



TOPICS

パプアニューギニア派遣を終えて・・・

みなさん、こんにちは。総合内科・総合診療科の萩谷英大です。2021年末からWHOの短期コンサルタントとしてパプアニューギニアで新型コロナウイルス感染症対策に従事してきました。エボラ出血熱などの国際感染症の危機発生時に、感染症対策チームを迅速に派遣・運営する国際的な枠組みとして設立されたGlobal Outbreak Alert and Response Network（通称GOARN）からの派遣募集に応じる形での参加でした。現地の政府組織・ステークホルダーとの調整や、WHOチーム内での課題共有と解決策の模索など、様々な経験をさせていただきました。みなさんも国際協力活動、いかがでしょうか。



現地の病院前でパチリ！

（総合内科・総合診療科 萩谷 英大）

TOPICS

岡大病院「がんロコモ対策チーム」の活動

加齢や変形性関節症、骨粗鬆症により骨や関節、筋肉などの運動器が障害されると、移動機能が低下します。これをロコモティブシンドロームとよびます。進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。がん患者さんの多くもロコモティブシンドローム（がんロコモ）を合併しているといわれています。われわれ、がんロコモ対策チームは、整形外科やリハビリテーション科のメンバーが中心となり、手術を行うがん患者さんに対して多職種連携による介入やカンファレンスを行い、がんロコモの予防に取り組んでいます。

（整形外科 中田 英二）

ロコモーショントレーニング

片脚立ち



・左右1分間ずつ1日3回行います

スクワット



・深呼吸をするペースで5-6回繰り返します
・1日3回行います

（ロコモ チャレンジ！推進協議会 ホームページより引用）

質問コーナー

小児神経科：「てんかんについて知りたいです」



子どもはけいれんを起こしやすいというイメージは多くの方が持っておられると思います。小児期は高齢期と並んで、てんかんが発症しやすい時期です。てんかん発作にはけいれん以外にも意識が変化するだけのもの、瞬間的にピクッと動くものなど様々なタイプがあります。てんかんは日本で 100万人以上の患者がいるといわれるほど多い病気ですが、正しく診断して治療すれば約 7割で発作を抑制して普通に生活を送ることができます。また、脳神経外科などでの治療も進歩しており希望が広がっています。

（小児神経科 小林勝弘）

脳神経外科：「目が覚めた状態で脳の手術をすることがあるって本当？」

本当です。＜脳の覚醒下手術＞と呼びます。脳には言語をつかさどる言語中枢や手足を動かす運動中枢があります。大切な中枢の近くにできた脳腫瘍を摘出するとき、中枢を傷つけずに腫瘍を取り除くために開発されました。最初は全身麻酔で手術を始めますが、途中で麻酔を覚まし口のチューブを外して、直接会話をしたり手足の動きを確認しながら安全に腫瘍を摘出します。脳神経外科医、麻酔科医、看護師、言語聴覚士などがチーム一丸となって臨む手術です。



（脳神経外科 伊達 勲）

歯科 保存歯科部門：「銀歯の他に選択肢はありますか？」

従来、むし歯の治療には金属を鋳造（金属を熱で溶かし、型に流し込んで器物を作ること）して作った銀歯が用いられていましたが、最近ではデジタル技術で加工したセラミックの一種であるジルコニア冠が広く用いられるようになりました。見た目が天然の歯に近く、健康的で明るく白い歯を再現できます。また金属アレルギーの方にも最適といえます。

（歯科 保存歯科部門 吉山 昌宏）



医療安全標語 入選作品

◆見て触って 患者さんの訴えに耳を傾けて 漏れていないか評価しよう （集中治療部 看護師）



たけのことあさりの炊き込みご飯



春の足音が近づいてきました。今回は、春が旬のレシピを紹介します。たけのことあさりのうま味成分は、疲労回復に役立つアスパラギン酸や、脳を活性化させるといわれているチロシンが含まれています。うま味成分を生かした炊き込みご飯で、旬を味わいましょう。

【作り方】

- ① 米は洗っておく。
- ② 人参は皮をむき、細切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。絹さやは筋を取り、斜め細切りにする。ショウガは千切りにする。
- ③ あさりは身と汁を分ける。
- ④ 炊飯器の内釜に米、A、水を1合の目盛まで入れて混ぜ、米を平らにならす。人参、たけのこ、あさりの身、ショウガを広げ、昆布と一緒にに入れて通常モードで炊飯する。
- ⑤ 耐熱容器に絹さやを入れ、600Wのレンジで30秒加熱して水気を切る。
- ⑥ 炊き上がったら昆布を取り出し、絹さやを加えて混ぜ合わせる。



【材料 (2人分)】

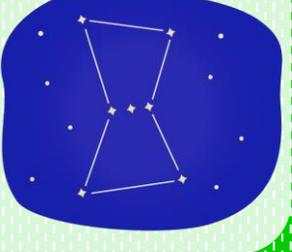
米	1合
あさり (水煮)	30g
絹さや	10g
人参	20g
たけのこ (水煮)	50g
ショウガ	10g
塩	小さじ1/6 (1g)
水	適量
出し昆布	5cm × 5cm
A	
酒	大さじ1/2
薄口醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

(一人分)

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
353kcal	9.7g	1.2g	71.3g	1.8g	1.4g

塚原 宏 副院長の『お気に入りの場所』

コロナ禍により1年半前から人のいない場所しか行っていません。小学校まで兵庫県の六甲山に住んでいました。時々、山頂までドライブして、多くの星が煌めく「星の植民地」に入りました。30年前、井上靖は詩集「星蘭干」を出しました。12年前、岡山に参りました。「星の植民地」が懐かしくなり、一昨年11月深夜、赤穂の海沿いの露天風呂にて、東方海から昇りつつあるオリオンを眺めました。「昇るオリオンは元気をくれる、山地でも見たい」と思い、翌々週、蒜山でもオリオンを眺めました。昨年11月も蒜山にドライブしました。偶然、部分月食で月明かりも強烈でしたが、オリオンは昇っていました。



岩谷 美貴子 副院長の『冬のおすすめ』

～幸せを運ぶ～ “Galette des Rois” ～



ガレット・デ・ロワは、フランスの新年を祝う伝統的なお菓子で、いわゆるアーモンドクリームパイです。通常1月の限定品で、特徴は、パイ生地の上に描かれている模様とパイの中に埋め込まれたフェヴといわれる陶器のおもちゃです。フェヴが入ったパイに当たった人が王様/王女様になり、1年間幸福が訪れるといわれています。最近はこのガレット・デ・ロワを焼いているお店が増えて、毎年お気に入りのお店を見つけて、1月中は何度か楽しんでいます。さて今年の幸運は？



仲井 精一 事務部長の『幼少期の頃になりたかった夢』

幼少期の夢は大工でした。ものづくりの職業であり、長期間にわたって目に見える形で残ることが魅力です。私の実家は日本有数の豪雪地帯である北陸の山間部にあり、毎年、冬季には1m以上の積雪が常の世界です。実家は昭和45年の春、残雪が見られる寒い時期でしたが、大工の棟梁をはじめ、沢山の応援大工により無事棟上げが行われました。以後50年、歴史を感じながらも毎年の豪雪に耐え、大事な家族を守ってくれています。当時の棟梁は20年以上前に亡くされましたが、いつかどこかで会えるとしたら、「いい仕事ですね～」と感謝をお伝えしたいと思います。



リレーエッセイ



私はなるべく楷書で文字を書くことを心掛けています。自宅時間が増えたこともあり、YouTubeで楷書トレーニングの動画を見つつ、小学生の息子たちの漢字ドリルを横目で見ながら書き取り練習をしています(笑)。楷書を書くことは心を落ち着かせ、自宅でリフレッシュできるとも手軽な方法です。筆記具にこだわるのでもあります。スマホ時代に忘れがちな「文字を書くこと」の良さも、この機会にぜひ見直してみたいでしょうか。

(新医療研究開発センター 准教授・病院長特命補佐 櫻井 淳)