

「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 2022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



QRコード

岡山東中央 検索

水分補給の二つは食事をきちんとすることです。食事からは約1L程度の水分が補給できるといわれています。

また、体内でも約0.3L水分を作っているそうです。

残りの1.2Lの水分は飲料水からとるようになります。

飲料水といえば、皆さんは日頃何を飲んでいるでしょうか？

コーヒーやお茶でしょうか？

清涼飲料水でしょうか？

コーヒーやお茶にはカフェインがあり、適量であれば脂肪を燃やしたり、癌予防など

### 必要な水分量の計算方法

体重(kg) × 年齢別必要量(mL) = 必要水分量

年齢別必要量	30歳未満	40mL
30~55歳	35mL	
56歳以上	30mL	

人間の身体の60%は水分でできているといわれており、私たちにとって水分補給はとても大切です。厚生労働省によると、成人が1日に必要とする水分量は約2.5Lだそうです。

## 正しい水分補給 できていますか？

岡山東中央病院 栄養科

● 白湯を飲むと体内の血管や血液が温められて血流がよくなります。その結果、老廃物が体外に排出されやすくなり**美肌効果**が得られます。

● 白湯を飲むと内臓の温度が上昇します。その結果、胃腸の働きがよくなって基礎代謝も上昇し、痩せやすい体質を作ること**ダイエット**につながります。

● 白湯で内臓が温められることにより腸の働きが活発化。消化する力も高まって**便秘解消**が期待できます。

### 白湯の作り方

やかんか鍋のふたをして水を沸騰させた後、ふたを取って10~15分ほど沸かし続ける。自分好みの温度に自然に冷まして水筒に入れます。

● 肩こりや腰痛の原因としてよくあげられるのが血液循環の悪さです。白湯は血流をよくして、**肩こりや腰痛の改善**が期待できます。

● 冷え性は冬に限るものではありません。最近ではエアコンの効きすぎや冷たいものの食べ過ぎなどで、夏でも深刻な悩みを抱える人も多数。身体の中から温めてくれる白湯は、**冷え性改善**になります。

### 写真紹介コーナー

さくら棟の患者さん。真剣に季節のお手紙を書き留めています。

### 白湯の飲み方

1日700~800mLを目安に飲みましょう。

朝、寝起きに1杯飲むと、寝汗で乾燥した身体が潤います。消化吸収を妨げないためにも、食前食後は30分くらいあけて飲みましょう。

● 身体が1度に吸収できる水分は200~250mLくらいのため、1回に飲む量は150~200mLを目安にとるとよいそうです。

● 白湯も飲み過ぎると水中毒になるそうなのでご注意ください。

● 飲み物にもいろいろありますので、状況に合わせて飲みましょう。熱中症対策には経口補水液がいいですし、激しいスポーツではナトリウムなどの排出も考えスポーツドリンクを摂取するとよいでしょう。

### 岡山東中央病院職員の 水筒の中身

お茶が圧倒的多数でした。ほうじ茶、ウーロン茶、緑茶の他にも松葉茶、ルイボスティーなどのこだわり派も。

お茶	70%
コーヒー	14%
水	8%
白湯	8%

### 7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	大野	大野
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約)</small>		2日石井 16日眞鍋
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)			
整形外科	午後 13:30~15:00					○ <small>初診受付14:30まで</small>

※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。**

7月18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

**3回目** 接種券が届いた方から予約可能です。当院で1~2回目のワクチンを接種した方が対象です。

**4回目** 7月より4回目接種を開始します。

- 60歳以上の方
- 18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方が対象です。

当院のワクチンは全てモデルナ製になります。

**実施日** 第1・第3土曜日 | 14:00  
 第2以外の水曜日

**☎086-276-3711**



**無料低額診療** 医療費にお困りのかた

なんても相談窓口  
 お問合せ先 **☎086-276-5278**



# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## 「ヨガで脳を省エネ、ストレス解消。」

ヨガ講師・瞑想指導者  
水上 あや

No.22

みなさんは、脳の働きのなかやよかつたと後悔したり、相手に対して怒りが再燃したり。また、失くした大切なものを思い出して辛くなって嘆いたり。これは「雑念が湧き、妄想してしまふ」ストレスフルな状態と言えますね。



これは、脳が無意識にかつ自動的に活発になる脳機能ネットワークのこと。たとえば、ぼーっと散歩しているとき、お茶を飲んで一息ついているとき、とりとめもないことを考えて過ごしているときにDMNが活発化しています。

DMNの活性化には、脳をアイドリングして「危機に備える」とこと、インプットしたいろいろな情報を断捨離して整理する「情報整理」の2つの役割がありますが、DMNが活性化しすぎると、不安、後悔などネガティブ思考が限りなく繰り返され、どんどん増幅されてしまうことがよくあります。

こんなことはありませんか？昔あった嫌な出来事を思い出して、あんなこと言わ

人間の脳は、なんと1日のおよそ半分以上を、心さまようことに費やしているそうです。さまざまで消費されるエネルギーは、なんと、脳の全エネルギー消費の60〜80%にもなるといわれています。これでは、ゆっくりしたつもりが、かえって疲れたなんてことになるわけです。脳を休めなければ、このDMNの働きを抑えることが必要です。



さあ、そこでヨガと瞑想の出番。ヨガは体を使った瞑想。体は潜在意識が表面に

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ていきます。

沖新田八十八ヶ所 第二十四番札所

この周辺は船着き場もあり釣り客が多く訪れる

今回は沖新田第二十四番札所の紹介です。沖新田二十四番札所は、新岡山港から近くの新四番川橋の下にあります。橋から階段を下りるとありますが川には柵が無いので気をつけて下さい。祠の上の広くきれいな道路は現在大きな歩道が出来ていますが車を停めるスペースはありません。



▲沖新田第二十四番札所

地元の釣りポイントのひとつです。以前ここで釣りをしていた、大きなエイがかり、釣り開始数分で竿が折れてしまった思い出があります。(借り物の竿でした。)

四国八十八ヶ所の二十四番札所は、室戸山 明星院 最御崎寺です。最御崎寺は高知県室戸市室戸岬町にある、高知県最初の札所で、ご本尊は虚空蔵菩薩です。

▲四国八十八ヶ所 第二十四番札所 室戸山 明星院 最御崎寺

所から見えた空と海だけの景色に感銘を受け、名前を「空海」と名乗るようになったと言われています。以前は落石など中に入る事が出来ませんでした。現在はまた入ることが出来るようになっていいます。是非訪れてもらいたい聖地です。

お遍路ゆかが行く！ 25

知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所

二つ目は長く横に広がる屋根が特徴の寄棟造の本堂です。沖繩の伝統的な住居には暴風雨に強い寄棟造が使われているのでこの本堂を初めて見た時の私の第一声が「沖繩みたい！」でした。

三つ目は太子堂の右前にある鐘石です。名前の通り叩くと鐘の音がする石です。その音は冥界に届くと言われ、音を届けたい故人を思い浮かべ置かれた石を手に持ち鐘石の窪みを叩くとその音が故人の耳に届くそうです。石を鳴らしお

スペシャル企画

第1回！お遍路ゆかと行く！ 沖新田八十八ヶ所巡り 開催します！

開催日：10月10日(月・祝)

9:00から1時間程度1番札場から順番に巡ります。詳しくは来月号でお知らせします。