



病院長 金澤 右

- トピック・ニュース
- 各診療科から
- リレーエッセイ
- レシピ紹介
- 病院長より
- 執行部より

## ト ピ ッ ク ・ ニ ュ ー ス

move on(ムーヴ オン)は岡山大学病院の広報誌です。病院と患者さんとそのご家族と「向きあい」、地域の方々や社会と「つながり」、世界に羽ばたいて「広がる」をテーマに、前進した岡山大学病院の魅力をお届けする広報誌を目指します。年4回の発刊予定です。

move onのこだわり

- ・「進む、前進する」という前向きな意味を込める
- ・mを小文字で表現することにより親しみやすさや安心感を表現
- ・医師、看護師、薬剤師、栄養士、その他病院全てのスタッフが連携して前進していくイメージ
- ・金澤病院長の名前「右(ススム)」にも、かかっているという、アソビゴコロもあるとか・・・。

## 脳 神 経 外 科

「脳神経外科の手術室内に人工衛星があるって知っていますか？」

皆さんは車を運転する時にナビゲーションシステムを使いますね。車と人工衛星の位置関係が解析されて、「車がいる地点」の「地図」が画面に映し出されます。実は最近の脳の手術にもナビゲーションが使われているのです。人工衛星に相当する装置は手術室の天井近くに設置されていて、術前に撮影したMRI画像(「地図」)の上に、今手術をしている部位(「車がいる地点」)が表示されるようになっています。さらに脳腫瘍などの病変がどの位置にあるかが手術用顕微鏡内にも映し出され、脳神経外科医はそれを確認しながら手術を進めていけるようになりました。正常脳と病変の見分けがつきにくい時でもナビゲーションを使って、より正確で安全な手術ができるようになったのです。科学の進歩はすごいです。

(脳神経外科 伊達 勲)



## 総 合 内 科

「風邪を引かない工夫は？」

風邪引きの原因はウイルスです。ウイルスを体から退治するには、ガンマグロブリンという抗体を作る免疫力が必要です。風邪を引かないように免疫力を高めておくためには、体が冷えたり、ストレスを溜めたり、毎日の食事が偏ったりしないよう注意しましょう。ビタミンCなどの栄養素も大切です。喫煙や飲酒の習慣、運動不足や慢性的な疲労も免疫力を低下させます。食事・睡眠・運動を規則的に行い、冷えやストレスに注意して、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。これからはインフルエンザが流行る時期になります。うがい・手洗い、そしてマスク着用による予防にも心がけて、元気に秋・冬を迎えましょう！

(総合内科 大塚文男)



## リ レ ー エ ッ セ イ

私たちの病院では患者さん向けのポスター展を行うことがあります。外来コーヒーショップ近くで見かけた、という方がおられるかも知れません。病気の成り立ちや最新治療、社会資源に関する情報から患者満足度結果、病院の活動紹介などテーマは多彩です。つい最近、感冒や感染性胃腸炎流行に備え、手洗い啓発ポスター展を行いました。皆さんにお気に入り作品を選んでいただいたのですが、今年一番人気は、岡山出身ストライプ柄のシャツが似合う女性タレントさんをモチーフにした作品のようです。ご存知のように彼女はチームで仕事をしているのですが、私たちも全く同じ。♪さてここで問題です。このコーナーの次の担当、医療チームのお薬の専門家は誰でしょう？



(看護部長 前川 珠木)



## 鶏肉と野菜の甘酢あん

食欲の秋がやってきました！旬の野菜を使った料理はいかがですか？れんこんやさつまいもはビタミンCや食物繊維を多く含み身体を温めます。このような秋の食材を利用しておいしく食べて元気に過ごしましょう！

### 材料 (2人分)

鶏もも肉	150g	★	酢	大さじ 1 と 1/3
小麦粉	10g		砂糖	大さじ 1 と 2/3
れんこん	40g		醤油	大さじ 1 と 1/3
さつまいも	30g		水	大さじ 2
にんじん	40g		水溶き片栗粉	大さじ 2
★	しょうが	1 かけ		
★	醤油	小さじ 1		
	酒	小さじ 1		
油	小さじ 1			

### 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、☆に漬けておく。
2. れんこん、にんじん、さつまいもを乱切りにし、火が通るまで茹でる。(飾り用のれんこんは輪切りにする)
3. 鶏肉に小麦粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
4. ★を合わせフライパンに入れ、とろみがつくまで中火～弱火にかける。
5. 茹でた野菜と鶏肉を合わせ、その上にあんをかけて完成。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	食物繊維
206kcal	15.9g	5.5g	21.6g	2.2g	1.4g

監修：臨床栄養部

## 倉澤病院長の院内で見つけた小さな発見

岡山大学病院入院棟11階の患者図書室「オアシス」は、ボランティアの方々に運営していただいております。利用を楽しみにして下さる患者さんはたくさんいらっしゃいます。ある日、私はこの「オアシス」の入り口に、かわいいお手玉、折り紙、コマ、メッセージカードなどがたくさん置いてあるのを発見しました。みなボランティアの方々の心のこもった手作りで、患者さんに無償で提供されているそうです。素敵なプレゼントですね。



### 伊達 勲 副病院長の AB 役に立つ英会話レッスン C

英会話番組でよく行われる練習は、英文を聞いた後に反復する「リピート」ですね。ここでは「シャドウイング」という方法を紹介いたします。これは英語をヘッドホンで聞きながら、0.5秒遅れで「影(シャドウ)」のようにマネをしなからついて行く練習法です。自分の声が聞こえらうまくなのでヘッドホンは必須です。最初は簡単な英文をスロースピードで。慣れてきたらスピードや難易度を徐々に上げていきます。リスニング能力アップ効果や、アクセント・イントネーションを滑らかにする効果があります。そんな事は無理！と思ったアナタ、ニュース番組のアナウンサー相手に日本語でシャドウイングに挑戦してみませんか。滑舌が良くなること請け合いです。

### 尾崎 敏文 副病院長の ちょっと笑える話



犬にも個性があるものだ。我が家の二匹目は同じ犬種でも全く性格が違う。この時期までにフィラリア予防の薬を飲ませるのだが、先代は何の疑問も持たず魚肉ソーセージに仕組まれた物を丸呑みする。所要時間2秒。しかし当代は先ずひたすらこの「僥倖(ラッキー)」を怪しみ、かの魚肉ソーセージを細分化し吟味の後、口に入れ何度も咀嚼する。従って彼への投薬は知恵比べとなる。始め、何も入っていない偽薬を食べさせ安心させること数回、信頼を得たら薬入りを与える。毎回緊張する。彼がこの文章を目にしない事を望むばかりである。

■ 岡山大学で実施されている臨床研究のご案内 ■  
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「公表」しています。カルテ情報等を研究に使用されることを望まれない場合は、お申し出ください。アドレスはこちら ↓ 又はQRコードを読み込んで下さい。  
<http://www.hsc.okayama-u.ac.jp/hos/research/index.html>

