



Art of Cover
エッグアート

詳細は、P8の
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

ドクター紹介 院長補佐 木村文昭

ナースほっとニュース「健口」は「健康」の第一歩 Vol.3

栄養課おすすめ簡単レシピ「ぷちぷち★もち麦ぜんざい」

和気町グルメめぐり「エコファーム彩-sai」



院長補佐 内科医師 ● 木村文昭 きむらふみあき

2024年4月1日平病院院長補佐に就任

略歴 医学博士 滋賀医科大学医学部卒業

九州芸術工科大学音響設計学科卒業

1983年岡山大学附属病院第二内科入局

2001年玉野市立玉野市民病院勤務

2012年玉野市立玉野市民病院院長就任

前職地方独立行政法人玉野医療センター玉野三井病院院長補佐

著書 『肝炎が心配ならレバーにご用心』

木村医師の診療時間

月曜日

14:00 ~ 16:30

火曜日

14:00 ~ 16:30

土曜日(毎月1回)

9:00 ~ 11:30

平病院とのお縁

30年ほど前に1年間、常勤医師として平院長と一緒に診療していました。院長とスタッフと一緒にスキー旅行に行ったこともあります。

先生の健康の秘訣を教えてください。

休日には米づくりや野菜づくりを楽しんでいます。農業で体を動かして、運動不足を解消しています。

専門分野を教えてください。どのような疾患の方の診療を行われてきましたか？

内科全般診療していますが、特に血液と肝疾患の治療が専門です。こういった領域を診させていただいた経験から鉄と疾患の関わり、鉄の過不足が引き起こす問題等を研究しましたので、この機会にお伝えいたします。

1995年日本鉄バイオサイエンス学会で名古屋大学医学部附属病院 第3内科 林寿男先生の発表をお聞きする機会がありました。林先生は世界で初めてC型肝炎に対する治療として瀉血(しゃけつ)療法を導入された方です。瀉血療法とは患者様の臨床状態を改善するために、大量の血液を採取する方法です。

その発表を伺ったことをきっかけに私たち

は、C型肝炎に対して食事から摂取される鉄を制限する鉄制限療法を開発し、瀉血療法と併用することでより大きな治療効果を発揮することを証明しました。

血液中には赤血球という細胞がたくさんありますが、この細胞の中に含まれるヘモグロビンという色素には鉄が豊富なので、血液を抜く瀉血により体から効率的に鉄を減らすことが可能になります。

一方、鉄制限療法は食事から摂取される鉄を減らす治療法です。体の中の鉄の由来は、本来食事から摂取された鉄が起源ですので、この2つの治療法を併用することでより効果的に体の中の鉄分を排除しながら、鉄の管理が可能になります。

こういった研究を通して栄養素の鉄が肝炎を助長し、肝硬変や肝臓がんの発症に大きく関わっていることが明らかとなりました。そのメカニズムとして過剰の鉄が、酸化ストレスという現象を介して肝炎から肝硬変、さらには肝臓がんを引き起こしていることも分かってきました。

このようにC型肝炎と鉄の関係が私の専門領域の一つですが、最近注目されている疾患として脂肪肝、特に非アルコール性脂肪性肝炎と鉄との関連にも注目しています。この疾患は、現代の肝臓がんの原因の中心疾患と捉えられていますが、この発がんにも鉄が重要な役割をして

いることが分かってきています。

がんは、日本人の死亡原因のトップとして注目すべき疾患です。その中で肝臓がんは代表的ながんのひとつとして従来理解されてきましたが、C型肝炎や非アルコール性脂肪肝は、肝臓がんの原因として最も重要な疾患です。

次に私の専門領域の一つである貧血についてお伝えします。貧血といえば栄養素の鉄を思い浮かべられる方が多いと思われます。貧血の原因では鉄の不足によって起こる鉄欠乏性貧血が最も多いです。その改善のために鉄を補充することは理にかなっていますが、実は鉄が不足してなくても発症する貧血もたくさんあります。

そういった疾患の中には、白血病のように血液のがんにつながる病気もあります。そして、その発がんのメカニズムにおいて鉄が非常に重要な役割をしていることも最近分かってきました。

貧血と聞けば鉄が不足しているので鉄剤を内服する、または鉄分の豊富な食品、例えばレバーをしっかり摂るといった発想につながりやすいですが、その考え方には落とし穴があります。

特に、閉経後の女性と男性の場合、基本的に鉄分は一旦体の中に吸収されると、体から抜ける経路が極めて少なく、溜まる一方になりやすい傾向があり、この点に注意を払うことが必要です。ご存じのように鉄は、錆びやすい金属の代表です。錆びやすいということは、酸化しやすいことを意味します。この鉄という金属の特性は、生物が生きて行く上で非常に利用しやすい特性があり、これが鉄という金属の大きな良い点ですが、悪い点もあります。

鉄の悪い点は、過剰に存在すると炎症やがんを引き起こす諸刃の剣として働き、怖い存在になる危険性を持っているところです。こ

こでの重要なキーワードは、酸化ストレスです。

地球上にある金属の中では、鉄が最も多く存在し、私たち哺乳動物の体においても、鉄が最も多く存在しています。

私たちが生きていくためには、酸素が必要なように、鉄も必要不可欠な金属です。

この金属は、酸素を体の隅々まで運び、利用するうえで重要な役割をしています。しかし一方で、過剰にあると先に述べたように悪い効果を発揮します。その代表的なものが炎症やがんの発生原因になることです。また動脈硬化、老化等にも幅広く関わっています。このように、鉄は幅広い疾患に関わる金属の代表とも言えます。

鉄という栄養素の良い点、悪い点といった側面を見る経験を通して、最近では、その他の栄養素にも興味を感じ、特に生活習慣病全般に興味を持って診させていただいています。

患者様へひとこと

健康を維持するには、医食同源^{*1}、薬食同源^{*2}が大切だと考えています。血液疾患や肝疾患がある方、生活習慣病の方、そのほか身体の不調などご遠慮なくご相談ください。



※1 医食同源:漢方の用語で食べるものと薬は同じ。自分の体調に合わせた食材を摂っていれば身体の調子を整えることができること

※2 薬食同源:薬膳の基本的な考えで、間違った食事をすると病を起こすもとなり、反対に体によい食材は健康を保つためには欠かせないものであるということ

「健口」は「健康」の第一歩 Vol.3

看護部 一般病棟 ● 長田かおり / リハビリテーション部 歯科衛生士 ● 野崎浩子

1997年、アメリカ歯周病学会が「Floss or Die」というスローガンを発表しました。

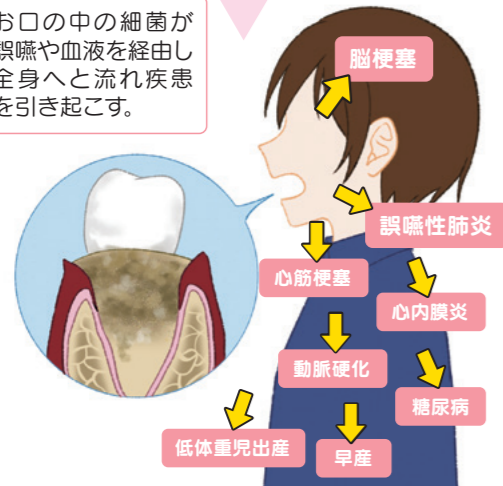
この「フロスカ死か」という言葉には「歯ブラシやデンタルフロスをきちんと使い、口の中を健康に保って長生きしますか？それともケアを怠り、病気にかかって早く死にますか？」という意味が含まれています。

歯周病は心臓病(心内膜炎、狭心症、心筋梗塞)や脳卒中、肺炎、糖尿病などの全身の病気の発症と関係があります。また、最近ではアルツハイマー型認知症やがんなどにも関係があることも分かってきました。

それらの病気を防ぐために、今号では当院歯科衛生士の野崎さんにワンランク上の歯磨きの仕方を教えてもらいました。

歯周病

お口の中の細菌が誤嚥や血液を經由し全身へと流れ疾患を引き起こす。



① 食後の歯磨きは必ずしましょう

口の中に食べかすが残っていると、食べかすに含まれている糖분을餌に、むし歯菌が増殖し歯垢となり歯に付着します。歯垢の中のむし歯菌が産生した酸が歯を溶かし、むし歯へと変化させます。

大切な歯を守るために、歯垢を付着させないようにしましょう。

② フロスや歯間ブラシを上手に活用しましょう

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシで磨くだけではきれいに取れないため、むし歯の原因になります。先にフロスや歯間ブラシで食べかすを掻き出してから歯ブラシで磨くと効果的です。

歯ブラシだけで歯磨きを行うと歯垢除去率は60%程度ですが、フロスや歯間ブラシも用いると80%以上となる場合がほとんどです。

③ 上手な歯ブラシの使い方

● 歯ブラシを柔らかく当てて小刻みにブラッシングしましょう

ゴシゴシ強く磨くと歯茎を傷つけたり、エナメル質が削れてしまったりするリスクがあります。

● 定期的に交換する

毎日使うため傷みやすいので、1か月に1回程度は交換するようにしましょう。

④ 就寝前も丁寧に磨きましょう

食事直後の歯磨きは大切ですが、就寝中は日中と比べて口の中が乾燥しやすく、むし歯菌や歯周病菌が増殖しやすいです。特に気を付けて磨きましょう。

⑤ 治療したむし歯も要注意!!

むし歯治療で歯を削って詰め物やかぶせ物をしている歯も気を付けましょう。

年月の経過や噛むことの負荷、口内の温度変化の影響でかぶせ物の変形、膨張、収縮を繰り返す、かぶせ物と歯の間にすき間ができます。

そこに歯垢が溜まって知らないうちにむし歯になっていることがあります。

見えない所でむし歯菌が増殖し歯の奥で知らないうちにむし歯が進行します。痛みを感じて受診した時にはむし歯が神経へ達していることもあります。このようなむし歯を大人むし歯と言います。

⑥ 歯科を定期受診しましょう

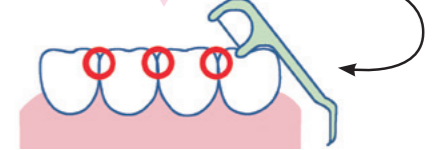
大人むし歯や日本人の国民病とも言われる歯周病に罹患しないように、毎日歯垢をきれいに取りきる歯磨きをしましょう。症状がない場合も半年に一度は歯科を受診して、かかりつけの歯科医師に異常に気付いてもらうことが大切です。

最近は「予防歯科」に力を入れている歯科が多く、歯の一般状態の診察、歯石の除去、歯周ポケットの測定など今の歯や歯茎の状態を診断し、歯磨き指導もしてもらえます。

フロスや歯間ブラシを使っていない方は、ぜひこの機会に使ってみましょう

フロスの使い方

歯と歯の接した面はフロス

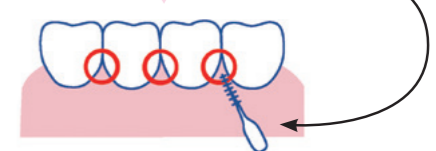


歯と歯の接した面など、すき間の狭い部分に

フロスを歯間の上から入れます。すき間がないところは、無理には入れなくてよいです。歯茎を傷つけないように注意しましょう。歯間に入ったら優しく前後に動かし汚れを取ります。左右それぞれの歯面にも当てるように動かすと、よりきれいに歯垢が除去できます。

歯間ブラシの使い方

ものが詰まりやすい部分は歯間ブラシ



食べかすが詰まりやすい、すき間の広い部分に

歯と歯茎の間の三角スポットに、斜め下から歯間ブラシをやさしく挿入します。ゆっくりと前後に2～3回動かします。歯の内側からも行うと、さらに効果的です。

DANRYUでは「健口」は「健康」の第一歩」というタイトルで3号連続して口腔ケアの重要性をお伝えしました。

歯や口腔内を清潔に保つことが、病気の予防と健康維持につながることを理解していただけたら幸いです。

ぷちぷち★もち麦ぜんざい

管理栄養士 ● 秋山花衣

市販のあずき缶にゆでたもち麦を入れるだけの簡単レシピです。

温かくしても冷たくしてもおいしく召し上がれます。



とにかく食物繊維が豊富

★ 栄養価 (1人分)
エネルギー 244kcal、たんぱく質6.6g、脂質0.8g、炭水化物52.8g、食塩相当量0.4g、食物繊維 6.4g

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、もち麦を入れる。
- ②ふつふつする程度に火を弱め、時々かき混ぜながら15～20分ゆでる。
- ③好みの硬さにゆで上がったたらざるにあげ、流水でぬめりを洗い流す。
- ④しっかり水気を切って、容器に移す。
- ⑤あずき缶を開けて、水100mlと一緒に鍋に入れ、火にかける。
- ⑥全体が混ざり、温まったらゆでもち麦を入れる。

いろいろ使えて便利なゆでもち麦☆

パスタのようにたっぷりの湯でゆでたもち麦は、スープやサラダなど、いろいろな料理に使えます。

またお米に混ぜれば麦ごはんになるので、家族の中で食べたい人の分だけを麦ごはんにすることもできます。

まとめて作っておくといろいろ使えて便利です。

材料 2人分

- ゆでもち麦
- ★もち麦 …………… 75g (米カップ：約1/2)
→ (「押麦」や「米粒麦」などでも可)
- ★水 …………… 1L以上
- あずき缶(市販) …………… 200g
- 水 …………… 100ml

point

食物繊維豊富なもち麦を、スイーツとしてもお試しください。お好みで栗の甘露煮、焼いたお餅やアイスクリームをのせてもおいしいのでおすすめです。



当院の給食では週に2回、もち麦ご飯を提供しています。もち麦は、もち性の大麦のことで、もちっとした食感が特徴。とにかく食物繊維が豊富です。

精麦には、「食物繊維」が精白米の約16倍も含まれており、お米に大麦を3割入れた大麦ごはんを1日2杯食べることによって食物繊維4gの摂取が可能になり、不足分を補うことができます。

新しい仲間

our new members

- ①部署など
- ②趣味
- ③ひとこと



やまさき しんや
山崎 慎也

- ①リハビリテーション部 理学療法士
- ②子供と遊ぶこと
- ③常に探求心を忘れず成長していきたいと思っています。



はやかわ なみ
早川 奈美

- ①医事課
- ②映画鑑賞
- ③未経験の職種で戸惑うことも多いですが、一日でも早くお役に立てるよう頑張ります。



ふじわら まゆ
藤原 麻由

- ①通所リハビリテーション ひまわり
- ②ガーデニング
- ③安全に配慮しながら安心できる介護をしていきたいと思っています。



ありよし さき
有吉 早姫

- ①地域医療連携室 社会福祉士(MSW)
- ②音楽鑑賞
- ③少しでも早く仕事を覚えて、院内のスタッフだけでなく、患者様やご家族、関係機関の方からも信頼されるMSWになれるよう頑張ります。

奨学金制度ご案内

これから資格取得を目指す方へ

当院では、看護師・薬剤師・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・介護福祉士を目指す学生の方へ、在学中に必要な費用の一部を貸し付ける奨学金制度を設けております。資格を取得した後、当院に就職し一定期間以上勤務した場合返還が免除されます。

応募資格：対象の専門職の学校に通学しようとしている方(年齢制限なし)

金額：月額60,000円無利息

免除制度 ・学業2年間及び3年間の場合、3年以上当院で対象の職種に従事したとき
・学業4年間及び5年間の場合、5年以上当院で対象の職種に従事したとき
・学業6年間及び7年間の場合、7年以上当院で対象の職種に従事したとき

退学した場合、当院に就職しなかった場合、従事期間を満たさなかった場合は貸与を受けた奨学金は原則として返還していただきます。

お問い合わせ先 TEL 0869-93-1155 人事課 担当：平

採用情報 当院と一緒に働きませんか？

当院では職員を募集しております。職場の雰囲気も良好で、安心してご勤務頂けます。

皆様からのご応募をお待ちしております。随時見学も承っておりますのでお気軽にお問い合わせください。なお、最新の情報は求人特設サイトをご覧ください。

[<https://hr-taira.eucalia.jp/>]





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

12月

エッグアート&心書&現代書道
～和洋の世界☆三人展～

笹琴さん 大塚さん 大石さん



以前、筆文字展示を開催された大塚 恵さんのご紹介で、クリスマス時期にぴったりの華やかな展示を笹琴さん(エッグアート)と大石美昇さん(現代書道)と一緒に開催していただきました。

エッグアートとは、本物の卵の殻に装飾を施すクラフトです。卵の殻は小さいものは"うずら"から、大きいものは"オストリッチ"(ダチョウ)まで使用し、カットした殻に各種の装飾を施したものです。

現代書道は習字筆だけでなく、歯ブラシや櫛などの生活用品に墨を付けて描いたりします。

心書は心で感じるありのままの感情を筆ペンで自由に表現する筆文字です。



- 感想
- とても美しくきれいなエッグアートですね。1個でも作りたいですね。
 - 味のある字楽しいですね。年賀状もこんな風には書けたら良いのにとおっしゃいました。



左から 笹琴さん、大塚さん、大石さん

1月

三村恵翠門下生書道展

場所：吉永公民館 日時：毎週水曜日15:30~19:30 毎週土曜日19:00~21:00
自宅教室 日時：毎週月曜日17:00~18:00 19:30~21:00

幼児から大人まで幅広い年代の方の作品展示をしていただきました。各々が書きたい題材を練習されており、お子さまの顔写真の掲示もある個性豊かな書道展です。

- 感想
- 子どもさん方の書がとてもしっかりとしていて素晴らしいです。
 - 毎年素晴らしい作品にお目にかかれて嬉しいです。特に仮名作品には驚きです。
 - 細やかにご指導されていることに感心いたしました。



2月

絵手紙教室つくし日本の四季の行事

場所：赤磐市熊山公民館 毎月第2・第4月曜日19:00~

今回は、ひなまつり、端午の節句、お月見、節分にちなんだ絵と童謡をテーマに模造紙に制作された作品の展示と、絵手紙展示を壁面にしていただきました。大きな作品を皆さんで知恵を出し合って制作することで、一体感が生まれているそうです。

日本の伝統行事には、「自然の恵みや先祖に感謝する」「行事食を食べて健康を願う」などの目的があります。必要な飾りや行事食を準備するなかでコミュニケーションが生まれ、連帯感が強まり、家族や親戚、地域の人とのつながりを強くすることができます。改めて古き良き日本の風習を大切にしていきたいと感じました。

- 感想
- 絵手紙、何でもできるんですね。素晴らしい。益々のご発展を祈ります。



絵手紙教室つくしの皆さん

2月

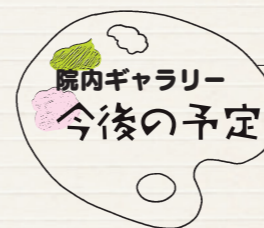
津高司郎 木彫り作品展

88歳の津高さんは15年ほど前から、趣味で木彫りを始められました。1本の廃材を木彫りした作品です。犬、猫、フクロウなどの動物の表情がかわいらしく愛があふれる作品の数々でした。バードウォッチングがご趣味だった津高さんが作られる鳥の精巧さには驚かされました。

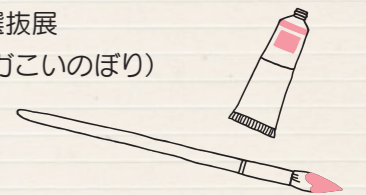
- 感想
- 楽しく拝見させていただきました。素晴らしい作品ぞろいですね。
 - 細部までていねいに彫られていて感動しました。動物の表情がかわいらしいですね。鳥は本物みたいです。



津高司郎さん



- 4月 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
- 5月 こいのぼり展示(園児の絵、徳永こいのぼり、カンガこいのぼり) 株式会社紀文フレッシュシステム 写真展
- 6月 あみの会



柳 わけ

手の皺は農婦の苦勞知つている
福袋そつと開けると君がいた
亡母の文毎朝読んでさあ仕事
明け方の電話ざわざわ胸騒ぎ

松原 文子

福袋届きましたか災害地
願ひ事音も届けとワンコイン
いそいそと土産話をつめ帰京
赤ちやんが秤の上で天を蹴る

本間 慶子

元々は毒も薬も同居人
日向ぼこ夢が飛ぶ飛ぶ故郷よ
得手勝手言うだけ言うて後ずさり
熟れきつたあの娘は今が適齢期

那須 法軒

皺の無い札は世間をまだ知らず
真つ直ぐに生きる約束呱呱の声
ざわざわの絶えぬ地球の不快感
毒を持つ花が素知らぬ顔で立ち

藤原 秋月

達人は目尻の皺を気にしない
いそいそと開けては閉めるランドセル
時刻表なくても汽車に乗って行く
年重ね忘れることと仲好しに

井上 早苗

庭先へお迎えが来てからが長い
ドクターは女性で猫はのど鳴らす
うつつとうしい話を聞いてから転ぶ
お子様ランチ遠景にある荒野

柴田夕起子

エッセイ

目賀 和子

「ちよつといひ話」

みなさん生姜の佃煮を食べていますか？知つてびっくりしました。健康に良い食材で、年中店先に並んでいゝの生姜。知れば知る程ハマっています。効果は抗炎症作用・高血圧・糖尿痛・痛風にも。良い事づくしですが食べ過ぎはダメです。アンチエイジング効果もあるので、試してみても如何でしょうか。
材料は、生姜二百グラムに対し、砂糖大二、醤油大四・みりん大二・酒大三。生姜はきれいに洗い繊維に沿って千切り。全ての調味料を鍋に入れ中火にかける。沸騰したら生姜を入れて混ぜ合わせること約十分。煮汁があらかた減ると鰹節を適量、ゴマ大一を混ぜれば完成。
食欲が無い時は重宝します。美味しく食べて元気に過ごしましょう。材料が三分の一位に減るので、すぐ無くなりませんが、思いついた時に作ってみてくださいね。

「初ジェルネイル」

若い人に誘われ艶やかな爪に変身。マニキュアより長持ちし、プロのネイリストによつてうっとりする出来栄に満足。デザインもたくさんあり、一度施術すると約一か月そのまゝの美爪だ。しかし二か月で止めることに。爪の成長が早く、スマホの操作に手間取りイライラ。ポテトサラダの芋の皮剥き等が不便。爪の裏にゴミが溜まりあえなく断念。一時の爪の輝きはついに過去のこととなりました。
ジェルネイルとうまく付き合うのは難しかったです。根気と器用さが足りなかったです。

和気閑谷高等学校×備前焼
～全世代に備前焼を広める～

Vol.6
わが町を
活性化する
取り組み！

注目!!
Attention!!

和気閑谷高等学校では、備前焼の魅力を発信する活動を、毎年行っています。今回は2023年度の活動報告です。

「備前焼の魅力を多くの人に知ってもらい、使ってもらえるように」というテーマで、次のような仮説を立てて活動しました。

- ①若者が使いたいと思うデザインの備前焼を作れば、若者にも使ってもらえるのではないか
- ②海外の人が備前焼を知れば、興味を持って備前を訪れてくれる人が増えるのではないか
- ③小学生が備前焼作りの体験をしたら、興味を持ってもらえるのではないか



若者向けのマグカップの試作品です



小学生が転写シートで備前焼をデザインしているところです

備前焼窯元 宝山窯の森敏彰さんにご協力いただき、海外で備前焼販売を行っている方へのオンラインインタビューを通して、海外の方に好まれるデザインについて教えていただきました。

そして、若者が使いたくなる備前焼の試作をし、使いやすい大きさや形について研究しました。釉薬の塗り方を工夫して、自分たちも使いたくなるデザインのマグカップ10作品を作成しました。(写真)

地元のオリブの間伐材を用いた釉薬を使うことで、環境にも配慮した製品という付加価値を付けました。

また、本荘小学校の昔あそびクラブの小学生に備前焼の紹介のスライドを見てもらい、土ひねりなどの備前焼作りを体験してもらいました。「楽しかった」「また作りたい!」などの感想が多くあり、備前焼を身近に感じてもらうことができました。

より多くの方に備前焼の魅力を伝えるためのポスター作り、動画制作にも取り組みました。全世界の人たちに発信する方法として、インターネットの仮想美術館上で作品展示ができることも学びました。

エコファーム 彩-sai

手作りのおいしさ
楽しさをお伝えしたい



夕々のグルメめぐりは「エコファーム彩」の岡本ご夫妻をご紹介します。ご夫妻は消費一辺倒の暮らしから手仕事を生活の中心に置いた暮らしを志すようになり、2009年4月和気町佐伯地区にご家族で移住されました。ポリシーはあるものを生かす、ご縁あって出逢ったものを生かすこと。「美味しいものができたら手作りのおいしさと楽しさをお伝えしたい」というお隣さまへおすそ分けをする気持ちで「農家の作る美味しいもの、おすそ和氣便」と称してイベント出店をしています。

安心安全な体に優しい食品を提供されています。和氣マルシェなどでお見かけされたら、ぜひ一度味わってみて、あなたのイチ押し商品をご家族やお友達に教えてあげてくださいね。

田植え、稲刈りなどのお米作り体験、お手伝い大歓迎です!

DATA

- 和氣マルシェ 毎月第3日曜日9:00～12:00 場所:JR和氣駅前ENTERWAKE
- 農マル園芸岡山店・赤磐店・吉備路店
- 自然食品さしすせそ 他

最新の情報は Instagramでご確認ください



和気町
グルメ
めぐり

イチ押し商品
彩り米(いろどりまい)
香米、赤米、黒米、緑米のブレンド
イベント出店で
善には税別が大人気

自家自然栽培純米酢
彩の酢(さいのす)
昔ながらの静置発酵
法で作られているま
ろやかな酸味

5つのまちがいがし



イラスト:総務課 小山乃愛

クオカードが当たります

・まちがいがしの答え・ご住所・お名前・今月号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、病院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1名様に500円分のクオカード(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:2024年6月30日(消印有効)

※答えは2024年7月1日以降 ホームページに掲載します。

DANRYU 応募用紙



左のイラスト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

2024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	1 診	正路	正路	正路	木村	正路		正路	正路	丹羽	丹羽	木村 ※月1回
	2 診	平	木村	平	平	平	平	市川	市川	藤原英晃	藤原英晃	平
	17時診療	平 第1水曜日:正路 ※17:30まで受付										
循環器科	正路	正路	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		
血液内科										藤原英晃	藤原英晃	
外科		牧原	牧原	牧原		牧原	牧原	牧原	牧原	岡山大学 病院医師	岡山大学 病院医師	牧原
	17時診療		牧原				牧原				岡山大学 病院医師	
整形外科 ※午後は15:00～		藤原英一		藤原英一	藤原英一			藤原英一	志水 ※手術あり	藤原英一	藤原英一	藤原英一 月1回 非常勤医師 月1回
	17時診療				藤原英一				志水			
眼科												岡山大学病院 医師
人間ドック・健診 健康支援センター		木村		藤原み		牧原						藤原み

受付
時間午前 / 8:00～11:30
午後 / 13:00～16:30診療
時間午前 / 9:00～
午後 / 14:00～[整形外科は15:00～]

17時診療(内科・外科・整形外科)

午後 / 17:00～18:00(受付は17:30まで)

内科

ドクター変更 水曜日:平院長 木曜日:市川 健医師(国立岡山医療センター所属)

外科

ドクター変更 金曜日:岡山大学病院医師:週替わり

整形
外科

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

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。

*上記予定表は、都合により
変更する場合があります

2024年度も開催します(2023年度参加者85名)

健康づくりのための測定会・健康指導会 ちあふるWake 健康教室 北川病院・平病院主催(後援 和気町)

和気町役場 2階 総合福祉センター大会議場・中会議場にて開催 [測定会の約1ヶ月後にフォローアップ指導会を行います]

測定内容

- 口モ検査
- フレイル検査
- 歩行検査
- バランス検査(3種類)
- 認知機能検査 など

測定会日時

- 10:00～12:00(受付開始9:40～)
- 第1回 6月23日(日)
 - 第2回 9月29日(日)
 - 第3回 11月24日(日)
 - 第4回 2025年1月26日(日)

申込締切
各会開催日の
2日前まで参加費
無料60歳以上
の方対象
先着順

お申し込みは

TEL:0869-93-1155(平病院代表)総務課まで

※すべて同じ内容のため、いずれかでご参加ください

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. 安心安全な医療と、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208号(季刊発行) 2024年4月1日 編集・発行: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 (代表) FAX (0869) 93-0330

https://www.tairahos.or.jp/ Eメール info@tairahos.or.jp

