



管理栄養士
清水 和江



夏バテを防ぐ食事・4つのポイント!

管理栄養士の清水です。今年の猛暑で未だ夏バテの方もいらっしゃると思います。その原因は主にビタミンやミネラル、冷房による自立神経の乱れによって起こります。夏バテを防ぐ食事のポイントをご紹介します。

★①「温」と「冷」をバランスよく火を使った料理を食べましょう
夏は冷房で体が冷えています。煮物やお味噌汁など火をじっくり通した温かい料理を...



★②食事の品数を増やし季節(旬)の食材を食べましょう
特に夏野菜は体の熱を取るなどの働きがあり有効です。

★③冷たいジュース、ビールの飲み過ぎなどに注意しましょう
飲みすぎるとビタミン B1 が大量に消費され食欲不振→夏バテ悪化となります。



★④水分を控えるのはNG!
水分を控えると脱水傾向になります。汗にはミネラル類が含まれておりミネラル不足は神経や筋肉の機能を低下させ疲れをため込みます。発汗後の水分補給をこまめに行ってください。
有効な食材のことなどご質問がありましたらお気軽にお問い合わせください。(管理栄養士 清水和江)



さいわい健康講座のご案内

8月21日(土)、地域の方々を対象とした「さいわい健康講座」が開催されました。第1回目は中西医師による「禁煙治療について」、喫煙の弊害、禁煙治療について講演されました。健康志向が高まる中、院外から10名の方にご参加いただきました。今後も定期的に開催いたします。お気軽にご参加ください。(医事課主任 虫明 昌一)

～今後の開催予定及び内容～

開催日時	場所	演題・講演者
◇平成22年10月23日(土) 13:30～14:30	岡山第一病院 外来受付ロビー	「手洗いについて」 講演者 看護師 佐分利 美恵・三宅 久美子 ～手洗いができているかどうか器械で判定します～
◇平成22年12月4日(土) 13:30～14:30	岡山第一病院 外来受付ロビー	「野菜の力」 ～バランスの良い食事の取り方～ 講演者 管理栄養士 清水 和江・松島 めぐみ
◇平成23年2月19日(土) 13:30～14:30	岡山第一病院 リハビリ室	「腰痛予防」 講演者 理学療法士 羽井佐 晋治

- ※ お気軽に参加できる講座にしております。
- ※ ご参加のお申し込みは岡山第一病院で随時承っております。外来受付までお申し出ください。
- ※ 当日のご参加も受け付けております。
- ※ お問い合わせ電話番号 086-272-4088 担当/石井、奥山

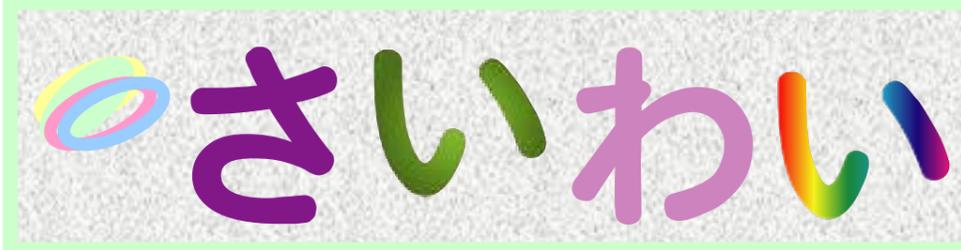
●基本理念●
患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療
—皆様の笑顔のために—

●基本方針●
患者さんの視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
(日本医療機能評価
機構認定病院)
岡山市中区高屋343
電話:086-272-4088



～編集後記～ この原稿を書いている9月9日現在は「猛暑」です。2010年岡山市の猛暑の主な記録—8月の平均気温 30.5度、猛暑日連続12日間、連続熱帯夜31日間、いずれも県内観測史上初の記録ラッシュとなりました。猛暑の影響で良く売れたもの「冷却ジェルシート」などの涼感寝具、「パウダーシート」「制汗スプレー」などの汗対策グッズなどです。私も暑さに耐えかねて「冷却ジェルシート」を購入しました。さて、9月より当院のマンモグラフィー装置を併用した岡山市の乳がん検診を受診していただくことが可能となりました。検診実施日などを先の記事に掲載させていただきましたが、検診のお問い合わせ、ご相談、お申込みなどお気軽に外来受付までおしください。(S)



医療法人社団 操仁会
岡山第一病院広報誌
第20号
平成22年9月15日発行

ごあいさつ



理事長 諸國 眞太郎

この夏の平均気温が日本一高かった岡山、この異常気象による暑さはまだしばらく続くようです。今年ほど秋の訪れが待ち遠しいことはありません。経済状況も厳しく、円高・株安で輸出立国の土台を大きく揺さぶっています。所在不明高齢者や戸籍上だけで生存している超高齢者の報道も驚かされました。背景には産業の変化による大家族制から核家族へと変化し家族が互いに支えあうことが少なくなったことがあります。大阪で起こった子育て放棄の惨事も相談する人いけば防げたのではないかと残念です。在宅介護が必要な老人も一人住まい、老老住まいが多いので心配です。

行政任せでなく医療機関が高齢者と関わりを持つ場面が増えてくると思います。当院でも地域連携室、介護支援センターや訪問看護の役割が重要になってきます。皆様の声を大切に充実させますのでお気軽にご相談ください。新設した「乳腺・甲状腺外来」も患者さんが増えています。江田院長の「ソケイヘルニア」「痔」の外科治療、中西先生の「爪の外来」や「禁煙外来」も「下肢静脈瘤日帰り治療」同様に実績を挙げています。また、循環器科の赤木先生の活躍も新聞報道でご承知のことでしょう。夏の疲れが出て健康管理が難しい時期です。ご自愛ください。

～当院では岡山大学病院 乳腺・内分泌外科科長、土井原博義先生の診察を行っています。～

乳腺疾患、甲状腺疾患が気になる方はご相談ください。
診察をご希望の方は当院外来受付、またはお電話で診察のご予約を承ります。

- ◇9月の診察日—18日(土)
- ◇10月の診察日—2日(土)、23日(土)
- ◇予約受付電話番号:086-272-4088



土井原 博義先生

諸國理事長がレギュラー出演中です



諸國理事長の担当コーナー
「諸國先生の元気のもと足から!」(RSK山陽放送制作)

RSK山陽放送テレビ、夕方の人気情報番組(月～金16時～)「イブニング Don Don」、毎月第1木曜日、諸國理事長が出演されています。11月までの放送日とその内容をお知らせします。ぜひご覧ください。
◇10月7日(木)16時～ 足のタコ・魚の目
◇11月4日(木)16時～ 足の形について(外反母趾、偏平足など)
◇12月2日(木)16時～ 足の冷え

子宮頸がんワクチン接種実施のお知らせ

当院では、子宮頸がんワクチンの接種を実施しています。(※3回接種が必要となります。)
◇ワクチン接種料金 ・1回分 16,800円(税込) ・3回分一括のお支払い 47,250円(税込)
子宮頸がんのワクチン接種をご希望の方は当院外来受付にてお申込みください。またご不明な点などがございましたら外来受付までお気軽にお問い合わせください。(担当/医事課)

当院のマンモグラフィーを使用して 岡山市の乳がん検診を受けていただく ことができるようになりました！

当院ではマンモグラフィー併用乳がん検診を実施しています。

※乳腺・甲状腺外来実施日にご希望の方にマンモグラフィーを併用した検査を受けていただくことが可能です。(9月は18日(土)、10月は2日(土)

23日(土)。いずれの日も午前9時～午後12時30分)

◇乳がん検診の対象となる方

- ・視触診は、30歳以上の女性が対象となります。
- ・マンモグラフィー併用検診をご希望の場合、40～64歳の偶数年齢の方が対象となります。(ただし年度年齢50～64歳の方は、前年度未受診の場合奇数年齢でも受診していただけます。)
- ・クーポン券対象者の方は昨年受診歴があっても受診していただけます。

※マンモグラフィーは女性放射線技師が対応いたします。

◇乳がん検診の費用

・視触診のみ 800円 ・視触診とマンモグラフィー 2,500円

※いずれもクーポン券対象者の方は無料となります。

◇検診の申込みについて(平成22年12月末日まで実施)

検診申込み可能な日：・視触診のみ(外来診察日) ・視触診とマンモグラフィー(9月18日、10月2日、23日、11月

6日、20日、12月4日、18日)※いずれの日も土曜日、午前9時～午後12時30分まで

検診申込みのご予約は外来受付、またはお電話にてお申込みください。 (予約電話番号) 086-272-4088



～最新の技術を搭載した
東芝社製マンモグラフィー
装置「Pe・ru・ru」～

乳腺・甲状腺外来の費用について

次に、乳腺・甲状腺外来の費用の目安についてお知らせします。

(治療内容、撮影枚数等により金額は変動いたします。ご了承をお願いいたします。)

◇ 3割負担の方 []内は1割負担の方

例1) 初診で乳腺エコーを実施 1,860円 [620円]

例2) 初診でマンモグラフィーを実施 2,430円 [810円]

例3) 初診で乳腺エコーとマンモグラフィーを実施 3,480円 [1,160円]

※マンモグラフィーは女性放射線技師が対応いたします。

乳腺・甲状腺外来の診察のご予約は外来受付、またはお電話にてお申込みください。

(予約電話番号) 086-272-4088



たわみやすい圧迫板
を採用することで圧迫
による胸の痛みの軽減
を図る工夫をしています。



理学療法士
羽井佐 晋治

理学療法士 羽井佐の体操講座

今回も引き続き腰痛対策の体操(ストレッチ)です。腰痛の原因は生活習慣によるものや性別、年齢、職業などが複雑に関係しています。

軽いストレッチで固まった筋肉をほぐして血行を良くし、新陳代謝を高め腰痛を改善しましょう。

(写真のモデルは言語聴覚士 竹本 真弓)



(1)イスに浅く腰掛けて背筋を伸ばす。体を左方向にゆっくりと回す。左手で右手をゆっくり引くようなイメージで。



(2)今度は右方向にゆっくりと体を回す。右手で左手をひくようにする。息を吐きながら体の力を抜きながら行う。



(3)イスに深く腰掛け、背筋・両腕・ヒジを十分に伸ばす。息を吸いながら上半身をゆっくり後ろに反らせる。



(4)イスに深く腰掛けあぐらを組むように左足を持ち上げ、両手で手前に引き上げて数秒間止める。これを左右交互に行う。

通所リハビリテーション



通所リハビリテーション
主任 朝原 瑞枝

◇ 筋力トレーニングマシンを導入しました

当院の通所リハビリテーションには、元気に在宅生活を継続したいと、リハビリに励む利用者の皆様が来られています。

この度、下肢筋力を増強し転倒予防に役立つ『エルゴメーター』と『レッグプレス』を導入しました。

◇ 期待できる効果について

まず、『エルゴメーター』は自転車をこぐ動作で脈拍測定をしながら、走行距離や、消費カロリーが表示されるので、楽しみながら目標を達成し易いマシンです。次に、『レッグプレス』は座った状態で足でパットを押し、2～40kgの重りを押し上げる事により筋力トレーニングができるマシンです。



それぞれ、理学療法士の指導の下、個別に適切な負荷をかけて行なっています。利用者の方々からは、「筋肉が鍛えられているのが分かる」「重りが目に見えるので励みになる」「前よりしっかりと歩けるようになった」等と大変好評です。

「レッグプレス」。2～40kgのおもりを押し上げて下半身の筋肉を鍛えます。通所リハビリのスタッフが付き添い、設定などを行いますのでご安心ください。

地域の皆様も介護保険にて運営される『通所リハビリテーション』をご利用頂き、心も身体も元気に在宅生活を維持しましょう。

当通所リハビリテーションではご自宅までの車でのご送迎と、理学療法士によるリハビリテーション、自宅での入浴困難な方への入浴介助を行なっています。

ぜひ、お気軽に見学にお越し下さい。

※ご見学は 月曜日～土曜日 9:30～16:00 の間をお願いいたします。

※お問合せは通所リハビリテーションまで<TEL(086)272-4088>お待ちしております。

<通所リハビリテーションでリハビリを担当している3名の理学療法士をご紹介します>



いしい まみこ
石井 真実子



きくがわ さとし
菊川 智



かやすが ひとみ
栢菅 瞳

理学療法士によるリハビリ
の時間：9:30～16:00の
間で行っています。



「エルゴメーター」。自転車をこぐ動作で心肺機能を高める効果があります。すべて理学療法士の指導に基づいて行います。走行距離や消費カロリーが表示されるので励みになると好評です。



歩行練習も通所リハビリ内で行っていただくことができます。通所リハビリスタッフが付き添います。