



ムーヴオン move on

2022年12月発行 Vol.21

発行元：企画・広報課 ouhinfo@adm.okayama-u.ac.jp

- * TOPICS
- * 質問コーナー
- * 執行部より
- * 臨床栄養部レシピ
- * リレーエッセイ

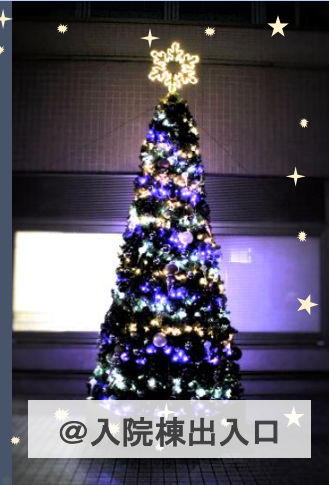
TOPICS

お気軽に見に来てくださいね♪

岡山大学病院
イルミネーション開催中！



@正面入口



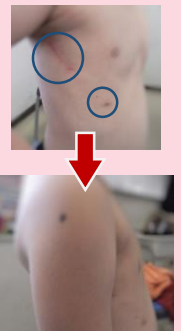
@入院棟出入口

Q & A 質問コーナー

Q 心臓の手術となると大きな傷が残るのでしょうか？

心臓血管外科

A 心臓の手術は確かに命にかかわる大きな手術であり、傷は頑張った印とも言えますが、岡山大学病院ではできるだけ傷を小さくする工夫をしています！例えば小児に多い心房中隔欠損症や心室中隔欠損症ではワキの下を5cm切開するだけで手術ができる場合があります。この傷は「気をつけ」の姿勢で隠れる位置にあり、前あきのシャツはもちろん、スクール水着を着ても目立ちません。上記以外の心臓手術や成人の心臓手術でもワキの下の切開で手術ができる場合があります。患者様が心臓手術の後により生活を楽しんでいただけるよう取り組んでおりますので、お気軽にご相談ください。心臓血管外科 診療科長 笠原 真悟



気をつけの姿勢で傷口は目立ちません

Q 昔かかった帯状疱疹の跡が痛みます。

麻酔科蘇生科

A 帯状疱疹の痛みが続いているとのことでお辛いことと思います。現在の痛みは帯状疱疹後神経痛と呼ばれる状態で、帯状疱疹ウイルスによって荒らされた跡が神経の傷となって神経痛になっています。劇的に改善する有効な治療はなく内服治療で痛みを少し緩和しながら痛みとうまくつきあっていく必要があります。内服薬の繊細なコントロールが必要なため、痛みでお困りの際にはペインセンターにご相談ください。



麻酔科蘇生科 荒川 恭佑

Q 知覚過敏は我慢するしかないですか？

予防歯科部門

A 我慢する必要はありません！歯科を受診し、知覚過敏用の薬の塗布や、歯磨き指導を受けることをお勧めします。歯磨きの力が強すぎて、自分で自分の歯を傷つけて、知覚過敏になることがあります。適正なブラッシング圧を習って、身に付けましょう。市販されている知覚過敏用の歯磨剤を使うのもお勧めです。



また、むし歯を、知覚過敏だと勘違いしている場合があります。

まずは、歯科医師に相談してみてください。

予防歯科 歯科医師 横井彩



上岡寛 副院長の

『自分を漢字1文字で表すなら?』の話

自分を漢字1文字で表すなら。。。考えたこともありませんでしたが、すぐに出て来たのが「寛」です。自分の名前ではありますが、訓読みで寛ぐ(くつろぐ)と読みますから、週末の自分の姿がまさにこれです。畑に行くもよし、好きなトロンボーンで音を出すもよし、料理するのもよし。

今年の秋は収穫したサツマイモでスイートポテトパイを作りました(美味!)。積極的に寛ぐ時間を作るようになって、やっと大人になった気がします。



伊野英男 副院長の

『もし学生の頃に戻れたら?』の話

私のやり残したこと、それはズバリ「異文化交流」です。子供の頃によく観たテレビ番組は、「ドリフ」、「ベストテン」そして「兼高かおる世界の旅」でした。その影響で大学生時代には、台湾経由で英国領香港、未開発の中国広州、成都に入り、チベット行きの仲間を集め、高山病に苦しみつつ戒厳下の首都ラサを観光するなど、生々しい「異文化交流」を体験しました。

現在は年齢や感染症、テロ・紛争もあって控えています。もしあの頃に戻れるなら、ぜひインドに行って『♪インガンダーラ、ガンダーラ♪』と歌いたいですね。



注: 写真と文章は同一人物のものです。

臨床栄養部レシピ



1人分

オーブントースターで簡単に出来るキッシュを紹介します。

卵や牛乳などの乳製品は良質なたんぱく質を含み、

アボカドにはビタミンE、トマトにはβ-カロテンのような抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。

免疫力を高め、風邪をひきにくい体を作りましょう。

手順

- ① アボカドは1cm角に切り、ミニトマトは4等分に切る。ツナ缶は油を切る。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、Aを加えて混ぜ、アボカド、ツナを加え混ぜる。
- ③ 耐熱皿にオリーブオイルを塗って②を入れ、トマトを入れる。
- ④ トースターで約10分焼いて火が通ったら出来上がり。
*焦げるようなら途中、アルミホイルをのせると色どりよく仕上がります。

材料 (2人分)

- 卵 2個
- アボカド 1個
- ミニトマト 2個
(お好みで赤パプリカでも可)
- ツナ缶 1/4缶
- 牛乳 100ml
- A ピザ用チーズ 50g
- 塩・こしょう 各少々
- オリーブオイル 適量(約小さじ1)

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
402kcal	22.4g	31.1g	9.4g	4.1g	1.8g

リレーエッセイ

放射線部門 中村さんよりバトン! (vol. 20)

歯科では、6月30日に特定共同指導の受審があり、また、10月11日から改修工事が終わった歯科棟でリニューアルオープンを迎えるという行事があったりと大変な年でありました。少しずつ日常を取り戻しているような気がしますが、なぜかいつも時間に追われています。

来年は少しゆとりがある1年であると願っていますが、休日には映画を観に行ったり、少し遠出して大きく深呼吸する時間を持てたらいいなと思っています。

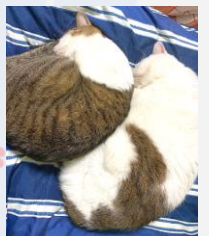
リフレッシュは大切です!

医事課 歯科担当 小林 寿恵

refresh



小林家のもも



歯科担当職員の愛猫ちゃん