

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 2022年12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

岡山東中央病院には3つの病棟があります。

4階にある「すみれ」棟は、療養病床と一部を地域包括ケア病床として運用しており、スタッフが患者さんに喜んでもらえるよう、お誕生日会や演奏会など様々なイベントをおこなっています。また、患者さんに質の高い医療を提供できるよう、スタッフたちは日々学習会や講習会をおこなっています。

※地域包括ケア病床とは、症状が安定した患者さんに対して60日間の間、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療やリハビリなどをおこなう病床です。

すずとフルーツのミニコンサート



ハッピーバースデー！歌とメッセージカードを贈りました。



スライディングシートで腰に負担をかけずにベッド上を移動

昼食前にみんなでラジオ体操



新人研修でのノーリフト講習



2022年すみれ棟活動報告

学びあい、刺激し合い、ともに成長する地域研修を目指しています

岡山東中央病院では、毎年研修医の受け入れを通し、良い刺激とエネルギーをいただいています。一年目の水川先生は6月から9月の間、二年目の山西先生は9月から10月の間研修をされました。

研修を通し、地域医療の担い手として患者さんの全体像をつかみ、互いに学びあい成長できる関係作りを大切に、これからも病院スタッフ一同、力を合わせて研修医受け入れを続けていきたいと思います。

眞鍋先生から「まず患者さんに安心してもらう声かけが大切」と言われたことを胸に刻み研修しました。

あまり患者さんと話すことのない麻酔科が自分に合っていると思っていましたが、疾患だけでなく患者さんの生活も診れる医師になりたいと思うようになりました。

写真左 水川先生



写真左 山西先生



あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

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。



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。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 富家まで

12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 (予約のみ)	大野	3日石井 17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		

※予約外の方は、できるだけ11時までに来院ください。
 ※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。

12月30日(金)~1月3日(火)、9日(祝)は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方は、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

予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方

※当院のオミクロン株対応ワクチンは全てファイザー製になります。

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

予約対象者 過去に岡山東中央病院でインフルエンザワクチンを接種したことのある高校生以上の方

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



犬の散歩中に飛行機を見かけることがあるのですが、「あの飛行機、どこからきてどこに行くんだらう」って思うのは私だけでしょうか？なんと、それがわかるアプリがあるんです。アプリを立ち上げると、今いる場所の地図が出て、飛んでいる飛行機がイラストで表示されます。そのイラストをタップするだけで、出発と到着の空港が分かるのです。先日見かけた飛行機は、DXB(ドバイ)発、KIX(関西)行きでした。

思わず、ドバイってどこ？ってグーグルマップをチェックしました。私は飛行機を見ると、「よし、近いうちに海外旅行に行くぞーだから足腰鍛えておこう。それから英語ももっと勉強しなきゃ」って、ワクワクしちゃうのです。

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

「ワクワクのパワー」 ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



No.27

ところで、この「ワクワク」には、すごいパワーがあるってご存じでしょうか？ワクワクの秘密は「ホルモン」。人間の脳には100種類を超える、脳内ホルモンが分泌されています。中でも、嬉しい、楽しい、ワクワクする、やる気が出る。そんな感情を出すホルモンが「幸せホルモン」です。「幸せホルモン」と呼ばれるのは主に、セロトニン、オキシトシン、ドーパミン。これらが不足すると、ストレスでイライラ、楽しいことがない、やる気が起きない、という状態になります。ひどくなると、「うつ病」などの病気になる可能性もあるといわれています。幸せホルモンを出すには、適度な運動や日光浴、人と触れ合う、ペットをかわいがるなどの方法がいいとされています。

もうひとつおすすめしたいのが「こうなったらいいな」と、リアルに想像すること。私は、飛行機の話

連載コラム 44 保健師ともここに行く

本当は怖い歯ぎしり②



あなたの頭痛の原因は歯ぎしりかも!?

前回、長男が歯ぎしりでつらい症状があったこととお話ししました。その後、歯科の先生から教わった頬骨から顎にかけてのマッサージを寝る前にを行い、マウスピースをつけ就寝しています。マウスピースをつけると口を開けて寝てしまい朝になると、口が乾燥しているとのことアロマの加湿器で調整しています。また気持ち良い眠りを追求するため、バイト代で高級枕を購入していました。枕やさんからは低めの枕を勧めました。あれほど頭痛に苦しんでいた息子は、今は何事もなかったように訴えなくなりました。

歯ぎしりは、自分ではなかなか気が付きません。歯ぎしりを放置すると、歯がすり減ったり歯肉に負担をかけたり…。歯周病を悪化させてしまうこともあります。また、顎関節症や知覚過敏など悪影響を起こします。お口の中だけでなく頭痛や肩こりなど全身に影響を及ぼすようになります。まずはセルフチェックで疑いがあるかどうか確認してみましょう。

歯ぎしりセルフチェック

<input type="checkbox"/> 奥歯や前歯がすり減っている	<input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがある
<input type="checkbox"/> 虫歯や歯周病でないのに知覚過敏がある	<input type="checkbox"/> 舌や頬の内側に噛み跡ができています
<input type="checkbox"/> エラが張ってきた	<input type="checkbox"/> 歯の位置が移動してきた
<input type="checkbox"/> 歯のかぶせや、仮歯がよく取れる	<input type="checkbox"/> 顎の関節が痛い
	<input type="checkbox"/> 口が開きづらい

このような症状があれば、歯ぎしりが原因かもしれません。まずは歯科へ相談しましょう。

防止には???

歯ぎしりの原因ははっきりとわかっていないみたいですが。かつては歯並びや、かみ合わせの悪さにあると考えられていましたが、現在はストレスに大きな関連性があると言われています。歯科の先生からも「ストレスは溜めないように」と話がありました。

歯ぎしりは眠りの浅いときに起きます。「眠りの質の向上」を目指すのが良いみたいです。寝る前にホットミルクを飲む、好きなアロマを焚きゆったりした時間を過ごす副交感神経が優位になります。交感神経を興奮(ゲーム・激しい運動・就寝2時間前にはスマホとおさらば)させる事は避けましょう。寝方にも注意です。横向きやうつ伏せ寝も歯と歯が接触しやすいです。出来れば仰向けで、高い枕より低い枕がおすすめみたいです。

とにかくストレスを溜めないようにしましょう。夜寝る前のリラックスタイムを一日のルーティーンとして作るのもいいかもですよ!

お遍路ゆか番外編! 三幡港と軽便鉄道



イラストはイメージです。

沖新田九番から十番札所へ行く道中の土手道にたつて岡山海の玄関として栄えた「三幡港の跡」という石碑があります。一緒に、明治天皇上陸の記念碑があり、操明学区のシンボルになっています。

明治18年8月、西日本を巡行中の明治天皇が岡山の地で第一歩を印したのが三幡港でした。地元有志が三幡港保存会を結成し(理事長は当時の岡山市長、国富友次郎)昭和3年6月頃から記念碑建設の運動を始め、多くの人の賛成と協力を得て昭和5年5月に起工し同年11月に竣工しました。除幕式には500人が集まったそうです。建設地は当時岡山水上警察本署があった跡地でもあります。

三幡港は玉野港が出来るまで岡山の主要な港でした。四国への連絡船もこちらから出港していました。そしてこの港には軽便鉄道が4年(昭和6年)まで、清寺と三幡港の約7キロを結んでいました。中国電力の三幡火力発電所も立地していたこともあったそうです。現在は港の役割は終わりを迎えています。近くにある「平田釣具店」さんのお父様が最後の駅長さんを務められていたそうです。三幡港の跡はいつも綺麗に整備されており地域の方々が掃除や木の剪定に力を入れてこの記念碑を守ってくれています。現在はお世話をしてくれる方々の高齢化により人数も少なく大変な思いをして管理をしてくださっています。是非こちらから見る旭川と山々の綺麗な景色を見ながら歴史を感じてみるのはいかがでしょうか??

詳しい情報や、その他写真などは操明学区連合町内会HPで見ることが出来ます
<https://townweb.e-okayamacity.jp/c-soumei-rengou/>