

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

岡山医療生協の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 2023年1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

## 2023 新年あけましておめでとうございます

### HAPPY NEW YEAR

# 卯年女 卯年男

今年年女の清水です。今年看護師になって2年目になるので、良い先輩になれるよう頑張りたいと思います。

すみれ様 清水 陽菜

新年あけましておめでとうございます。昨年は新電子カルテに奮闘し、コロナワクチンや新治療薬の勉強、診療報酬改定にまつわる情報収集などで学びの多い年となりました。今年も、微力ながら患者様の療養の支えとなるべく勉強を続けていきます。年女となりますが、大きな抱負などはあえて設けず、家族や同僚、友人との繋がりを大切に過ごしていき、そんな1年にできたらと思っています。

薬剤科 正子 彩

2023年...今年やるべきことは「からだのメンテナンス」です。仕事もからだも干支のうさぎと同じように小さく一歩ずつ前に進める1年になればと思います。

さくら様 浅原 志穂

節目の年を迎える事となりました。なんと●回目の二十歳です(笑)行く年月で1.5倍の体重になってしまいました。今年少しでも体重を戻し健康な体づくりをして、元気に笑顔で患者様に対応していきたいと思っています。

れもん様 生田 登志子

あけましておめでとうございます。今年医療生協に就職して25年目の年になります。昨年4月からは岡山東中央病院に配属となり、個人的にとっても慌ただしい年となりました。年齢とともに新しいことを覚えずらくなったと日々実感しています。コロナはまだまだ収束する気配は有りませんが、特に外出する予定もないのでふるさと納税でおいしいものでも食べようかなと思っています。

事務課 木村 文昭

こちらに配属されてから5年目を迎える年となりました。慣れてきたときこそ気持ちを引き締めて、日々の業務に臨みたいと思います。そして患者様が笑顔になれるリハビリを提供していきたいです。個人的には子供たちも少し大きくなり、1人の時間が作れるようになったので、読書と映画鑑賞に没頭できたらと思っています。

リハビリ科 竹内 美智子

節目の年、身体のみならずこちらが不安になってきていますが、気持ちは若いリハビリ職員のエネルギーを吸い取りながら、大きな耳で色々な情報を取り入れ、うさぎのように飛躍の年にしていきたいなと思っています。笑顔で少しでも患者様を元気づけられるよう頑張ります。

リハビリ科 高橋 悦子

一番大切なのはいのちです。患者さん組合員さん、私たち職員みんなのくらしが守られる事が大切です。全ての人がいつでも笑顔で楽しい生活が送れるように、声をあげ続けていこうと思います。

すみれ様 瀧川 忍

### 写真紹介コーナー

伊勢神宮にお参りした時の写真です。当日は雨の中早朝からお参りしましたが、参拝者も少なく静かにゆっくりとお参りができました。

### 真鍋院長 おかやまマラソンを走る!

当院の真鍋良二院長は、2017年から毎年おかやまマラソン当日、他のランナーたちとコース内を一緒に走り、傷病ランナーへの対応をおこなうドクターランナーとして参加しています。おかやまマラソン2022の真鍋院長の様子は、Youtubeの「OHKアナのくすくす」今川アナのマラソン企画「【完結編】おかやまマラソンの当日を完全密着!」でご覧いただけます。インターネットで「OHKアナのくすくす 完結編」と調べていただくか、右記のQRコードから、是非ご視聴ください。

動画はこちら

### あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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

### 1月 外来診療表

|      | 月              | 火  | 水     | 木              | 金                | 土  |               |
|------|----------------|----|-------|----------------|------------------|----|---------------|
| 内科   | 午前 9:00~12:00  | 真鍋 | 石井    | 真鍋             | 大野 (予約のみ)        | 大野 | 7日石井<br>21日真鍋 |
|      | 夜間 17:00~19:00 |    |       | 真鍋<br>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 |    |       |                | ○<br>初診受付14:30まで |    |               |

### 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

※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。

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。

1月1日(日)~1月3日(火)、9日(祝)は休診させていただきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

なんでも相談窓口

お問合せ先 ☎086-276-5278

# 瞑想を日常に取り入れてみませんか?

## 「思考と痛みとワンチーム」

No.28

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

年齢を重ねると、「あちこち痛いところだらけ」なんていう声を聞きます。え、私の事?なんて思っていますか。(笑)ところで、「痛みの感覚」はどうして起きるのでしょうか?

皮膚にはセンサーがあつて、怪我、やけど、打ち身といった刺激を受けると「身体が傷ついた」という情報が発生します。その情報は電気信号に変換され、神経に伝わり脳に届きます。脳がその情報を認識して初めて「痛い」と感じるのです。つまり痛みは「脳」で感じているもの。痛みの原因がなくなれば痛みは消えるのです。慢性的な痛みや、強い痛みを体験すると、脳はその痛みを忘れないように記憶してしま

うのです。

ヨガのクラスを始める時、生徒さんに「どこか痛いところはありませんか?」と聞きますが、実はこれがよくない事だったと気づきました。なぜなら聞かれた方は、「えーっ」と、そういえば腰が痛かったような...とか、「いつも首の後ろが重くて痛い」などと、痛いところ探しをして、脳の痛みの記憶を呼び起こしてしまふからです。痛みは作り出せるものなのです。また「痛いところは悪いこと。そこを何とかしよう」とすると、かえってそこに意識が行き緊張して固くなりがち。

腰が痛いのは悪いことではなく、腰が一人で頑張っている証拠。ならば腰に、「いつも頑張ってくれてありがとう。足や膝、股関節、上半身もワンチームで私を支えてね。」とお願いで、頭と体全体で動いてみる。と意外に楽になりますよ。

そこで最近私は、ヨガクラスの時「ヨガをすることで、どうなりたいと願っていますか?」と聞くようにしています。

- リラックスしたい。
- 肩こりをほぐしたい。
- 柔軟性をつけたい。

そんな直接的な願いの奥に、

- 足腰を鍛えて大好きな場所に行きたい。
- 元気で家族と楽しく過ごしたい。
- 怪我をしない健康な体でいたい。

といった、本質的な思いがベースにあります。だから、たとえば指先を遠くに伸ばすとき、「大好きな風景の中にいる」「家族に手を振っている」のようにイメージしたら、いつもより伸びが広がりますよ。ヨガや瞑想を取り入れて、今年も元気で1年をお過ごしください。



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ます。

# お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



今回は沖新田第二十八番札所の紹介です。

百間川の道沿いに古宮神社を過ぎると民家に降りる道があり、そのそばの大きな木の手に札所があります。白線が広めにとつてあります。白線が広めにとつてあります。白線が広めにとつてあります。白線が広めにとつてあります。

古宮神社は、1kmほど北にある沖田神社が昔あった場所です。1692年に津田永忠が干拓を行った際、



御野郡の住吉宮に勧請し、1694年5月23日に沖新田全体の産土神・沖田神社としました。同じ年の9



▲ 沖新田第二十八番札所

月3日こ沖元の宮地に遷宮(御神体を移して奉ること)しました。しかし土地が低く冠水するなどの問題があつたため1709年に現在の場所に沖田神社ができました。沖田神社は駐車場が限られます。お参りが多

い時節には百間川の河岸敷が開放されます。



▲ 四国八十八ヶ所 第二十八番札所 法界山 高照院 大日寺

四国八十八ヶ所第二十八番札所 法界山 高照院 大日寺は高知県香南市野市町母代寺にあります。ご本尊は大日如来です。本堂は平成9年に再建され、釘を使わずに木組みだけで造られています。奥の院、薬師堂の傍らには弘法大師が杖をついて湧出させたといわれる「大師のお加持水」が流れ出ており、高知の名水40選のひとつとされています。この大日寺の近くには四国自動車博物館や、創造

広場アクトランドというテーマパークがあります。アクトランドには、龍馬歴史館や世界クラシックカー博物館、大人から子供まで楽しめる遊園地があります。人力で動かす観覧車やバイキング船、巨大ジャンゲルジムなど体力自慢のパパも大活躍出来るですよ。

## 連載コラム 45 保健師ともこが行く

# 人工甘味料について



冷え込みが厳しく、空気の乾燥が気になりますよね。我が家も乾燥による、喉のイガイガ感をスッキリさせるため子どもたちは、炭酸飲料を飲むようになりました。

これがまた、美味しい! 大人がビールをカッと飲み「おいしい〜」というように子どもたちも喉の違和感がスッキリ、食事すすむようになりました。

そこで気になるのが、ジュースのカロリー。太り気味の息子にはカロリーゼロ商品を選ぶようにしています。カロリーゼロなのに普通に甘く...???そんな不思議な人工甘味料について、岡山協立病院健診センターの新人イケメンホープ宮武さんに訪ねてみました。



岡山協立病院健診センター 管理栄養士

宮武 凛太郎

人工甘味料は砂糖よりも低カロリーで甘みが強いので、代替食品として利用することがあります。摂取カロリーが減少し、肥満や糖尿病を予防する効果が期待されます。聞き慣れないかもしれませんが、代表的なものは下の表を参考にしてください。

| 商品名            | カロリー  | 甘さの比較   |
|----------------|-------|---------|
| アスパルテーム 1g     | 4kcal | 砂糖の200倍 |
| アセスルファムカリウム 1g | 0kcal | 砂糖の200倍 |
| スクラロース 1g      | 0kcal | 砂糖の600倍 |

人工甘味料は砂糖の代わりとして利用することで摂取カロリーを抑えることが出来ますが、脳への刺激も強く「甘いもの依存症」や、味覚を鈍麻して食べ過ぎや、それ以上の甘みを欲しがようになります。

どんな食品であっても食べすぎはよくありません。基本の食事のバランスをとりながら上手く活用しましょう。