

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7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



岡山東中央 検索

## 食中毒にご用心!

管理栄養士 久戸瀬

令和5年の食中毒事件数は1021件、患者数は11803名となっています。(厚生労働省調べ)  
 季節によって病因物質に差はありますが、夏場だけではなく、年間を通して発生しているため、注意が必要です。

### 食中毒を防ぐ3原則

**1 菌をつけない**  
 効果的な手洗い(ハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ)を2回繰り返しを行い、器具類の洗浄消毒をしっかりとしましょう。

**2 菌を増やさない**  
 食中毒菌の発育至適温度帯(約20~50℃)の時間を短くする。調理が終わった食品はすぐに食べるか、保存する時には10℃以下で温度管理をしましょう。

**3 菌をやっつける**  
 一般的な食中毒菌は75℃以上で1分、ノロウイルスは85~90℃で90秒以上しっかりと加熱しましょう。冷蔵庫に保管してある物を温め直す時にも、カレーなどの時には混ぜながら、しっかりと中心まで加熱しましょう。

「食中毒を防ぐ3原則」を行うことで、食中毒は予防できます。  
 また、厚生労働省から家庭でできる食中毒予防の6つのポイントが発表されていますので、参考にしてみてください。

### カンピロバクター属菌とは

家畜やペット、野生動物など多くの動物が保菌している。数百個程度の少ない菌でも発症し、肉の鮮度にかかわらず食中毒を引き起こす可能性があります。

潜伏期間 1~7日  
 主な症状 下痢、腹痛、発熱など。

**その他**  
 加熱不十分な食肉や臓器の喫食が主な原因となる。熱や乾燥に弱く、中心部を75℃で1分間以上加熱することで死滅します。

**ノロウイルスとは**  
 感染性胃腸炎や食中毒の原因物質のひとつ。一年を通して発生するが、特に冬季に流行します。

**アンキサスとは**  
 寄生虫(線虫)の一種。アンキサス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシなどの魚介類に寄生して、ワジラが終宿主です。

**寄生場所** 内臓表面、筋肉。  
**発症期間** アンキサス幼虫が寄生する鮮魚介類を喫食後数~10時間。  
**主な症状** 腹痛、吐き気、嘔吐、蕁麻疹など。  
**その他** 70℃以上の加熱又は20℃で24時間以上凍結すると死滅します。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびでは死滅しません。

もしも食中毒の症状が出たら、早めに受診しましょう。  
 また、厚生労働省から家庭でできる食中毒予防の6つのポイントが発表されていますので、参考にしてみてください。



厚生労働省の記事はこちらから



## 当院でもフレイルチェックできます!

今ではよく聞くようになった「フレイル」という言葉。一言でいうと「要介護になる手前の状態」のことであり、心や身体の活力が低下した状態をいいます。この要介護になる手前の状態というところがポイントであり、早期に気づいて適切な取り組みを行うことで、元気を取り戻せる大切な状態でもあります。チェックは25問の質問と身長、体重、握力測定で簡単に行えます。ご希望の方は総合受付へお気軽にお声掛けください。

### フレイルが始まるとこんな兆候が...



健診科保健師 藤田 友美

### 写真紹介コーナー



5月12日の看護の日に合わせて「岡山ナースウエーブ」が5月11日に開催されました。リアル開催は5年ぶりで、グランココエ倉敷での集会后、「医療・介護・福祉の拡充」を訴えながら美観地区までパレードをおこないました。



### 岡山弁ワンポイント講座

岡山の東側:「ガーダ」「ガイダー」  
 岡山の西側:「ハトージ」「ハットウジ」  
 カメムシ

No.04  
**語源** 由来は諸説ありますが、カメムシは、野菜や果物、穀物などの養分や果汁を好んで吸います。汁を吸われると生育不良が起きて出荷できなくなってしまうことから、農作物に害を与える虫として「ガイダー」と呼ばれるようになったと言われています。

**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。

## 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

### 7月 外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 7/1 休診	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。  
 7月15日は祝日のため休診させていただきます。

# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

No.45

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

英語学習のモチベーション維持に、好きなこととつなげるといいよと言われ、たまたま見つけたカナダの先生の YouTube 動画でヨガを始めました。なんと登録者数251万人の「Yoga with Kassandra」です。

その中に30日モーニングヨガチャレンジというのがあって、1日10分で、朝の体をほぐし、気持ちを整えるのにとってもいいです。毎回、例えば、感謝、気づき、好奇心などテーマが設定されていて、そのテーマでヨガのポーズが構成されています。ある日のテーマが「判断しない」でした。

脳の大きな仕事は生命維持なので、いいか悪いか、安全か危険か、損か得かなど、常に判断しようとしません。判断は必要ですが、それが評価につながるようなネガティブな思考や怒りが生まれがち。良い事でさえ「次も良くないのだめだ」と、失う事への不安や恐れを引

き起こすのです。「判断しない」練習は、感情に振り回されにくくなり、冷静な考えにつながります。

判断せず、ただそうであるを受け止める練習に、詳しく観るといいう意味の、ヴィパッサナー瞑想というのがあります。この瞑想のやり方をご紹介します。

座って軽く深呼吸をします。それから起きた事を「ただそのまま」心の中で言葉にします。例えば「窓から光が入っている」「風が吹いている」「座っている床が硬い」「鳥の音が聞こえる」「足が痛くなった」「肩が凝っている」という具合にどんな事もそのまま受け止め、その事に評価を加えません。3〜5分続けてみましょう。

やってみると、思った以上にいつも評価をしている自分に気がつくかもしれません。慣れてきたら普段の生活の中でも実践してみてください。

## 介護の相談はコープケアプラン倉田におまかせを！

「コープケアプラン倉田」は中区倉田のくらすタウン内にある「在宅福祉総合センター倉田」の2階に事務所があります。建物内には他にもデイサービスくらた、ヘルパーステーションレインボーがあり、現在ケアマネージャー（以後CMと表記）5名、事務員1名が在職しています。

### 主な業務

- ① 介護保険に関する相談や利用するための手続き等の支援。
- ② ケアプラン(介護サービスを利用するための計画書)作成。
- ③ 利用者様、ご家族と介護事業所との連絡調整。
- ④ サービス利用後の状態や新たに必要課題がないかの確認 など

病院との医療連携や各種制度の活用(後見人へ結びつける等)支援も行っていて、CMは多岐にわたり様々な業務を行い在宅での生活を支援しています。

ケアプラン倉田は在宅生活に不安を抱え、迷っている方に地図を示し目的地まで一緒に歩いていく。そんな「道案内」をしていますので、ご相談がありましたらぜひご連絡ください。



CM(ケアマネージャー)募集中です。未経験でも大丈夫ですので、まずはご連絡ください。

お問合せ先 ☎086-200-1729 (管理者:前原)

## 倉田大隅町内会主催 防犯・交通教室

- 日時 7月16日(火) 13:30~14:30
  - 場所 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
  - 講師 防犯:岡山市役所生活安全課 安藤 堅さん  
交通:岡山市役所生活安全課 秋山 勇臣さん
  - 内容 防犯:身近な犯罪とその防止策  
交通:身近な交通安全を守る方策  
※興味のある方は、ご自由に参加いただけます。
- 連絡・お問合せ先:倉田大隅町内会(横手) TEL 090-1014-3055



▲ 沖新田第四十五番札所

沖新田八十八ヶ所第四十五番札所は、岡山市東区升田の四十四番札所を児島湾側に下りて直ぐ、同じ道沿いの用水側にあります。普段車が駐車し

てあるため狭く、拝みにくいです。四国八十八ヶ所第四十五番札所海岸山岩屋寺は愛媛県上浮穴郡久万高原町七鳥にあり、ご本尊は不動明王になります。弘法大師が木造と石造の不動



▲ 四国八十八ヶ所第四十五番札所 海岸山 岩屋寺

岩屋寺 HP <https://shikoku88-iwayaji.com/>  
八十八ヶ所霊場会 HP <https://88shikokuhenro.jp/>



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

明王を刻み、木像は本尊として本堂に安置、石像を奥の院の秘仏として岩窟に祀り、全山をご本尊の不動明王として護摩修法をされました。本堂まで行くには、長い坂道を息を切らせながら登っていかなくてはなりません。岩屋寺はここでは紹介し切れないほどの魅力が沢山ありますので、是非HPなどでチェックしてみてください。