

# move on

- トピックス
- 各診療科から
- リレーエッセイ
- レシピ紹介
- 執行部より
- 金澤病院長にインタビュー

Vol.11 春号 2020年4月発行

## TOPICS

### 麗田パーキングモールがOPENします！



外来棟の前に、5階建ての立体駐車場が完成しました！駐車スペースは、4月1日より利用を開始しています。今までよりたくさんの車を駐車できるようになりました！さらに！5月1日からは、1階の調剤薬局、コンビニエンスストア、バス待合所を兼ねた患者さんとご家族用の広いリラクスペースを備える、アメニティモールの利用が可能になります！是非お立ち寄りください♪（企画・広報課）

## 総合歯科



### 食後の歯磨きの大切さ



少し前に「食後30分以内は歯磨きを避けた方が良い」といった歯磨きの方法が話題になりましたが、耳にされた方も多いのではないのでしょうか。食後30分という考えは、酸蝕症（酸性度が高い飲食物や胃酸が原因で歯の表面が溶ける疾患、むし歯菌とは関係がない）の予防のための提言で、むし歯予防の対策には当てはまりません。むし歯予防のためには、やはり食後の早い時間内に歯磨きを行うことが大切です。また、個々のお口の中や全身の状態、ライフスタイルに合わせた歯磨き指導を歯科医院で受けることが、むし歯や歯周病の予防には重要です。（総合歯科 河野隆幸）

## 小児心身医療科

### 子どもとの向き合い方 「からだことば」に気がつけて

新型コロナウイルス感染対策のため、大人も子どもも活動が制限されています。いつもと異なる状況で子どもが不安を感じると、言葉でうまく説明できない代わりに身体の症状(からだことば)が出現することがあります。遊んでいるときは元気なのに「(外出前に)お腹が痛い・気持ちが悪い」などを訴えたら、困っているサインと考えます。こんなときは「食欲」「睡眠」「遊び」に注目しながら「いつもと同じ」を心がけます。大人も大変なときですが、体操や簡単なゲームなど短時間でも楽しい活動ができると安心できます。腹式呼吸(右図)もお勧めなので、リラックス法の一つとして取り入れてみてください。年少のお子さんはシャボン玉や風車をゆっくり吹くのも効果的です。（小児心身医療科 岡田あゆみ）



頭の中でゆっくり数字を数えながら、1～5で鼻から息を吸い、6～10で口から吐きます。リラックスできる風景や楽しい場面を思い浮かべるとより効果的です。

## リレーエッセイ



臨床遺伝子診療科の遺伝カウンセリング外来は、遺伝に関する相談や遺伝学的検査の実施、継続的なフォローアップを行う外来です。対象となるのは遺伝性腫瘍、周産期・出生前診断、先天性難聴、口唇裂・口蓋裂、内分泌疾患など多領域に渡り、病気を発症していない人が対象になることもあります。そのため、日々の診療一つをとっても、様々な医療従事者が診療科横断的に関わることで成り立っています。「遺伝」に対する正確な情報提供をすることで、地域の皆さんの人生をより良くしようと、業務にあたっています。（臨床遺伝子診療科 認定遺伝カウンセラー 二川 摩周）

（臨床遺伝子診療科 認定遺伝カウンセラー 二川 摩周）

## ごぼうと春野菜のキーマカレー

暖かくなってきましたね。旬の食材をたっぷり使ったキーマカレーはいかがですか？  
ごぼうの旨味がしっかりと出たカレーは食欲をそそり、歯ごたえもあり満足感が得られます。  
お好みでアスパラガスグリーンピースに変えてもおいしいです。



《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
317kcal	12.9g	16.0g	30.9g	5.5g	2.0g

【材料（2人分）】

ごぼう・・・60g  
人参・・・40g  
新じゃがいも・・・100g  
新玉ねぎ・・・100g  
春キャベツ・・・100g  
牛豚合いびき肉・・・100g  
水・・・300ml  
アスパラガス・・・30g（2本）  
カレールウ・・・2皿分（36g）

【作り方】

- ①の材料は1cm角に切り、人参とごぼうは小さめのいちよう切りにする。ごぼうとじゃがいもは水にさらし、アスパラガスは食べやすい大きさに切って茹でておく。
- 鍋に合いびき肉、ごぼう、新じゃがいも、人参、新玉ねぎ、春キャベツの順で入れ炒める。
- 全体に火が通ったら水とルウを加えて水分が飛ぶまで煮る。
- 最後に茹でたアスパラガスを加え盛り付けて完成。

## 大塚副院長の『ストレス解消法』

ストレスの原因は、職場・人間関係・天候・睡眠不足など、たくさんあります。ホルモンや自律神経によって保たれている恒常性がストレスで崩れると異変が出ます。女性ではホルモンバランスが乱れ、頭痛・不眠・月経異常など症状が出やすいのですが、男性はすぐに症状が出ず溜め込みがちです。ストレスに強い性格とは？・思い通りにならなくても、まあいっかと受け流せて、気持ちを切りかえて、都合良く考えられる図太さです。私の場合、ストレスに対抗するホルモンを出す努力として、昼はスタスタ早足で歩いて脳内セロトニンを活性化し、夜は怖い映画を見て副腎コルチゾールを出すよう鍛えています・皆さんはいかがでしょう？



## 柳副院長の『特技の話』

小さなころから料理づくりが好きで、さまざまなジャンルの飲食店でアルバイトをしてきました。土日は朝から夕方まで中華鍋を振り、夜はビフカツやステーキ・・・。将来は料理人に、とはならず、今はただの料理好き、単なる特技です(言い過ぎ?)。料理を作る際、“段取り”と“役割分担”を考えると非常に重要で、いろいろな仕事に相通ずるものがあると思います。COVID-19の影響で多くの予定が中止・延期となり、感染対策に多くの人手と時間を要しています。段取りよく、力を合わせて、この難題に対処していきたいと思っています。

## 金澤病院長にインタビュー！

## 学生時代の将来の夢は何でしたか？

小学校時代は宇宙工学者(ロケットを作りたいかった)、中学時代は無医村の医師、高校時代は弁護士、歴史学者でした。

小学生の時、花火の火薬を取り出してミニロケットを自作しました。リンゴ畑(長野出身です)で、リンゴの木の股から発射しようとロケットに着火したら、宇宙(上)に飛ばずに、地面にポトッと落ちてきてがっかりした思い出があります。もちろん、親に内緒です。少年は、それでもめげずに次のロケットの設計図を書きました。



金澤 右 病院長

■ 岡山大学で実施されている臨床研究のご案内 ■  
岡山大学病院において現在実施している臨床研究・治験について「公表」しています。  
(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は、「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に基づく臨床研究の情報公開について各診療科等の研究を公開しております。)  
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>

