

move on

Vol.8 夏号 2019年7月末発行

- トピックス
- 各診療科から
- レシピ紹介
- リレーエッセイ
- 執行部より

TOPICS 患者さんに癒しをお届け！



当院では、入院患者さんやご家族、お見舞いの方を対象に入院棟11階スカイラウンジで、院内コンサートを開催しています。岡山大学鹿田ピアノ部SPFによる「マリーゴールドコンサート」や、当院職員らによるアンサンブルコンサート、外部の方をお招きしてのコンサートなど、様々なイベントを企画しています。演奏者が奏でる美しい音色に、目を閉じて聴き入っている方や感動されている方、また、毎回のコンサートを楽しみにしている入院患者さんいらっしゃいます。これからも積極的に院内催事を開催していきますので、イベントの際には是非ご参加ください！ (企画・広報課)

産科婦人科

妊娠生活で気を付けること

妊娠中にどのくらいお母さんの体重が増えるのが良いかご存じでしょうか？
 妊娠中の経過が良くお腹の中の赤ちゃんが適切に発育する最適の体重増加は、最近の日本のデータでは妊娠前の体格別[BMI:体重(kg)/身長(m)²]に、やせている方(17~18.5)で12kg、普通の方(18.5~25)で10kg、少しふくよかな方(25~27.5)で4kg前後です。
 また、生まれてきた赤ちゃんが小さすぎても大きくなりすぎても将来、生活習慣病、特に肥満、メタボリック症候群になりやすいことが知られています。
 妊娠してから急に生活習慣や食生活に気をつけてもなかなかうまくいきません。お母さんそしてお子さんのためにも、妊娠前からのバランスのとれた栄養と体格の維持が非常に大切です。
 (産科婦人科 増山 寿)



脳神経内科

物忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れなのか、認知症によるもの忘れなのかを見分ける際に悩むこともあると思います。見分ける際のポイントとなる事項をまとめてみました。下の図のように、加齢によるもの忘れの場合は、体験の一部分のみ忘れていて、認知症の場合は体験全体を忘れてしまっています。また、もの忘れ症状に関して「自覚がある」方は加齢によるもの忘れ症状であることが多いとされています。認知症と区別すべき病態として、加齢による認知機能の低下以外に意識障害やせん妄、うつ状態などがあり、これらを鑑別し除外することが大切です。また、血糖異常(高血糖、低血糖)、ビタミン欠乏、甲状腺機能障害、電解質異常、慢性硬膜下血腫など頭蓋内の病気、正常圧水頭症、高熱や脱水などはそれらを治療することによって、もの忘れ症状が改善しますので注意が必要です。
 (脳神経内科 武本麻美)

加齢によるもの忘れ

- 体験の**一部分**を忘れる
- ヒントを与えられると**思い出せる**
- 時間や場所など見当がつく
- 日常生活に**支障はない**
- もの忘れに対して**自覚がある**

「認知症によるもの忘れ」と「加齢による物忘れ」の違い



認知症

- 体験**全体**を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与られても**思い出せない**
- 時間や場所などの見当が**つかない**
- 日常生活に**支障がある**
- もの忘れに対して**自覚がない**

臨床栄養部監修 レシピ紹介



夏野菜のおひたしジュレ



太陽をしっかり浴びた夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、夏バテ予防に効果的です。彩り豊かな旬の野菜を、冷たいおひたしジュレにして暑い夏を乗り切りましょう！

【材料（2人分）】

- ミニトマト・・・6個
- なす・・・1/2本
- オクラ・・・4本
- 黄パプリカ・・・1/3個
- めんつゆ・・・20ml
(2倍濃縮)
- 顆粒だし・・・小さじ1/4
(1g)
- ゼラチン・・・2g
- お湯・・・100ml
(80度以上)

【作り方】

- ①ミニトマトは湯剥きする。黄パプリカとなすは1cm程度の細切りにし、なすは中火で約2分ゆでて、軽く絞る。オクラは好みの硬さにゆでた後、斜め半分に切る。
- ②Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③②に野菜を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で30分程冷やす。
- ④食べる前に③を軽く混ぜたら完成。



<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
37kcal	2.4g	0.1g	7.8g	2.4g	0.8g

リレーエッセイ



がん治療中の口腔管理の重要性

腫瘍センターでは、歯科衛生士が配属され10年目を迎えました。主に抗がん剤治療中の患者さんに対して口腔に関する相談、口腔ケア対策、歯科受診の支援にあたっています。抗がん剤治療中であっても歯科治療や口腔メンテナンスは可能です。歯ではなくて粘膜がいつもと違うけれど…粘膜に痛みが出てきて食事が摂り辛い、など、患者さんの疑問質問、不安にお応えできるよう努力しています。次のバトンは、腫瘍センターの薬剤師外来で薬のことは何でも相談対応して下さる薬剤師さんをお願いします。
(腫瘍センター 歯科衛生士 杉浦 裕子)

塚原副院長の『涼しくなる話』

私の場合、気分が落ち着いて(心拍数も下がり)涼しくなる時間帯は眠りに入る直前でしょうか。タイムスイッチで電燈がオフになるまでの15分間が私の本読み時間です。そう言えば、岡山には創業150周年の「丸善」がありますね。以前は重い井上靖全集を読んでいましたが、腕を故障してからは新書か文庫で短いものになりました。ハイカラな「丸善」を複雑に愛した梶井基次郎の「檸檬」、「闇の絵巻」、「Kの昇天」…、伊豆文学つづきで石垣りんの「村」、「はるかな岩」…、最近では日本語を変革させた与謝野晶子、俵万智が短歌でコラボした「チョコレート語訳みだれ髪」。私には小説は男性作家、詩や短歌は女性作家が相性が良いです。



柳副院長の『夏の思い出』

夏といえば…澄み渡る空に浮かぶ雲、コバルトブルーの海、はしゃぐ子供を横目に、汗をかいたグラス片手にリラックス、といったシーンが最高ですが、実際に思い出すのは炎天下の少年野球と中学校での部活(バレーボール)です。そして、高校時代に通い詰めた須磨海岸。今あるたくさんの“しみ”はその時に浴びた大量の紫外線が元のように。ビタミンCとL-システイン程度ではなかなか消えてくれません…。毎夏参加する「うらじゃ」で汗だくになっている我が子、今年か来年の“夏の思い出”として、冒頭のシーンはどうかな。



2015年8月 イースター島にて

熱中症に気を付けましょう！

■ 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>



金澤 右 病院長

