

COCORO NEWS

こころ通信

2018年
11月
Vol★**85**

秋号

TOPICS

- 第6回岡山東区市民公開講座
- 海外研修in上海
- 第8回6時間リレーマラソン
- 盛全会ボウリング
- 秋のレシピ
- 花開く
- 地域医療連携



社会医療法人 盛全会
岡山西大寺病院

〒704-8194
岡山市東区金岡東町1丁目1番70号
086-943-2211 (代表)
086-943-2212 (FAX)
<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

第6回 岡山市東区市民公開講座

——やりましょう！ ハンパない予防、生活習慣病——

平成30年10月13日(土)に百花プラザにて行われました。



「脳卒中と食事」

岡山ろうさい病院
脳卒中センター長

あだち よしあき
足立 吉陽先生

脳卒中は日本人の死因第4位、要介護原因疾患第1位である国民病です。生活習慣病を基礎疾患として発病することが多い為、生活習慣病の管理を行う事が脳卒中の予防に繋がります。脳卒中を起こさない、繰り返さないためにも減塩やカロリーコントロールのできた食事をとることが大切です。



「すべての人に食べる喜びを ～あきらめない食事支援～」

岡山ろうさい病院
栄養管理室長

もり けいこ
森 恵子先生

脳卒中の後遺症に摂食嚥下障害があります。これにより、食べたものが気管に入り込み窒息や、誤嚥性肺炎になりやすくなります。日頃から適切な食事をとる習慣を身に付けるために、自分や家族の食事内容を確認していただき、正しく食べるコツを知り、食べる喜びを支援していただきたいと思います。



「急性期の摂食嚥下訓練 ～VF検査を中心に～」

岡山ろうさい病院
言語聴覚士

あたらし みちあき
新 倫昌先生

高齢化社会に伴い、飲み込みで困っている方が増えています。飲み込みの障害、すなわち嚥下障害は脳卒中後の後遺症だけでなく、様々な病気によって起こります。嚥下障害を起こさないためには生活習慣病の予防、食べて動いて筋力を低下させない、口内の環境の確認が大切です。



「高血圧の最近の話題について」

岡山西大寺病院
副院長

いくぼ しげき
井久保 卯先生

「上の血圧が140以上または下の血圧が90以上ならば高血圧」という診断基準はよくご存じだと思います。しかし来年日本でこの基準が変更になるかもしれません。血圧が高めだと、脳卒中、心臓疾患の危険性があります。そのため減塩、減量、食事、運動、節酒、禁煙を行うことが生活習慣病改善のポイントです。



「忍び寄る影!あなたは大丈夫ですか? 生活習慣病」

岡山西大寺病院
理事長

こばやし なおや
小林 直哉先生

生活習慣病とは、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が原因、もしくはその進行にかかわる疾病の総称です。主な生活習慣病として高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、心筋梗塞、脳卒中、がん（悪性新生物）などがあります。これらを引き起こさないために日々の生活習慣の改善が病気の発症や進行予防に重要です。



**今年も多く地域の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。
今回の市民公開講座が地域の皆様の健康に繋がれば幸いです。**

カラオケ健康教室

11月17日(土) 14:30~15:30

テーマ「心筋梗塞」

場所：岡山西大寺病院
3階会議室

**参加
無料**

お気軽にご参加ください♪

大好評
放送中!

**ドクター小林的
テレビ・ラジオで健康一番!!**



★RSKテレビ 16:00~
RSK4時なま
毎月第1金曜日出演

★RSKラジオ 月~金曜日7:00~
朝耳らじお
毎週水曜日出演 (9:50コーナー開始)



海外研修 in 上海

2018年10月16日～18日



mindray 迈瑞
瑞金-迈瑞医学模拟工作室
监护培训中心



上海交通大学病院に
行ってきました!

上海交通大学病院は上海市内でも最大の教育附属病院であり、百年の歴史があります。院内では各施設の見学をさせて頂きました。特にシミュレーション室は、リアルに臨床医療を再現できる施設になっており未来の医療人を育てる教育機関が充実していることを感じる事が出来ました。



日本からお酒の
お土産を持って
行きました!

第8回 6時間リレーマラソン岡山大会 in 岡山県総合グラウンド

10月14日③開催

4チーム中最高記録は1周約1.3kmのコースを6時間で62周走り、総合順位88位でした。さわやかな秋空の中、全員で協力し合い全チーム走り切ることが出来ました。

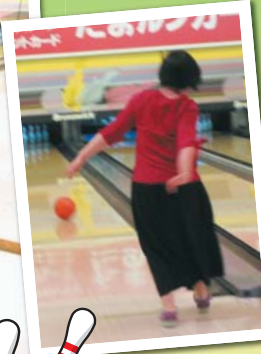
840チームが参加



岡山西大寺病院から総勢37名のスタッフが4チームに分かれて参加しました。

盛全会 ボウリング大会 at両備ボウル

9月22日



おめでとうございます!

2連覇!

339点

302点

岡山西大寺病院、毎年秋の恒例行事!!!

2ゲーム投げて今年の優勝者は...

男性部門! 理学療法士 **豊田さん!**

女性部門! 看護師 **石原さん!**

これからも職員同士の交流を深め、
より良いチーム医療を目指します。



豊田哲也

石原淑恵



秋のレシピ

秋刀魚の焼きびたし

秋刀魚には血液をサラサラにするといわれるEPAや、脳の働きを活発にするとされるDHAが豊富に含まれています。その他にも良質なたんぱく質、ビタミンDやカルシウム、鉄分なども含まれているため、まさに栄養の宝庫ともいえる秋の味覚です。

作り方

- ①さんまは頭を落とし、内臓を取り出して流水でしっかりと洗う。水気をよくふき、4〜5cm幅の筒切りにする。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、さつまいも、にんじんは電子レンジで加熱、または下ゆでする。
- ③ボウルにAの材料を合わせておく。
- ④魚焼きグリルを熱し、さんまは中火で約10分ほど焼き、野菜は焼き色がつくまで焼く。
- ⑤熱いうちに③の汁に漬ける

材料(2人分)

さんま	2尾	おろししょうが	小さじ1
しいたけ	4個	しょうゆ	大さじ2
まいたけ	¼パック	A 酢	大さじ1
にんじん	¼本	砂糖	大さじ1
さつまいも	¼本	赤唐辛子小口切	適量
万能ねぎ	適量		

花開く

-平成30年度新人職員の半年が過ぎて-



看護師

たにもと ちひろ
谷本 千尋

4月に入職してから半年が経ち、職場の雰囲気にも慣れてきました。学生から社

会人になって働くことの大変さを改めて実感しています。先輩方に指導を頂きながら出来る事も増えてきましたが、まだまだ学ぶことばかりの毎日です。これからも初心を忘れず患者様に寄り添う看護をしていきます。



医療補助課

ふじわら かほ
藤原 果歩

入職して半年が経ちましたが、やはり覚えることや先輩方から教わることは多く

あります。分からないことがあった時は、周りの先輩方が丁寧に教えて下さるおかげで、分からないままで終わらず、次にいかせています。日々の業務から多くを吸収し、一人前になれるように頑張ります。



理学療法士

すえよし ともはる
末吉 知晴

4月から入職し、社会人としての自覚と責任感を持ち、業務に励んでいます。配

属されたリハビリテーション科では患者様の痛みの訴えや動作で困っていることなどについて親身になって聞くよう心掛けています。そしてそれらに対する問題点や課題を挙げ、より効果的なリハビリプログラムを立てられるよう日々努力しています。



言語聴覚士

まつもと まき
松本 真季

入職して半年が経ち、多くの先輩方に支えて頂き改めて人と人とのコミュニケー

ションの大切さを実感しています。仕事をするうえで悩むことも多くありますが、人に話すことや話を聴くことで前向きになれる。私自身も患者様の心に寄り添い、信頼を得られる言語聴覚士として日々成長していきたいと思います。

医療連携を行っている医療機関についてご紹介していくコーナー
今回は**長田医院**をご紹介します。



院長 長田 建

平成6年に現在地に内科診療所を開院しました。当時周囲は田んぼしかありませんでしたが、ブルーラインに瀬戸内ICが出来て交通の流れが変わり商業施設などが立ち並ぶようになりました。

患者さんの顔ぶれも次第に変わってきましたが、日常診療は感染症の治療、生活習慣病の管理、専門治療が必要な方の振り分けなどが主となっています。また病状により通院が困難な患者さんには訪問診療の形で在宅療養を支えてきました。20数年が経過し医療連携の必要を強く感じています。診断・治療の困難な症例も多く中核・専門病院との連携は必須で医療の質を担保してくれます。

また独居老人ではちょっとした発熱でも自宅療養が困難となり、後方支援病院へ入院をお願いすることもあります。認知症の患者さんでは生活を維持するうえで介護職スタッフなど多職種連携が重要です。



長田医院

内科・小児科・リハビリ科

岡山県瀬戸内市邑久町豊原341-2

TEL 0869-22-0001 / FAX 0869-22-0101



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—
16:00~18:30	●	—	●	●	●	—	—

○休診日・・・火曜午後、土曜午後、日曜・祝日

第22回＜長田医院との地域医療連携＞

地域住民の信頼を得て、皆様の健康をお守りしている「かかりつけ医」としてご活躍されております。日頃から身近な医院で健康管理を行うことは、いつまでも我が家で元気に暮らせる第一歩です。そして健康問題の早期発見にも繋がります。万が一入院が必要な場合には、紹介状を持参して頂き継続して医療が受けられるようにしております。

今後も地域住民の皆様の健康を、お守りできるように連携を深めていきたいと思っております。



看護部長
近藤末美

外来診療表

○受付時間：午前 8:30～11:30 午後 14:30～16:30
○診察時間：午前 9:00～12:00 午後 15:00～17:00
○お問合せ：086-943-2211(代表)



社会医療法人 盛全会
岡山西大寺病院
管理者 院長 花川志郎

更新日 H30/10/1	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療科	小林直哉 小橋雄一	小橋雄一	小橋雄一 塚原紘平	塚原紘平	小林直哉	小林直哉	小橋雄一 湯本哲也 徳増一樹		小林直哉 小橋雄一 梶岡裕紀	梶岡裕紀	小林直哉 小橋雄一	
	井久保卯 小崎佐恵子	小林敬子	小林敬子		井久保卯 半井明日香	小林敬子	小林敬子		井久保卯 大西尚子	井久保卯	井久保卯 大西尚子	
整形外科	花川志郎 網島敬	北村亜以 岡大医師	花川志郎 網島敬	花川志郎	原田良昭 網島敬 北村亜以	花川志郎	塩田陽子 大橋秀基	予約のみ 依光正則 那須義久	花川志郎 網島敬 塩田陽子 河村颯治	花川志郎 原田良昭 北村亜以	原田良昭 網島敬 塩田直史 高橋雅也 山内太郎	月1 第2/4 第1
	日野知仁 河村颯治		塩田陽子	中田英二	斉藤太一				守本純		杭ノ瀬昌彦	第2/4
脳神経外科	担当医	菱川朋人 第1/3/5			伊達勲				園井教裕			
心臓血管外科	担当医	担当医			担当医	担当医			園井教裕			
歯科	園井教裕	園井教裕	畑中加珠	畑中加珠	園井教裕	園井教裕	園井教裕		園井教裕			
内視鏡	担当医		末廣満彦		半井明日香		瀧上隆夫 第1/3/5 半井明日香 第2/4				担当医	
専門外来	循環器 中山理絵 皮膚科 太田知子	循環器 中山理絵 皮膚科 太田知子	循環器 村上正明 呼吸器 田端雅弘	呼吸器 田端雅弘	皮膚科 森実真 外科 田邊俊介	リウマチ内科 佐田憲映 予約制 スポーツ整形 内野崇彦 第1 金付祐輔 第2 島村安則 第3 金付祐輔 第4	循環器 担当医 外科 前田直見	予約のみ 乳腺科 若本高行	皮膚科 太田知子 形成外科 松本洋 腎・糖内科 木野村賢	泌尿器科 河村香澄 皮膚科 太田知子 形成外科 松本洋 腎・糖内科 木野村賢 呼吸器 豊岡伸一	循環器 担当医 リウマチ内科 若林宏 腎・糖内科 喜多村真治 神経内科 角田慶一郎 佐藤恒太	第1/3 第2/4 第1/2/3 第4 予約のみ 眼科 長谷部聡 担当医 第1/3 第2/4/5

※診療体制は変更する場合がございますので、事前に確認のうえご来院ください。（ただし緊急時を除く）