

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

健康・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 2024年9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

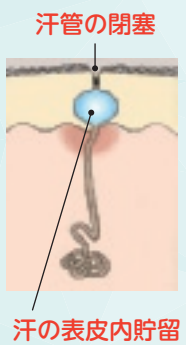
## 夏の皮膚トラブル 対策をしよう!

皮膚科医師 高橋

夏になると、気温や湿度が上がって汗をかくことや肌の露出が増えることもあり、皮膚のトラブルが増えます。汗疹、日焼け、虫刺されなどが代表的な皮膚トラブルといえます。また、高温多湿の状況で、細菌や真菌も増えやすくなり、皮膚の細菌感染症や水虫などの真菌感染症も増加します。

### 汗疹(あせも)、汗かぶれ

汗疹は汗を出す管が詰まることによって起こる病気で、赤くプツプツとした発疹がでます。数日で治ることも多いですが、炎症を起こしてしまうとかゆみがでるため、掻きむしって悪化し、さらに細菌感染を起こすこともあります。また、似たような皮膚症状に汗かぶれがあります。汗で皮膚がふやけ、汗の成分や衣服の擦れなどが加わり、かぶれを起こします。汗疹と同じように赤み、かゆみがでます。



皮膚トラブルを防ぐには 日焼けや虫刺されの予防には肌を露出しないことが大切です。また、日焼け止めクリームや虫除けスプレーを適切に使用しましょう。

皮膚を清潔に保つこともとても大切です。汗をかいたらそのままにせず、シャワーを浴びたり、タオルでやさしく拭き取るようにしましょう。清潔にすることは感染症を防ぐことにもつながります。エアコンの使用で皮膚が乾燥してしまうことも多いので、夏でも入浴後には保湿クリームを使用するようにしましょう。

締めつけの少ない衣服を着るなど、通気性をよくすることも皮膚トラブルの予防には効果的です。



また、かゆみや発疹がひどい場合には早めに皮膚科を受診するようにしましょう。

### 写真紹介コーナー 「消防訓練を実施しました!-7月-」



病院では年2回訓練の実施が義務付けられており、今年度1回目の消防訓練を行いました。各部署からスタッフが集まり、栄養科の厨房より発火した想定で、各自の役割や避難経路、院内に設置されている通報装置や消火設備の使用方法などを確認しました。また、素早い初期対応ができるよう、消火器の使用トレーニングも実施しました。あつてはならないことですが、万が一に備え、「安全と安心」を守るよう、スタッフ一同努力してまいります。

### お試し班会に参加してみませんか?

日 日: 9月22日(日・祝)

時 間: 1部/ 9:30~10:30  
2部/ 11:00~12:00

場 所: デイサービスセンターくらた

募集人数: 30名(各部15名ずつ)

料 金: 無料

ご持参品: マスク・飲み物(水分補給のため)

わいわい楽しい班会です! 体力測定(握力測定・棒反応・片足立ち)で弱っている所を見つけていきます。当日は保健師による説明があります。

お申し込み・お問合せ先 **086-276-3711**(中森)

### 笑顔あふれる夏祭りを開催したよ!

8月10(土)に5年ぶりに院内の夏祭りが開催されました。当日患者さんたちには、魚釣りや輪投げを楽しんだ後、わた菓子とかき氷が振る舞われ、帰際にはハビリ職員手作りのひまわりのアクセサリがプレゼントされました。患者さんたちは皆、久しぶりの夏祭りを楽しんでおられ、会場は患者さんと職員の笑顔であふれていました。

今後も岡山東中央病院では、患者さんに喜んでもらえる企画をおこなっていきます。

夏祭り実行委員会

### 9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・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。  
**9月16・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。

### 岡山弁ワンポイント講座

No.06 「えれー」しんどい

参考 わしゃー、えれーんじゃ (わたしはしんどいんです)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先 **086-276-5278**

なんでも相談窓口



# 瞑想を日常に取り入れてみませんか?

## 「ボディスキャン」

ヨガ講師・瞑想指導者  
水上 あや

No.47

今年の夏は本当に暑い(まだまだ続きそう)。身体がぐったり、リラクセスして休みたいですよ。ですが、身体の力を抜くのは、意外に難しいもの。ヨガのクラスで「肩の力を抜いてください」と言っても、肩がガチガチで、力を抜く方法が分からない人もおられます。真面目に頑張る人ほど、無意識に身体の内側を緊張させているのかもしれない。身体の緊張をほぐし、よく眠れるようになる。そんな瞑想法があります。それは、「ボディスキャン」という瞑想です。身体のパーツを順番に「意識にあげていく」もので、マインドフルネスの第一人者であるジョン・カバット・ジン博士によって開発された瞑想方法の一つです。身体のパーツ、例えば、「右足の薬指」を意識します。すると、脳が潜在意識でその部分を認識し、自分にとって最良の状態に戻そうとするのだとか。自分の身体を癒す力や身体に対する感受性を高めるのに役立つとも言われています。

ボディスキャンはヨガの練習の最後に、あおむけになり脱力するポーズのシャバーサナと一緒にやる人が多いのですが、ご自分でベッドに横になって行うことも可能です。そのまま眠ってもいいでしょう。

### ボディスキャンのやり方

仰向けになり、目を閉じましょう。自分の身体の部分、一つ一つをただ意識にあげます。力を抜こうとか何かをしようとしなくていいです。

まず、右半身から。

- 1 右手の親指 → 人差し指 → 中指 → 薬指 → 小指
- 2 左手の親指 → 人差し指 → 中指 → 薬指 → 小指
- 3 肩 → 脇の下 → 胸 → 肩甲骨 → 右の肋骨
- 4 お腹 → 腰 → 右の骨盤 → 右の股関節 → 太もも → 太ももの骨 → 膝 → すね → ふくらはぎ
- 5 足首 → かかと → 足の甲 → 足裏 → 右足の親指 → 人差し指 → 中指 → 薬指 → 小指
- 6 右半身だけ意識で包むように全てを感じて。右半身と左半身の感覚の違いがあればただそれを意識していきます。

つぎに同様に、左半身も行っていきます。最後に、身体全体を意識で包んで、身体全体が緩んで柔らかくなったら、マットにゆだねて、脱力していきます。

10分から15分かけてやってみてください。途中で寝ちゃってOKです。

## てくてく 近所食べ歩記 13

### 『Gallery Kiss』ギャラリー-KISS

今回訪れたのは、中区江並にあります[『Gallery Kiss』ギャラリー-KISS]さんです。カフェに雑貨屋さんが併設されていて、木々に囲まれた素敵なお店です。

わたしは最近知ったのですが、それからというものの友人や、家族、お仕事仲間と何度も訪れています。メニューを決めてからもかわいい雑貨、生活雑貨、素敵なバッグなどを見て周り、別棟にも家具や素敵な雑貨があふれています。ゆっくり見てまわりたい方は、時間に余裕をもっていってくださいね。

ランチメニュー、ドリンク、デザートどれも店内で調理されているということで、とても美味しいです。ランチメニュー、デザートはもちろん、コーヒーがとても美味しかったのでおすすめです。

お庭や外観などのエクステリアの相談にも丁寧に対応くださいますので、家づくりをご検討の方にもおすすめです。

看護師 玉置 洋子



**Gallery Kiss**  
〒702-8004  
岡山県岡山市中区江並91-1  
TEL 086-274-0119  
定休日 水曜日  
営業時間 10:00~18:30



沖新田八十八ヶ所第四十七番札所

沖新田八十八ヶ所第四十六番札所

沖新田八十八ヶ所第四十三番札所

沖新田八十八ヶ所第四十四番札所

神仏信仰神社

九幡東岡山停車場線



お遍路紀行

## お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

四国八十八ヶ所霊場第四十七番札所熊野山妙見院八坂寺は愛媛県松山市浄瑠璃町八坂にあり、真言宗醍醐派でご本尊は阿弥陀如来になります。



▲ 沖新田第四十七番札所

大きめの用水で、祠の後ろからちよつとした田舎のきれいな風景が見え、水鳥などが泳いでいる姿を見かけることもできます。

八坂寺の見所は、私も大好きな本堂と大師堂の間にある閻魔堂です。「極楽の途」「地獄の途」があり、それぞれに絵が描かれています。

今回は、八坂善教住職に、八坂寺の歴史を教えてくださいました。



▲ 八坂善教住職



▲ いやさか不動尊

八坂寺は四国八十八ヶ所の四十七番札所です。熊野山妙見院と号し、総本山醍醐寺末寺で、真言宗古義派の寺院です。寺伝によると六〇〇年代に修験道の開祖、役行者、小角が開山、大宝元(七〇一)年に文武天皇の勅願所として小千(越智)伊予守玉興が七堂伽藍を建てたといわれています。中世には、紀伊国(和歌山県)から熊野権現が勧請され、十二社権現がまつられて熊野山八坂寺と呼ばれるようになりました。七堂伽藍をはじめ十二の宿坊、四十八の末寺を持つ大寺院で修験道の根本道場として栄え隆盛を極めたといわれています。戦国時代に兵火のため堂宇が灰燼に帰し、後に再興して今の地に

移ったと伝えられています。この寺院は修験道のため、住職は代々八坂家の世襲です。現在も遠い昔を思い浮かべさせる「心のふるさと八坂寺」であります。

以上が八坂善教住職のご説明でした。この度は、記事の制作にご協力いただき誠にありがとうございました。

毎年4月29日には八坂寺大祭で柴燈護摩がおこなわれます。年に一度の大祭なので、是非チェックしてみてください。



▲ 四国八十八ヶ所第四十七番札所 熊野山 妙見院 八坂寺