

move on

Vol.12 夏号 2020年7月発行

- 病院長の青春時代の思い出
- 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 右 病院長の『青春時代の思い出』

高校一年に入学した時の隣の席で、僕の弁当を見て「お前のかあちゃんの弁当は都会っぽくていいよな」と言ったのは、漫画家の井浦秀夫（「弁護士のくず」作者）です。サッカー・クラスマッチで、僕の挙げたセンタリングを華麗なヘッドリングで決めたのは、弁護士の北村春男です。サッカー部で、練習をさぼった僕を諷めてくれたのはスポーツライターの春日良一です。でも、何より思い出されるのは、卒業間際に図書館で初めて僕に声をかけてくれた花田さんの可愛い笑顔です。もう一度会いたい！戻りたい！

●長野高校サッカー一班写真↓



春日良一 金澤 右

血液・腫瘍内科

『貧血を予防するには？』

貧血の原因で一番多いのは鉄などの摂取不足です。鉄分の多い食事（緑黄色野菜やレバーなど）で追いつかない場合には鉄剤を内服していただきます。鉄以外にも、ビタミンB12、葉酸、亜鉛、銅などの不足によっても貧血になることがありますので、予防には「食事内容が偏らないよう、色々なものを食べる」ことが重要です。ちなみに岡山の日生などで採れる「かき（牡蠣）」はとても美味しいですが、この「牡蠣」には亜鉛が豊富に含まれています！1日3食、偏らず美味しく食べて貧血を予防しましょう！

（血液・腫瘍内科 西森久和）



小児医療センター

『小児医療センターについて』

平成24年9月、岡山大学病院は先進的で統合的な小児医療の提供を目指して院内組織「小児医療センター」を設置しました。「小児医療センター」は出生前から成人までの成育医療として内科系・外科系にとどまらず、子ども達とご家族に高度先進医療を安全安心に提供しています。センター長である金澤病院長が中心になり、小児科、小児外科、小児神経科、小児循環器科、小児血液・腫瘍科、小児歯科、小児麻酔科、小児放射線科、小児心臓血管外科、小児心身医療科の10診療科が病院内の多くの診療科・診療部門との横の連携を発展させています。また、岡山県を含む中国四国地域の各大学病院、総合病院、クリニックとも綿密に連携協力しています。

（小児科/小児血液・腫瘍科 塚原宏一）

岡山大学病院小児医療センター
第5回市民公開講座 令和元年7月21日

小児先進医療チーム
No limits to what we can do!

日時：令和元年7月21日（日） 13時30分～16時30分（開場13時）
場所：岡山大学病院 4F市民公開講座ホール（カワフレンズホール）
G20 岡山県産大協会特別記念事業

＜プログラム＞

- 13:30～ 開場
- 13:35～ 「小児医療センター」の紹介
- 13:45～14:30（45分） シンポジウム（1）
- 14:30～15:15（45分） シンポジウム（2）
- 15:15～16:00（45分） 講演
- 16:00～ 16:15 休憩
- 16:15～ 16:30 閉会

●参加費無料 ●参加申し込み不要 ●当日受付（事前予約）

岡山大学病院 市民公開講座センター
〒765-0871 岡山県岡山市北区大倉山1-1-1
岡山大学病院 市民公開講座センター
〒765-0871 岡山県岡山市北区大倉山1-1-1
岡山大学病院 市民公開講座センター
〒765-0871 岡山県岡山市北区大倉山1-1-1
岡山大学病院 市民公開講座センター
〒765-0871 岡山県岡山市北区大倉山1-1-1

毎年、「小児医療センター」は市民公開講座を開催しています。こちらは、昨年のプログラム表紙です。

口腔外科（再建系）

『親知らずは抜かなければならない？』

親知らずは思春期以降に遅れて生えてくる永久歯ですが、顎が小さくなった現代人ではまともには生えることが少なくなってきました。半分しか顔を出さなかったり、斜めに生えて前の歯を押ししたりと。当然このような歯は、歯ブラシが困難で、いずれむし歯や歯肉の炎症を引き起こします。その歯だけがダメになればいいのですが、残念ながら前の歯を道連れにしたり、ひどい炎症をおこしたりと…。まともには生えていない親知らずは、遅かれ早かれ痛い思いをしますので、持病がない健康なうちに、また、骨の治癒が良い若いうちに抜くことをお勧めします。



（口腔外科〈再建系〉飯田征二）



トマトのゴーヤチャンプルー



夏定番のゴーヤチャンプルーで暑い夏を乗り切りましょう。ゴーヤの苦みとトマトの酸味が食欲をそそります。また、豆腐を厚揚げにすることで煮崩れ防止にもなります。ゴーヤは緑色が薄く突起が大きい方が苦味が弱く、緑色が濃く突起が小さい方が苦味が強いといわれています。お好みに合わせて選んでみてください。

作り方

- ① ゴーヤはヘタを切りワタを取り除いたら、5mm幅に切り塩もみをする。しんなりしたら流水でしっかりと洗い水気を切る。
- ② トマトは半分に切りヘタを取り除いたら、くし形に8等分し、厚揚げは約1cmの厚さに切る。
- ③ 卵は溶いておき、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油としょうがを入れ、弱火で香りが立つまで炒め、豚肉を入れてさらに中火で炒める。
- ⑤ ④にゴーヤとトマト、厚揚げを入れ、強火でゴーヤに火が通るまで炒め、Aを加える。全体がなじむまで炒め、塩・コショウで味を調整する。
- ⑥ 強火のまま溶き卵を回し入れ、卵が固まったら完成。

- 材料(2人前)
- ・ゴーヤ...80g
 - ・トマト...約150g(中1個)
 - ・豚小間切れ肉...80g
 - ・厚揚げ...80g
 - ・卵...50g(M1個)
 - ・塩...少量(小さじ1/10)
 - ・コショウ...少量
 - ・おろししょうが...2g
 - ・顆粒和風だし...2g
 - ・濃口しょうゆ...5g
 - ・サラダ油...小さじ1.5
- A

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
240kcal	16.6g	16.3g	6.3g	2.1g	1.3g

COVID-19でPCR検査が注目されていますが、このような検査を担当するのが臨床検査技師です。様々な診療科があるように検査は多岐にわたり血液、尿、組織などを扱う検体検査と心電図や超音波検査などの生理検査があります。各検査室には経験豊かな専門の検査技師が対応し高度な医療をやすく提供するために精度の高い臨床検査の提供を心がけています。検査技師は臨床検査のプロとして皆さんからのお問い合わせにやさしく、わかりやすくお答えします。

(医療技術部検査部門 臨床検査技師 細胞検査士 井上 博文)



増山 寿 副院長の『この夏の過ごし方』



6月生まれの私は、小さい頃からこの季節が大好きで今もわくわくします。新型コロナウイルスと共生する今年の夏は、日常では3密を回避しユニバーサlmaskingを励行しながら、休日にはこの閉塞感を打ち破るためにソーシャルディスタンスを保ちつつマスクを外して、野外の自然を楽しむつもりです。熱中症は、コロナと症状が似ているようです。病院に搬送になってお騒がせしないように、新調した自転車で気温が下がる朝夕に行動します！水分をしっかりとって少しテンションを下げて。。

宮脇 卓也 副院長の「最近楽しみにしていること-ビッグ・プチトマト編-」

昨年の夏、我が家の食卓に黄色みがかった、とても大きな“ビッグ・プチトマト”が添えてありました。思わず「これどうしたん？」とひと言。家内が「庭でなったんよ」と返事。「ほおー」と言って一口食べると、甘くて美味しい！我が家の狭い庭で収穫したプチトマトということもあって、さらに美味しく感じたのでしょうか。食べ物は、味だけでなく、匂い、見た目でも美味しく感じると言いますが、背景を知るとさらに美味しく感じます。当然、無農薬です。最近、家庭菜園ブームのようです。大変な世の中ですが、小さな楽しみを探してみましよう。



まだ青いですが、もうすぐです！

■ 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>

