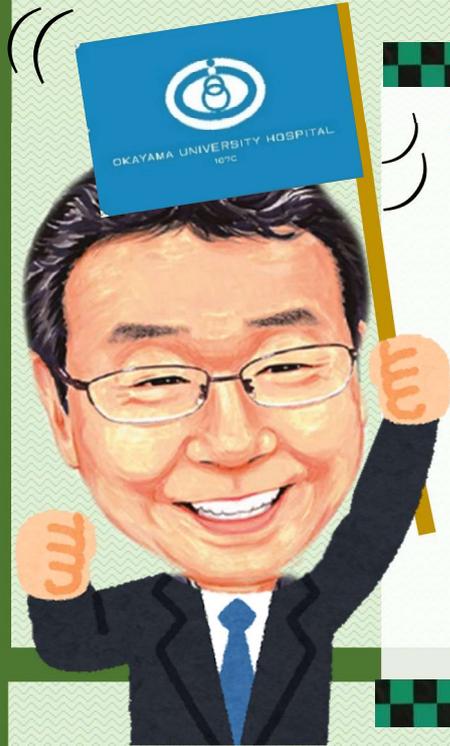


# move on



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

Vol.14 冬号 2021年1月発行



## ◆金澤 右 病院長の「今年の抱負2021」◆

新型コロナウイルス克服が、第一の抱負です。私たち医療にかかわる者にとって、今年が正念場です。岡山大学病院の職員一同力を合わせて、新型コロナウイルスに勝利しましょう。よろしくお願いいたします。

ところで、新型コロナウイルスにより、私の生活も一変しました。脱会食で節酒に努め、毎週土曜日朝に10kmのウォーキング、日曜日朝2時間のテニスをする事により、4kgの減量、血液検査の正常値化という成果を得ました。健康管理をお願いしている循環器内科の中村一文先生に褒めていただけるのがうれしいですね。今年も、中村先生に笑顔になっていただけるように、健康管理に努めたいと思います。

テニスはなかなか上手になりませんが、今年は、できたら、〇〇さんと組んでミックスダブルスの試合に出てみたいですね。庭の畑では、今年も〇〇さんの好きな枝豆をたくさん作って喜ばせたいと思います。

最後に、もちろん、恋愛小説2021バージョンの執筆に挑みます。

### ★リウマチ・膠原病内科★

### 関節リウマチはどんな病気？

免疫とは“疫を免れる”と書きます。文字通り、微生物などの外敵から身を守るための味方です。膠原病は自分の免疫が自分の体を敵だと思って攻撃することで発症し、その中でも関節を主に攻撃する病気を関節リウマチと呼びます。関節の痛みや腫れを放っておくと、関節が壊れて変形し、機能障害を起こすため、早期に“診断・治療”することが大事です。悪い免疫を抑える“免疫抑制薬”が主な治療薬ですが、最近、関節破壊を起こす炎症物質を標的とした“生物学的製剤”と呼ばれる薬が次々登場し、治療法が飛躍的に向上しています。私たちは“新たな治療薬を開発し、関節リウマチを克服する”との強い決意で日々の研究や診療に取り組んでいます。



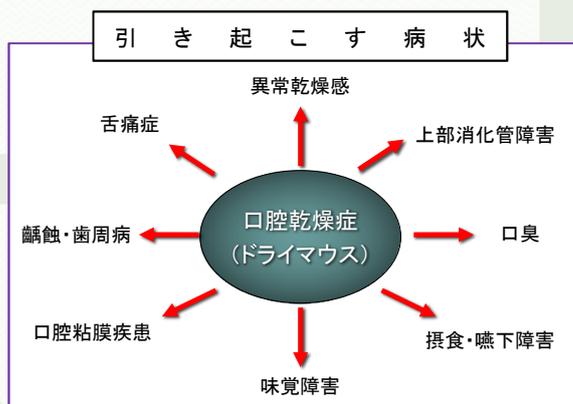
日本リウマチ学会学術集会(2019年4月 京都)



(リウマチ・膠原病内科 松本 佳則)

### ★口腔外科(病態系)★

### 口が渴いて困っています。



唾液には食物の消化、粘膜や歯の保護、免疫作用、傷を治り易くするなど多くの働きがあります。味覚は味成分が唾液に溶けないと感じません。唾液量が少なくなると、渴きや口臭、ひりひりした痛みが出てきます。むし歯や歯周病も悪化させます。唾液量の減少は、年齢や口腔への刺激低下、口呼吸、ストレス、降圧剤などの薬剤によるもの、糖尿病やシェーグレン症候群のような自己免疫疾患など様々な原因によって起こります。水分補給を心掛け、よくかんで食べる必要があります。唾液腺の刺激、口腔内の清掃や保湿剤の使用など日常のケアも大切です。



(口腔外科【病態系】佐々木 朗)

# かぶと豆乳のスープ



まだまだ寒い日が続きます。温かいかぶのスープでほっと一息つきませんか？かぶは根の部分だけでなく、葉もおいしく食べられます。寒い中で育ったかぶは甘みが増しておいしさもアップしています。

### 材料(2人分)

- ・かぶ 200g
- ・かぶの葉 適量
- ・しめじ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ベーコン 2枚(約30g)
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・コンソメ 3g(約小さじ1)
- ・調整豆乳 100ml
- ・水 200ml
- ・コショウ 少々

### ★作り方★

- ①かぶは厚めに皮を剥き、2cm角に切り、かぶの葉は小口切りにする。しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切って、鍋にオリーブオイルを入れて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、しめじ、かぶ、かぶの葉、水、コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。
- ④豆乳、コショウを加え、味を調える。一煮立ちしたら完成。



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
156kcal	5.0g	11.0g	10.6g	2.6g	1.0g



## 豊岡 伸一 副院長の「今年挑戦しようと思っていること」

昨年はコロナ禍で出張が激減し、岡山で過ごすことが多い年でした。そのため、週末にテニスをする時間ができました。ただ私は軟式テニスの経験者で、硬式テニスでのスイングで無理がたり、現在テニス肘に悩んでいます。昨年11月には各OBも参加する整形外科学教室と第二外科(旧)教室による伝統のテニスの定期戦があり、尾崎教授のペアに完敗し、さらに、足がつりました…。この反省を踏まえ今年挑戦することは、「故障しない体を作る、そして、勝敗はともかく納得のいくテニスをする」です。皆様も適度に運動をしながらコロナ禍を乗り切りましょう。

(写真は本稿用に撮影。R3.1.9雪の練習日)



## 前田 嘉信 副院長の「冬の過ごし方」

冬は好きですね、それはスキーに行けるからです。高校生の時、初めてスキーに行ったのですが、信州への夜行バスに大学生と乗り合わせ、「なんて楽しそうなんだ」と野郎ばかりの私達一行はため息。大学に入ってからスキー部でよく信州の山々に滑りに行きました。仕事を始めてからも1年に一度は行き、子供も小さいころから毎年、連れて行っていました。先日、「スキーは怖いので、本当はあまり好きじゃない」と娘から告白されショックを受けました。今年はコロナだし、何をして冬を過ごすか考え中です。



## ☆ リレーエッセイ ☆



輸血部で行う様々な検査のひとつに血液型検査があります。一般的にはABO式血液型が広く知られていますが、実はさらに多くの血液型があり、Diego式やMNS式など現在38の血液型システムが国際輸血学会に登録されています。また、ウシなどの動物やイワシなどの魚類にも色々な血液型があるそうです。直接患者さんと接する機会の少ない部署ですが、人体の不思議さを感じながら、日々輸血業務に励んでいます。そういえば我が家の長女(トラ猫16歳)は何型なんだろうか。



(輸血部 臨床検査技師 池田 亮)