



J. Chie

Art of Cover  
千彩art 作品展

詳細は9ページの  
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

「糖尿病の歴史と今 ~インスリン発見100周年に寄せて~」

内科 藤原 みち子 医師

ナースほっとニュース「花粉症~早めの対策を~」

薬局耳より情報「薬と食品の飲み合わせ」

リハビリテーションセンター「良い姿勢の大切さ~小学生に出前授業~」

# 新年を迎えて

理事長・院長 平 資 正



謹んで新年のお慶びを申し上げます。さて、今年は“とら年”、干支は壬寅（みずのえ・とら）です。ネットの解説によりますと、“みずのえ”は水の陽エネルギーを表すそうです。悠々と流れる大河や、止まることのない海流のように大きく、流動するイメージです。また十干の9番目でもあり、終わりにちかく、生命循環では、次の生命を育む準備期間だそうです。寅は十二支の3番目。生命循環では始まりに近く、春の発芽の状態だそうです。つまり壬寅（みずのえ・とら）の年は、“陽気を孕み、春の胎動を助ける。冬が激しいほど、春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれる年になる”のだそうです。長くコロナ禍が続くなかで、少しずつ戦いの終わりが見え始めた、そんな希望に満ちた一年を期待させる干支です。

ついでに、恒例の狛干支を調べてみました。狛犬ならぬ狛寅があるか。昨年の牛は菅原道真公のお気に入り、狛牛は天神様に多いようでした。イノシシは言わずと知れた和氣の清麻呂公、ネズミは大国主命でした。狛寅は京都に多いようで、鞍馬寺、嵐山の法輪寺、建仁寺塔頭の健仁寺両足院の鎮守の毘沙門天堂などに見られ、毘沙門天との関連が強いようです。とはいっても、毘沙門天のモデルになった、ヒンドゥーのクベーラやヴァイシュラバナにはトラ以外の生き物が関連づけられており、毘沙門天とトラの関連は、聖徳太子の頃から始まる日本独自の考え方の様です。

新型コロナ対策は、低下する抗体価の補強のために、3回目のワクチン接種が始まっており、また早ければ2月から5～11歳のワクチン接種も始まる予定です。去年の今頃と比べるとワクチンが普及し、治療薬も開発され格段の進歩を遂げています。

流行と収束を繰り返しながら、徐々に通年性インフルエンザ程度の位置に変化していくものと思われていますが、今しばらくの辛抱が必要です。マスク着用、手指消毒、三密回避、換気など基本的な感染対策を続けていきましょう。

さて、そんなコロナ騒ぎの中でも、日本は確実に少子高齢化の道を歩んでいます。高齢化が進み、何らかの疾患や障害を持ちながらも、住み慣れた自宅や地域で、最期まで安心して生活できる仕組みが必要になります。“時々入院、ほぼ在宅”の生活をささえる仕組みとしての「地域包括ケアシステム」が提唱され、20年以上経ちます。“地元かかりつけ病院として最高の地域医療を展開する”が当院の第一理念であり、地域包括ケアシステムの構築に積極的に参加、協力しています。ただし、地域包括ケアシステムは高齢者だけのものではありません。健康長寿のためには壮年期からの健康管理が必要です。いわゆるメタボ対策です。壮年期の生活習慣が、その後の動脈硬化をはじめとした老後の生活の質に直結します。また小児の健康な成長・発達も地域の健康には欠かせません。地域包括ケアシステムの構築は地域づくりです。当院は、地域の健康課題の発見と解決に取り組んでいます。今年は健康づくりのための講演会なども検討中です。

本年も皆様にとって良い一年になりますようお祈り申し上げます。



ナース  
ほっと  
ニュース



## 花粉症 ～ 早めの対策で症状を軽減しましょう ～

二人に一人がかかる国民病といわれるほどの花粉症の時期がやってきます。完全に抑え込むことはできませんが、日常生活で早めの対策をすることで症状の軽減が期待できます。

今回はこれからのシーズンを迎える花粉症についてお知らせしたいと思います。

### どうして花粉症になるの？

これからの季節に飛散するスギやヒノキの花粉が、アレルギーの元になり、アレルギー反応が起こります。

主に「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目や喉のかゆみ」「結膜の充血」の症状が出ます。

\*スギやヒノキ以外の植物が原因の花粉症もあります。



### 予防方法はありますか？

症状が出る前の内服と、花粉を体内に取り込まない生活を送ることで、症状が軽快します。**花粉を持ち込まないことが重要です。**

1. 家に入る前に花粉を払い落としましょう
2. 窓やサッシをしっかりと閉めましょう
3. ツルツルした素材の服を一番上に羽織る
4. 規則正しい生活を送る  
\*早寝早起き、栄養バランスを考えた食事
5. 花粉シーズンは洗濯や布団は外に干さない  
\*乾燥機や室内に干すなどの対応を
6. 花粉が顔に触れない対策をする  
\*帽子、マスク、サングラス、メガネの利用
7. 内服や点眼、点鼻薬などを医師に相談する



看護師 長田 かおり

当院内科の中村先生に話を聞きました。

### Q1. 薬を早く飲むのは効果がありますか？

A. はい。特に重症な方に効果があります。

### Q2. いつ頃から飲み始めたらいいですか？

A. 以前は花粉が飛散する1～2週間前からの飲み始めをお勧めしていましたが、最近の薬は症状が出始めたタイミングでも遅くないようです。ただし、薬の種類や症状にもよるので医師に相談しましょう。

### Q3. 内科で薬をもらうことはできますか？

A. 症状の軽い方は、当院内科でも内服や点鼻薬をお出しすることはできます。

### Q4. 症状が辛いときはどうしたらいいですか？

A. 内服薬で効果を感じない方には、舌下免疫療法など他の治療方法もあります。その場合は対応可能な病院を受診しましょう。一般内科、アレルギー内科、耳鼻科などさまざまです。

新型コロナウイルス感染者数は減少していますが、新たな変異株の出現など、まだまだ油断ができない状況が続きます。マスクの利用は新型コロナウイルス対策の他、インフルエンザ感染、花粉症予防などにも有効です。

布マスクよりも不織布マスクの方がより有効です。意識的に不織布マスクを利用するようにしましょう。

ドクター  
に聞く

糖尿病の歴史と今  
〜インスリン発見100周年に寄せて〜

糖尿病外来・健診医師 藤原 みち子



糖尿病の歴史

糖尿病は、古くは 3000 年以上前の古代エジプトのパピルスに“蜜のように甘い尿がとめどなく出る病気 (Diabetes Mellitus)”と初めて記録されています。

日本では、1000 年ほど前の平安時代の貴族 藤原道長が合併症や症状から糖尿病であったことが知られています。

インスリンの発見と製剤の進歩

1869 年、膵臓にランゲルハンス島が発見されました。1921 年、カナダのトロントでバンチングとベストがブタの膵臓から抽出したインスリンを糖尿病の犬に投与して、血糖が下がることを証明しました。当時、膵臓からインスリンが出ない 1 型糖尿病の人は発症後数年でなくなる時代でした。翌 1922 年には早速 1 型糖尿病の小児にインスリンが投与され、劇的に元気になることができました。

①インスリンの進歩

最初の頃のインスリンは、ブタやウシの膵臓から抽出して作られ、不純物が多く化膿したり、アレルギーを起こしたり、効果も不安定なものでした。当時は 1 人の患者さんのために 1 年間で豚 70 頭分の膵臓が必要でした。その後、様々な改良がなされて、1970 年代以降では遺伝子工学技術の進歩によって合成ヒトインスリン製剤が製造され、安全で有効性の高いインスリンが使用できるようになりました。



1994 年第 15 回国際糖尿病会議が神戸で開催された時の記念切手。藤原道長と六角形の構造のインスリンがデザインされている。

②デバイスの進歩  
(注射器具や血糖測定器など)

1920 年代には、ガラスの注射器に鋼鉄製の太い注射針を使用していました。痛い上に毎回の煮沸消毒が必要でした。

日本では 1981 年にインスリン自己注射が保険適用となり、使い捨ての注射器やペン型注射器ができ、注射針も大変細くて痛みのないものになりました。血糖自己測定も 1986 年には保険適用になりました。2000 年代になると、インスリンポンプ療法が発展して、1 型糖尿病の治療が飛躍的に進歩しています。

※ 1 型糖尿病の方は、インスリン治療を中止してはいけません。

年代	糖尿病の歴史
3000 年程前	古代エジプトで糖尿病 (Diabetes Mellitus) の記載
1000 年程前 (西暦)	日本で藤原道長が糖尿病になる
1869 年	膵ランゲルハンス島の発見
1921 年	インスリンの発見
1922 年	世界初インスリン投与開始
1950 年代	糖尿病内服薬の登場 日本糖尿病学会設立 (1957)
1960 年代	食品交換表第 1 版 (1965) 全国糖尿病週間
1970 年代	HbA1c が長期血糖コントロールの指標に 遺伝子組み換えヒトインスリンの生産
1980 年代	インスリン自己注射保険適用 (1981) ペン型インスリン注射器発売 自己血糖測定保険適用 (1986)
1990 年代	強化インスリン療法の普及 インスリンアナログ製剤発売
2000 年代	インスリンポンプ療法の発展 DPP-4 阻害薬発売 (2009)
2010 年代	SGLT2 阻害薬発売 (2014) GLP-1 受容体作動薬発売

糖尿病治療の進歩

インスリンの発見によって糖尿病の研究も進みました。日本人をはじめアジア人は欧米人に比べて、膵臓からのインスリンの出が悪くて糖尿病になりやすい民族です。インスリン分泌が低下 (無ではなくて不足) して、あるいは抵抗性 (利が悪くて) 糖尿病を発症する 2 型糖尿病が 9 割を占めています。2 型糖尿病の治療のために、1950 年代から内服の血糖降下薬が登場しました。血糖コントロールが改善して、網膜症、腎症、動脈硬化症や壊疽その他の合併症の予防が可能になってきました。

糖尿病治療の目標 ~今・これから~

現在糖尿病ではない人でも、もともと体質的 (遺伝的) にインスリンの出が悪い人は、糖尿病体質の悪化を防ぐ (糖尿病にしない) ことが大切です。糖尿病と診断されたらできるだけ血糖値を正常に近づけておくこと、合併症がある方は合併症とうまく付き合い “あなたらしく元気” でいることが糖尿病治療の目標です。

最近では、糖尿病の人の 40 歳時の平均余命は糖尿病のない人と変わらないことが分かりました。糖尿病とうまく付き合うことは、認知症やサルコペニアの予防、がんの予防、元気の維持増進につながります。

一方で、糖尿病であること、食事や運動療法、薬物治療がストレスになる方もおられるでしょう。私たち医療スタッフは、“あなたの大切なこと” “ありがたい自分” を守るお手伝いをしたいと考えています。気軽にご相談いただけたら幸いです。



活動報告

11月14日 世界糖尿病デー



今年も糖尿病撲滅運動のシンボルマーク「ブルーサークル」を活用した糖尿病の予防・治療・療養のための啓蒙活動が世界中で行われました。当院も参加し、ライトアップやポスターなどで啓蒙活動を行いました。

風邪や腸炎が流行する季節 糖尿病患者さんが 気をつけたいこと

血糖値が高いと 感染症が 重症化しやすくなる

- 血糖値をできるだけ正常に保つ (運動・食事・薬のどれも大切)
- ワクチンの接種をしておく (インフルエンザ・肺炎球菌など)
- 調子の悪さに早く気づく。受診できるように、普段の体温、血圧、血糖値、食事量などを意識しておく

・雷やウイルスをもらわない  
手洗い、マスク、消毒  
食品の加熱  
調理用具の清潔  
トイレ・手洗い場所の掃除

神経障害を合併している人は 痛みを感じにくく、重症になっても気づきにくい

糖尿病患者さんが風邪などの病気になった時 大切なこと

①脱水にならない

- 発熱、下痢、嘔吐などにより簡単に脱水になる
- 1日に500mlのペットボトル3本分の水分を摂取する
- 市販の経口補水液や、経口飲料なども活用する

②低血糖にならない

- 消化の良いおかゆやうどん、アイスクリームなどをとる
- 少しでもいいので、何か食べ、糖質をとる

③高血糖にならない

- こまめに血糖測定をする
- 自分の判断で内服、注射を中止しない
- 血糖値が200mg/dL以上を目安に、インスリンの追加注射をする

インスリン注射を自己判断で中断すると危険  
ご飯を食べられない場合の飲み薬、インスリン注射の調整を医師に相談しておく

こんな症状は危険

熱が高い  
下痢をする 吐く  
ごはんが食べられない  
水分を飲めない  
高血糖や低血糖が続く

ひどくのが渴く  
力が入らない  
頭が痛い  
尿の量や回数が減る  
尿に泡が立ち消えにくい

クイズ  
いつも通院している病院とは違う医療機関を受診するとき、自分が糖尿病かどうかを言わなければならない? (ア、問合せてください) (イ、問合せてもいい)

正確はイ

薬局  
耳より  
情報

# 薬と食品の飲み合わせ

薬を安全に服用していただくために注意して欲しいことの一つとして、薬と食品の『飲み合わせ』というのがあります。

『飲み合わせ』とは、飲食物・サプリメントなどの食品が、体の中で薬と出会うことにより、薬の作用を強くしたり、逆に弱めてしまったりすることです。注意したい飲み合わせの代表的なものとして、次のようなものがあります。



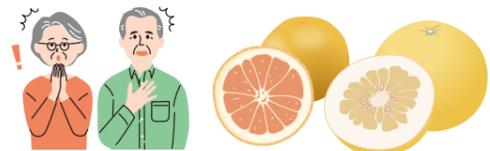
## グレープフルーツ + 血圧の薬(カルシウム拮抗薬)

高血圧の治療薬であるカルシウム拮抗薬を服用されている方がグレープフルーツを摂取すると、薬の作用が強くなってしまったりと言われています。これは、グレープフルーツに含まれるフラノクマリンという成分が、体内での薬の分解の邪魔をしてしまうためです。

薬との同時摂取を避けるだけでなく、薬の服用期間中は、グレープフルーツの摂取は控えましょう。また、グレープフルーツに似た果物でも薬に影響する場合があります。

### 摂取を控えるべき柑橘類

グレープフルーツ、スウィーティー、<sup>だいだい</sup>橙、<sup>ぶんたん</sup>文旦、<sup>はっさく</sup>八朔、<sup>ばんべいゆ</sup>夏みかん、<sup>すだち</sup>晩白柚



### 少量であれば摂取可能な柑橘類

レモン(果肉のみ)、日向夏(果肉のみ)、<sup>ぼんかん</sup>椪柑、<sup>いよかん</sup>伊予柑、<sup>ゆず</sup>柚子、<sup>すだち</sup>酢橘



### フラノクマリンが含まれていない、摂取可能な柑橘類

温州みかん、デコポン



※果肉に比べて、果皮にはフラノクマリンが多く含まれています。果物そのものやジュースだけでなく、果皮を含んだマーマレードなどにも注意しましょう。

薬剤師 二見 加澄

## ビタミンK含有食品(納豆など) + ワーファリン

納豆や緑黄色野菜に含まれているビタミンKは、血液をサラサラにする薬、ワーファリンの働きを弱めてしまいます。



ビタミンK含有量の多い納豆、クロレラ、青汁は食べないようにしましょう。緑黄色野菜や海藻類は食べすぎに注意して、バランスよく食べましょう。

## 牛乳 + 骨粗鬆症の薬(ビスホスホネート製剤)、一部の抗菌薬

牛乳は、骨粗鬆症の治療薬であるビスホスホネート製剤や一部の抗菌薬の効果を弱めてしまいます。2~3時間、薬との間隔をあけて摂取すれば問題はありません。



## アルコール + 睡眠薬

アルコールは脳や脊髄などの中枢神経を抑制する働きがあるため、睡眠薬の効き目を増強し、記憶障害などの副作用を起こす可能性があります。睡眠薬をアルコールと一緒に飲む、アルコールを飲んだ後、薬を服用するのは危険ですので絶対に避けてください。



## コーヒー、紅茶(カフェインを多く含む飲み物) + 喘息の薬(テオフィリン系薬)

気管支拡張剤であるテオフィリン系薬を服用中に、コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインを多く含む飲み物を大量に摂取すると、頭痛や動悸などがおこる可能性があるので気をつけましょう。



活動報告

# 良い姿勢の大切さ

小学生に出前授業

リハビリテーション部 課長  
理学療法士 岸本 健次



2021年10月3日、本荘小学校の4年生39名に「勉強をする姿勢」のお話をする機会をいただきました。小学校では今、政府のプロジェクトで「1人1台のタブレット」やネットの環境が急ピッチで整備されています。デジタル機器を使った教育が増えるので、授業を受ける姿勢や家で勉強をする姿勢も変わってきます。

普段スマートフォンを使っている姿勢を想像してください。画面に夢中になると、いつの間にか姿勢が前かがみになったり、背中が曲がったりしませんか？ その姿勢を続けると、背中や腰、首や肩などの筋肉にストレスがかかって、腰痛や肩こり等の原因になります。視力の低下や猫背になるなど、子供の発育に良くない影響が及びます。

良い姿勢をこころがければ、胸が開いて空気を取り込みやすくなります。脳が活性化して集中力が高まるので、テストの点数が良くなる等の調査結果もあります。今回の授業では、学校で教わる「グー・ピタ・ピン」という座り姿勢を基本に、自分自身の身体を使った姿勢をチェックする体験や、ストレスをリフレッシュするストレッチを学んでもらいました。



授業風景



西日本放送様が取材に来られました

# 新しい仲間

①職種 ②趣味 ③キャリア



やまもと まさかず  
山本 真和

- ①ケアマネジャー
- ②壊れたものを直すこと
- ③元々人と話するのが好きで、様々な職種の方と様々なお話ができるのがとても新鮮で、嬉しく思っています。皆さんに助けてもらいながら少しでも早く仕事を覚え、利用者の方のご要望に沿った計画作りを目指していきたいと考えています。



のぶもと よしひろ  
延本 芳弘

- ①庶務・用度管理
- ②テレビを見ながらの晩酌
- ③小さなことからコツコツと！病院、患者様のために貢献します。



のざき さとみ  
野崎 里美

- ①キーパー
- ②韓国ドラマ・音楽鑑賞
- ③患者さんが快適に過ごせる心地よい空間になるよう心掛けます。



やまさき さとこ  
山崎 聡子

- ①キーパー
- ②料理
- ③皆様が気持ちよく過ごせるように日々頑張りたいと思います。



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

10月

市川保子 絵画展

「素晴らしい絵画ね!」「県展会場かと錯覚するわ!」と多くの方が見とれていらっしゃった市川保子絵画展。市川さんにとっては、個展開催という夢が叶った一大イベントでした。

市川さんは知人の勧めで23年前に故松下淳子先生に師事。才能を見出された市川さんは、初心者教室から上級者教室へ2年間でレベルアップし、県展へ出展するほどに。平成14年、月下美人を描いた作品が、見事奨励賞を受賞。今回展示された50号の作品5点は、すべて県展受賞作品です。

題材の花は、すべてご主人が丹精込めて育てられたもの。夏の夜、一夜限り花開く月下美人は数鉢あり「今夜咲くから描いて」と言うご主人のリクエストに応えたとのこと。そのエピソードに夫婦愛なしでは生まれなかった作品と感じました。

月下美人は神秘的に、白百合は凛として、山芍薬は幻想的に、それぞれの花の個性が大きなキャンパスに美しく繊細に表現されています。

<感想ノートより>

- ・すてきな作品を見させていただいてありがとうございます。透明水彩画は初めて見ました。
- ・夢のように幻想的で素晴らしいです。とても感動しました。



幻想的な月下美人



透明水彩画



市川保子さん

12月

千彩 art (陶彩教室)

講師：竹中千恵（赤磐市） TEL：090-6402-3120

ティーカップやプレートなどの白磁に、絵の具で絵付けしたり、専用のシールを貼ったりして模様を描く芸術のことをポーセリンアートまたはポーセラーツといいます。

介護施設などでは、シールを貼って焼き付けるポーセラーツをボランティア活動としてされています。手を使うことができれば、どなたでも簡単に作業できるので、参加された高齢者の皆さんは大変喜ばれるそうです。

ポーセリンアートの魅力は、世界でたったひとつの陶器で、コーヒーを楽しんだり、料理を盛りつけたりする贅沢な気分を味わえるところと、お世話になった方、友人にプレゼントしても喜ばれるとのこと。興味のある方はお問い合わせください。



千彩artのみなさん (中央が竹中さん)



材料込み 500円でポーセリンアートの体験もできます

おしらせ

徳永こいのぼり

1階待合展示スペースに12月~5月頃まで、徳永こいのぼり様に破魔弓・羽子板・ひな人形・五月人形を季節に合わせて展示していただくことになりました。

徳永こいのぼり

岡山県和気郡和気町藤野 935-4

TEL：0869-92-4234

営業時間 9:00 ~ 18:00 (11月~5月)

8:30 ~ 17:30 (6月~10月)



院内ギャラリー 今後の予定

2022年1月 三村 恵翠 門下生書道展

2022年2月 牟田 淳子(刺繍)・藤本 淳平(絵画) 二人展

2022年3月 【前半】心書作品展 ~寄り添う心書家 大塚恵とその仲間たち~  
【後半】川崎医療福祉大学医療福祉デザイン学科 卒業制作選抜展

生け花 草月流

梅田 佳苗さん



10月



11月



12月

11月

栗林良衣 ペーパークラフト展示

鬼滅の刃、東京リベンジャーズ、呪術廻戦、セーラームーン

糖尿病週間ポスター掲示

※5ページをご覧ください。



# 注目の人。

## Data

和気郡和気町保曾1310  
 (すもも園の近く)  
 TEL:080-3692-1215  
 素泊まり 4,000円/人  
 3食付 7,000円/人  
 食材を持込んでの自炊も可能  
 児童(3-12歳未満)半額  
 乳幼児(3歳未満)無料



赤ちゃんヤギに会えるかも

## 令和から昭和へタイムスリップできる民泊 “静耕舎” 小林さん、塚田さん



静耕舎 ホームページ

和気町のすもも園のちかくにある民泊施設静耕舎。屋号「静耕(せいこう)」の由来は、畑を耕し自給自足することを目指し「考えを整える整考」と「誠実に(人と社会と)交わる誠交」です。

3年前、都市を離れてどこかの地域に根を下ろして自分の力で生活したくなった小林さんは、貸し農園で出会った塚田さんと和気町に移住することを決めました。

彼らは試行錯誤をしながら、田んぼ、畑、里山、農業用池など、失われつつある日本の農村風景の維持と、独立型(自己サイクル型)生産体系を目指し、今では100種類以上の農作物を栽培し、ヤギや烏骨鶏の飼育もしています。

静耕舎には癒しの要素が満載。山々に囲まれ、日常生活から切り離された環境で、普段とは違うことをしたい方にはお勧めです。田畑で土に触れるもよし、山地で虫取りに励むもよし。あるいは何もせず、ただ心を空にするもよし。田舎のおじいちゃんの家に来たつもりで、伸び伸びと気兼ねなく過ごせる時間と環境です。

お二人の人柄、のどかな田園風景とヤギや烏骨鶏に癒されます。時の流れがゆっくり感じられる不思議な感覚でした。

室原区長 安廣 巧氏は「若い方が来てくれて活力が出て、近所の高齢者が喜んで。ヤギを飼って除草に活用したり、農業の新しいやり方をいろいろされていて良い刺激となっている」とのこと。

『暖流』2021年秋号でご紹介した「和気マルシェ」に出店されています。



左から塚田さんと烏骨鶏、小林さん

## vol.5 たこ焼き りく兵衛総本店

ふわつとろ〜美味しい大阪風タコ焼きが和気町藤野で食べられます!

今年8月にオープンしたたこ焼き りく兵衛総本店。和気町在住の池田さんは祖父の代から続いた家業を卒業して、第二の人生をたこ焼きにかけると決めました。夫婦二人三脚で美味しいたこ焼きを真心込めて提供しています。だしをしっかり効かせた、りく兵衛のたこ焼きはシンプルに見えて奥深い味わい。

大阪出身の奥様の「いらっしゃいませ〜」「ありがとうございました〜」という関西のイントネーションが心地よいです。

「あつあつの焼き立てを提供しているからお待たせしないよう、事前にお電話いただけると助かります」とのこと。

お天気の日には看板犬「りく」に会えるかも!



- たこ焼き 6個入 350円
- たこ焼き 6個入 ×3パック 1,000円 (削り粉、青のり、天かすあり)
- 味は6種類から選べます
  - ・ソース・ソースマヨ
  - ・岩塩(しお)・岩塩マヨ
  - ・ハーブ(ソースと岩塩を半々)・ハーブマヨ
- トッピング ねぎ 50円
- サブメニュー 夏:かき氷、冬:焼き芋



心を込めて焼き上げます



## Data

和気郡和気町藤野 1732-1  
 営業時間  
 平日 11:00 ~ 20:00  
 土日祝日 10:00 ~ 19:30  
 ※15:00 ~ 17:00まで  
 仕込等で準備時間の場合あり  
 定休日: 毎週火曜日、  
 第1・第4月曜日  
 テイクアウト注文 ☎ダイヤル  
 090-7127-5407



看板犬「りく」

## 川柳わけ

兄馬不二子

押してみた変形歪この地球  
 うるさいがやっと出会った無二の友  
 思い出を美化して明日の糧にする  
 平和とは好きな洋画を見ることさ

松原 文子

昭和では田舎のトイレ新聞紙  
 やっと出た地上の蟬は儚くて  
 長電話ぼつぼつ切ると言いながら  
 指輪より軍手が似合う農婦の手

内山 博子

古稀迎え親に感謝の花を活け  
 酔う度に多弁になった亡父でした  
 日短で夕餉の支度レンジチン  
 会議中二次会誘いメモ回す

森 洋子

思い出の引き出し開けて手が止まる  
 いるは坂酔って帰りはうわの天  
 動きたびオーデコロンはついて舞う  
 だらしなさ責めて下さい直すから

大石 成美

夕焼けや母を迎えた赤とんぼ  
 やっと来た心豊かにカタツムリ  
 とも白髪共に手を取り介護され  
 立ち止まり何をするかは忘れたが

染野 修一

物語流れるように紡げた日  
 やっとこさ坂を越えたらトンネルが  
 馬に問う人參と芋とどっち食う  
 山猿の正義は柿を獲り尽くす

## 通院の列車での思い出

勝田利枝

通院列車で楽しいことも一杯あった。それはいつも  
 相生駅から始まる。

相生駅は乗り換え駅で、必ず30分待たなければ目的  
 地に行かないローカル線の仕組みになっている。さて、  
 小さなドラマは姫路からの到着列車から始まる。

私が列車の座席に座って出発を待っていると、向か  
 いのホームに姫路発赤穂行き列車が着くと、同時に  
 降りた乗客が乗り継ぎのためにこの列車に入ってくる。  
 コロナが流行っていない頃だったので、外国人旅  
 行者が多く、様々な国の人が日本旅行を楽しんでいた。  
 向かい合わせの席になって目が合うと必ず微笑みか  
 けてくれるので「ハロー、フロム、ユー」と話し  
 かけると「嬉しい!」と日本語で自分の国名を覚えてく  
 れて、日本のどこへ行くとか、こんなところが好きだ  
 とか夏だと「暑いべたべたする」などと話してくれた。

様々な国の人々と会話を交わした。ケニア、マリ、ジ  
 ンバブエなどのアフリカの人。ドイツの夫婦、カナダ  
 の可愛いらしい女性の英語教師、携帯電話で日本語  
 変換しながら会話した90歳の老婆と旅行されていた  
 ファリピンの中年男性、造船業のベトナムの青年、倉  
 敷が好きなたルコの男性など。

車を形どった真っ赤なスニーカーを履いた4歳くら  
 いの金髪の男の子に「そのスニーカーいいね」とスニ  
 ーカーを指さすと、笑いながらひとこと「Can」と言っ  
 てお母さんを見上げてから列車の奥へ行った。いろいろ  
 な国の人々と出会える楽しさが通院の辛さを緩和して  
 くれた。

コロナ禍になり、外国人旅行者を電車で見かけるこ  
 とはなくなった。早く昔のように、カタコト英語で盛  
 りあがれると良いけれど、コロナが終息しても引越  
 して電車での通院は不要になったので、以前のような  
 相生駅での楽しい小さな国際交流ができなくなってい  
 ましたのは、寂しい限りである。

## 5つのまちがいさがし

作成:リハビリテーション部 入江・今田



### クオカードが当たります

・まちがいさがしの答え・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などで  
 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3月31日(消印有効)

※ 答えは2022年4月1日以降 ホームページに掲載します。

## DANRYU 応募用紙



左の写真と異なっている箇所を○をしてください。(5つ)

ご住所

お名前

印象に残った記事・掲載してほしい情報など

## 外来診療予定表

2022年1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			当面の間 休診						当面の間 休診		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

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

都合により、火・金曜日の診療は  
当面の間休診いたします。

上記予定表は、都合により診療医師の変更があります。

## 入院患者様への面会を再開しました (下記の条件を満たす場合)

令和3年11月22日より再開しました。今後の状況によっては変更になることがあります。

- \*主治医から許可のある方
- \*入院患者・面会者ともコロナワクチン2回接種済(済証・証明書)  
または、PCR検査陰性証明(3日以内)のある方  
(病棟にて電話で予約受付：平日13時00分～16時30分)
- \*面会時間：平日13時00分～16時30分  
土日・休日は面会禁止、患者様一人につき週1回10分以内
- \*面会者：2名まで(家族のみ)、中学生以下は不可
- \*面会場所：個室、多床室(カーテン閉め)、デイルーム、1階面談コーナー



その他、詳細は院内掲示か当院ホームページをご覧ください。

## 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199号(季刊発行) 2022年1月1日  
編集・発行/医療法人 平病院