

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 2024年3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



患者さんの安心安全のため

装置が新しくなったよ!



内臓脂肪CTキャンペーン
特別価格のご案内

通常価格 3,080円(税込) → 特別価格 2,000円(税込)

3月30日(土)までおこなっております。
 お気軽にお問合せください。
 健診科 086-277-6887

岡山東中央病院の放射線科の設備は、CT装置もFCR(画像を作成する装置)も一般撮影(レントゲン)装置も透視装置もかなり老朽化してしました。故障しないかひやひやしながら検査をしていましたが、現状の装置を工夫しながら使い続けてきていました。2023年2月には16列CTを、同年9月にはFCRを、11月には一般撮影装置と透視装置を購入することが出来、現在東中央病院にある放射線の装置はすべて新しくなっています。

例えばCT装置では8列から16列の撮影が出来るようになりました。短時間で広い範囲の検査が出来るようになったことで、息を止める時間が短くなっただけでなく、被曝の量も軽減され、多量の情報を得ることが可能となりました。

放射線科では、新しくなった装置を駆使して精度の高い検査を実施しつつ、実施時間を短くすることを motto に頑張っております。

放射線科

募金箱設置しています

2024年1月1日に発生した能登半島地震で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。

岡山医療生協では、今回の地震で被災された方々を支援するため各事業所で募金活動をおこなっています。東中央病院でも会計窓口の横に募金箱を設置し、1月31日現在で25,851円のあたたかいご支援をいただいております。

いただいた支援募金は全日本民医連を通じ、被災地に届けさせていただきます。引き続きあたたかいご支援よろしくお願いたします。



患者さんの心温まるご支援

外来受診にこられた患者さんが受付に置いてある募金箱を見て、次の日に「能登半島地震とユニセフ募金に役立ててください」と、今まで瓶に貯めていたお金を持って来てくださいました。とても心温まるご支援に、病院スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。



ご協力ありがとうございます。

乳がん検診のご案内

乳腺エコーと視触診

- 日時 3月18日(月)
- 受付 13時30分～
- 会場 岡山東中央病院
- 検診医 大谷医師(女性医)
※検診スタッフは全て女性です。
- 検診料 組合員:3,850円
一般:5,610円

岡山東中央病院 健診科
 ご予約はこちら
 TEL 086-277-6887
 FAX 086-277-6867

3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	眞鍋 (第1・第3のみ)
	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。
3月20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

新型コロナウイルスワクチン接種の年度内の予定は以下の通りになります。

- 予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方
- 実施日時 3月6日(水) / 14:00～
- 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？

「旅はハプニングがつきもの」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



今回は北海道での経験を書きます。昨年4月のかりゆしには、小樽でスキーを楽しんだ後、大雪のため千歳空港で足止めにあった話を書きましたが、今年もいろいろありました。予想しない出来事が起きるのが旅の醍醐味でもあります。

今年のスキー場は富良野。ハプニングは移動中に起きました。出発空港のセキユリティで上着を脱ごうとした瞬間、左腰のあたりにグギッと痛みが。飛行機の中で次第に痛みが増し、千歳からバスで約2時間の移動中は座る姿勢を保つのが辛く、ホテルに着いた頃には、自分の荷物を持つことも厳しい状態になりました。今回のスキー日程は4日間でしたが前後1日はほとんど移動。スキーができるのは中2日間だけだったのです。一晩中ベッドで寝返りするたびギヤツと言いたくなるほどの痛みが続く、よく眠れない状態に。これでは到底スキーは無理：ゲレンデで動

けなくなつて一緒に行った人に迷惑がかかるかもと泣く泣く1日ホテルで安静に過ごしました。おかげで翌日にはかなり改善し、めでたく富良野スキー場の広いゲレンデを滑って楽しむことができました。北海道のパウダースノーは海外の人に大人気。ゴンドラの中は各国の言葉が飛び交っていました。リフト待ちの間などに得意の(?!)英語で、オーストラリアやアメリカから来たスキーヤーの方とコミュニケーションができました。

「Your English is great」なんて上手にほめてくださるので、すごく嬉しかったです。つくづく英語は素晴らしいコミュニケーションツールだと実感しました。結局夕方には今度は太腿がつつてしまい1日で充分だったかもしれない。70、80歳になつてもスキーを楽しめるよう、体力・筋力そして英語力をもっとアップしなければ！ヨガと英会話を毎日もしっかり練習しよう！と改めて決意した次第です。良いことを習慣化しようと誰でも思ふのですが、続けるためにはその先の「ゴール」が必要。「やらなければ」ではなく「ついでにやってみよう楽しみ」が必須。来年も華麗に滑りながら英語でたくさん流します！

連載コラム 52 保健師ともこが行く

受験シーズン到来！ ～ココアパワーで受験生応援～



この時期、高校受験・大学受験と受験シーズンに突入しましたね。思い出されるのが我が家での受験体験記。長男の大学受験の時、2年連続で息子と私が带状疱疹になりダウン。そして次男の中学受験では胃痛で私が胃潰瘍の治療…本人や親御さんもこの時期、かなりの心理的プレッシャーを生じます。

そんな時ほど、ほっと一息♡甘いココアがオススメです。
ココアにはカカオポリフェノールやテオブロミンという成分が多く含まれています。ポリフェノールは強い抗酸化作用により血糖値の抑制や血流促進作用があり、テオブロミンはリラックス効果が期待できます。森永製菓での研究では、中学生にココアを飲んでもらい45分後に計算テストすると飲んでいなかったグループより回答数・正答数ともに高いとされる結果が出ました。詳しくは森永製菓の「健康機能の研究結果ココア」を調べてみてくださいね。

簡単にココアの効果を説明しましょう。

リラックス効果

ココアに含まれるテオブロミンが自律神経に働きかけることでリラックス効果が期待できます。またカルシウムやビタミンB1、タンパク質も多く含まれイライラの抑制にも効果抜群です。

集中力アップ

テオブロミンは大脳皮質を刺激するので、集中力や記憶力アップに期待が持てます。介護施設でも認知症の予防でココアを提供している施設もあるみたいです。

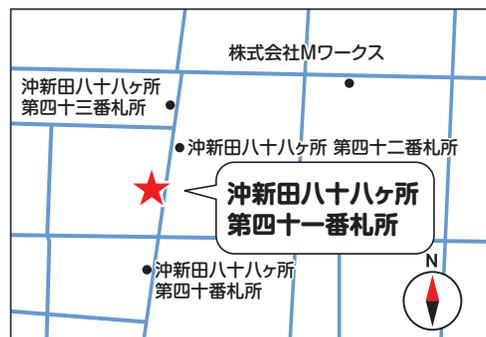
抗酸化作用で動脈硬化予防

カカオポリフェノールで悪玉コレステロールの酸化を抑制して血管内のコレステロールの沈着を防ぎ、動脈硬化を予防します。また、抗酸化作用で活性酸素を除去し美肌を保つとされています。



ココアに含まれるカカオポリフェノールやテオブロミンは摂取後1～2時間以内に血中ナトリウム濃度がピークになり、ちょっとした休憩や受験日の朝トーストやヨーグルトにピュアココアをふりかけるのもオススメです。1日1～2杯が推奨されています。飲み過ぎは逆にカロリーオーバーとなるリスクがあるので要注意です。また、チョコレートアレルギーの方やココアアレルギーの方は避けてください。

ミルクココアよりピュアココアの方が、カカオポリフェノールやテオブロミンを多く含み、無糖のため自分で甘さをコントロールできるのでダイエットにも最適です。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第四十一番札所

沖新田八十八ヶ所第四十番札所は、四十番札所からバイパス方面に西の方角に進むと、道路沿いの左側にある民家の畑の中に祠があります。

周辺は田舎独特の田んぼの景色が楽しめる、車の通りも少ないので散歩コースにとてもよいですが、用水路があり危険ですので注意して下さい。
四国八十八ヶ所霊場第四十一番札所、稲荷山護国院、龍光寺は愛媛県宇和島市にあり、ご本尊は十一面観世音菩薩です。仏と神が同居している霊場で「三間のお稲荷さん」と呼ばれています。
山門が鳥居であったり、仁王像の代わりに狛犬が



▲ 四国八十八ヶ所第四十一番札所 稲荷山護国院 龍光寺

鎮座しているなど、神仏習合の寺院として建立された面影を今も色濃く残し、古くから親しまれてきたお寺です。現在でも商売繁盛、開運出世の縁起を求めて参拝者が後を絶ちません。