



move on

2023年2月発行 Vol.22

発行元：企画・広報課 ouhinfo@adm.okayama-u.ac.jp

- TOPICS
- 執行部より
- 臨床栄養部レシピ
- 質問コーナー
- リレーエッセイ
- 便利なアプリ情報

TOPICS



前田病院長

DXとは、情報技術によって人々に生活がよい方向に変化することです。岡山大学病院のDXへの取り組み例として岡大病院アプリ「コンシェルジュ」と医療情報共有アプリ「NOBORI」があります。コンシェルジュは、自動再来受付や診察状況のお知らせ、後払い機能で会計を待たずにそのまま帰宅できるなどのスムーズな通院をサポートします。NOBORIは、血液検査、レントゲンやCTなどの画像検査のデータ、薬の処方内容などの医療情報データを、患者さん自身がスマートフォンでいつでも見ることができ、他の医療機関と共有できるサービスです。すでに数千人の通院患者さんが利用されています。私も使っていますがとても便利です。皆さんも利用してみたいかがでしょう。

アプリの詳細は裏面下側へ



塚原宏一 副病院長の『わたしの朝ごはん』の話



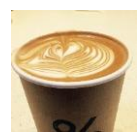
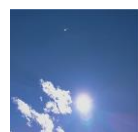
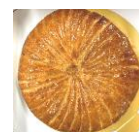
朝ごはんと言っても、最近まで、朝ごはん抜き（そんな昼ドラマがありました）でした。その結果、夜遅い時刻にドカ食いとなり、糖や脂肪を蓄えてしまいました。2年前から、朝食をとるようにしました。起床は5:30。岡山の美味しい水道水300ml、その後、調整豆乳（カロリー45%オフ）200ml、ピフィズス菌ヨーグルト（脂肪ゼロ）100ml、野菜ジュース（48種の濃い野菜）200mlを、同じマグカップを使って飲んでいきます。テレビ放映されたThe Equalizer（2014年 アメリカ）のデンゼル・ワシントンのスタイリッシュな朝食を見習ったものです。「19秒」ではなく、120秒かかりますが、体調も良くなりました。その映画に20程度の名句が出てきますが、「Progress, not perfection」が私のお気に入りです。

執行部より

岩谷美貴子 副病院長の『一番こわいものは！？』の話

『一番こわいものは！？』の話

私の一番こわいもの…。青虫とか毛虫のような動きをする虫がこわいのですが…。一番こわいものは、「心を亡くす（=忙）」ことでしょうか。何かにワクワクしたり、面白いことを考えたり、何かに魅せられる心がなくなったら…。そんな色を失った世界は想像しがたいです。コーヒーのいい香り、真っ青な空を上空に自転車を走らす通勤時間、粋な計らいをするお仲間との楽しい時間…。ちょっとした日常の一コマが、時間以上に心を豊かにしてくれます。どんな時でも自分時間を楽しめるココロを大事にしたいですね。



ガレット・デ・ロワ ある日の空 ほっと一息

野菜たっぷり、春キャベツのレンジ蒸し

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。春キャベツは、葉が柔らかくてみずみずしく、甘くて食べやすいのが特徴です。水分の多い春キャベツを使っているため、レンジで加熱するだけの簡単レシピになっています。



- ① 春キャベツは芯を取り除き、大きめの一口大に切る。
たまねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱容器に春キャベツ、たまねぎ、鶏もも肉、かつお節の半量、
A を入れ、ラップをして500Wのレンジで6分加熱する。
一度取り出して混ぜ、再びラップをしてレンジで2分30秒加熱する。
- ④ 器に盛り、残りのかつお節をちらす。

材料（2人分）

春キャベツ	1/4個（200g）
たまねぎ	60g
鶏もも肉	120g
かつお節	2袋（4g）



めんつゆ （2倍濃縮）	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
塩	ひとつまみ（0.8g）

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
207kcal	14.1g	11.8g	10.6g	2.4g	1.7g

臨床栄養部レシピ

質問コーナー

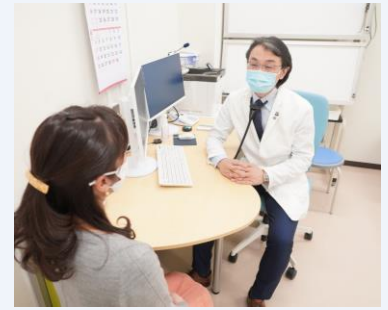
Q & A

Q 「コロナ回復後の生活で気を付けることはありますか？」



総合内科・総合診療科

感染対策に気をつけていたのにコロナにかかってしまったという人も多いと思いますが、コロナから回復後、倦怠感や頭痛、胸が苦しい感じがする、よく眠れないなどの症状が続く場合は、「コロナ後遺症（正式には罹患後症状と言います）」が疑われます。体調が良くないときは、仕事や学校生活では無理をせず、しっかり休むことが大切です。また日頃から、水分や栄養素をバランス良くとり、睡眠・覚醒などの日内リズムを整え、規則正しい生活を心がけて、体力をできるだけ保っておくことが、感染予防にも後遺症への対策としても重要です。



総合内科・総合診療科 大塚 文男

Q 「甲状腺の病気はどんなものがありますか？」



乳腺・内分泌外科

甲状腺は甲状腺ホルモンを分泌する臓器です。ホルモンが多すぎたり少なすぎたりすると症状が出ます（亢進症：発熱、手の震えなど、低下症：全身倦怠など）。その原因は炎症や自己抗体など様々で、腫瘍ができることもあります。その多くは良性です。また甲状腺がんは非常に予後の良いがんですが、一部ものすごく悪いタイプ（未分化がん）や遺伝が関連したものがあります（髄様がん）。採血や超音波で検査できますので、気になる症状があればいつでもご相談ください。



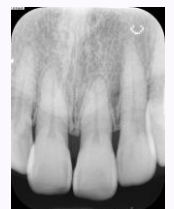
乳腺・内分泌外科 枝園 忠彦

Q 「お口の中にもX線やCT、エコーはできますか？」



歯科放射線科部門

歯科用X線フィルムを口腔内に挿入し、顔面からX線を照射して撮影する方法があり、デンタルX線撮影法と言います。歯科用CTは歯科に特化したCT装置でコーンビームCTとも呼ばれています。歯や顎の骨を3次元的に観察・診断することを可能とした検査であり、座った状態で口腔外から撮影します。舌や頬などの口の中に病変がある場合はプローブという装置を直接患部の表面に当て、超音波検査（エコー検査）をすることもあります。



上の前歯のデンタルX線写真

歯科放射線科部門 久富 美紀

リレーエッセイ

本号は 神高 広志さん

医事課 小林さんよりバトン！(vol.21)

システム支援担当は電子カルテ関連における業務全般の対応をしています。他にもランサム対応、3月に開始予定の外来手術センター運用準備対応など幅広く業務を行っております。日々忙しい中、気分転換でスイーツを作っています。時々、同僚たちにも試食してもらいますが、好評です。今回は右の3品を紹介したいと思います。



シフォンケーキ

フロランタン

delicious

アールタルト

外サクサク中しっとりアーモンドアップル

医事課システム支援担当 神高 広志

便利なアプリ情報



岡大病院アプリ
HOPE LifeMark
コンシェルジュ



- 自動チェックイン
- 診察状況お知らせ
- らくらく会計
(クレジットカード事前登録)



医療情報共有アプリ
NOBORI



- 医療情報・画像共有
- 健康管理機能
- 通院履歴の管理
- 家族と共有
- 他の医療機関に共有



正面出入口