

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

脱水症の予防法

その1

普段からこまめに水分を摂取するようにしましょう。起床時、食事の時、入浴前後、就寝前など水分を摂るタイミングを決めておき、定期的に水分補給を行うことが大切です。



その2

屋外のみならず、室内に居ても脱水症に陥る危険性があります。室内の温度・湿度の管理をしっかり行いましょう。夏の暑い日にはエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。エアコン嫌いや節電のためにエアコンの使用を控える方もいらっしゃいますが、脱水症は命に関わる危険な状態になることもあるので、積極的に使用して室内環境を整えましょう。



脱水症とは、体内の水分が不足した状態のことをいいます。高齢者では、喉の乾きに気づきにくくなるため、水分補給が減少します。このような水分の摂取不足や、熱中症で汗を多くかいたり、下痢を繰り返したりするなどの水分が過剰に体外へ排泄される状態によって引き起こされます。

脱水症になると、喉の乾き、体のだるさ、立ちくらみ、食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下といった症状が現れます。

脱水症の治療は、口から水分補給を行います。口から水分補給が困難な場合には点滴治療が行われます。

暑い時期には脱水症に陥りやすくなるので、予防が重要になります。

知って防ごう

脱水症!

内科 福田 好世



岡山東中央病院より健診のお知らせ

今年も岡山市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健診と岡山市がん検診が始まっています。
 (社会保険の特定健康診査も受け付けております。)

健診無料送迎サービス
 予約時に「送迎希望」とお伝えください。
 ※ご希望の方はお早めにお申し込みください。

受診期間 2023年6月1日～12月29日(平日と第1・3土曜日の午前中)

- ◆日曜日健診(AM7:30～午前中) 7月9日・9月10日・10月8日・12月17日
- ◆乳がん健診(PM1:30～) 2024年3月18日(月)

ご予約は**平日のAM9:00～PM4:30の間**でお願いいたします。

岡山東中央病院の **腹部超音波検査** 肝臓(脂肪肝等)・胆のう・腎臓をお調べします。
オススメ検査 料金【組合員】2,200円 【一般】5,500円
 (検診当日に組合加入もできます。)

お問合せ先 岡山東中央病院 健診科 TEL:086-277-6887
 詳しくは担当者までご相談ください。

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** 後安まで

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 福田	大野	大野	1日眞鍋 15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17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

5月から新型コロナウイルスワクチン接種が再開しています。順次接種券が発送され、接種券が届いた方から予約を受付しております。

- 対象者**
 - ・初回接種(1、2回目)を完了した65歳以上の方
 - ・初回接種(1、2回目)を完了した18歳以上65歳未満で「基礎疾患をお持ちの重症化リスクがある方」

実施日時 ・下記までお問い合わせください。

予約電話 ☎086-276-3711
 月~金 14:00~16:00対応

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



瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「不安とどう向き合おうか」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.33



不安に対処するには、第一に、不安は誰にも起きる一般的な感情だと理解すること。次に、自分の思考をマインドフルに「観察し



て「Buddhism」(仏教)というYouTubeチャンネルを聴いています。易しい英語で、マインドフルネスの効果と、生き方のヒントを聴けるチャンネルです。How to deal with Anxiety (不安とどう向き合おうか)というタイトルの話がとても心に響きました。

要約すると、「不安」は、危険を感じた時に抱く感情だが、人によっては実際には危なくない時にも不安を感じる。人はその不安を隠そうとしたり消そうとしたりするが、反対に頭の中は不安でいっぱいになって、その感情を憎み、戦ってしまうがそれは逆効果だ。

最近、英語の勉強を兼ねて「Buddhism」(仏教)というYouTubeチャンネルを聴いています。易しい英語で、マインドフルネスの効果と、生き方のヒントを聴けるチャンネルです。How to deal with Anxiety (不安とどう向き合おうか)というタイトルの話がとても心に響きました。

分析する「こと。この「不安」はなぜ起きるのか、それはやがて去っていく、恐れることではないと気づくこと。そうすると心に余白ができ、自分自身と感情を区別できるようになる。簡単ではないが、マインドフルネスの練習は役に立つ。といった話です。



連載コラム 48 保健師ともこが行く

学力やIQより、心の知能指数EQをのばしたい!

～思いやりのある子を目指して①～



小学校6年生の息子は学校でよくいじめられ、時には泣いて帰ってくることもあります。感情豊かで、本やテレビでもすぐに泣いてしまいます。まるで、テレビまんがに出てくるドラえもののび太くんを想像させられます。

そんなある日、うつむいて帰ってくる息子に「どうしたの?」と聞くと「教科書を落とした時に、拾ってくれた子が放り投げて、落ちた教科書に、違う子がこの教科書○○のだろうと言い、みんなの前で本を踏みつけられた」とのこと。悔しい気持ちと悲しい気持ちに共感しました。

今回の出来事で感じたのが「思いやりの心」それを数値化したのがEQ(心の知能指数)です。EQとは自身や周囲の人達の感情を適切に察知し、うまく扱う能力の事です。1990年代にアメリカの心理学者ピーター・サロベイ氏とジョン・メイヤー氏が研究結果からビジネスにおけるEQの重要性を説いたことがきっかけで現在でも注目されています。

EQが高い人は、相手の気持ちを敏感に察知し、自分の気持ちをコントロールして人に接することが出来るため、他者との衝突を生むことなく円滑に社会生活に順応出来る力が養われます。

あなたはEQが高い?特徴を知ってみよう!

① 柔軟性

自分と違う価値観の人にも柔軟に受け入れられる、心の広さがあります。状況の変化にも柔軟に対応できる適応能力が優れています。

② 共感力

共感力が突出して高いのが特徴です。言葉だけでなく、態度や仕草からも相手の感情を理解しようとします。「相手の立場に立つ」すなわち「思いやりの心」が伝わるので周囲からも慕われる傾向があります。

③ 傾聴力

EQが高い人は聞き上手です。自分の感情と切り離し、客観的に相手の話を理解しようとします。

④ ストレスに強い

相手の感情を察するだけでなく、自分の感情にも敏感です。理不尽な出来事でも、それを上手にコントロールし処理するため、冷静な行動ができます。

⑤ 素直

素直さもEQが高い人の特徴です。

⑥ 粘り強い

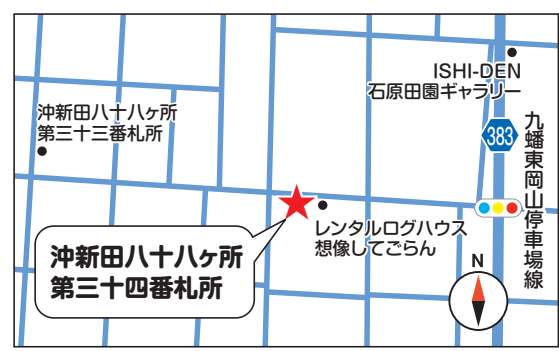
困難に遭遇し諦めかけた時、自分の感情をコントロールし、途中で投げ出さず冷静に模索し集中できます。

どうでしょう?家庭や社会・学校生活を営む上でEQは不可欠なものです。いくらIQが高く勉強ができ、仕事も出来るけどEQ(心の知能指数)が低ければAI(人工知能)やロボットと同じではないかと考えてしまうのです。人の心がわかる「思いやりの心」、EQを高めていくよう私自身、子どもたちにも伝えていきたいです。

次回はEQ(心の知能指数)と絵本についてお話ししますね。

沖新田三十三番札所を過ぎてすぐの道を左に曲がり、しばらく歩くとレンタルログハウス「想像してごらん」があり、その手前に第三十四番札所があります。周囲は田んぼで民家の壁沿いに立っています。更に歩いて信号のある道に出たら横断歩道を渡り、左に歩いていくと自家焙煎コーヒーがとても美味しい「石原田園ギャラリー」というカフェがあります。歩き遍路の道中は広大な田んぼが多い地域で、歩いて

いてとても気持ちが良いと感じます。四国八十八ヶ所第三十四番札所 本尾山 朱雀院 種間寺は高知県高知市にあり、ご本尊は薬師如来で



▲ 沖新田第三十四番札所

す。国の重要文化財に指定されている毎年3月8日に御開帳されるので、お目にかかれる機会が多いです。種間寺は安産祈願で有名なお寺です。見どころの一つ「子育て観音」はシンボリック存在で、左手に赤ちゃんを抱いている優しい顔をさ

創建1400年の長い歴史のあるお寺ですが、一時は廃仏毀釈により廃寺になり1880年に再興して現在に至ります。高知県は全国的にお寺が少ない県として知られており、その原因が廃仏毀釈にあります。廃仏毀釈の強弱は地域によって異なり、高知をはじめ鹿児島や伊勢、岐阜、島根などは激しい廃仏毀釈が展開されたそうです。

院数は約1643カ寺です。高知は約367カ寺と全国平均を下回る数になっていることから激しい廃仏運動があったことがわかります。種間寺も古い歴史のなか、廃仏毀釈の影響をうけ境内を縮小されたお寺の一つです。

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所