

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11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

腹部超音波検査ってなにがわかるの??

超音波検査ってなに?

魚群探知機ってご存知ですか? 超音波を使って海の中の魚の群れを探し出す機械です。その原理を応用して体の中を観察できるよくなりました。人間の体はほとんど水分です。水の中では音はまっすぐに進みます。その反射波で画像をつくったのが超音波検査です。



音を使って検査しますので、体に害はなく、全く痛みのない検査です。だから、赤ちゃんをみる妊婦検査でも超音波検査が使われています。

なにがわかるの??

腹部超音波検査では、主に肝臓・膵臓・脾臓・腎臓等の中身のつまった臓器や胆嚢・大動脈など体液が詰まった臓器をみる事ができます。それらの臓器に何か変化があるのか?

年に1回は健診で腹部超音波検査を受けてみませんか?

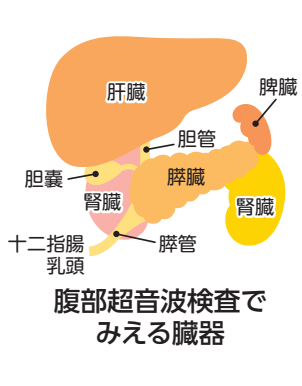
組合員でない方はぜひこの機会に加入してみませんか?

組合員価格 **2,200円**
 非組合員価格 **5,500円**

前の日の夜9時から食事はしないでください。

検査時間 約15分

※ 胃に食べ物が入っているとその奥にある臓器(主に膵臓)がみえにくくなり、また、胆嚢も小さくなって中がみえなくなります。
 ※ 当日朝、水のみでしたら300mlまで飲んでいただいてもかまいませんが、牛乳やお茶、コーヒーなどは胆嚢が小さくなるので控えてください。



か、形はおかしくないか、腫れていないか等を観察します。

写真紹介コーナー

各病棟では毎月、当月生まれの患者さんのお誕生日会をおこなっています。職員が思いを込めて手づくりしたコメントカードやデコレーションなどを使い、患者さん職員みなでお祝いするので大変喜ばれています。

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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。

申込不要 参加無料

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。
 お問い合わせは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

祝 1周年を迎えました!

昨年よりコープ倉田歯科2階のはみんぐホールで開催している「あっ晴れ!もも太郎体操&へるすかふえ」が1周年を迎え、10月18日(水)には岡山市ふれあい介護予防センターから、作業療法士と健康運動指導士の方が来られ、1年間の成果を確かめるフレイルチェックをおこない、体操の効果や注意点についての指導もいただきました。11月からはストレッチのパターンが増え、更にフレイル予防に特化した内容にステップアップの予定です。くらたタウンの職員が講師を務める「へるすかふえ」も毎回好評です。ご自身の出来る範囲でどなたもいつからでも始められますので、ぜひ一度足をお運びください。ご参加お待ちしております。

11月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋 福田	大野	大野	眞鍋 (第1・第3のみ)
	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14:30まで		

※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。
11月3日・23日は祝日のため休診させていただきます。

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。



新型コロナワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチン接種を10月18日(水)より再開しています。

予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方
 実施日時 第1・第3土曜日 14:00~
 第1・第3・第4水曜日
 予約電話 ☎086-276-3711
 月~金 14:00~16:00対応

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種を10月16日(月)より開始しています。

予約対象者 高校生以上の方
 予約 不要 ※診療時間に接種します。

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

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「バケツトリストを作ってみよう」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.37

9月の終わりに3泊4日で宮古島に行ってきました。宮古ブルーと呼ばれる美しい海を見る。宮古島を自転車でする。これらは私のバケツトリストのひとつでした。バケツトリストとは、「死ぬまでにしたい100のこと」を書き留めるノートのこと、あるいはリスト化したことを、ひとつずつ叶えていく習慣のことをいいます。バケツトリストは、とりあえず100個書いてみようと言われはいますが、いざ書くとうとすると100個はなかなか出てきません。そこで、カテゴリー別に書いてみるのがお勧めとされています。例えば、

- ① 行きたい場所
 - ② 見たいもの
 - ③ 挑戦したいこと
 - ④ 欲しいもの
 - ⑤ 会いたい人
 - ⑥ 学びたいこと
 - ⑦ やつてみたいスポーツ
 - ⑧ どのような自分になりたいか
- (健康、外見、内面) など

バケツトリストは、決まらなければならないリスト、TO DO リストではありません。子供の頃から夢見ていたことでもいいのです。ちょっと現実離れして「こんなことができたなら楽しいかも」といった自分の願いを書



き出してみます。今の貯金でできるかなとか、時間がなくても行ける範囲でなんて制限を全部外して、自由に書き出してみるのがコツですよ。文字に書いて見える化することで、忘れていた自分の本当の望みに気づいたりするものです。いつかそのうち...と考えていることを実現しようとするモチベーションが上がります。毎日の行動が具体化してきます。ちなみに、旅好きの私のバケツトリストは、行きたい場所とそこでやりたいことが多いです。ご紹介すると、オーストリアのユーロヴェロ(自転車専用道)を走る。スペインの巡礼の道を行く、出会った人とワインを楽しむなど。それならとりあえず英語は話せないとね。...ということも毎日の地味な英語学習とヨガの練習が楽しく続けられるというわけ。バケツトリスト専用のきれいな手帳もあるみたいですよ。ぜひやってみてくださいね。

連載コラム 50 保健師ともごが行く

我が子よ。なぜ臭い!!

～子どもの足の匂い気になりませんか?～

朝夕やっと涼しくなったある日。学校から帰ってきた息子の足の匂いにクラクラ...あまりにも臭く「お風呂で足の裏洗ってるの?」と問いました。足の裏は洗っていないことが判明...適当にしか洗っていない息子に力がぬけました...

「足、臭い～」と一番に思いつくのがクレヨンしんちゃんでおなじみのお父さん、野原ひろしさんですね。しんちゃんのお父さんは毎日、通気性の悪い靴で仕事を頑張り、汗で靴の中が蒸れて匂いの原因菌が大量発生しているのかもしれない。頑張りのお父さんの勲章なのかもしれませんね。

足の臭くなる原因とは

原因①

皮膚には、もともといる常在菌がいます。皮脂や角質に汗が混じったものを栄養源として増殖していきます。その時に発生する匂い物質が汗のにおい。個々の持つ汗腺(汗を分泌するところ)の量や汗をかいた後の環境によってにおいの強さに違いがでてきます。特に足の裏には背中や胸に比べて5~10倍の汗腺があるとされ、約300個の汗腺から多い時で両足で約コップ1杯分の汗が出ます。足は特に高温多湿な為、雑菌が繁殖しやすい環境なのです。

原因②

多汗症や水虫の可能性もありかも?? 足を清潔に保っていても、においが解消されない場合は一度皮膚科に相談するのもいいかもしれません。

日常生活のチェックポイント

- 足の爪は短く切りましょう。(雑菌繁殖の原因になります。)
- 外から帰って足のにおいがひどい時には、水かぬるま湯で洗いましょう。
常在菌は肌を健やかに保つ菌でもあるので、神経質になる必要はありません。洗いすぎるのは、お風呂の時に足の指や爪も洗いましょう。使い古した、歯ブラシでブラッシングするのがおすすめです。
- 汗をかいたら靴下も取り替えましょう。
- 運動靴や上履きは週に1回、最低でも月に1回は洗いましょう。
- 一日履いて蒸れた靴は、しっかり乾燥させましょう。

子どもは、基礎体温も高く新陳代謝も大人に比べさかんです。その為、汗もたっぷりかきます。だいたい涼しくなりましたが、家族みんなで足チェックしたら楽しそうですね。

お詫びと訂正

かりゆし2023年9月号の「てくてく近所食べ歩き記⑧」で紹介しました「パン処ばなでりあ」の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

オープン時期: 2020年9月
TEL: 070-8363-4758
定休日: 毎週 日・月・火曜日



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新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く! 39 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第三十八番札所

沖新田第三十八番札所は、百間川の河口東側付近にある横樋海岸の湾の中に浮かぶ横樋観音の近くにあり、民家に引つづくように寄り添って祠があります。とても綺麗に祀られており地域の方々が大切にされているのがよくわかります。横樋観音は「海から引き上

げられた横樋観音」として有名で、当時は県外からバスで参りに来る人々で賑わっていた。(詳しくは改めて紹介したいと思います。) 四国八十八ヶ所第三十八番札所 蹠跣山 補陀洛院 金剛福寺は高知県土佐清水市足摺岬にあり、本尊は三面千手観世音菩薩です。 このお寺は四国最南端の岬にあるお寺で、三十七番札所からは片道約83キロあります。また、次の札所に行くためにはもと来た道を戻るため、合計約150キロの長旅になり「お遍路さん泣かせ」とよく言わ



▲ 四国八十八ヶ所第三十八番札所 蹠跣山 補陀洛院 金剛福寺

れま。見どころはこのお寺の土佐五色石の庭園なので、お参りをしながら美しい庭園を歩いてみてください。 足摺岬の白濱は黒潮本流が直接ぶつかる全国でも唯一の場所です。こちらには東は足摺もあり、勿論ジンベエザメもいますよ。(一般公開はジョン万次郎資料館、足摺海洋館 または海のギャラリの入館者は土・日・祝9時~15時に調査研究に支障がない範囲で見学ができます。) この周辺は宿泊施設もおすすめで、観光スポットがたくさんあります。是非泊りがけで行ってみてくださいね。