DANRYU

暖流 2020
春号

Art of Cover
藤原仙人掌（サボテン）様

詳細は８ページ
院内ギャラリーへ

TOPICS

「創立 70 周年を迎えて」

「要介護高齢者の口腔ケア」歯科 中宗医師
検査室耳より情報「甲状腺の病気を知ろう！」
地域情報発信「和気町移住者交流会」

70th Anniversary of Taira Hospital

安心して暮らせる地域を目指して

◇創立70周年を迎えて

理事長・院長 平　資正

1950年（昭和25年）6月1日に平病院が開業して、今年で70年目になります。当初は、和気町旧大國家住宅（国の重要文化財）の隣をお借りし、木造平屋3棟の病院で始動しました。（当時：一般23床、結核47床、内科、外科、産婦人科、放射線科）翌年にサンフランシスコ平和条約調印、その後高度経済成長、人口増加、経済は右肩上がりで、1961年（昭和36年）に国民皆保険制度が始まりました。

1967年（昭和42年）に人口が1億人を超え、翌年1968年（昭和43年）に鉄筋3階建てに改築しました。1986年(昭和61年)にバブル経済が始まり、1991年（平成3年）に現在の住所へ新築移転しました。その後、2008年（平成20年）の1億2808万人をピークに日本の人口は減少に転じ、少子高齢、人口減少の時代が始まっています。

2010年（平成22年）には、平病院60周年で還暦のお祝いとして記念誌発行やAED救命講習会、記念講演会など、さまざまな企画を執り行いました。今回も一連の行事を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、当面その多くが延期となっています。

時代の流れと共に、地域で必要とされる医療・介護・福祉の内容も変化してきました。これからも、かかりつけ病院として、地域で必要とされる最高の地域医療を展開して参る所存ですので、引き続き宜しくお願い申し上げます。

皆様とともに70年歩んでまいりました。改めて創立時を振り返ってみたいと思います。

◇ 平病院の誕生

平病院創立60周年記念誌：
前理事長 平 保寿『あゆみ』より

戦後間もなくで復興の兆しが見え始めたとは言え、まだまだ貧しい時代であった。その当時、入院治療をするためには岡山市か倉敷まで行かなくてはならなかった。汽車で1時間以上もかけて、患者さんに付き添って行くことが度々あったらしい。近くに入院施設があればとかんがえたのだろうと思う。和気高校の体育館を借りて華々しく落成式を行い、平病院の歴史が始まったのである。

その頃、榊原病院の初代院長榊原亨先生の熱心なお勧めがあって、その年の12月には岡山県で第一号の医療法人となった。法人としての認可は受けたものの、経営状態は苦闘の連続だった。父の苦労は想像すら出来ないが、その父を支えてくださったのが須田婦長である。腹の据わった方で、父と一心同体となって助けてくださった。父が日々の業務をどうにかこなせたのは、まさに須田婦長のお力だと思っている。父が亡くなるまで尽くしてくださり、二代院長剛藏の力にもなって頂いた。また、父にはたくさんのお友達があり、外から一生懸命支えてくださった。改めて感謝申し上げたい。

◇ 初代院長平正雄と平文庫

1963年（昭和38年）の山陽新聞から抜粋

和気郡和気町、本荘小学校（康広浩校長）の特別支援学級は、9人の児童たちでクリスマス会。子どもたちは、「本をくれるやさしいお医者様をぜひクリスマス会に…」と計画、同町尺所、平病院の平正雄院長（69）を招いた。（中略）

開院当時：木造の平病院

初代院長 平正雄（左から２人目）

本荘小学校クリスマス会（1963 年）

現在、本荘小学校図書室前に設置されている「平文庫」

毎年５月12日の「病院の日」に同校特別支援学級の子どもたちは花束や慰問文を持って平病院などを訪れ、入院患者の病床を見舞い「早く良くなって…」と慰めている。この行為に感謝した平院長は 35 年５月、児童たちの向上のため少しでも役立たせるようにと図書代に 3,000円を贈った。それから毎月、本代を 10,000円ずつ送り続けている。同校では老院長の行為を生かすため、特別支援学級内に「平文庫」を設け、子供たちが好む本を購入しており、いまでは約 3,000 冊にもなり、充実した文庫になっている。

最初は字も読めなかった子どもたちも、絵に興味を持ってよく見るようになり、家庭にまで持ち帰って読んでいる。いまでは読む力、話す力や、理解力もつき、偉人伝などは「勉強すればぼくたちでもえらくなれる」とよい励ましにもなっており、教育の効果を十分にあげている。平院長は特別支援学級の児童に強い関心を持っており、同町特別支援学級育成会の会長として、この子らの育成のために尽くしている。同校の康広校長は「平院長は物資や精神的な援助だけでなく、医学的にもどのようにしたらよくなるかということを考えておられる。児童に対し非常な理解と愛情をもってくださっており、たいへんにありがたい」と感謝している。

※平 病院では、初代院長平正雄の意思を引き継ぎ、現在も本荘小学校と和気小学校（旧藤野小学校）へ 1960年（昭和35年）から現在まで 60年間、図書の寄付をさせていただいています。

◇広報誌名：DANRYU（暖流）の由来

広報誌『暖流』は、昭和60 年に「職員相互の親睦と患者さんとの融和を目的として」発行されました。２代目院長 平剛藏が創刊号で述べている文章には、初代院長が開院式にて「み仏の心」をもって診療にあたると述べたこと、また、「暖かい心」と「誠心誠意」で職員全員が日々の業務に従事し診療を行うという、一貫した方針で開設時から 35 年間やってきたとあります。“暖流” には「み仏のような暖かい心」が永く続くようにとの願いが込められています。

『暖流』は病院とともに変化を遂げながら、地域の皆様に愛され、今号で 192 号となりました。これからも地域と病院をつなぐ広報誌として、内容の充実に努力してまいります。

これからも、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

ドクターに聞く

要介護高齢者の口腔ケア

歯科医師　中宗　薫

口腔ケアとは

高齢社会になるとともに介護が必要な高齢者が増加し「口腔ケア」という用語が生まれ、皆様も耳にする機会が増えていらっしゃることと思います。

口腔ケアには大きく分けて口腔の「清掃を中心とするケア」と「機能訓練を中心とするケア」があります。目的はそれぞれ「口腔内を清潔に保つこと」と「口腔機能を維持・向上すること」です。

要介護者の口腔ケアでは誤嚥性肺炎は口腔内の乾燥を予防すること、さらには老化や障害により口腔機能の低下を予防・改善することが主眼となります。

まずは口腔内をチェックします。要介護の状態が長期間続くと、口腔内が放置されているケースが多いため口腔内に問題がないか観察します。痛みがあるとケアを避けるので、痛みの原因となる口内炎・欠けた歯・歯肉の腫れ・義歯による傷がないかをチェックします。

清掃を中心とする口腔ケア

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、歯磨剤、口腔用のウエットシートやスポンジ等を使って、歯や口腔粘膜、舌を清潔かつ健康に保ちます。口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、歯や口の状態に合った方法やこれらの道具を選ぶことが肝心です。義歯を使用している場合は、義歯の清掃も非常に大切です。適切に清掃できていないと大量の細菌の温床になります。

このようなケアを行うことで少しでもお口の中の細菌の数を減らしていくことが誤嚥性肺炎の予防につながっていきます。

機能訓練を中心とするケア

自分で動かすことが出来る方では、顔面体操や舌体操等を行います。筋力の低下や認知機能が低下しているために自身で動かすことが困難な場合は、口腔周囲や口腔粘膜のマッサージなどを行ったり、口腔乾燥が見られる場合は口腔粘膜マッサージに加えて唾液腺のマッサージなどを行ったりします。

健康高齢者の口腔ケア

ブリッジの下面では、歯間ブラシや太めのフロスなどで清掃します。

部分入れ歯の歯にかける金属のバネは、義歯用ブラシの硬い方を使って丁寧に清掃します。

人工歯で隣に歯がない場所は、歯ブラシを横から入れて磨いてください。

総入れ歯は、義歯用ブラシで全体を清掃します。その際に落とさないように注意してください。

また、ブラシではとれない汚れを落とすため、義歯用洗浄剤を併用することをおすすめします。

寝たきりの方の口腔ケアでは、誤ったやり方をすると誤嚥性肺炎の原因になる場合もあります。当院では、火曜日と水曜日に訪問歯科を行っています。お気軽にご相談ください。

引用／参照：厚生労働省ホームページ「健康高齢者の口腔ケア」

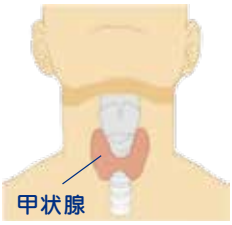
検査室
耳より情報

甲状腺の病気を知ろう！

検査室課長　田渕　文子

甲状腺とは

からだ全体の新陳代謝を促進するホルモン(甲状腺ホルモン)を出すところです。のどぼとけの両側にあり、ラグビーボールのような形をしています。



甲状腺ホルモンのはたらき

- 脳の活性化
- 体温調整
- 心臓や胃腸の活性化
- 新陳代謝の促進

甲状腺の病気の初期症状

甲状腺機能亢進(こうしん)の時

・疲れやすい
・汗が多い
・脈が速く、動悸がする
・イライラする
・手足が震える

甲状腺機能低下の時

・疲れやすい
・寒がり
・脈が少ない
・体重が増える
・手や顔がむくむ
・声が枯れる

甲状腺の検査

血液検査

・甲状腺ホルモン濃度測定
　(T3 T4 FT3 FT4)
・甲状腺刺激ホルモン(TSH)濃度測定
・自己抗体検査(病因の特定)

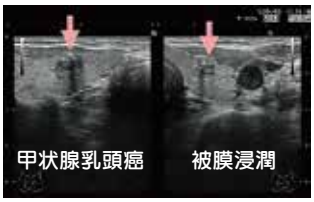
※バセドウ病や橋本病では、甲状腺を異物とみなして甲状腺に対する自己抗体を作ります。

超音波検査

触診ではわからない微細なしこり(腫瘤)や病変を発見し、甲状腺がんの早期発見に役立つ検査です。

◎検査時間は5～10分程度
◎妊娠・授乳中の女性でも使える
◎体への負担がほぼなく、繰り返し行える検査

甲状腺がんの一例



甲状腺の病気は一般的にはあまり知られていませんが、意外と患者数が多い病気です。
気になる症状がある方、また、頸部のしこりが気になる方は早めに受診して、医師に相談してください。

甲状腺の病気と種類

甲状腺機能亢進症 甲状腺ホルモンが多量に分泌され、全身の代謝が高まる疾患	バセドウ病	血液中に甲状腺を攻撃する自己抗体ができることで免疫異常が起こり、甲状腺ホルモンが過剰に分泌される。
	無痛性甲状腺炎	何らかの原因で甲状腺ホルモンが血中に漏れ出て一時的に甲状腺ホルモンが高くなる。
	亜急性甲状腺炎	甲状腺に炎症が起き、痛みや発熱を伴う。
	機能性甲状腺腫	甲状腺のしこりが甲状腺ホルモンを過剰に分泌することで甲状腺機能亢進症が起こる。
甲状腺機能低下症 甲状腺ホルモンが減少し、体の活動性が低下する疾患	慢性甲状腺炎(橋本病)	自己の免疫機能が甲状腺を攻撃することで甲状腺が腫れ、慢性的な炎症が続くことで甲状腺の機能が低下する。
甲状腺腺腫疾患 甲状腺にしこりができる	良性または悪性の腺腫	悪性の腺腫は甲状腺がんである場合が多い。 乳頭がん、濾胞(ろほう)がんなどに分類される。

報告

腰痛予防講習会 ～持ち上げない介護～

日時：1月31日・2月7日／講師：リハビリテーション部 理学療法士 岸本健次・田中誠也・山脇健史

リハビリテーション部 係長　岸 本　健 次

左から 山脇、田中、岸本

「社会福祉法人 虹の会 特別養護老人ホーム ひまわり園」様の職員研修に外部講師としてお招きいただき、腰痛予防教育「持ち上げない介護」をテーマに、介護方法や福祉用具を職員の皆様に体験していただきました。

腰痛予防対策の指針

腰痛は、休業4日以上の職業性疾病の6割以上を占める労働災害となっています。厚生労働省では腰痛予防対策の指針を策定して、福祉・医療分野等へ啓発・指導を推進しています。

職場における腰痛予防対策指針
厚生労働省 平成25年基発 0618 第1号より抜粋

【一人で取り扱える重量】

＊満18歳以上の男子の場合:
体重のおおむね40%以下まで

＊満18歳以上の女子の場合：
さらに男性が取り扱うことのできる重量の60%位まで（断続作業 30kg、継続作業業 20kg以上の重量物を取扱うことが禁止）

成人の体重は軽くても30kgはあります。職員が利用者を１人で持ち上げることは、介護者の腰痛リスクを高めるだけでなく、介護される側も「圧迫感」「引きずりによる褥瘡」のリスクにつながります。

腰痛の要因

実は「腰痛」とは、疾患（病気）の名前ではありません。腰部を主とした痛みや不快感といった症状の総称で、座骨神経痛を代表とする下肢の痛みや痺れを伴う場合もあります。

腰痛は、下記の要因が複合的に関与して発生します。

- **動作要因**
  重量物を頻繁に取り扱う、腰を深く曲げたり、ひねったりする等
- **環境要因**
  職場が乱雑で安全な移動が困難、窮屈な姿勢での作業等
- **個人的要因**
  慢性化した腰痛を抱えている、腰が痛いときでも、小休止が取れない等

ベッド上で仰臥位の利用者を頭側に移動する時

「スライディングシート」という、利用者の体を移動・移乗するためのシートを使用します。素材がすべりやすく摩擦を減らすことで、あまり力を使わずに移動介助が行えるようになります。

シートを敷き込みます

空間が空いている状態

利用者にお尻を浮かせて、足を踏ん張るように促します

利用者ご本人の力で頭側へ移動

腰痛対策は症状の早期発見・早期対応が肝要です。腰痛にお悩みの方は早期に整形外科の受診をお勧めします。また、職場での腰痛予防対策をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

貴重な機会を提供してくださいました社会福祉法人虹の会の皆様に感謝申し上げます。

花粉症の人は要注意

口腔アレルギー症候群（OAS）とは

臨床検査技師　向田　奈菜

特定の果物や野菜を食べた時に、唇・口・喉にかゆみやイガイガ感などのアレルギー症状を発症する疾患です。中でも花粉症の人が特定の果物や野菜を食べた時に症状が現れるものを花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）といいます。

なぜ起こるの？

特定の果物や野菜に含まれるアレルゲン（アレルギーの原因物質）の構造は、花粉のアレルゲンと構造がよく似ています。そのため、特定の果物や野菜を食べると、花粉が侵入してきたと勘違いし、アレルギー症状を引き起こすのです。

花粉と関連がある食物

花粉症を引き起こす花粉の種類によって、花粉-食物アレルギー症候群を引き起こす原因食物は異なります。（表1）

どんな症状？

原因となる食物を食べると、15分以内に口の中や喉にかゆみやイガイガ感を感じたり、口腔内が腫れてきます。症状は比較的軽い場合が多いですが、まれにじんましんや喘息、ときにはアナフィラキシーショックのような重篤な場合もあるので、注意が必要です。

口腔アレルギー症候群は花粉症ではない人も注意

ラテックス（ゴム手袋などに使われる天然ゴム）のアレルギーがある人は、アボカド、キウイフルーツ、バナナ、栗などを食べた時にアレルギー症状を起こすことがあります。これを「ラテックス-フルーツ症候群」といいます。

口腔アレルギー症候群では、原因となる食物の摂取を避けることが重要です。ただし、原因となる食物でも加熱処理をすることでアレルギー反応が生じにくくなることもあります。また、花粉症を合併している場合は花粉を回避することも必要です。

果物や野菜を食べて口の中に違和感があるなどの症状がある場合、早めに医療機関を受診しましょう。

当院では、一度に39種類のアレルギーの原因を調べられる検査ができますので、医師にご相談ください。

表1：主な花粉と関連のある果物や野菜などの例

花　粉	飛散時期	果　物　・　野　菜　など
【カバノキ科】 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	1月 〜 6月	【バラ科】リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド 【セリ科】セロリ、ニンジン【ナス科】ジャガイモ【マメ科】大豆、ピーナッツ 【マタタビ科】キウイフルーツ【カバノキ科】ヘーゼルナッツ 【ウルシ科】マンゴー【その他】シシトウガラシ など
【ヒノキ科】 スギ　ヒノキ	2月 〜 5月	【ナス科】トマト
【イネ科】 オオアワガエリ カモガヤ	4月 〜 10月	【ウリ科】メロン、スイカ【ナス科】トマト、ジャガイモ 【マタタビ科】キウイフルーツ 【ミカン科】オレンジ【マメ科】ピーナッツ など
【キク科】 ヨモギ	7月 〜 11月	【セリ科】セロリ、ニンジン【ウルシ科】マンゴー 【その他】スパイス など
【キク科】 ブタクサ	7月 〜 11月	【ウリ科】メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ 【バショウ科】バナナ など

「食物アレルギー診療ガイドライン2016」などを参考に作成

院内ギャラリー
作家紹介

サボテン
藤原仙人掌さん
（鳥取県在住）

2020年2月「お地蔵様のひとりごと展」

古都京都市で育った仙人掌さんにとってお地蔵様は、幼いころからとても近い存在です。
笑顔のお地蔵さまと「大丈夫」「無理しなくていい」「ありがとう」などの優しい言葉が描かれた書画が古い建具と古布を使用した手作りの額縁によって温かさを増しています。

23歳から創作を始めた木彫りのお地蔵さまも、味わい深いです。

20年前から自給自足を目指した生活をされていて、野菜づくり、味噌、醤油、梅干し、作業小屋などの建築、石垣づくりなど、丁寧に手間暇をかける生活を愛していらっしゃいます。

20代から30代、阪神大震災後の支援活動やネパール西部の自給率の高い村々を歩いて旅をした経験で、自給自足の生活に興味を持たれました。アメリカやスコットランドを旅しているときに、日本のことをそれほど知らないと気付き、帰国後、昔の暮らしや建築方法など興味のあることを学び、日本人の素晴らしさを改めて知ることができたそうです。

「日本の伝統には、すべて意味があり、未来へ受け継ぐべきものが多くある。何でもお金を出せば手に入る時代にあえて自分の生きる力をためしたい」「面倒くさいことをあえてやる。手間暇かけた分だけの価値があると信じたい」と笑顔でお話ししてくださいました。

仙人掌さんの作品には言霊（ことばのパワー）で弱い自分に打ち勝ちたいという気持ちが込められています。ギャラリーの感想ノートには「お地蔵様が見守ってくれている様な気がした。日々感謝の気持ちで生きていこうと思った」「ひとつひとつの文章と思いのこもった筆づかいや彫り物に有難く感謝している。とても勇気をいただくことができた」など、感動の言葉が多く寄せられていました。

病院や画廊など全国約200か所以上で個展を開催され、治療中の方やご家族に元気と癒しを与え続けていらっしゃいます。

院内ギャラリー
作品紹介

2020年3月「松石陽子 絵画展」

2020年1月「三村恵翠と門下生 書道展」

【2020年の院内ギャラリー予定】 4月　つくし会 絵手紙
5月　金光文子と仲間たち 水彩画展
6月　定國誠也 草木染作品展

おしらせ　各種教室・イベントの開催について

毎年４月に開催している高見博子先生による「明るく楽しい認知症予防教室」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期いたしました。

なお、７０周年記念イベントとして「救命講習会」、「市民講演会」などを企画しておりますが、現在日程を見合わせております。

一日も早く終息し、通常通りの生活が送れることと、皆様のご健康をお祈りしております。

よろしく
おねがいします
新しい仲間
①所属 ②趣味 ③ひとこと

井上（いのうえ） 理沙（りさ）
①看護助手
（一般病棟）
②お菓子作り
③皆さんのお役に
立てるように
頑張ります！

松田（まつだ） 拓真（ひろみち）
①栄養課
②運動・サイクリング
③「おいしかった」と
言われる食事を提供
出来るように、日々
努力していきます。

和気町 カフェめぐり

vol.13_ 押し花サロン のばら

時岡さんが自宅の前にこじんまりとしたお店「押し花サロンのばら」をオープンしたのは16年前とのことです。

コーヒーは豊かなコクと香りの炭火焙煎。お子さまが小さいときから始められたパン作りは、40年以上のキャリアです。上質な材料を使った素朴な味わいのパンです。

お客様は様々で、ご夫婦連れの方や、おひとりの方でも気軽に立ち寄れる雰囲気です。

押し花インストラクターとして20数年、店内にはその作品の展示もされています。希望があれば、押し花体験もできます。(要予約) また、日本音楽療法学会認定音楽療法士の方が月に１回訪問されていて、手遊びや手話に合わせてお客様と楽しく歌われていました。脳トレや誤嚥予防を目的に店主の時岡さんが依頼されています。どなたでもご参加できます。(日時はお問合せください)

時岡さんのお人柄と美味しいパンとコーヒーに、ほっこり癒される「のばら」へ、一度訪れてみては？

【主なメニュー】
パンセット 600 円 (写真上左)
各種コーヒー ・ 紅茶など 400 円
クルミレーズンパン 350 円 (写真上中央)
食パン 400 円
菓子パン、スナックパン各種 150 円
(写真上右)

オーナーの時岡さん

手作りパンと
コーヒーのお店
押し花サロン のばら

OPEN：毎週 木・金・土曜日
10:00-16:00
住　所：和気郡和気町吉田1262
電　話：090-4896-8298

和気町移住者交流会

～地域情報発信～

2月16日、JR和気駅前「エンターワケ」で移住者交流会が開催されました(写真下)。移住者同士や地元住民との交流と、移住者の方が町で楽しく過ごせるようにご縁をつなぐための場として3年前から年４回開催しています。移住者の方にお聞きしたところ「和気町は人が優しい。空気が美味しい。自然がいっぱいで子育てには最適」とのこと。移住して和気町で夢を実現される方が多く、活気にあふれています。この日はオープン間近のネイルサロンやカフェ、チョコレート専門店などが出店されていました。

東京から移住して来られた移住推進員の飯豊信さん(写真右)が中心となり、地元住民と移住者が協力してイベントを運営されています。地元住民の参加を増やすために、より楽しいイベントにしたいと意欲的でした。

交流会に参加して、移住者と地元住民がお互いの知識や情報を共有し合うことで、和気町が今以上に魅力あふれ活気に満ちた町になるのではと感じました。

ワクワクドキドキ、楽しさいっぱいの「移住者交流会」へ、お友達を誘ってぜひお出かけください。

熱く語る飯豊さん

移住の町「わけ」

岡山県は近年、移住したい都道府県ランキングなどにおいて上位で、中でも和気町は人気が高く直近4年間で約400人の方が和気町へ移住されています。そのうち7割が子育て世代、7割が関西、関東方面からで、少子高齢化が進む和気町にとって、大変明るい話題です。

和気町は「田舎暮らし初心者向けの町」。豊かな自然と利便性のほどよいバランス、都会出身で子育て世代の移住者が多いところが人気です。

開催情報は、Facebook「和気町移住者コミュニティ」をチェック

川柳わけ

松原　文子

早起きの妻は只今昼寝中
宝石は落とさぬように箱の中
違うから同じ考えになる夫婦
手作りの杵の餅には木屑あり

本間　慶子

善悪をくもの一糸に託された
リンスしたロングの白髪もさらっさら
ぼんやりと鐘の音聞いて二度寝する
音がなるシートベルトを確かめる

二熊　陸平

人の気が見える眼鏡を探してる
平凡が胡坐かいてる欠伸して
少しだけ消したい過去を持っている
望まれて嫁に来たのにこの仕打ち

児馬不二子

病院の出会い他所では知らんぷり
いい写真風の音まで聞こえそう
金の無い暮らし漬物上手くなる
無人駅ほっては置かぬリポーター

井上　早苗

美しい地球は宝次の世に
待ちぼうけ添えたレモンがひからびる
日暮れどき類人猿が立ち上がる
新型のテレビが登場サザエさん

福力　明良

何事もない日の夜が長過ぎる
毒少し足すと理想の味になる
犬掻きのセンスで今も生き続け
平凡に老いる願望など持たず

グローバルな和気のまち

勝田　利枝

2、3年前の6月のある土曜日のこと、いつものように平病院から帰宅のため和気駅に行きました。ホームに美しい外国の小柄のレディがベンチに座っているのが目に止まりました。最近の外国旅行者は日本語を上手に話しているのをよく耳にすることがあるので、私も挨拶くらいしてみようと思い「こんにちは！」と話しかけると、「こんにちは！暑いですね」と綺麗な日本語で、お返事してくれました。

嬉しくなって「ジャパン イズ サマーズ グレイス フィーバー」とカタコトの英語で話すと「エッ？もっと暑いの？」と驚いた様子ですごーく上手な日本語で答えてくれました。

会話が楽しめそうな予感（ワクワク）。カナダから来た彼女の名前はジェラ。

4月に日本に来て、桜がとてもきれいなこと、桜の花のところでピクニックをしているのを見て楽しそうと感じたこと、山の緑がとてもきれいなので長く日本に住みたいと思ったことなどを話してくれました。

「秋になると山の色が変わりますか？」と尋ねられたので「紅葉」と文字をメモ用紙に書きフリガナを付けました。ここから筆談が始まり日本の四季のことを漢字で伝えました。

そして四季にはソングがあり、電車の中で教えながら一緒に歌いました。ジェラは日本語も漢字も良く理解していて、単語を交えてのおしゃべりが楽しくてアッと言う間に、私の乗り換える相生ステーションでお別れになりました。

和気駅周辺では中国人、台湾人、ベトナム人、そしてカナダ出身の彼女に遭うことができました。小さな町なのに何とグローバルな人々と出会える町なんでしょう。

病気を患って苦しい日々、毎日通院して気の滅入るときもあるけれど、楽しい出逢いがあった時は嬉しくて生きていて良かったと感じています。（単純なものだ）頑張って病気と仲良くしつつ、もう少し日々をエンジョイしたいです。

Number Place 数独

とっても簡単！初心者におすすめ

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3×3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 ・今月の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、郵送でのご応募も受け付けています。

締切：2020年6月30日（消印有効）

※ 答えは2020年7月1日以降 ホームページに掲載します。

きりとりせん

暖流 応募用紙

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

※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

2020年4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		小原		田中 4/9～		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～ 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

- 土曜日午後は全科休診です。
- 整形外科の午後の診療は、手術などで変更することがあります。
- 整形外科は手術のため、午前受付が早く終了することがありますので、お早目においでください。
- 眼科を受診の方は、事前に電話確認のうえ、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。

ドクター変更のお知らせ

2020年4月より医師の異動により外来診療医が変わります。

内科

- 毎週月曜日午後 ▶中村（なかむら） 奈保子（なおこ） 医師
- 毎週木曜日 ▶田中（たなか） 涼果（すずか） 医師（福田医師と交替）
- 毎週金曜日 ▶藤原（ふじわら） 英晃（ひであき） 医師（廻医師と交替）

健診

- 毎週月曜日午前・水曜日 ▶中村 奈保子 医師
- 毎週火曜日午前・土曜日午前 ▶藤原 みち子 医師

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 岡山県和気郡和気町尺所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192号（季刊発行）2020年4月1日
編集・発行／医療法人 平病院