



Art of Cover
川西律子作品展

詳細は8ページの
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

「栄養相談実施中／口から食べるを支援します」

ナースほっとニュース「带状疱疹～早めの対応を～」

検査室耳より情報「実はこわい!脂肪肝～NAFLDを知っていますか?～」

新型コロナウイルス 自宅療養に備えて必要なものリスト



栄養相談実施中！毎日の食事を一緒に考えましょう！

管理栄養士 島本 恭子・有吉 千尋

当院では食事に関して不安や疑問を抱えている方や、病気で食事に制限がある方に、管理栄養士が栄養相談（栄養指導）を行っています。患者様の疾患・悩みなどに合わせ、食事内容や食事量、食材の選び方、調理法などの相談を受けることができます。

食習慣・生活スタイルの改善提案

食習慣・生活習慣について悩みを抱える方に対して、ヒアリングを行い、具体的な改善提案をさせていただきます。

疾患に合わせた食事療法の提案

病気により身体機能が低下すると、栄養バランスに配慮したほうがよい場合があります。

患者様の疾患に合わせた食事療法の必要性を説明し、定期的に食事についての相談に応じます。

献立や調理法の提案

食事療法を実践するにあたり、献立や調理法に関しての提案やアドバイスを行います。

実践する方の嗜好や生活スタイルに合わせた計画を患者様と一緒に考えていきます。

このような疾患の方が対象です

- ・糖尿病 ・高血圧 ・脂質異常症
- ・腎症 ・肝臓疾患 ・すい臓疾患
- ・糖尿病性腎症 ・肥満
- ・やせすぎ（フレイル・るい瘦など）
- ・嚥下困難な方 など



栄養相談風景（有吉）：通常はマスク、パーテーション、換気で感染症対策をしています

病気になってしまったけれど、どのような食事を摂ったらよいかわからないなど、毎日の食事でお悩みの方は、お気軽に当院担当医にお申し出ください。

栄養相談の流れ

- ① 医師による診察→栄養相談の予約**
医師の診察を受け、栄養相談を希望する方、もしくは医師が必要と判断した方に予約を取ります。当日空いていればすぐにできることもあります。
- ② 初回相談**
普段の食生活をお聞きし、患者様の状態に合わせた食事についてアドバイスを行います。
- ③ 継続相談**
継続相談では、初回相談からの食生活や問題点・改善点などを確認し、最適な食事や生活を患者様と考えていきます。
根気強く続けるのが重要で、より快適な生活を目指して一緒に頑張りましょう。

かんたん！おいしい！かぼちゃサラダ

かぼちゃにはビタミンA・E・Cが多く含まれていて、細菌やウイルスへの免疫力向上におすすめです。

【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角に切り、耐熱皿に並べて軽く水をかけ、ラップをして電子レンジ500wで3分加熱。竹串がスッと通る固さになるまで、適宜加熱時間を追加する。
- ②たまねぎはスライスして水にさらす。きゅうりはスライスし、軽く塩（記載外）をして水洗いする。たまねぎときゅうりの水気を軽く絞る。ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③かぼちゃにたまねぎ、きゅうり、ハム、レーズンを加え、マヨネーズで和える。

【栄養成分】（1人分）

エネルギー150kcal、たんぱく質2.9g、脂質7.8g、炭水化物17.8g、食物繊維2.5g、塩分0.5g



【材料】（4人分）

- かぼちゃ 120g
- たまねぎ 40g
- きゅうり 40g
- ハム 40g
- レーズン 12g
- マヨネーズ 40g



「口から食べる」を支援します
嚥下造影検査（VF）

皆様は、食べ物や飲み物がむせる・喉につかえる・飲み込みにくいなどの経験をしたことはありませんか？このような症状が頻回にわたって起こる場合、「摂食嚥下障害」の可能性がります。

せつしょくえんげしやうがい
摂食嚥下障害とは

食べ物を認識して口に入れる・噛む・飲み込んで胃に送る、という一連の動作のどれかに問題がある場合を指します。これらは加齢によって起こる場合が多く、食べ物が気管に入って発症する「誤嚥性肺炎」や、食べ物が飲み込めずに気管をふさいでしまい窒息する、といった命の危険性がある症状を引き起こす可能性があります。



嚥下造影検査（VF）

当院では、摂食嚥下障害の可能性のある患者様に対し、嚥下造影検査（VF）を実施しております。

嚥下造影検査（VF）とは、バリウムを混ぜた水分や食べ物を患者様に実際に食べていただき、その様子をX線で透過して評価を行う検査です。飲み込む際、口から喉にかけてどの部分に問題があるか、また、患者様にとって一番食べやすい形態や姿勢を評価し、有効な訓練方法や日常生活で気を付けることを明らかにするのが目的となります。

当院では、医師・看護師・歯科医師・言語聴覚士・歯科衛生士・薬剤師・栄養士等が所属する「摂食・嚥下チーム」による専門性の高い評価を実施しています。また、岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センターによる評価結果のダブルチェックを行っています。

言語聴覚士 入江 麻江

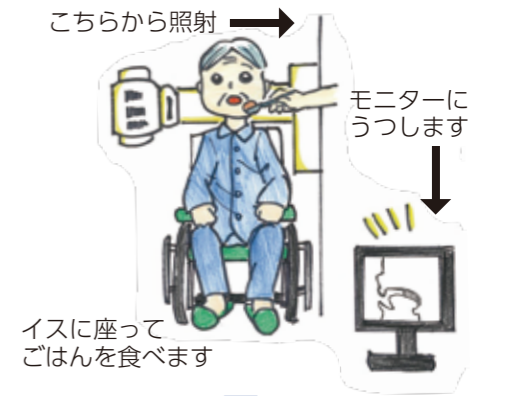


このようなことが当てはまる方は
ご相談ください

- * 食べる量が減ってきて痩せてきた
- * むせることが増えてきた
- * 「もう口から食べるのは難しい」と言われた

当院内科を受診
嚥下造影検査（VF）の予約を取ります
（木曜日午前中）

嚥下造影検査（VF）
（検査時間 30分～1時間）



言語聴覚士が症状を説明

必要な方には外来または訪問リハビリテーションなどで摂食・嚥下リハビリテーションを行います

お気軽にご相談ください。
リハビリテーション部 担当：野崎・入江
TEL 0869-93-1263

お知らせ



昨年のライトアップ

11月14日は世界糖尿病デー

今年の糖尿病週間は11月8日（月）～14日（日）です。当院でも昨年に引き続き、糖尿病撲滅運動のシンボルマーク「ブルーサークル」と「糖尿病週間」の文字をライトアップします。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のためイベントは実施いたしません。ポスターなどで啓蒙運動を行う予定です。

ナース
ほっと
ニュース



带状疱疹
50歳以上の赤い発疹は早めの対応を

外来 看護師 長田 かおり

当院外科外来では、外傷、熱傷の他、虫刺されなどの皮膚症状も診察しています。虫に刺された覚えがないのに水疱、痒み、痛みなどを伴う赤い発疹が出たと受診される方がいらっしゃいます。今回は「赤い発疹が出た」の理由の一つである带状疱疹（ヘルペス）を取り上げます。

带状疱疹（ヘルペス）とは

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで発症します。

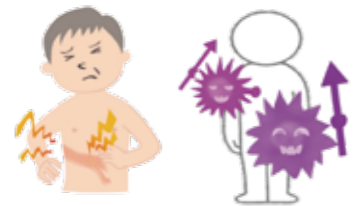
発症までの流れ

子どもの頃に水ぼうそうになり、ウイルスが体内に侵入します。水ぼうそうが治った後もウイルスは神経の中で静かに生息します。

ストレス、過労、加齢などで免疫力が低下すると、ウイルスが暴れだします。



神経に沿って赤い発疹や痛み（痒み）が出現します。進行すると水疱も出現します。



治療について

水疱がある場合は、中の浸出液を採取し検査を行います。

検査で陽性が出たら、抗ウイルス薬を5～7日間、内服します。

*水疱がない場合は、医師の診断で内服開始になることもあります。



どんな症状が出るの？

- このような症状が出ます
- *水膨れを伴う赤い発疹
- *体の左右どちらかに出現
- *強い痛みを伴うことが多い
- ピリピリ・ズキズキ
- チクチク・灼熱感
- *腕、胸、背中に出やすい（顔や首に出ることもあります）



薬を飲んでも辛いつて本当？

ヘルペスは神経に沿って発生するので痛みは強く、生活に支障が出ることもあります。

皮膚症状が治った後も何か月・何年も痛みが残る「带状疱疹後神経痛」で辛い思いをすることもあります。

内服薬がありますのでご相談ください。また、50歳以上の方はワクチン接種で予防することができます。接種可能かどうか主治医にご相談ください。

ヘルペスは免疫力の低下で発症します

- *食事や睡眠をきちんととる
- *適度な運動を心掛ける
- *疲れたら無理をしない など

日ごろの生活に気をつけ、異変に気がついたら早めに受診しましょう。

検査室
耳より情報

実はこわい！脂肪肝
NAFLDを知っていますか？

臨床検査技師 向田 奈菜



脂肪肝とは

肝臓に脂肪が多たまった状態を「脂肪肝」といいます。生活習慣の影響が最も大きく、飲酒や過食による肥満、運動不足、糖尿病などが原因となることが多い疾患です。

脂肪肝には飲酒量が多い人がなるアルコール性の脂肪肝と、アルコールが原因でない非アルコール性の脂肪肝があります。

非アルコール性脂肪性肝疾患：NAFLD（ナッフルディー）

アルコールが原因ではない脂肪肝を「非アルコール性脂肪性肝疾患：NAFLD（ナッフルディー）」といいます。非アルコール性とはいえ、一滴もお酒を飲まない人だけでなく、少量の飲酒をしている人も含まれます。

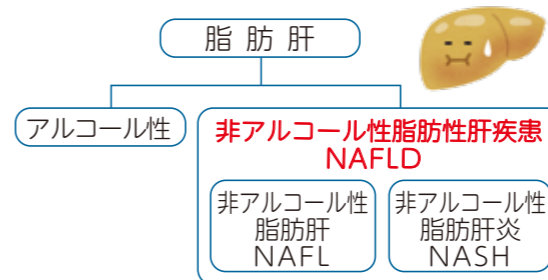
純エタノールとして
男性：1日30g未満
女性：1日20g未満

少量の飲酒とは

ビール：750ml
日本酒：1合半
ワイン：グラス2杯半
ウイスキー：ダブルで1杯半に相当。女性はこの2/3。



NAFLDは、単なる脂肪肝である「非アルコール性脂肪肝：NAFL（ナッフル）」と、脂肪肝が悪化して炎症が起こり、肝硬変や肝がんを発症してしまうことがある「非アルコール性脂肪性肝炎：NASH（ナッシュ）」に分類されます。



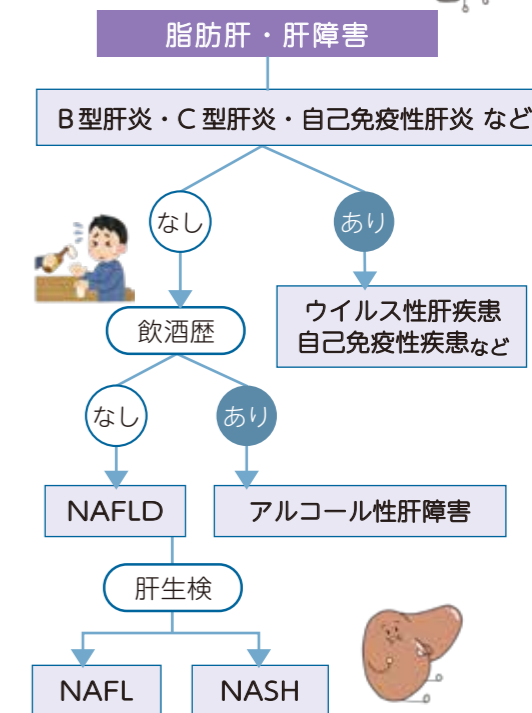
症状

肝臓は“沈黙の臓器”といわれるように、すぐには症状が現れません。脂肪肝では自覚症状は何もない人がほとんどです。

たとえNASHになっていても、かなり病気が進行しない限りほとんど症状はない

ので、自覚症状だけで単なる脂肪肝（NAFL）とNASHを区別することはできません。NASHが肝硬変に進行すると、黄疸や足のむくみ、腹水がたまることによる腹部の膨満感などがあらわれることがあります。

診断フローチャート



あまりお酒を飲まない人や痩せているのに健康診断などで脂肪肝と言われた方は、NAFLDの可能性がります。

NAFLDは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴うことが多く、メタボリックシンドロームとも密接に関連しています。

放置していると気づかないうちに脂肪肝から肝硬変、肝がんへ進行している場合もあるため、脂肪肝を指摘された場合には、詳しい検査を受けていただくことをお勧めします。

脂肪肝かどうかをみるには、超音波検査が最適です。当院では、超音波検査の機械が新しくなり、肝臓の硬さや脂肪肝のレベルを調べることができます。





新型コロナウイルス
自宅療養に備えて必要なもののリスト

内科医師 中村 奈保子 / 臨床検査技師 向田 奈菜

新型コロナウイルス感染者の増加に伴い、全国的に病床や宿泊療養施設が不足し、感染しても自宅療養になる方が増えています。

自宅療養期間は最低でも10日間が目安とされています。その間、買い物に出ることはできません。多くの場合、同居家族も濃厚接触者として自宅待機となるため、家族が約2週間外出できずに暮らすこととなります。食料や日用品に困らないよう、事前に用意しておくべきものを家族で話し合い、リストにしておくことで安心です。

自宅療養 準備リスト

【食料品】

- お米 またはレトルトご飯
- インスタント食品
- 缶詰 (肉、魚、果物など)
- レトルト食品 (スープ、カレー、中華丼など)
- お菓子類
- ゼリー状栄養補助食品
- 水 (1日に1人最低2ℓを目安に)
- 乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど)
- スポーツ飲料 など
- みそ、しょうゆ、砂糖など基本調味料



食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるもの(レトルトのスープやおかゆ、ゼリー飲料、チョコレートなど)が必要です。食欲が回復してきた時のために、インスタント食品や缶詰なども用意しましょう。自分が感染した時に簡単に作れるものや、子どもたちだけでも食べられるような食事の準備をしておくことで安心です。高熱が出ると脱水症状になりやすいため、こまめな水分補給も必要になります。経口補水液やスポーツ飲料も用意しましょう。

【日用品】

- ティッシュペーパー
- トイレtpペーパー
- 衛生用品 (生理用品、紙おむつ、介護用品など)
- ごみ袋
- 使い捨てビニール手袋
- 手洗い石けん、ハンドソープ
- アルコール除菌スプレー、除菌ウェットティッシュ
- マスク



紙皿や紙コップを用意しておく、洗い物の負担を減らし、療養に専念することができます。

【その他】

- 体温計
- 市販薬 (熱さまし、痛み止めなど)
- 常備薬



服用中の薬がある方は、自宅療養中に不足しないよう、かかりつけの医師に相談しておきましょう。

※必要な量や種類は、年齢や健康状態、家族構成によって異なります。災害時の備えとしても活用できるので、普段から用意しておくとい良いでしょう。

○ 希望者には保健所から数日分の食事を翌々日頃に配達してもらえます(カップ麺・冷凍食品・レトルト食品など) 最寄りの保健所にお問合せください

○ 置き配ができる食品配達サービスなどを利用するのもよいでしょう

一番重要なのは「外との連絡手段を作っておくこと」と言われています。新型コロナウイルスは、いつ自分が巻き込まれるかわからない災害のようなものです。いざというときに買い物や助けを求められるよう、近くに住む家族や友人、知人などと連絡できる手段を準備しておくことをお勧めします。



新しい仲間

①職種 ②趣味 ③キャリア



ひらい ゆうこ 平井 裕子

- ①看護師
- ②映画鑑賞
- ③患者様の声に耳を傾け、気配りできるような努めです



ひらいし ちよ 平石 千代

- ①看護師
- ②映画鑑賞 (今は映画館に行けないのでネットで映画・ドラマを観ています)
- ③まだまだ仕事が覚えられず不慣れなことも多いですが、皆さんに教えていただき励ましていただきながら毎日頑張っています



おおもり ゆきえ 大森 幸枝

- ①看護師
- ②食べること・寝ること
- ③一日も早く仕事を覚え、患者様から信頼していただける看護師になれるよう頑張ります。おすすめの美味しいものがありましたら教えてください!



なかの のぶこ 中野 信子

- ①看護師
- ②読書
- ③日々学び、その方にとってより良い過ごし方ができるよう頑張ります



ありまさ まお 有正 真央

- ①看護助手
- ②韓国ドラマを観る
- ③一日も早く仕事を覚えて皆様のお役に立てるように努力したいと思います



しもやま あやの 下山 綾乃

- ①医事課
- ②釣り
- ③思いやりの気持ちを持ち、患者様とのコミュニケーションを大切にしていきたいです



くろだ まな 黒田 真南

- ①医事課
- ②ドライブ・音楽を聴く
- ③笑顔で患者様と接し、声をかけやすい医療事務員になるよう頑張ります



ひらた だいき 平田 大暉

- ①地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー
- ②ソフトテニス
- ③本人と家族の想いに寄り添い、安心して暮らしていけるようなサポートができるよう頑張ります

第26回 岡山県理学療法士学会で学会長賞をいただきました

6月27日に第26回岡山県理学療法士学会が開催されました。今回は新型コロナウイルスの影響で、オンライン開催となりました。

本学会は「理学療法の多様性を共に考える ～これから果たすべき役割～」というテーマで開催され、各分野で活躍されている著名な先生方の特別講演や一般演題発表を聞くことができ、非常に勉強になりました。

私は「膝前面痛を有する変形性膝関節症例での超音波画像診断装置の有用性」というテーマで発表し、14演題の中から最も優秀な演題に贈られる学会長賞をいただきました。超音波画像診断装置と理学療法を組み合わせ、理学療法の評価の精度を向上させるという内容で、今回の大会のテーマにある多様性という点で、良い発信ができたのではないかと思います。

今回の学会を通して、今後変わっていく時代の中で柔軟に対応し、理学療法の専門性をより強くしていくことが求められるのだと改めて感じました。今後も日々の臨床を大切に、勉強していきたいと思っています。



理学療法士 市山舜稀

院内ギャラリー
作品紹介

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

7月

川西律子 作品展 刺繍、パッチワークなど



額作成：あすなる商会



大島紬のチュニックや帯のバッグ、白雪姫と7人の小人たちの刺繍など、高い技術とセンスのよい手芸作品を展示していただきました。動物好きの川西さんは特に猫が大好きで、今回もクッション(表紙写真)、刺繍、パッチワーク作品に猫をモチーフにした作品が多く、その愛らしい表情に癒されました。



<感想ノートより>

・古布を用い、デザインを考え、良い作品に感心しました。私もパッチワークをしますので参考になりました。ネコのクッションも可愛らしく、ついほほえみを…。ワンピースも個性的で素敵でした。これからもがんばって次の作品展を楽しみにしております。

8月

ナチュラル染色 和気「あみの会」

エコバッグいろいろ

コロナ禍ということもあり、今年は、各々で制作できるエコバッグを企画。12メートルの倉敷帆布を購入し裁断した布を型染めやアップリケなど、布が完成してから縫製。型染め、しぼり染め、アップリケなど、工夫を凝らしたカラフルな36個のエコバッグが壁面を彩り、どれが好みかな?とワクワクする楽しみを味わうことができました。

<感想ノートより>

- ・エコバッグが数たくさんあり、藍染のバッグが特に素敵です。次回も楽しみにしています。
- ・どの作品もとてもきれいです。猫とクローバーが良かったです。



9月

大森澄子 作品展 文化刺繍・木目込みなど

現在、95歳の大森さんは、それまで畑仕事や家の中を整えたりして体を動かしていらっしゃいましたが、90歳頃から室内でできる趣味として、若い頃に習っていた文化刺繍などの手芸を再度始められました。手芸を初めてから頭痛が和らぎ、いきいきとして気分が良い日が多いとのこと。

当院主治医からの勧めもあり、展示をお申し出いただきました。開催決定からの数か月間は制作に拍車がかかり、3年以内の作品30点を展示していただきました。明るい図柄を好んで制作されているようです。

通院もおっくうになりがちなか中、今回快く写真撮影に応じてくださいました。楽しみを見つけることはなかなか難しいことですが、大森さんのように夢中になる趣味を見つければ生きがいになることを教えていただきました。

<感想ノートより>

- ・素敵な作品ばかりで圧倒されました。感動で胸一杯です。いつまでもお元気でいらしてください。



大森さん「外来受診によって健康維持できており、平病院 藤原英一先生に感謝しています。ひき続き作品づくりに励みたいと思います。」

院内ギャラリー
今後の予定

10月

市川保子 絵画展
日本画・透明水彩画

11月

糖尿病週間啓蒙ポスター展示

12月

千彩アート門下生
ポーセリンアート作品展



和気町・備前市 国保 特定健診実施中

緊急事態宣言中に予約のお電話をいただいた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。感染対策のため、1日にお受けできる数が通常より少なくなっています。お早めにお電話いただきますようよろしくお願い致します。



優しいスタッフが丁寧に対応いたします

和気町の実施期間：令和3年7月1日～令和3年12月28日

備前市の実施期間：令和3年7月1日～令和4年2月28日

詳しくは、お住まいの町・市発行の広報誌・健診のお知らせをご覧ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●			●
午後			●			
担当	中村	藤原み	中村			藤原み

vol.4 和菜食堂 ~わさいしょくどう~

4年前、JR和気駅改札口を出てすぐの建物「ENTER WAKE」で、店主の石原さんが「和菜食堂」を始めました。

コンセプトは「愛ある食卓。笑顔で食卓を囲むことを生きることの真ん中に置いて欲しい。食卓を大切にすることは当たり前だと皆が自然に思える世の中をしたい」

現在はフロア係の片山さんと週3日、ランチを提供しています。お店が休みの木曜日から土曜日、石原さんはもっぱら食材集めに走ります。安心安全に作られた生産者の顔が見える野菜探し。なければ10km以内の近隣で探しています。

こだわりの酵素玄米は、町内で収穫された玄米とあずきを炊き上げて1日1回かきまぜ3日間保温したもの。柔らかく、消化吸収が良いのが特徴です（白米もあります）。

調味料は昔ながらの製法で丁寧に作られた本みりん、酢、醤油、しらしめ油などを使用。出汁は本枯れ節を毎日削って取り、塩はミネラル豊富な岩塩を使用し、砂糖は使わないそうです。デザートのリイボスティのゼリーにはココナッツシュガーを使用しています。

自然に近い農法の地元の野菜を使って、丁寧に楽しく心を込めた手料理。その他の食材などもなるべく町中でお金が循環するように考えて購入。和菜食堂のランチで心も体も元気に。できる範囲で食材や調味料などにこだわってみるのも良いかもしれませんね。



写真上：調味料も販売しています
写真下：定食 850円（みそ汁・ごはんのおかわり無料）
ほかに弁当 600円、春夏秋冬休み限定子供プレート 300円



Shop Data

和気町福富 607-3
ENTER WAKE キッチン
Tel. 080-1910-8499
OPEN：月・火・水
11:00～14:00



左から石原さん、片山さん



和気マルシェ

新しい出会いと交流の場「和気マルシェ」がENTER WAKEにて、感染対策をしながら毎月開催されています。和気町内に拠点を持つ生産者たちが出店し、農産物を使わずに育てた野菜や手作りパンや加工品などが販売されています（写真上）。

和気マルシェを楽しむポイントはお気に入りの商品を見つけることと、販売者・生産者との会話。珍しい野菜の調理法や商品の説明を聞くと皆さん優しくフレンドリーに答えてくださいます。毎月通っていると顔なじみになって、仲良くなれるかも。

今号ご紹介の和菜食堂さんも毎回3～4種類のお弁当を50食、スリランカカレーを30食程度提供されています。和菜食堂さんのスリランカカレーは、小麦粉を使わず油はココナッツオイルを使用し、和気町産の野菜をふんだんに使った身体が喜ぶスパイシーなヘルシーカレーです（写真中央）。

『暖流』春号でご紹介したクラフトチョコレートショップ 笙菓（のぎか）さんも出店されています。

新鮮な野菜やヘルシーなお弁当と一緒に、明るい気持ちを持ち帰ることができる新しい和気の名所「和気マルシェ」。気分転換にぶらっとのぞいてみませんか？最新情報はFacebookで「和気マルシェ」を検索してください。



Shop Data

ENTER WAKEにて
OPEN：毎月第3日曜日 9:00～12:00

川柳わけ

竹内 頼子

二十度を超えたらマスク邪魔になる
誕生日桜満開青い空
ウイルスの火種で地球大火傷
夕焼けの雲よ浄土が見えますか

石野 明子

休校へ先生を恋うメダカ達
呆けまいと計算したり本を読む
ややこしい横文字よりも日本語で
朝が来た気持ち一つで頑張れる

今田 明男

天候が今日の仕事を左右する
元氣出る母の漬け物手づまむ
くつ音が高いいいことやって来た
失敗を話せばみんなすぐなごみ

田中ひろみ

手も足も痛いと言えば老化です
マスク越しどなたですかと確かめる
耕運機いばって通る田植え時
暇なので風呂とトイレの掃除

金田 統恵

メダカから見られています今朝の顔
増えている数字はすべて命です
茶柱が拝まれている四コマ目
そうめんが恭しくも木箱にて

井上 早苗

よく喋り騒いだ若い日は勲章
私はそうは思わぬ読書欄
ややこしい人が来たから角曲がる
裏話始めた途端活気づく

41年間の通院手段

勝田 利枝

私は現在70歳。当然お世話になっていて、かかりつけ医があり、41年間の間、いまだもってのお付き合いがあります。私が当時住んでいた備前市日生町寒河とかかりつけ医の平病院は車で30分ほどだが、車の免許を持っていない私にとっては、遠くてかなりの距離であった。どうやって通院したかというところ、昭和55年頃は片上鉄道があったので、県境の峠を徒歩で西へ20分ほど下り、寒河本村のバス停で岡山行のバスに乗り、片上で下車し、今はなき片上鉄道の列車に乗り継ぎ和気駅で下車し、徒歩15分以前の平病院に幼い子連れで通院した。子供が保育園に入園したころは、お迎えがあったので50CCのバイクの免許を取得した。交通規則違反であることを知りつつ、しばらくバイクの後ろにわが子に乗せて送り迎えをしていたところ、同じ警察官に3度注意を受けた。最初は保育園を少し出たところ、2度目は隣村へザリガニ釣りに行った帰り、3度目は平病院からの帰りにつかまり、厳重注意を受けた。わが子に警察官は「僕ら荷物じゃない間かお母さんにバイクに乗らないと言いなさい」と言い聞かせていた。そのため、意を決して教習所へ入所、かなり時間をかけて自動二輪免許を取得した。かっこいい125CCのバイクは高価なので、中古のスーパーカブ70CCが私の足となった。平病院へ向かうには、家を出発して林道へ入って三石に出て、ひたすら西へくんだり45分ほどで到着できた。63歳の頃、転倒し怪我をするまでの33年間、バイク通院は続いた。次に通院の足になったのは、5分ほど歩けば備前市の巡回バスに乗り降りできたので、最寄りのJR寒河駅から赤穂線で15分ほどの相生駅で乗り換え、山陽本線で岡山行きに乗り換えて30分と和気駅に到着。和気駅から現在の平病院まで歩く25分ほどかかるので、レンタル自転車で通院していた。喘息発作で週3日、点検に通ったので、レンタル自転車1回3000円なら1年で元が取れると、思い切って自転車を購入した。片道2時間の通院は、現在の伊部に引越すまでの6年間続いた。呼吸困難に苦しみながらの辛く苦しい通院だった。座席に座ったまま息止まるかな、電車の車庫に入って翌朝、点検時に発見されたりするだろうかなんて思ったこともあった。けれども通院列車も楽しいこともいっぱいあった。それはいつも相生駅から始まる。

(次号へ続く)



- 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：2021年12月31日(消印有効)

※ 答えは2022年1月1日以降 ホームページに掲載します。

DANRYU 応募用紙

9x9 grid for a Number Place puzzle with some numbers pre-filled.

※空いているマス全てに数字を入れて完成させましょう!

Form fields for 'ご住所' (Address), 'お名前' (Name), and '『暖流』の感想など' (Comments).

外来診療予定表

2021年10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		青木		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		根津		牧原		
整形外科 *午後の診療は15:00~	藤原英		藤原英		藤原英		藤原英	根津 *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							非常勤 医師	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~ 14:00~ 整形外科 午後15:00~ 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

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。

眼科

眼科受診の方は、事前にお電話で確認のうえ
ご来院ください。

上記予定表は、都合により診療医師の変更があります。

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力よろしくお願いたします

ご来院される方へ不織布マスクの着用をお願いしています。

*布・ウレタンマスクの使用はできるだけご遠慮ください

*不織布マスクは、売店または総合受付でご購入いただけます

〔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〕



マスクは、鼻と口をしっかり保護して着用してください。



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



〒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198号(季刊発行)2021年10月1日
編集・発行/医療法人平病院