が取れた・休み時間〇〇君と遊んだ…

まずは①をゆっくり、落ち着いて深く聞くようにしています。心の闇を吐かせたいからです。そこで、なぜだろう? と一緒に振り返るようにしています。振り返ることで行動の修正や心の修正が出来るからです。 次に②を聞きます。②を聞くときは、私も笑顔で「楽しいぜ!」が伝わるように気持ちを高揚させて聞くようにしています。親と一緒に悲しみも喜びも共感出来れば子ども達には安心感が生まれるのかもしれませんがね。毎日が無理なら、せめて1週間に1度は子どもと向き合う時間を作ってあげてください。

はじめてみませんか? 明日の子ども達の「笑顔」に出会うために…



お遍路紀行

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

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所

おきたしんでん 12



今回は第十一番礼所をご紹介します。沖田新田の礼所は操明小学校のすぐ近く。川を挟んで正面には藤

崎西八割遊園地があります。民家の隣にある大きめの祠です。祠に並んで天昭大神も祀られています。

ある日、「四国にお遍路に行く」と蠟燭や線香を供えるけど、沖田新田のお地藏



様(沖田新田八十八ヶ所)には供えなくていいの?」と聞かれました。沖田新田のお地藏様には防災上、火事になる恐れもありますのでお線香と、蠟燭はお供えしない方がいいと思います。 四国八十八ヶ所の十二番礼所は、徳島県吉野川市鴨島町にある金剛山藤井寺。ご本尊は薬師如来です。こちらには2つおすすめがあります。1つ目は弘法大師が悪疫退散の祈願のあとにお手植えされた

とでも迫力があります。 さて、ここから先は歩き遍路には過酷な、遍路道がしといわれる遍路道です。次の第十二番礼所まで、細く険しい山道で約13キロあり、歩くと9時間かかるといわれる遍路の難所です。しかし道中には弘法大師が修行中に休憩したといわれる遺跡や石仏、標石が残される貴重な遍路道です。



▲ 金剛山藤井寺



▲ 沖田新田第十一番礼所