

# move on

Vol.10 冬号 2020年2月発行

- 病院長の今年の抱負
- 各診療科から
- レシピ紹介
- リレーエッセイ
- 執行部より



## 金澤病院長の今年の抱負



2020年は、岡山大学病院が岡山藩医学館大病院として設立されて150周年にあたる記念すべき年で、病院長として新年のご挨拶をさせていただくことは、大変名誉なことと恐縮しています。歴代39名の立派な病院長先生の顔写真が病院長室前の廊下から毎日私を見つめられておられ、中には私の医学生時代の成績をご存知の先生もおられます。😞 「何よりも患者さんやご家族に喜んでいただける病院でありたい、という私の熱い思いは今年も変わりません！」と歴代病院長先生にお誓い申し上げます。

## 呼吸器・アレルギー内科

### たばこが及ぼす人体への影響



たばこの煙には、数百種類もの有害物質が含まれています。そのなかでも有害なのがタール、ニコチン、一酸化炭素などです。それらを吸い込むことにより、様々ながん、心筋梗塞や狭心症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や喘息、糖尿病、歯周病が増加すると言われています。受動喫煙も問題で、副流煙は刺激性が高くなります。最近では、煙が少ない新型たばこが流行しています。新型たばこのタールの量は抑えられていますが、ニコチンなどその他の有害物質は同じであり、見えない煙による受動喫煙も指摘されています。健康のために、吸わないよう、他人にも吸わせないよう、心がけましょう。

（呼吸器・アレルギー内科 二宮貴一郎）

## 消化管外科

### デスクワークは痔になりやすい？

デスクワークですっと座ったままでいると、体重が全てお尻にかかるため肛門がうっ血してしまい、いぼ痔の原因となります。デスクワーク中の下半身の冷えや、冬場に寒さで血流が悪くなることも要因となります。予防策として、

- ①ドーナツ型や厚めのクッションで除圧する
- ②ひざ掛けや電気毛布・カイロなど使ってお腹や足だけでなく、お尻全体を温める
- ③休憩時間に軽い体操をするなど、適度に体を動かす

などが大切です。さらに、入浴は肛門が清潔に保たれ、お尻が温まることで肛門のうっ血が改善されます。

（消化管外科 寺石文則）



## 小児歯科



### 母と子の歯科外来

むし歯の予防はお子様の歯が初めて生えて来た時から始まります。それは、ミュータンスレンサ球菌と呼ばれるむし歯菌が、歯が生え始めると同時に口の中に入って住み着いてしまうためです。できるだけ住み着かないようにするためには、この時期のお子様の歯のケアが重要になり、そのケアは保護者の方が中心となります。そこで、乳幼児期からのむし歯予防を親子で取り組もうという試みから「母と子の歯科外来」を開設しました。当科に通院中のお子さんの保護者の方に限り、お子さんと一緒に小児歯科で治療を受けることができます。

（小児歯科 仲野道代）



# しいたけとえびの皮なしシュウマイ



寒さが厳しい季節になりました。レンジで出来る、あつあつのシュウマイで暖まりませんか。しいたけを皮の代わりにすると、簡単にヘルシーなシュウマイを作ることができます。しいたけにはビタミンDやナイアシンが豊富に含まれ、風邪予防や皮膚の健康維持に効果的です。いつもと少し変わったメニューで寒い冬を乗り切りましょう！

### 【作り方】

- ①生しいたけの軸は根元から切る。
  - ②生しいたけの軸と玉ねぎをみじん切りにし、えびは乱切りにする。
  - ③Aと②をビニール袋に入れ、しっかり混ぜ合わせるようによく揉む。
  - ④しいたけを裏返し、③をスプーンですくって乗せ、形を整える。
  - ⑤④を皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱し、2分程蒸らしたら完成。
- \* お好みでグリーンピースなどの野菜をトッピングすると、彩りが良くなります！

### 【材料 (2人分)】

生しいたけ	小～中8個	A
えび	40g	
玉ねぎ	30g (中1/8個)	
鶏ひき肉	80g	
絹豆腐	40g	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
塩こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2	

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
153kcal	14.9g	5.9g	11.5g	1.1g



臨床遺伝子診療科のがんゲノム医療外来は、がん遺伝子パネル検査を扱う外来です。がん細胞で起きている遺伝子の変化を検索し、それに合う治療候補薬を探す検査で、今年保険適用されました。複雑な行程の検査ですが、がん治療の大きな柱になることが予測され、多領域多職種の関係者がチーム一丸となって主治医の先生方とも連携して外来業務にあたっています。がん患者さんの治療選択の一助となることを期待しています。(看護師 蓮岡佳代子)

## 前田副院長の『最近感動した話』



先日、東京で時間があつたので歌舞伎「たぬき」を見物しました。《香川照之演じる金兵衛は、飲酒後急死するも火葬場でなんと息を吹き返す。が、このまま死んだことにと、そっと立ち去る。数年後、親交のあった人の前に現れ、瓜二つの別人としてあざむき、観客の笑いを誘う。しかし、ばったり子供に会い、しらを切るも「おっとー」と何度も叫ばれ、金兵衛は「たぬき」人生を辞めて自分の生きべき道に戻ろうと決意し、幕が下りる。》子役の声が切なく、まずい、涙がこぼれると周りを見ると、皆泣いていました。日本人の涙腺は同じタイミングで崩壊するのだと妙に感心したのと、香川照之って役者だなと感動しました。

## 宗宮副院長の『みんなにオススメしたい事』～ふらり写メ散歩～

私はたまに写メを撮ります。ほっと一息つけるときに、スマホをポケットに入れてふらりと散歩に出て、気に入ったものがあればパシャッです。特に何か撮りたいとかはなく、インスタグラムに載せるわけでもなく、その時々「きれいだな」「面白いな」と感じたものを撮っていますが、季節を感じるもの・草花が多いように思います。時には「ガラスに張り付いた雨蛙(吸盤がかわいいです)」なんて変なものもあります。目的のない写メ散歩は私にとってストレス発散であり、癒しのようです。アクティブな方にはオススメできませんが、みなさんも試してみてください。

