

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 2023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

うおのめ・タコ

フットケア

治療と予防

厚くなった角質をメスや、やすりで削ります。角質を削り取っても、原因となっている刺激が続いていると、うおのめ・タコはすぐに再発します。そのため、自分の足にあった靴を選ぶことが重要です。また、足の裏への圧迫をやわらげるようなインソール(中敷き)やパッドを使用すると良いでしょう。

糖尿病の患者さんへ

糖尿病で神経障害が起こると、足のうおのめ、タコ、傷などがあっても痛みがなく、気が付かないことがあります。そこから感染症を起こしてしまうとなかなか治りにくいので、普段から足を観察し、清潔に保つようにしましょう。足の爪が切りにくい場合などお気軽に皮膚科に相談して下さい。

うおのめは硬い部分が皮膚にくさび形に入り込んだ形をしていて、痛みを伴います。一方、タコは皮膚の表面にまるく突出しており、痛みはあまりありません。(図1)

図1 あたらしい皮膚科学第2版より引用

写真紹介コーナー

ワンコのお散歩途中で、県庁の旭川向かいに内田百間の記念碑を見つけました!今月の「お遍路ゆか」でも百間さん紹介されていますよ。T.F

いっしょに歩きませんか? 第7回! お遍路ゆかと行く!

沖新田八十八ヶ所巡り

申し込み受付中! 先着20名

開催日時 6月17日(土) 午前9時から1時間程度
第6回の続きの札所から順番に巡ります。

集合場所 岡山東中央病院 (駐車可能) **「お遍路ゆか」の動画ができました!** または、YouTubeで検索! 岡山東中央 お遍路

申し込み ハガキもしくはメールに、「お名前・住所・電話番号・メールアドレス・第7回沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。締切は5月末日で、6月10日(土)までに折り返しご連絡致します。

宛先: 〒703-8265 岡山市中区倉田 677-1
Mail: goangenzo@okayama-health.coop

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

場所 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
日時 毎月第1、3水曜 13時30分~(1時間程度)
対象 どなたでも参加していただけます。
 ※水分補給できるものをお持ちください。
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。
 お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 富家まで

第7回で百間川より西を廻り終えるため、企画を終了します。百間川から東は、上南公民館の企画があります。

5月以降の新型コロナワクチン接種について

5月から新型コロナウイルスワクチン接種が再開します。順次接種券が発送され、接種券が届いた方から予約を受付しております。

対象者 ・初回接種(1、2回目)を完了した65歳以上の方
 ・初回接種(1、2回目)を完了した18歳以上65歳未満で「基礎疾患をお持ちの重症化リスクがある方」

実施日時 5月17日(水)より開始
 第1・第3土曜日/第1・第3・第4水曜日 14:00~

予約電話 ☎086-276-3711 月~金 14:00~16:00対応

5月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	真鍋	石井	真鍋 福田	大野	大野	6日真鍋 20日真鍋
	夜間 17:00~19:00			真鍋 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14:30まで			

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方は、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。

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

5月3・4・5日は祝日のため休診させていただきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先 なんでも相談窓口 ☎086-276-5278

連載コラム 47 保健師ともここに行く

男子も美白ブーム到来?!

～紫外線対策強化月間始まります～



東京に行く用事があり、5年ぶりに中学1年生の甥っ子に会いました。見るなり「肌がきれい、色が白いねっ!」と驚きました。「毎日、スキンケアは欠かさず、日差しが強かった日は美白パックしているよ。周りの男子も普通にしているよ!」とのこと。「えっ…マジですか?!」と思いながら、お小遣いを渡すと、大喜びでドラッグストアにケア用品を買いに行きました。

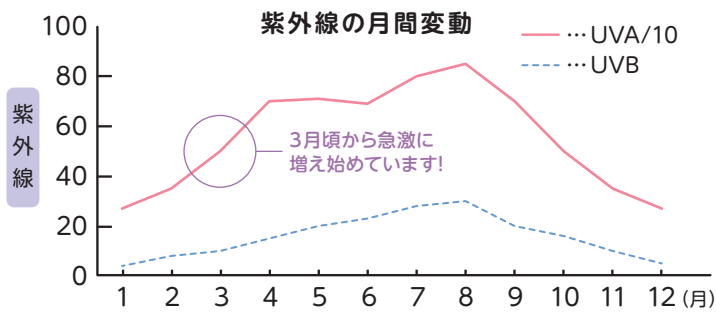
最近TVでも、若い男の子たちは色白で美形が勢揃いしていますね。とある雑誌で調べた結果、今どきの女性が憧れる男子の素肌事情では…

- 1位…ナチュラルな自然肌 (62.8%)
- 2位…美白・美肌 (20.4%)
- 3位…小麦色に日焼けした男性 (15.2%)



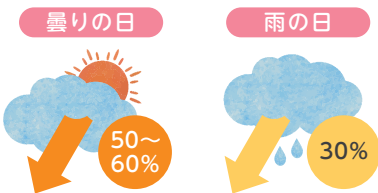
そもそも紫外線は、暑さや眩しさを感じない太陽光の1種です。シミ、そばかす、肌の老化など様々な肌トラブルを起こしてしまいます。

UVケアは夏から始めれば間に合うの?



「紫外線対策は真夏」と思いがちですが、紫外線量は3月から急激に増え始めます。年間を通したUVケアが理想的ですが、春先は特に注意が必要です。

雨の日は日焼け止めをしなくてもいいの?



曇りの日でも、快晴の50～60%、雨の日でも30%前後の紫外線が降り注いでいます。天候に関係なく、UVケアを心がけましょう。

UVB=日焼け

「レジャー紫外線」とも呼ばれます。紫外線を浴びて赤くなることありませんか?これはUVBの影響です。表皮にダメージを与え、シミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を活性化させます。

★日焼け止めクリームでは…SPFで表記されています。日焼けをどのくらい遅らせるかを表します。例えば日に当たり30分で赤くなる方がSPF20の日焼け止めクリームをつけた場合

SPF20...20×30分=600分 600分間日焼けを遅らせます

UVA=肌老化

「生活紫外線」とも呼ばれます。表皮を通り越して「真皮層」まで届きます。すぐに肌を黒くさせ、時間を掛けて肌の弾力や潤いを奪い、シミやシワの原因になります。

★日焼け止めクリームでは…PA値で表記されています。

- PA+ ...効果がある
- PA+++ ...非常に効果がある
- PA++ ...かなり効果がある
- PA++++ ...防止効果が極めて高い

ポイント

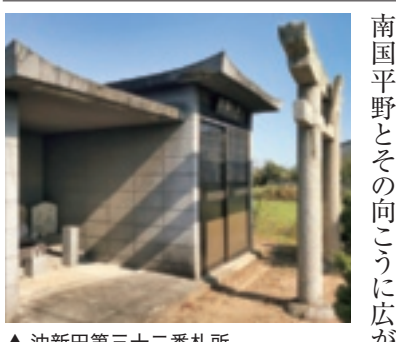
塗ったから安心ではありません! 実際の使用場面や紫外線に対する感受性や個人によっては汗や皮脂の状態にも左右されます。ポイントは、十分な量をこまめに塗り直すことが大切になります。コロナも明け、レジャーやスポーツなど外出する機会が増えます。肌老化や美白のためにも紫外線は大敵。男性の皆さんも1年を通してスキンケアに挑戦してみたいかがですか?!

①手のひらでやさしくゆつくり体に触れていきます。頭頂から身体の前側を通り足先まで、足裏から後ろ側を通り頭まで。頭の位置や大きさ、身体全部がつかっていると思出し、同時に筋膜のリリクスができます。

②片方の手で反対側の鎖骨から指先までそっと触れながら、腕にはたたくさんの骨や関節があることに気づき、腕を上げておろします。反対側も同様に。③両腕を上へ上げ、目を閉じてゆつくり、2分ほどかけておろすストレッチ瞑想。④鼻の奥を出入りする空気の流れに集中しながら呼吸瞑想。⑤目を閉じ、光、音、匂い、触覚へ意識を移動しながら呼吸する五感瞑想など。

来月は参加した皆さんからの感想をご紹介します。今回は沖新田第三十二番札所の紹介です。沖新田三十二番札所は百間川を渡る橋、清内橋を沖田神社対面に渡り、左に降りた最初の十字路をさらに左、石彫の大きな道標がある石の鳥居横にあります。札所の近くを流れる小説家の内田百閒の名前の由来になったことで有名な百間川は、旭川の放水路としての役割があります。1654年の大洪水を契機に岡山藩に仕えた熊沢蕃山(津田永忠

の師匠)の案をもとに津田永忠が設計、施工したものです。この工事は1687年頃に完成しました。いく多の洪水から岡山市街を守り、今なお百間川の治水施設群は、平成27年に(公社)土木学会



▲沖新田第三十二番札所

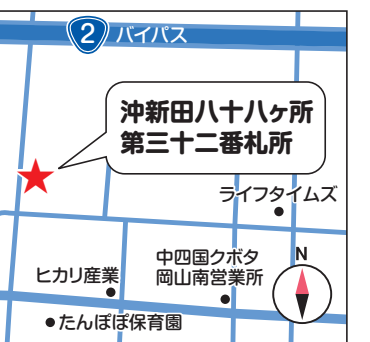
このお寺は車のカーナビで行くとちょうどトンネルの真上の山の上にあるためナビのゴールがトンネルの真中で終了してしまい皆さん混乱してしまいます。そのため県道14号と石土池という大きな池とがまじり合う場所の信号の下

の民家の塀に禅師峰寺へ行くための看板が立っています。看板の通り右に行きすぐに左の脇道に入ってください。まっすぐ行くと白い壁の倉庫に標識があります。因みにお寺の納経所の外には色々な種類のパン菓子や販売されています。100円です。旅のおやつに購入してみたいかがでしょうか?!

まず軽く体をほぐし楽に座るところから。①手のひらでやさしくゆつくり体に触れていきます。頭頂から身体の前側を通り足先まで、足裏から後ろ側を通り頭まで。頭の位置や大きさ、身体全部がつかっていると思出し、同時に筋膜のリリクスができます。

②片方の手で反対側の鎖骨から指先までそっと触れながら、腕にはたたくさんの骨や関節があることに気づき、腕を上げておろします。反対側も同様に。③両腕を上へ上げ、目を閉じてゆつくり、2分ほどかけておろすストレッチ瞑想。④鼻の奥を出入りする空気の流れに集中しながら呼吸瞑想。⑤目を閉じ、光、音、匂い、触覚へ意識を移動しながら呼吸する五感瞑想など。

今回は沖新田第三十二番札所の紹介です。沖新田三十二番札所は百間川を渡る橋、清内橋を沖田神社対面に渡り、左に降りた最初の十字路をさらに左、石彫の大きな道標がある石の鳥居横にあります。札所の近くを流れる小説家の内田百閒の名前の由来になったことで有名な百間川は、旭川の放水路としての役割があります。1654年の大洪水を契機に岡山藩に仕えた熊沢蕃山(津田永忠



選奨土木遺産に認定されています。第三十二番札所、八葉山求聞持院 禅師峰寺は高知県南国市にあります。ご本尊は十一面観世音菩薩です。土佐湾に面しており、海の見えるお寺の景色の中でも上位にランクインされます。南国平野とその向こうに広がる美しい景色が広がります。

お寺の駐車場には大きな十一面観世音菩薩像がたっています。皆さんに見てもらいたいのが十一面観世音菩薩の頭の後ろにある顔。爆笑しているんですよ。このお寺の十一面観世音菩薩だけというわけではなく十一面観世音菩薩の後ろ頭は大爆笑しています。なかなか難しいかもしれませんが、みんなが、もし他の十一面観世音菩薩を見る機会がありましたら色々な後ろ頭を見てみるのも楽しいかもしれません。



▲四国八十八ヶ所 第三十二番札所 八葉山 求聞持院 禅師峰寺

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「公民館講座を終えて①」 ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや No.31

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? 沖新田八十八ヶ所

選奨土木遺産に認定されています。第三十二番札所、八葉山求聞持院 禅師峰寺は高知県南国市にあります。ご本尊は十一面観世音菩薩です。土佐湾に面しており、海の見えるお寺の景色の中でも上位にランクインされます。南国平野とその向こうに広がる美しい景色が広がります。

お寺の駐車場には大きな十一面観世音菩薩像がたっています。皆さんに見てもらいたいのが十一面観世音菩薩の頭の後ろにある顔。爆笑しているんですよ。このお寺の十一面観世音菩薩だけというわけではなく十一面観世音菩薩の後ろ頭は大爆笑しています。なかなか難しいかもしれませんが、みんなが、もし他の十一面観世音菩薩を見る機会がありましたら色々な後ろ頭を見てみるのも楽しいかもしれません。



▲四国八十八ヶ所 第三十二番札所 八葉山 求聞持院 禅師峰寺