



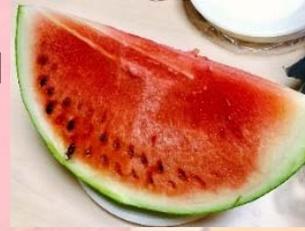
# move on

Vol.9 秋号 2019年11月発行

- 病院長の今年の思い出話
- 各診療科から
- レジビ紹介
- リレーエッセイ
- 執行部より

## 金澤病院長の今年の思い出話

新年に今年のご目標として、「検診」「スイカ」「恋愛小説」を挙げさせていただきました(move on Vol. 6 冬号 参照)。「検診」は再検査なく無事通過、「スイカ」が最大のテーマでしたが、結果を報告申し上げますと、大成功！丹精込めて、大玉3個、小玉4個を自宅庭にて収穫。そのうち2個は各々6.8Kg, 6.9Kgと大物に育ち、味もまずまずで、提供させていただいた病院職員からもお褒めの言葉をいただきました。「恋愛小説」は、過去の経験も遠くなり、執筆苦戦中です。



## 循環器内科

### お風呂場でのヒートショックを防ぐには？



ヒートショックとは、気温の変化で血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中が起こることをいいます。冬場は、暖房の効いたリビングから脱衣所や浴室へ移動すると、寒さで血圧が急に上昇し、また入浴で体を温めると血圧が低下します。この温度差が危険です。

ヒートショックを防ぐには、なるべく血圧を上下させないように、

- ・脱衣所や浴室を温める(暖房器具を使用する)
  - ・お風呂の温度を低めにする(42℃以上は心臓に負担がかかります)
  - ・ゆっくりお風呂からでる(急に立ち上がると気を失うことがあります)
- など温度差を和らげるよう心がけてください。(循環器内科 高谷陽一)

## 整形外科 骨を強くするには？

骨を強くするポイントは2つ、栄養と運動です。骨の栄養といえば乳製品や大豆製品、小魚、青菜に含まれるカルシウムですが、カルシウムだけでは骨は強くなりません。魚やきのこに含まれるビタミンD、納豆や緑黄色野菜に含まれるビタミンKの摂取も大切です。要は、バランスよい食事が大切です。

一方、骨は運動をして刺激を与えなければ強くなりません。また、日光を浴びることも大切なので、散歩などの軽い運動を習慣付けることが必要です。骨粗鬆症で骨が弱くなって生じる背骨や股関節の骨折は、転倒が原因です。運動をすることは転倒しにくい体を作ることにもなります。なによりも、骨粗鬆症検診などで自分の骨の強さを知り、自分の骨に関心を持ってください。(整形外科 尾崎敏文)



## 予防歯科 口臭の予防

口臭の原因の約85%は口の中にある、といわれます。

まず、起床時や緊張時の口臭。これは誰にもありますので、ご心配無く。口の中が乾くのが原因です。それでも気になるのであれば、一口水を飲みましょう。

歯・舌・義歯の清掃や歯周病対策は、口臭予防において最も基本となります。

なかでも中高年でよくみられるのは、舌表面にある白い苔状のものから発生する臭いです。今は舌清掃専用のブラシもたくさんあります。舌表面がツルツルになるまで清掃してはいけません。特に舌の後ろ(喉に近い部分)を中心に軽く清掃するだけで十分です。

(予防歯科 森田学)



# 臨床栄養部 監修 レシピ紹介

揚げずに簡単！

## チーズ入りかぼちゃコロッケ



秋が深まってきました。旬のかぼちゃを皮ごと一緒に食べることで食物繊維が多くとれます。また、コロッケを揚げずに作ることでヘルシーな仕上がりになります。かぼちゃのほくほくした食感と甘みをお楽しみください。

### 【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ・・・240g
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・バター・・・5g
- ・濃口しょうゆ・・・小さじ1
- ・スライスチーズ・・・2枚  
(お好みでペーパーチーズ2個を角切りでも可)
- ・パン粉・・・適量(約15g)
- ・サラダ油・・・小さじ2

### § 付け合わせの野菜 §

- ・レタス・・・約4枚
- ・ミニトマト・・・4個



< 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 |
|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 253kcal | 7.8g  | 10.5g | 32.1g | 5.2g | 1.0g  |

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、5cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にかぼちゃを入れ、600Wの電子レンジで5分程加熱する。玉ねぎも600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ③かぼちゃが熱いうちにバター、濃口しょうゆを入れ、スプーンでかぼちゃを潰し、玉ねぎとチーズを加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油、パン粉を入れて熱し、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ⑤成形した③に④を全体にまぶし、付け合わせの野菜を添えて完成！

## リレーエッセイ



外来患者さんの多くは院外処方とさせていただいており、院内の薬剤師との関わりが薄いと感じられていることでしょう。入院期間の短縮等により外来診療における薬剤師業務も変化しています。なかでも外来で抗がん剤治療を受けられている患者さんは、さまざまな副作用と向き合い、誰に相談すべきか悩むことも少なくありません。当院では薬剤師外来を設けて、医師の診察の前後で薬剤師が面談を行って支援しています。手術前の患者さんなど外来の「くすり」に関わるいろいろな場面で薬剤師がサポートしています。今回は今注目の『がんゲノム医療』に関わっている看護師さんにバトンを繋ぎます。

(薬剤部 蔵田靖子)

## 増山副院長の『懐かしい話』

先日、岡山大学医学部の同窓会に出席しました。外見上の変化は認めても中身は変わらない人がほとんどで、懐かしい話の花が咲きました。こんな事もあったあんな事もあったと、皆が穏やかな表情でうなずいている光景を見て、なんと良い仲間にも恵まれたのかと感動している自分がいました。今年4月から副院長を拝命するとともに、大学院担当の学務委員と医学部担当の教務委員をつとめています。学生と話す機会が増えました。時代は変われども一緒に過ごした仲間をずっと大切に思える学生時代を過ごして欲しいと切に願います。



## デンマーク大使館

## 豊岡副院長の『マイブーム』

6月、学会で森と湖の大地「北欧」に出張したのですが、北欧は多くのデザイナーを輩出していることを知りました。そういえば2年前、日本とデンマークの国交樹立150周年記念の研究交流を兼ねた食事会でデンマーク大使館に行った際、そこにあった木製のチェアのたたずまいと座り心地が大変秀逸でした。尋ねるとフィン・ユールというデンマークのデザイナーの作品とのこと。フィン・ユールについて調べたところ国連の「信託統治理事会会議場」をデザインするなど世界的なデザイナーでした。以来、北欧デザインが気になっています。特徴は「シンプル」「ミニマリズム」。多様で複雑な現代を生きていくヒントが見つかるかもしれません。



フィンランド

### ■ 岡山大学で実施されている臨床研究のご案内 ■

患者さんのカルテ情報等を使用させていただく研究について「公表」しています。カルテ情報等を研究に使用されることを望まれない場合は、お申し出ください。

アドレスはこちら ↓ 又はQRコードを読み込んで下さい。

<https://www.okayama-u.ac.jp/user/hospital/index16.html>

