

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 2026年4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
 HP・インスタはこちら

岡山東中央 検索

寄生虫のほなし

ご年配の方には覚えがあるかもしれませんが、昔の日本には寄生虫がたくさんいました。学校での検便や、回虫を見たという話も珍しくありませんでした。現在では衛生環境の改善により、国内で寄生虫にかかることはずいぶん少なくなっています。

この変化の大きな理由は生活環境の向上です。水洗トイレの普及や上下水道の整備、食べ物の生産・流通の発達によって、土や水を介した感染は大きく減りました。かつて人糞を肥料としていた時代に多かった回虫症は、いまではほとんど見られません。

一方で、食生活の変化により増えている寄生虫もあり



日本では寄生虫感染が少なくなつたため、診断や治療に慣れていない医療機関は多くありません。気になる症状があるときは、「もしかして？」と思つた段階でお気軽にご相談ください。

内科医師 新井 明治



写真紹介コーナー

最上稲荷の豆まきに行ってきました。久しぶりの豆まきでしたが沢山豆を取ることができました。豆まき中は眼鏡が飛んできたり何人も転倒されたりと大騒ぎ。私の友人も大勢の人が集まり、混雑の中転倒してしまいヒヤヒヤでしたが私も手に切り傷一つせず、無事に豆まきから帰ることができました。来年も楽しみです。

リアル企画

お遍路ゆかがいく！
 四国八十八ヶ所霊場会お砂踏み

参加費 無料

お砂踏みとは、お遍路の旅を願いながらも様々な事情で叶える事のできない方のために400年前に考えられた企画です。

日にち 4月26日(日) 午前の部 10:30~12:00
 午後の部 13:00~15:00

場所 コープくらた歯科2階はみんぐホール

お申し込み・お問い合わせは
 086-276-3711 岡山東中央病院(中森)まで。

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 後安まで

4月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 初診外来	石井 初診外来	眞鍋 江副 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (4日・18日)
	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			担当医			
訪問診療		○	○	○	○		

患者さんへお願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、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。

岡山弁ワンポイント講座

No.19
 「あんごう」→馬鹿者、愚か者、まぬけを意味する言葉

参考 岡山弁の「あんごう」は「馬鹿者、愚か者」を意味し、「あほう」が変化した言葉と考えられています。「くそあんごう」で「大馬鹿者」となり、より強い侮蔑や愛情を込めて使われ日常の会話で用いられる方言です。

※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。
 4月29日は祝日のため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

お問合せ先 なんでも相談窓口
 ☎086-276-5278

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちら
 チャンネル登録・グッドボタンをお願いします。

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

呼吸で心を整える

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

中東で戦争が始まった。「どうして？」と思う。武力で人を脅し、命を奪う権利など、誰にもないはずだ。

「空港が封鎖されて帰れなくなった」「楽しみにしていた卒業旅行をあきらめた」そんな声がSNSにあふれている。

ニュースやSNSを追うたびに、不安が広がる。「世界はどこへ向かうのだろう」と。

私も、ニュースを見ながら心臓がどきどきとした。実は初夏に旅行を計画している。「飛行機は大丈夫だろうか」と不安が頭をよぎった。

人は恐怖を感じると、最悪のシナリオを思い描くと言われている。過去の困った体験や、つらかった記憶を思い出し、無意識に緊急事態に備えようとする。

不安になると呼吸は浅くなり、胸が詰まり、肩が上がり、お腹が硬くなる。

そして冷静さを失い、きちんと考えられなくなってしまう。不安になるのは当たり前。

大切なのは、「不安に揺れる自分をどう扱うか」だと思う。

こんな時こそ、まず呼吸を整えてみる。まだ起きていない未来をどれほど憂いても、私たちはそれをコントロールできない。でも、呼吸は自分で整えることができる。そっと自分に言い聞かせた。

吐く息を少し長めに、吸う息は無理に大きくしなくていい。

1分、2分と静かに呼吸を続けていくと、体の力がすっと抜けてくる。

胸のつまりやお腹の硬さほどけ、心もやわらいでいく。心が落ち着くと、少しだけ視野が広がる。ただ不安に飲み込まれるのではなく、「自分に何ができるのか」と考える余白が生まれる。

世界の出来事をすぐに変えることはできない。けれど、平和で安心して暮らせる社会を願い、考え、日々の暮らしの中でできることを選び取ることはできる。



だから、不安になったら、まずは呼吸を整えるようにしたい。そして、落ち着いた心で、平和について、健康について、私たち一人ひとりが、何ができるだろうと考えよう。

世界は揺れているかもしれない。それでも、いまここで呼吸を整え、体と心の力を抜いて、冷静に、考え、選んでいこう。



毎年恒例「よっしゃいくデー」

3月7日(土)に組合員と職員共同の取り組み「よっしゃいくデー」(地域訪問)を開催し、組合員とくらすタウンの職員で地域を訪問しました。

今回の訪問ではコープ倉田歯科が10周年を迎える事と、各事業所のお知らせをおこないながら加入や増資のお願いをしました。

訪問で20人の新規加入と90万の増資があり、帰ってくると組合員さんが用意してくださった温かいぜん

ざいを味わいながら、訪問の様子を報告しました。岡山東中央病院からも6人が参加し、職員からは「初めての体験でとても楽しかったです。」などの報告がありました。これからも目標達成に向けて職員一同がんばります。



求人コーナー

一緒に働いてくれる仲間を募集中!

看護師・介護士さん



入院患者さんの身の回りのお世話に興味のある方、一緒に働きませんか。とてもやりがいのあるお仕事です。

調理師・調理員さん

調理の好きな方大歓迎! とてもやりがいのある職場です。私たちと一緒に働きませんか?



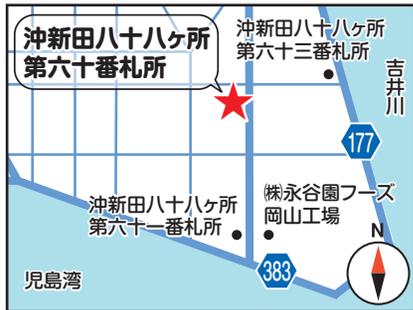
まずはご連絡ください。詳しい内容などはその際にご相談させていただきます。

ご応募・お問い合わせは 岡山東中央病院 086-276-3711 まで



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新田の札所をご紹介します。



沖新田八十八ヶ所第六十番札所は、永谷園の工場裏にある六十一番札所の前の道を真っ直ぐ吉井川の方向に行くと、その先2つ目の交差点にあります。横に赤い消火



▲沖新田八十八ヶ所第六十番札所

四国八十八ヶ所第六十番札所 石鉄山 福智院 横峰寺は愛媛県西条市にあり、宗派は真言宗御室派でご本尊は大日如来になります。

栓のボックスがあるのが目印です。立派な瓦屋根の祠の札所で、地域の方々が綺麗に管理してくださっています。

道は広めでゆったりとお参りでき、まだ変わっていないければ珍しい木製の電信柱が見られます。



▲四国八十八ヶ所第六十番札所 石鉄山 福智院 横峰寺

お寺の山号になっている石鉄山(石鎚山)は標高1982メートルあり西日本最高峰の山になり日本百名山の一つに数えられます。今回、横峰寺の亀山亮禅住職さまよりこの記事に対しコメントをいただきました。「横峰寺は石鎚山系の標高750メートルに位置するお寺で、四国八十八ヶ所霊場では3番目の標高(一番は雲辺寺927メートル、2番は焼山寺938メートルの8合目近く)になり、冬季は



写真の鳥居の奥に見える山が石鎚山になります。石鎚山の漢字表記は石鉄山、石土山、石槌山とも表記されます。

積雪や凍結もあり通行が困難になります。5月初旬には石楠花(シヤクナゲ)の赤い花が境界内一面に咲き、お遍路さんによるこぼれています。駐車場からの道のりは少し長く坂道が沢山ありますが、石楠花のきれいな季節に皆様ぜひ横峰寺にお参りください。

お遍路ゆかが行く! 知ってますか?

61

沖新田八十八ヶ所

