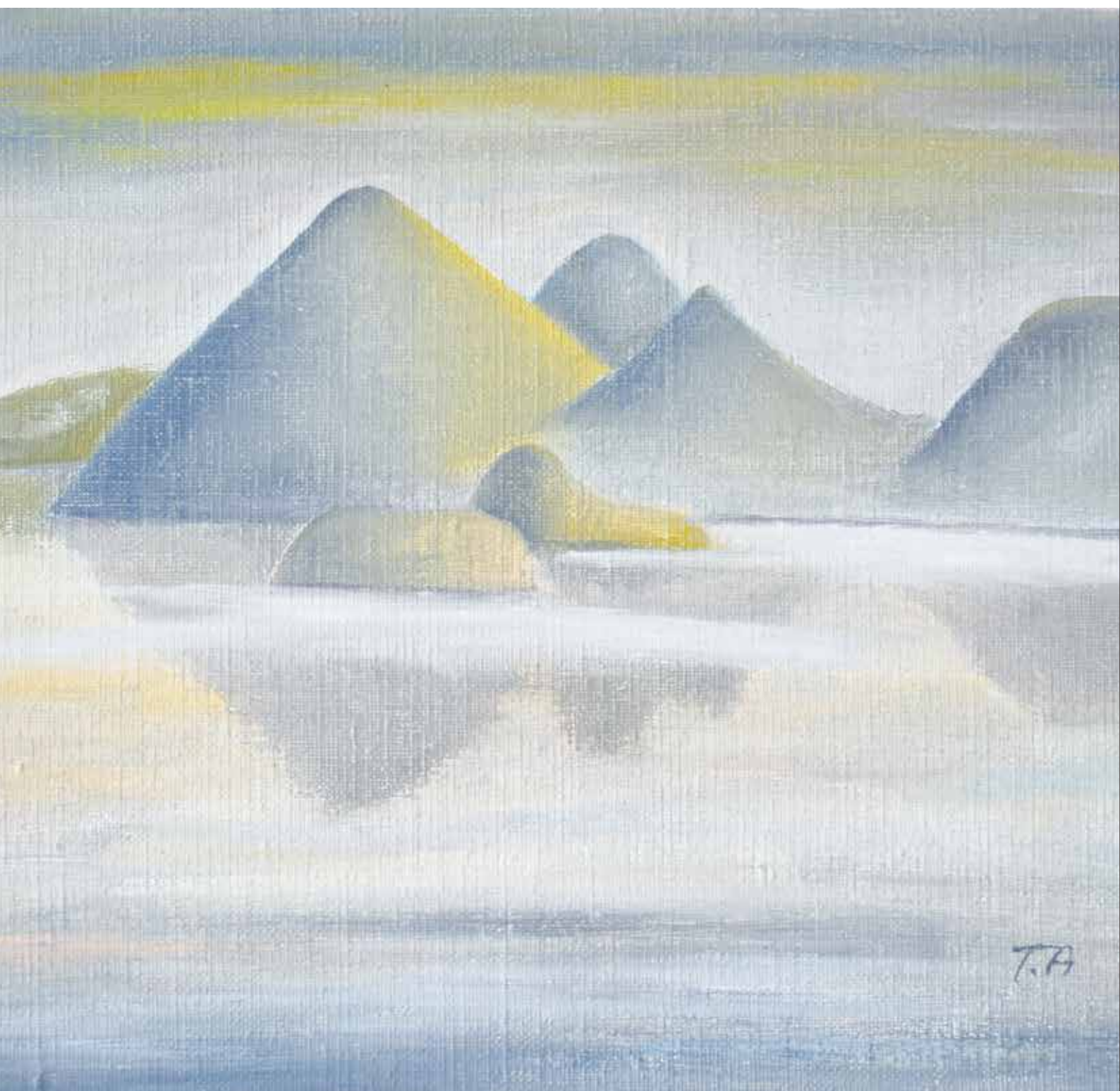


DANRYU

暖流2022

夏号



Art of Cover

青木 毅 &
万代 美智子二人展

詳細は8ページの
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

「骨粗鬆症」 整形外科 志水 医師

ナースほっとニュース「スムーズに診察を受けるための心得」
検査室耳より情報 「睡眠時無呼吸症候群の検査」

ドクター
に聞く

骨粗鬆症 (いしごしやごしやごし)

岡山大学病院 整形外科所属医師 志水 紀之



志水医師の診察時間	木
14:00~18:00 (手術日は休診)	●

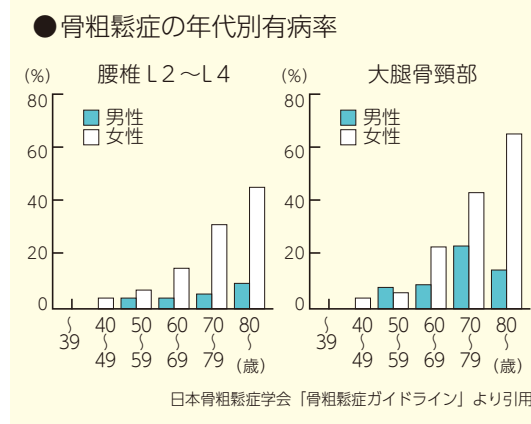
今年4月から毎週木曜日に手術や外来のお手伝いに来させていただいています、志水紀之と申します。整形外科領域でお困りのことがありましたら、気軽にご相談いただければと思います。

今回は近年の高齢社会化に伴って増加している骨粗鬆症について、簡単にご紹介させていただきます。

骨粗鬆症とは

骨は代謝しており、古い骨は破骨細胞により壊され(骨吸収)、骨芽細胞が新しい骨を作る(骨形成)ことで骨の強度を維持しています。このバランスが崩れることで骨粗鬆症に至るわけですが、いわゆる加齢などに伴うものを原発性骨粗鬆症といいます。

原発性骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

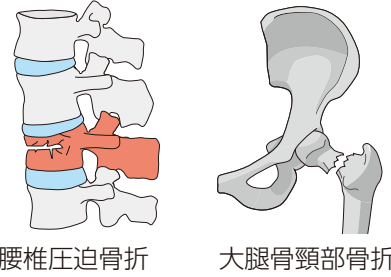


診断について

診断にはレントゲンでの骨密度検査が有用です。YAM値(正常若年者の平均を100%としたときの骨密度)が70%以下で骨粗鬆症と診断されます。

骨折が生じやすい部位は、胸腰椎圧迫骨折(背骨)、橈骨遠位端骨折(手首)、大腿骨近位部骨折(股関節)です。低エネルギー外傷で生じる上記のような骨折を脆弱性骨折と呼びます。脆弱性骨折の既往があ

る方はYAM値80%以下で骨粗鬆症と診断されます。このような方々には今後の骨折予防のため、骨粗鬆症治療が勧められます。



治療について

日常生活においては、バランスの良い食事(適量のタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リンなど)、運動、日光浴が有効です。骨粗鬆症治療薬においては、作用機序の違いのほか、投与方法(内服、注射)、投与間隔(毎日~半年毎)、投与期間、薬価の違いなどがあります。

効果はもちろんですが、患者さん個々の状況に合わせて薬剤を選択していくことも大事と考えます。

最後に

近年、骨折自体の治療のみならず、骨折予防が重要との声が高まっています。

健康寿命のために必要な足腰ですので、気になる方は整形外科でご相談いただければと思います。

骨塩定量検査は、健診オプションでも受けることができます。



ドクター紹介

内科医師 松本 顕



松本医師の診察時間	木
9:00~11:30	●
14:00~16:30	●

当院では、独立行政法人国立病院機構岡山医療センター在籍の医師が、木曜日の内科診療を担当しています。今年4月に着任された松本顕先生のご紹介です。

小さい頃の夢は?

作家になりたかったです。本を読んだり、物語を書いたりするのが好きでした。小学生の頃に流行っていたハリー・ポッターは、登場人物の台詞を暗記するほど読み込んでいました。

医師を志したきっかけは?

私は幼少期から喘息で小児科の先生のところへ通院したり、小学生の時に手術を受けたりするなど、医師はとても身近で頼れる存在でした。そのような背景もあり、人の命を救い、健康に寄与できる医師に魅力を感じました。同時に、人体の精巧な構造や機能にも関心がありました。

なぜ内科医の道に進まれたのですか?

自分の能力を最も活かせるのが、所見やデータを解釈し投薬により治療を行う内科だと考えたことが主な理由です。

また、全身のあらゆる症候や病態をマネジメントすること、急性期と慢性期のいずれも対象とすること、アカデミックな側面も強く研究分野としても興味深いことなども、内科を選ぶ決め手となりました。

内科の中でも特に、白血病やリンパ腫を扱う血液学に関心があり、将来は血液内科を専門にしたいと考えています。

ご趣味は?

アウトドア活動や旅行が好きです。コロナ禍になる前は、アメリカやニュージーランドでトレッキングやスキーをしたり、バックパック1つで様々な都市を訪れたりしていました。最近は遠出がなかなかできないので、晴れた日には外出したくてうずうずしています。

平病院の印象は?

アットホームな雰囲気のある病院です。患者さんとスタッフの方の距離も近く、地域に根ざした医療機関ということがよくわかります。

地域の方、患者様にひとことお願いします

皆さんのお役に立てるよう、努力いたします。困ったことがありましたら、些細なことでもご相談ください。どうぞよろしく願いいたします。



ニュージーランドのアオラキ/マウント・クック国立公園にて

ナース
ほっと
ニュース



スムーズに診察を受けるための心得

急な体調不良での受診、健康診断、疾患による定期的な受診など、病院のかかり方は人それぞれです。医師の前に行くと『聞こうと思っていたことを聞き忘れた』、症状を聞かれると『いつからだったかしら?』と頭が真っ白になったりすることもよくあるのではないのでしょうか?

病院受診の準備、受診推奨の服装について、ぜひ参考にしてください。

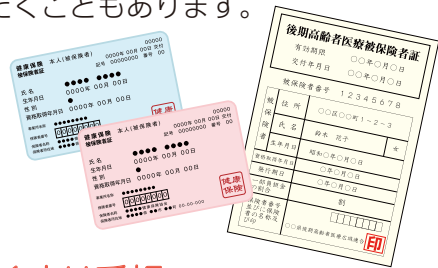
持ち物

①診察券



②健康保険証

※お忘れになると実費や預かり金をいただくこともあります。



③おくすり手帳

※服用しているお薬で、どのような疾患があるのかがわかります。特に他の病院で貰っている薬がある方は、必ず持参しましょう。



④症状を書き留めたメモ

なにが いつから どれくらい

<内科>
食事の量
便の状態(色や硬さ)など

<整形外科> <外科>
原因となったエピソード
症状が出た時の状態
(例)腰痛: 植木鉢を持ち上げた
転倒した
やけど: 原因(お湯、焚火など)
冷やした時間 など

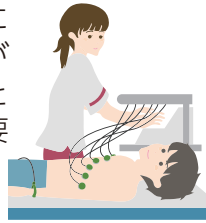


服装

診察や各種検査を受ける場合、脱ぎ着しやすい服装が適しています。

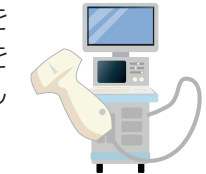
<心電図>

両手首・両足首・胸に電極を付けます。胸が見えるように下着ごと服を上げてもらう必要があります。



<超音波>

ゼリーを付けて検査をするため、検査部位を出しやすい服装が適しています。



<胃カメラ>

腹部を締め付けない服装が適しています。詳しくみるために、空気を入れて胃を広げます。

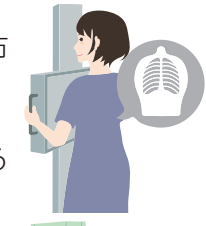


<胸部レントゲン>

検査に支障があるため、以下のものは外したり脱いだりして、検査着に着替えていただきます。

- ・アクセサリー・湿布
- ・金属のついた下着
- ・ボタンがある服
- ・プリントや柄のあるTシャツ

※無地のTシャツはそのまま検査が可能です。

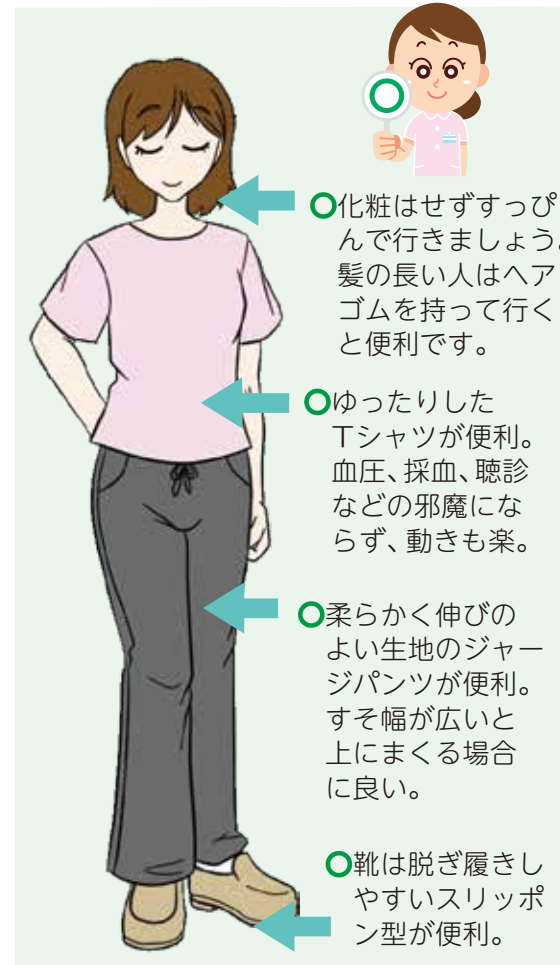


整形外科におけるレントゲンは、患部を露出しての撮影になります。



診察を受ける時のおすすめ服装

参考: Buzz Feed News
イラスト大胡あすか (@OHGO_ASUKA)

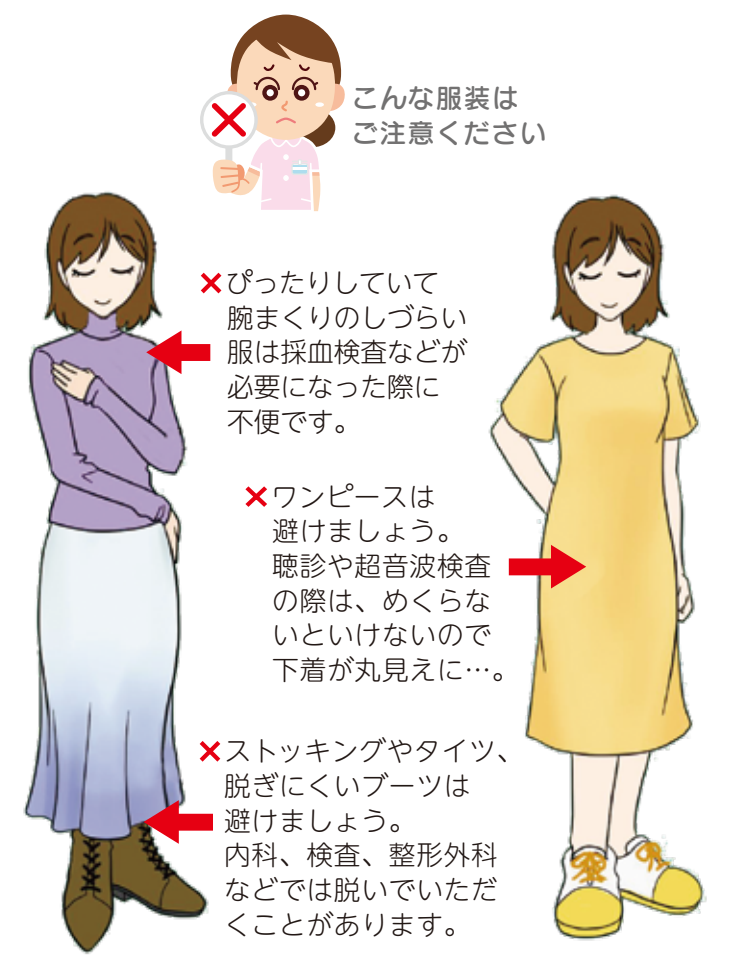


○化粧はせずすっぴんで行きましょう。髪の長い人はヘアゴムを持って行くと便利です。

○ゆったりしたTシャツが便利。血圧、採血、聴診などの邪魔にならず、動きも楽。

○柔らかく伸びのよい生地ของジージパンツが便利。すそ幅が広いと上にまくる場合に良い。

○靴は脱ぎ履きしやすいスリッポン型が便利。



×こんな服装はご注意ください

×ぴったりしていて腕まくりのしづらい服は採血検査などが必要になった際に不便です。

×ワンピースは避けましょう。聴診や超音波検査の際は、めくらないといけなないので下着が丸見えに…。

×ストッキングやタイツ、脱ぎにくいブーツは避けましょう。内科、検査、整形外科などでは脱いでいただくことがあります。

【女性の方へ追加のお願い】

- ①補正下着やボディスーツは脱いでいただくことになるので、着用しないようにしてください。
- ②ブラジャー、ヘアピン、ピアスなど、金属やプラスチックの飾りなどがあるものはレントゲンに写るため、はずしていただきます。(ブラジャー、ショーツともに金属のないスポーツ用がお勧めです)
- ③ネイル・マニキュアは、爪色観察や指先に装着する機器の妨げになります。

看護師合格！おめでとうございます



いしの まゆと
石野 蘭瞳

楽しかったことは？

同年代だけでなく幅広い年代の方と授業や国家試験対策でグループワークをしたり、実習へ向けての技術演習をしたり、間違いや改善点を話しながら練習したことです。

辛かったことは？

コロナのため、病院や施設での実習ができず、実際の患者さんに関わる機会が減ったことです。

どんな看護師を目指したいですか？

知識や看護技術だけでなく患者さんの辛さや苦痛に寄り添い、安心感を持っていただけるような看護師になりたいです。

*石野さんは当院で准看護師として勤務後、当院規定の奨学金を活用して看護師資格取得のため進学、今年4月より正職員として勤務しています。どうぞよろしくお願いいたします。

検査室
耳より情報

ご存知ですか？
睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査

検査室 田淵 文子



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome : SAS) とは、睡眠中に何回も無呼吸になってしまう病気です。無呼吸状態になることで、一時的に全身が低酸素状態になるため、睡眠状態を悪化させるだけでなく、体への負担も大きくなる病気です。

その最たるものが心臓への負担で、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などの発症につながります。その他、睡眠時無呼吸症候群に合併しやすい病気として、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあげられます。

また、日中の眠気のために仕事や運転に支障をきたし、社会生活に悪影響を及ぼします。

あなたも睡眠時無呼吸症候群かも！？

このような症状はありませんか？

- 大きなイビキをかく
- 日中いつも眠い
- 寝ているときの呼吸停止
- 起床時の頭痛やだるさ
- 居眠り運転をよく起こしそうになる



このような症状以外にも

- 肥満
- 扁桃腺肥大
- アルコールを日常的に飲んでいる
- 上向きでの睡眠
- 下あごが小さい
- 鼻づまり

などの条件がある方は、睡眠時無呼吸症候群を起こしやすいとされています。



睡眠時無呼吸症候群の検査

睡眠時無呼吸症候群の検査として、ご自宅で行うことのできる簡易検査や入院して行う精密検査(終夜睡眠ポリソムノグラフィ：PSG)などがあります。

当院では、ご自宅で行う簡易検査を実施しています。下記の検査機器を貸し出します。ご自宅でご就寝前に鼻と指先にセンサーを取り付け、手首に検査機器本体を装着します。この状態で一晩寝ていただくだけです。結果は後日お知らせします。簡易検査の結果次第では精密検査が必要となります。その場合には、専門の医療機関をご紹介します。



睡眠評価装置パルスリープ LS-140 (サイズ：66×48×20.8mm)



このように装着します。

簡易検査をお勧めします

睡眠時無呼吸症候群は、放っておくと日常生活に支障をきたすだけでなく、重症な疾患を引き起こすこともあります。

気になる症状のある方、ご家族から大きなイビキをかいているなどの指摘がある方は、お気軽に主治医にご相談ください。



第7回
リハビリテーション
合同研究会

運動器認定
理学療法士ご紹介

4月23日、当院リハビリテーションセンターにてリハビリテーション合同研究会が開催されました。今年度は「老年症候群について考える」というテーマで、各職種の代表によるシンポジウム形式で発表を行いました。

一般演題では、理学療法士の高柴聡美の「FIM 効率から考える当院の地域包括ケア病床と今後の介入」が最優秀賞に選ばれました。

それぞれの立場で今後の和気町民の方々へのリハビリの重要性や、病院外への広報、活動範囲の増大など課題が見えるいい機会になりました。

今大会長 市山より

認知症や、転倒、栄養障害、筋肉量減少など命に直接的な要因がなくても生活の質を下げってしまう要因は多くあると感じました。現在、日本の健康寿命は平均寿命より10年短いとされています。その人らしい生活をより長く続けるためにも私たちの提供するリハビリテーションの質はより求められると思います。

最優秀賞受賞者 高柴より

FIMとは、日常生活の自立度を測るものです。点数が高いほど自立していると考えますが、入院中のリハビリのみでは補いきれない部分もあります。そのため、リハビリ以外の活動時間延長を図るために週に2回ほど集団体操を実施しています。元気に早く、ご自宅に退院できるよう今後も頑張っていきます。



最優秀演題賞 高柴 PT

当院理学療法士の足立真澄と市山舜稀が、今年度 運動器認定理学療法士試験に合格しました。

認定理学療法士とは、脳卒中、運動器、呼吸、スポーツなど23分野に分かれており、専門性を高め、より質の高い理学療法を提供するために日本理学療法士協会が定めた資格です。

現在、理学療法士は全国に13万人(2021年3月時点)、過剰供給時代に突入しています。そのため、当院でも認定理学療法士は取得者が増加傾向にあり、リハスタッフ内でも切磋琢磨しながら、患者様や利用者様に選ばれる理学療法士になるためにも、生涯学習、生涯研鑽を続けていきたいと思っています。



左から市山 PT、足立 PT

他課・部の新人は9ページをご覧ください

新しい仲間

- ③ 趣味
- ② 職種
- ① 職種



にしもと あきら
西本 晟

- ① 理学療法士
- ② 釣り、スノーボード
- ③ 患者様にとってより良い治療結果が出せるよう、日々精進していきたいと思っています。



やすもと たかふみ
安本 尚郁

- ① 作業療法士
- ② ツーリング、料理
- ③ 一つ一つの仕事を丁寧に行うよう心がけます。また、患者様に安心して生活を送っていただけるよう患者様に寄り添うリハビリを提供いたします。



いのうえ なお
井上 菜央

- ① 作業療法士
- ② 嵐のライブ鑑賞、旅行
- ③ 患者様との出会いを大切に、一人でも多くの方を笑顔に出来るように頑張ります。

院内ギャラリー 作品介绍

院内ギャラリー開場時間
平日 9:00～18:00
土曜 9:00～12:00

院内ギャラリー
今後の予定
2022年
7月
梅田佳苗 生花展
栗林良衣 ペーパークラフト展
8月
あみの会
9月
遊己 書・花文字
・切り絵 作品展

4月

第2回 青木毅・万代美智子二人展

万代さんは約20年前、仕事に打ち込んでいた頃「絵を習ってみたら？」という知人の言葉に背中を押され、町の公民館講座で講師の青木さんに絵を習いました。

仕事漬けだった毎日に潤いが生まれ、無心に描く時間は万代さんにとってかけがえのないものとなりました。

青木さんは、描き続けて60年以上、描いた絵は約1200点にもなります。自宅敷地内に建築されたギャラリー「愉徒里廊」(ユトリロ)ですべての作品を順次年数回に分けて展示し、常時公開。画集を自費出版されています。

おふたりによる作品は、置かれた場所に自然に佇む心地よい存在感でした。それは、きっとゆとりの成せるワザなのでしょう。好きなことを楽しんで、心にゆとりを持ちたいものですね。

ゆとり(余裕)とは、何かをしたあとまだ自由にできる空間、時間、体力などがあることだ。いつも「心にゆとり」を持っていたい。一生続けられる自分の好きなこと、それを継続していきたい。

(青木毅画集第5集より)



左から万代さん青木さん

万代さんの作品

6月

令和の四季を楽しむ 水墨画展

6月は美しい日本の四季を描いた水墨画が院内を彩りました。平林さんは10年前から水墨画を習われ、中国蘇州教育学院芸術科水墨画名譽講師である藤原六間堂先生に師事して6年。

昨年は岡山市で初めて2日間の個展開催に挑戦されました。今回の展示は10年の集大成として約40点の水墨画と作品のパネルや表装も手づくりで準備をされました。画題の特徴を捉えてシンプルに、余白を描くよう心掛けておられます。

「師から学ぶ時間はかけがえのない時間。師の模写が中心ですが、今後はいろいろな画題に挑戦したい」とのこと。何事も目標を持って努力し、行動されていらっしゃる平林さんです。



平林さん

岡山市 平林 醇子さん

<感想カードより>

- ・絵が大好きです。いつまでも私たちを楽しませてください。
- ・入院中です。心が和む作品を拝見しました。
- ・お見事！説明文も分かりやすくてきれいな文字です。
- ・どの絵も心がこもっていて素晴らしい。

5月

こいのぼり展

かわいいこいのぼりを
ありがとうございました！



徳永こいのぼり様



佐伯にこにこ園の
年長さん



本荘にこにこ園の
年長さん



和氣にこにこ園の年長さん

新しい仲間

リハビリテーション課の新人は7ページをご覧ください

看護部



おおどみ ちはる
大富 千春

- ①看護師
- ②ガーデニング、昼寝
- ③和氣の美味しい水と空気と、良い睡眠をとって、毎日生き生き頑張ります



たけうち ゆうと
武内 勇都

- ①看護師
- ②車
- ③新人なので分からないことばかりですが、早く仕事に慣れて先輩たちの戦力になれるよう、頑張ります

通所リハビリテーションひまわり



あかだ かずこ
赤田 加津子

- ①介護福祉士
- ②孫(3才)と遊ぶこと
- ③利用者様が「楽しかった」と言って笑顔になれるように頑張ります



こばやし みほ
小林 美穂

- ①介護福祉士
- ②映画鑑賞
- ③一日も早く仕事を覚え、利用者様お一人お一人に寄り添った介護ができるよう努力したいと思います

栄養課



あきやま はなえ
秋山 花衣

- ①管理栄養士
- ②猫、植物、旅行
- ③安全で美味しいお食事を提供することで、患者様の健康維持のお役に立ちたいです



へんみ ひろし
逸見 宏

- ①調理師
- ②バンド演奏
- ③医療の調理は全く初めてなので、早く仕事を覚えてみなさんの役に立ちたいと思います



あかほり ふみや
赤堀 文哉

- ①調理師
- ②食べ歩き、釣り
- ③入院生活中の楽しみの一つとして患者様を支えられる食事提供ができるように、一日でも早く仕事を覚えられるように努めてまいります

事務部医事課



おだ はるき
小田 春樹

- ①診療情報管理士
- ②カフェ巡り、カメラ
- ③患者様にとって居心地の良い空間作りができるよう努めていきます



かじもと れいと
鍛冶元 麗都

- ①診療情報管理士
- ②服、音楽
- ③患者様や職員の皆様から信頼していただけるように努力していきたいと思ひます



高齢者に寄り添う田舎町の御用聞き 移動スーパーよしひこや



JAIにお勤めされていた頃から高齢者のお悩みを見聞きしていた柴原喜彦さん。お買い物に行くことが困難な町内の高齢者のもとへ、新鮮な野菜、果物、お魚、お刺身、生活用品、日用品などを運びます！

柴原さんは高齢のお客様が選びやすい位置に商品を並べます。手作りのお弁当やお惣菜も配達しています。「黒豆には釘を入れたら、綺麗な黒色になる」「お寿司の酢と砂糖の黄金比率」など、地域のおばあちゃんに教えてもらったレシピを実践し、お客様に好まれるお惣菜を追求されています。

また、地域見守り支援会推進事業にも協力されていて、一人暮らしの方が玄関先で倒れていたところを発見、一命を救ったこともあるそうです。

「コロナ禍で集金が振込になったり、コミュニケーションが不足しがちな昨今だからこそ、お弁当ひとつでもお届けして、現金を受け取り、顔と顔を合わせることにこだわっています」と柴原さん。優しく誠実なお人柄で「移動スーパーよしひこや」は人気上昇中です！



柴原さん

お得意様大募集！

食品や日用品をご購入いただけます。ご希望の商品がない場合は、注文を受け付けますので、お気軽にお申し付けください！

ご自宅、高齢者施設、近所の広場などに定期的に訪問します。軽自動車なので、狭い場所でも停められますよ。

Data

和気郡和気町日室 526-90
TEL: 080-5611-1025
営業時間 9:00 ~ 19:00
定休日 火曜日午後と日曜日
※店内でもお買い物ができます。午後は配達で不在が多いです。



※日替わり弁当(税込600円) 前日までに1人分から承ります。
※オードブル・会席膳などは7日前までに、2人前2,200円~
写真右は4~5人前です。(税込8,800円)

注目の人。



Data

和気郡和気町木倉 2605
TEL: 0869-92-0670
営業時間 9:00 ~ 20:00
お問合せ 9:00 ~ 15:30
定休日: 年末年始ほか
※冬季は事務所が不在になる場合がありますので、お越しの際は事前にお問い合わせください。

詳しくは和気町公式サイトへ



和気美しい森 ホームページ

“和気美しい森” 佐藤直之さん、頓宮俊介さん

やや細い山道を抜けた先の山頂に「和気美しい森」があります。自然を体感しながら、充実した設備で快適に一日をすごせます！

キャンプやアウトドア大好き人の佐藤さんは、2年前に「地域おこし協力隊」として和気町に移住し、「美しい森」を盛り上げるために頑張っています。

まず取り組まれたのは、インターネット予約と、道案内動画の作成。また、管理会の皆さんとテントサイトを拡充して車が横付けできるようにし、利便性を向上しました。

「みなさんが楽しく過ごして、また来たいと思ってもらえるよう創意工夫しています」と佐藤さん。管理会長の頓宮さんは、「お客さんに喜んでもらえるよう、会員と元気出してやっとなで！」

人気急上昇中の「和気美しい森」へぜひお越しください。

佐藤さんが教えてくれた

「和気美しい森 人気の秘密」

1. 1テントサイト 2,000円 (リーズナブル)
 2. サイトの間隔が離れている (他グループに気兼ねなく過ごせる)
 3. 炊事棟とトイレがきれい
 4. 初心者でも食材さえあれば、テント、調理器具など、すべてレンタル可能
 5. 目の前でバーベキューができるバンガロー。エアコン完備で広いキッチンがあるピジターセンターは屋外泊が苦手な方におすすめ
- ☆全国的にも珍しい、ドローン専用林間コースを有するドローンフィールドがあります。



写真上: 美しい森キャンプサイト
下: 左から佐藤さんと頓宮さん

川柳わけ

本間 慶子
名を呼べば応える猫に愚痴も消え
紫の涙固めて猫瞑想
朝十時サウナ薬湯独り占め
仕事終えほうび温泉鶴飼谷

石野 明子
山眺め木立は芽吹く春まぢか
味付けがうまくなったと娘ほめ
年とれば相撲も楽し娯楽かな
疲れても明るい顔に癒される

田中ひろみ
生真面目に自粛生活病得る
よく噛んで減塩食の昼ごはん
すみれ草踏まないように散歩する
硬かった蕾開いてこぼし咲く

金田 統恵
少年の涙ひとすじ父不在
戦争が映画のようにテレビから
しつくりとこない試着は太りすぎ
今日と云う海をただよい遊んでる

井上 早苗
冗談でつけたのですか角隠し
ほどほどに切り上げられず火傷する
ほのぼのと嬉しい息子来てくれる
「魔法瓶」うっかり言って笑われる

藤原 秋月
改善も改悪もある民営化
三月の風に色有り匂いあり
婉曲に申し上げたら気付かない
運転を止めて安堵と不便さと

この1曲に思いを寄せて

勝田利枝

「アメイジンググレイス、その歌詞の意味とは」
「その優美な響き、私のような墮落したものを救ってくれた。一度道を見失った私だけれど、今は神に見出された。目が見えなくなっていた私だけれど、今は見える」
讃美歌第2編167番、作詞はイギリス生まれのジョン・ニュートン。この曲ができた経緯を12年前にNHKの音楽番組で見聞きし書き留めていた。
時代は1860年代、第16代アメリカ大統領リンカーンは奴隷解放の父として歴史に残っている有名な人物で、おそらくジョン・ニュートンが奴隷船で船長として活躍していた頃と重なるのではないかと思う。
奴隷船とは、アフリカの各地から大西洋に面したベナンという街に人々が集められ、船に乗せられてアメリカ大陸に向かう貨物船だったという。
ジョン・ニュートンはある日、大西洋を航行中に海が荒れ、船が沈みそうになった。神に命を救ってくれと必死になって祈りを捧げた。昼も夜も、おそらく船底を転がりながらも祈り続けたであろう。もしも無事に港に着いたなら船を離れて別の生き方をしようと祈り続けていた。
奇跡が起こり無事に帰港できた彼は、祈りの中で誓ったように、墮落した暮らしを改め、数年後に船を離れた。後に苦難にあつて亡くなった人々の霊を生涯にわたって慰めるため牧師になり、いくつもの讃美歌を作った。「アメイジング・グレイス」はその中の1曲で、作曲者はアイルランド人で名前は不明(どうりで美しいメロディライン)
この美しい曲は黒人霊歌とも言われている。人々の苦難の歴史、難破寸前の船長の祈りに思いを寄せて聞く人がいるのだろうか。
作られた背景を知ってきくことも音楽を楽しむひとつの方法なのだが。



1. 空いているマスに1~9までの数字のどれかが入ります。
2. 縦の列(9列)、横の列(9列)、太い線で囲まれている3x3のブロックに、それぞれ9個のマスがあります。いずれのマスにも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
3. すべてのマスに数字を入れて、完成させてください。

クオカードが当たります

・数独の答え・お名前・ご住所・今号暖流で印象に残った記事名・暖流に掲載してほしい情報などを右の応募用紙にご記入の上、受付横の投稿箱へお入れください。

ご応募はお1人1回に限ります。正解者の中から抽選で2名様に500円のクオカード(全国のコンビニエンスストア等で使用できます)を差し上げます。賞品は郵送にてお送りいたします。FAX、Eメール、郵送での応募も受け付けています。

締切: 2022年9月30日(消印有効)

※ 答えは2022年10月1日以降 ホームページに掲載します。

DANRYU 応募用紙

	9		4		3		
		3		6	8	7	
6		5	8			1	
1					2		
9	5		2	4		8	
8	4		1	9		5	
			5	7	9	6	
		9				8	2
3				8	5	7	1

※空いているマス全てに数字を入れて完成させましょう!

ご住所 _____
お名前 _____
『暖流』の感想など _____

外来診療予定表

2022年7月

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科一診	正路		正路		正路		正路		丹羽		
内科二診	平	中村	平		小坂		松本		藤原英晃		平
内科18時診察	平 ※内科(月～金)18:00まで診療しています										
循環器科	正路		正路		正路		正路				
糖尿病外来		藤原み ※予約制					藤原み		藤原み		
貧血外来									藤原英晃		
外科	牧原		牧原		大学病院医師		牧原 ※16:30まで		牧原		牧原
外科18時診察	牧原		藤原英		大学病院医師		志水		牧原		
整形外科 *午後の診療は15:00～	藤原英		藤原英		休診		藤原英 志水 ※手術あり		藤原英		藤原英 月1回 非常勤医師月1回
眼科 *要電話確認											非常勤 医師
人間ドック・健診 健康支援センター	中村		藤原み		中村						藤原み

受付時間 8:00～11:30 13:00～16:30 診療時間 9:00～ 整形外科 午後15:00～ 14:00～ 眼科 金曜日 午後15:00～ 18時診療(内科・外科) 17:00～18:00

整形外科

水曜日：都合により、当分の間休診します。

木曜日：午後の診療は手術などで休診になることがあります。

月・木曜日：午前の受付が早く終了することがあります。お早目においでください。

*上記予定表は、都合により診療医師の変更があります。



マイナンバーカードを保険証として利用できます

当院総合受付に設置しているカードリーダーで、カードの読み取りと顔認証による本人確認を行います。マイナンバーカードをお持ちの患者さんは、是非ご利用ください。

こんなに便利！

- ・就職・転職・引っ越しをしても、健康保険証としてずっと使える
- ・「マイナポータル」で特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られる
- ・「マイナポータル」で確定申告の医療費控除が簡単にできる
- ・窓口への書類の持参が不要

※ 詳細は厚生労働省のホームページでご確認ください



厚生労働省
ホームページ

平病院 理念

1. 地元かかりつけ病院として、最高の地域医療を展開します。
2. 地域社会や他の医療機関と連携し、地域の健康寿命日本一をめざします。
3. 全職員とともに学び、磨きあうことのできる、やりがいのある職場を築きます。
4. 安全安心な医療と、五感にやさしい療養環境を提供します。



医療法人

平病院

〔暖流・ホームページ掲載写真は撮影時のみマスクをはずしています〕



〒709-0498 岡山県和气郡和气町尺所438
TEL (0869) 93-1155 (代) FAX (0869) 93-0330
https://www.tairahos.or.jp Eメール: info@tairahos.or.jp

暖流 201号 (季刊発行) 2022年7月1日
編集・発行/医療法人 平病院