

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベット料」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

発行日 2022年2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

## 年代別の骨の状況です。

**思春期から20歳**

運動をし、骨の材料を積極的に食べることで、壊れた骨細胞よりたくさんの新しい骨細胞が出来る時期です。ただし、成長期においても、ゲームばかりして、骨の材料を食べなければ新しい骨細胞は十分にできません。

**20歳から50歳くらいまで**

運動と骨の材料を積極的に食べれば、壊れた骨細胞と同等の新しい骨細胞を作ることができますが、20歳を過ぎると骨密度の増加は望めません。

**50歳以上・特に女性**

古くなり壊れていく骨細胞が新しく作られる骨細胞より多くなっていき、骨密度は減少します。運動と骨の材料を積極的に食べれば、少しくらいは、減少を食い止めることができます。

## 中学生のうちに骨の成長について学ぶ事の大切さ

中学生のうちに学び！理解し！実行することで骨量の増加が期待できます。

私たちの身体を構成している骨細胞。生まれてから死ぬまで古くなると壊れていき、そこに新しく作られていくというサイクルを繰り返しています。

新しい骨細胞を作るためには骨の活性を高める努力が必要です。①運動をすること②骨の材料となる栄養素を摂取すること。この「努力」をした人とならない人との間には骨量に差が生じてくるのです。

骨の成長について学ぶ事は、骨の健康を保つために最も重要です。「骨の成長について」20歳を過ぎて知ったのでは、「時はすでに遅い」のです。

成長期に骨の健康について学び、運動をして骨の材料をしっかり食べることが最も重要です。「骨の成長について」20歳を過ぎて知ったのでは、「時はすでに遅い」のです。

◎上の線が20歳になった時、骨密度が120%まで到達した人のラインです。80歳になっても十分な骨密度を保っています。

◎下の線は、20歳になった時100%に達している年相応ラインです。年相応でも安心してできません。80歳になると65%になり、骨折しやすくなります。

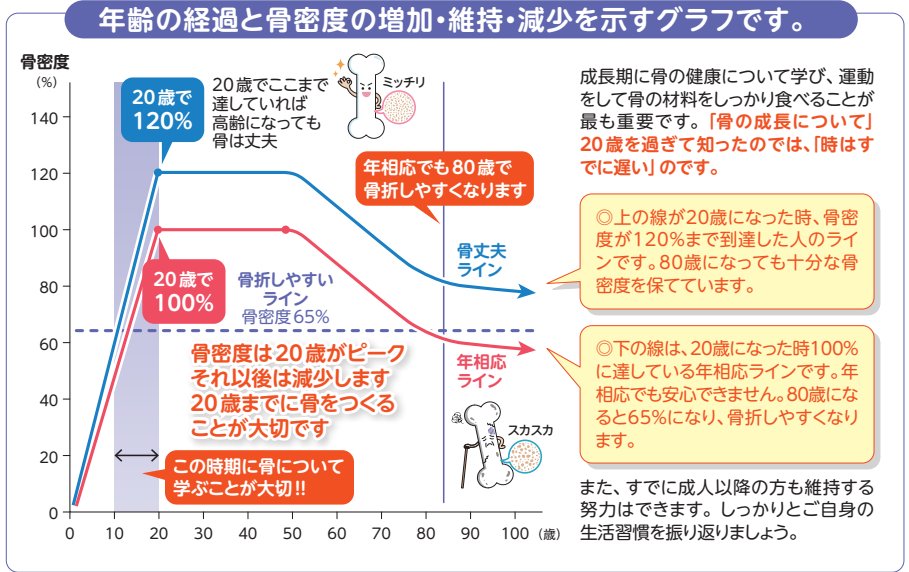
また、すでに成人以降の方も維持する努力はできます。しっかりとご自身の生活習慣を振り返りましょう。

## てくてくあるき 近所食べ歩記④

DING DONG DANGさんは江崎のオシャレな雑貨屋さん。その前にある素敵な自販機の紹介です。この自販機では今流行りのスイーツを販売しています。写真のスイーツは瓶詰めプリンで、とろとろの食感にやみつきになるプリンです。リピーターも多く、入荷すると1日で完売してしまうこともあるそうです。

とうとうの食感

DING DONG DANG  
 岡山市中区江崎113-3  
<https://www.dingdongdang.org/>



## 2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 眞鍋	大野 石井	5日石井 19日眞鍋
	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		

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。  
 ※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。**

2月11日(金)・23日(水)は祝日のため休診させていただきます。

## 新型コロナワクチン3回目接種について

当院で1~2回目のワクチンを接種した方が対象です。接種券が届いた方から予約可能(2月中旬開始です)

☎086-276-3711 月~金 14:00~16:00

## 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 医療費にお困りのかた

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?

## 「自分には4つの自分がいる」

事務課 水上 あや

No.17

初めて会った人に第一印象で苦手意識を持つてしまうことがあります。人は知らない人には警戒心を持ち、親しくなると好意を持つて、もです。苦手かなと思っても、長く付き合うと、いいところも、悪いところも含めて違う一面が見えてきます。どちらにしても初めから苦手意識を持つて遠ざけてしまうと、実は自分の人生にとってかけがえのない人との出会いを失うかもしれません。

- 3 他人は知っていて自分が知らない自分
- 4 自分も他人も知らない自分

です。

自分の知らない自分がいるくらいですから、他人のことを「こんな人だ」と分かったつもりになるのは間違い。自分の中にある価値観という物差しで計っている時点で、ほかの人を正しく理解することはできないのです。

そもそも1年365日ずっといい人だったり悪い人である人はいません。あなた自身も毎日同じではないです。よね。気持ちの余裕があるか無いかでも変わってきます。

人には4つの自分がいるって、存知でしょうか?それは、**1 自分も他人も知っている自分**

**2 自分は知っているけど他人は知らない自分**

それにしても、「自分も他人も知らない自分がある」って、ワクワクしませんか?他人のことをとやかく思う暇に、未知の自分を探索するほうが面白いと思えるのは私だけでしょうか?



### 連載コラム 36

#### 保健師ともここが行く

## 寒い季節 乾燥にご注意

寒さ厳しく、我が家も暖房器具がフル稼働! そこで気になるのが 'お部屋の乾燥' 先日も乾燥のためか、のどを痛めてしまい辛い思いをしました。

空気の乾燥で、手足に潤いがなくなり皮膚もカサカサ。そのせいで痒みが出たりという経験はありませんか? 皮膚だけでなく気道の粘膜も乾燥しトラブルを起こしやすくなるのです。

のどや気道の働きは、空気中の見えないホコリや細菌・ウイルスといった様々な異物が体に侵入しないようにバリアしてくれています。くしゃみや咳も体内にある異物を外へ出そうとする防御反応が働きます。空気が乾燥するとその防御機能が低下し、喉の痛みや腫れ、咳などの症状が現れるのです。では、どうすればいいのでしょうか?

### ポイント

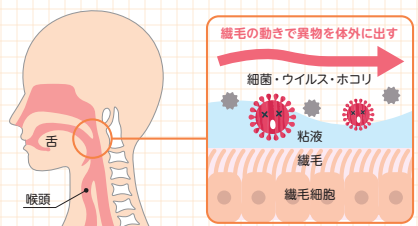
#### ① 喉の粘膜に潤いを忘れずに

- ★こまめにうがい! 感染予防にもバッチリ
- ★こまめな水分補給
- ★マスクの着用で感染対策だけでなく保湿効果もあがります
- ★のど飴などで口腔内を潤す

#### ② お部屋の加湿を忘れずに

- ★加湿器をつける
  - ★部屋干しや、霧吹きでカーテンなどに吹き付ける
- 我が家では、寝る前にラベンダーの香りの霧吹きを布団にして心地よい香りに包まれています

#### 咳のメカニズム



今年の冬は喉に潤いを忘れず感染予防してみませんか?



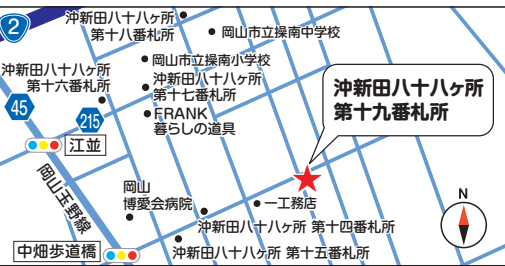
お遍路紀行

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! 20 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所

通りも多いので、気をつけてお参りください。

今回は第十九番礼所の紹介です。沖田新田の礼所は、操南中学校横の4番用水の南、右手側に立派な瓦のついた屋根の祠です。この道を真っ直ぐ歩いて行くと山陽病院のある通りに出ます。車は通れますが細い道で、車を止める場所がありません。目印になるものが無くてわかりにくく車の



▲ 沖田新田第十九番礼所

四国八十八ヶ所第十九番礼所は徳島県小松市立江町にある、橋池山立江寺。ご本尊は延命地藏菩薩です。立江寺は天平19年(西暦747年)に聖武天皇の勅命により光明皇后の安産を祈願して建立されました。今でも安産を祈願する方々が沢山お参りに来られます。



▲ 橋池山立江寺

