

# move on

Vol.15 2018年 秋号 2018.10月末発行

トピックス  
診療科から  
リレーエッセイ  
レシピ紹介  
執行部より  
病院長の気になるニュース



## TOPICS

### 岡山大学病院内の備前焼を探せ！



岡山大学病院の外来棟玄関を歩いてすぐ左側の壁に、備前焼のシェルフがあるのをご存知ですか？ こちらは、重要無形文化財（人間国宝）の故・藤原雄氏が制作したもので、昭和61年の外来診療棟新築の際に設けられました。「よろこび」と題するこのシェルフは、果てしなく続く自然の営みの中で、人々が力強く生きている喜びをイメージして作られた壮大な作品です。また、外来棟玄関右側の植込みの中にも、同氏の作品「太陽に向かって」がありますので、ぜひご覧ください。（左写真）

最後に、**右の写真**の備前焼も藤原氏の作品なのですが、これがどこにあるか、みなさんは分かりますか？  
院内散歩がてら探してみてください！



## 腎臓・糖尿病・内分泌内科



### 糖尿病の1型、2型ってなんですか？

1型糖尿病は、若い人に多く、膵臓でインスリンを産生するβ細胞が破壊されインスリンが枯渇してしまう病気です。そのため、治療にはインスリン療法を必要とします。発症のメカニズムに自己免疫が関与していると考えられており、抗GAD抗体などの自己抗体が血液検査による診断に用いられています。一方、2型糖尿病は、生活習慣の乱れが原因となって発症する生活習慣病です。1型糖尿病と異なり、家系内に2型糖尿病を発症している場合が多く、肥満を伴い、中年以降に多く発症します。インスリン抵抗性とインスリン分泌不全が混在した病態のため、治療は生活習慣の改善（食事療法、運動療法）と薬物療法（内服薬、注射剤）が中心となります。（糖尿病内科 江口 潤）

## 矯正歯科

### 矯正歯科治療は、痛くないの？



矯正歯科を受診する患者さんの心配の一つに治療中の痛みがあります。平成27年のアンケートでも72.4%の方に何らかの痛みがあったと答えられていました。では、痛みはどのように起きるのでしょうか？歯は硬い、骨も硬い、でも歯は動く。不思議なことです。実は、この歯の移動は歯と周囲の骨との間にある歯根膜という細胞・線維が豊富な組織が「小さな炎症」を起こしていることで成り立っています。一概に痛みが悪いだけではなく、歯の移動を実感できたというポジティブな回答を61.1%の方から頂いております。また当科では非常に弱い力で歯を動かす装置で歯の痛みの軽減も図っています。是非ご相談ください。（矯正歯科 上岡 寛）

## リレーエッセイ

### 臨床研究への参加を主治医から勧められたことがありますか？

臨床研究ってどんなことをされるか不安になることもあると思います。私達の仕事は倫理委員会の運営や会議資料の作成です。倫理委員会では各分野の専門家が意見を交わし倫理的・科学的妥当性を審議して、最終的に研究機関の長が承認した臨床研究のみ実施できることとなります。私達は、自分や家族が研究への参加を勧められたらどうするだろう？ということを考えながら、患者さんに不利益がないよう配慮しながら業務に取り組んでいます。岡山大学病院は中国・四国地区で唯一の「臨床研究中核病院」です。中国・四国地区をリードする立場として、適正な臨床研究を実施するための事務を確実に行う事—それが、医療職ではない私達の小さな誇りです。今回は、岡山大学病院の移植医療を支える臓器移植コーディネーターの登場です。

（事務部・研究推進課 人見雅子）

# 鮭ときのこの炊き込みご飯



★ 食欲の秋到来！鮭に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、  
★ EPA(エイコサペンタエン酸)は動脈硬化を予防します。また、  
★ きのこに含まれる食物繊維は満腹感を得やすく食べすぎ防止に  
繋がります。食物繊維をたくさん摂り、食べすぎを防ぎましょう！

### 材料 (4人分)

- 米・・・・・・・・・・2合 (320g)
- 鮭・・・・・・・・・・2切れ (160g)
- しめじ・・・・・・・・40g
- まいたけ・・・・・・60g
- だし昆布・・・・・・2枚 (5cm×10cm)
- ☆ 白だし・・・・・・・・小さじ4
- 薄口しょうゆ・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1

- ### 作り方
1. 米は洗ってザルに上げておく。
  2. しめじは石づきを切り落とし、まいたけは手で割いて小さな房に分ける。
  3. 炊飯器に1と調味料 (☆) を入れてから2合の目盛りまで水を入れる。
  4. だし昆布、しめじ、まいたけ、鮭の順に炊飯器に入れて炊く。
  5. 炊き上がったら昆布と鮭を取り出し、鮭は皮と骨を取り除きほぐして、全体と混ぜ合わせて完成！

(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
370kcal	14.7g	2.3g	69.2g	1.3g	1.4g

## 伊達 勲 副院長の『お気に入りの秋の過ごし方』

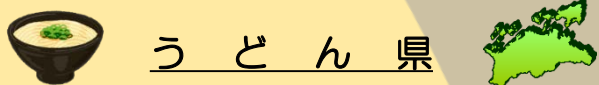
週末の朝にジョギングをするのが好きです。特に秋は暑くなく寒くなく、空気も爽やかで、晴れた日のジョギングはとても快適です。お気に入りのコースは、後樂園と岡山城を見ながら走る旭川沿いのコースで、四季折々の風情が楽しめますが、特に紅葉の時期は最高に気持ちがいいです。

学会で訪れた他の街でもよくジョギングをしますが、日本で一番爽快に走れて美しいのは岡山のこのコース。皆様も一度楽しんでみませんか。



岡山城をバックに旭川沿いを走る筆者↑

## 尾崎 敏文 副院長の『出身地』の話



故郷を離れて40年近い月日が流れた。人生の約70%を岡山で過ごすと思ってしまう。しかし、うどんには妥協したくない。20年ほど前に始まり今も続くうどんブーム、我が故郷はうどん県で郵便物も届くようになった。そもそもうどんは空海が唐の国から生誕地の讃岐にその技術を持ち帰り広めたという。実は1200年以上に渡ってブームなのかもしれない。ありがとう空海。

## 金澤病院長の気になるニュース

9月15日付の新聞各紙は、厚生労働省がわが国の100歳以上の高齢者が6万7824人に達したと発表したことを報じています。調査が始まった1963年には、全国で153人だったとのことですから、びっくりするような増加です。人口10万人当たりの人数が最も多いのは高齢化が進む中国四国地方だそうで、また、全体の88%は女性とのこと。私自身も放射線科医として100歳以上の患者さんの画像検査を読影することも時にありますが、そういわれてみるとほとんど女性のような？「笑いは百薬の長」が長生きの秘訣だそうですが、見回すと笑っているのは女性ばかりかも!?



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 ■  
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>

