

スタッフの広場

通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは、体操、リクレーション、入浴、リハビリテーションなどを通して、利用者様が、住み慣れたご自宅での生活が続けられるよう、お手伝いさせていただいております。
温かく、明るい雰囲気ですので、いつでもお立ち寄り下さい。
(朝原端枝)



ニュースタッフ紹介

なかしず 久美子
グループホーム



お急ぎ下さい!

年に1度の健康診断の最終日が近づいています。

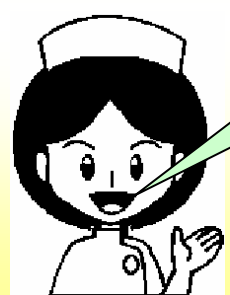
対象者： ◎岡山在住の方 ◎職場などで検診を受ける機会のない方 ◎40歳以上の方
持参する物： 健康手帳、健康診断カード、又はふれあいカード
場所： 岡山第一病院 期間：平成17年6月1日～11月30日

料金	40歳以上の方	無料の方
基本健康診査	¥3,000	◎70歳以上の方 ◎65歳～69歳で27の白色の老人受給者証持参の方 ◎無料券持参の方
肝炎ウイルス検査	¥600～¥1,800	
胃がん検診	¥3,200	
大腸がん検診	¥1,200	
肺がん検診	¥900 (喀痰も実施の場合 ¥2,000)	
乳がん検診	¥800 (マンモグラフィ併用の場合 ¥2,500)	
前立腺がん検診	¥900 一律	

◎健康診断など受ける機会のない方は、ぜひこの機会にお受け下さい。(特に無料の対象の方)がんは、早期発見、早期治療が必要です。ご不明の点、ご質問は医事課 菊屋までお願いいたします。

インフルエンザ予防注射のお知らせ

インフルエンザ予防注射の予約を受け付けています。ご希望の方は受付にお申し出下さい。



お気軽にどうぞ。

満65歳以上の岡山市の方
その他の方

自己負担2,000円
自己負担2,500円

担当 横山

編集後記
街路樹もそろそろ紅葉が始まり、秋がやってきた感じですね。秋といえば、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋……。スポーツといえば、岡山で43年ぶりの国体が開かれ、各地で熱戦が繰り広げられました。国体選手のようにはいきませんが、元気なおばあちゃんを目指して、身体を動かそうと思う、この頃です。(山口)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
岡山市高屋343
電話:086-272-4088

さいわい

岡山第一病院広報誌
第7号
平成17年11月15日
発行
広報委員会



今、まさに予防の時代に!

院長 諸国眞太郎



秋も深まり里山を散策(歩山)すれば、たくさんの季節の山の幸にめぐりあえるでしょう。運動不足の生活をしている私たちも体を動かす良いチャンスです。ご存知のように国には国民の健康を守るためのお金がありません。予てから言っているようにますます自ら健康を守ることが大切になってきました。糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、動脈硬化を引き起こします。酸素や栄養を一杯含んだ血液を体の隅々まで十分送り込めるように血管の柔軟性を維持しましょう。その為に、まず、体に付いた脂身と動脈の状態をチェックしてみませんか?

第5回全国障害者スポーツ大会のバレーボール決勝に出務する機会を得ました。医務室を訪れたのは4名でした。1人は岐阜の選手で前から痛めていた右膝の半月板を試合中に再び痛め受診しました。その他の3名は大会運営ボランティアの女子学生で閉会式に立っていて「貧血」になっての受診でした。どう思われますか?

今、必要なのは働き盛りの男性や10代、20代の若者たちの健康チェックそして生活習慣の改善です。家に帰ったら子どもや孫たちに、まずは「体の脂と動脈のチェック」を受けるように勧めてください。今年も残り少なくなってきました。時間は決して逆回りしません、今出来ることをしっかりと行ってください。

「下肢静脈瘤日帰りセンター」でのストリッピング術、血管内レーザー治療が10月末で合わせて136名、治療した足の数180肢になりました。幸いなことに大きな合併症もなく皆さんに喜んでいただいております。遠くは神奈川、京都、愛媛、徳島などからも受診があります。今後とも、安全で痛くない治療を目指します。脚の事で心配がある方は気軽に問い合わせください。

諸国院長岡山コンベンションセンターにて講演!

“脚の血管が気になる人に”『下肢静脈瘤』最新の日帰り治療について と題した諸国眞太郎院長の講演会が、去る9月15日(木)午後2時より、岡山コンベンションセンターで行われました。講演会は大盛況のうちに終わり、参加者は定員の120名をはるかに超え、最後に設けられた質問のコーナーでは、活発な質問が飛び交いました。多くの方が下肢静脈瘤の悩みをかかえていらっしゃいます。お気軽にご相談下さい。

(下肢静脈瘤日帰りセンター 要予約 ☎ 086-272-4088)



●医療法人社団操仁会 理念●
患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療
— 皆様の笑顔のために —

●基本方針●

- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

手あれ

♪ 進行性指掌角皮症(手あれ)とは？

手あれは、20歳代の女性、特に主婦、美容師、飲食店員、銀行員、農業に携わる人などによくみられる病気です。水仕事をよくしたり、紙をよく扱ったり、農業をするために、繰り返し指先に刺激が加わって起るものと考えられています。



♪ 手あれの進行

初期
親指、人差し指を中心に指先に軽い角化、乾燥、指紋の消失が見られます。



中期
ほとんど全部の指に広がり、乾燥、角化、落屑がみられます。



病気が進むと
赤みも伴ってきて、ひび割れもみられ、手あれから手湿疹の状態にまで進んでいます。



♪ どうして手あれになるのでしょうか？

石鹸や洗剤などを使って頻繁に水仕事をしたり、指先をよく使ったりしたあとに、手入れをしないでほっておくと、水分が失われ乾燥しやすくなります。そこへ、さらにタワシやスポンジなどによる摩擦刺激も加わると、厚い角質層は弾力性を失い、ひび割れてしまいます。ですから、手への刺激を少なくするような、ふだんからの心がけが大切です。

♪ 手あれのスキンケア

お薬を正しく使いましょう — 皮膚にうるおいを与えるぬり薬、また、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬や飲み薬などがあります。

手への刺激をさける — 木綿の手袋などを着用して、指先を直接刺激ないようにしましょう。また、水仕事の際にはその上からゴム手袋などを着用し、洗剤と直接に触れないようにしましょう。

手を洗いすぎない — 何度も手を洗うと症状が悪化してしまいます。手の洗いすぎに注意しましょう。

油断は大敵？ — 症状が軽くなるとつい油断が誘われます。油断は大敵です。再発しないためにも、スキンケアを続けることが大切です。



皮膚科医師 亀山裕子 (皮膚科専門医)



さいわいとピックス



岡山第一病院ソフトボールチームのメンバー

第20回病院対抗ソフトボール大会が、10月9日〔日〕、岡東浄化センターにて、行われました。県下の病院・医療施設20以上のチームが参加し、当院チームは第4位に輝きました。おめでとうございます！

山陽新聞レディアに諸國院長が寄稿しています。前回は9月22日でしたが、今回は12月1日(木)です。来年の掲載予定日をお知らせします。

176号(1月26日)	診察室から
180号(3月23日)	Q&A
185号(6月8日)	診察室から
189号(8月3日)	Q&A



ツボのお話

今回より何回かに分けて東洋医学・漢方についてのエッセイと、簡単な自分でできるツボ療法の話をしていきたいと思います。一般に「ツボ」といわれる概念は次のふた通りの解釈をすることができます。それは東洋医学の多数の古い医学書にその基礎的な概念が打ち出されている「経穴」という専門的なものと、もう一つは民衆の間で経験的に蓄積されて伝えられてきた、いわゆる「ツボ」です。

まずは専門的な「ツボ」、つまり「経穴」についてちょっとだけ書きたいと思います。中国の多くの古い医学書の中で、経穴の存在部位や、それに治療をすることにより効果が期待できる病について記載されています。特に滑伯仁が著した「十四経發揮」という書籍の中で経絡と経穴についてかなり詳しく解説されています。ここでいきなり「経路」というあまり耳慣れない言葉がでてきましたが、ちょっとだけ簡単に説明しておきます。古く中国では、現代医学の神経系と循環系を統合的にあわせたような「経路」と呼ぶ循環システムが考えられていました。この経路という道筋を「気血」と呼ぶエネルギーがめぐると考えてください。そしてこの気血の流れの過不足や乱れを「病」とみなしたのです。



「十四経發揮」によりますと、人体には12の経路と補助的な8本のバイパスとしての道筋があります。この8本のバイパスのうちふたつの流れだけは自前で経穴を持っています。つまり半身で350余りの経穴は12プラス2の14のいずれかの系統に所属することになります。「夏のビールは五臓六腑にしみわたる」といわれるように、東洋医学では内臓を五臓六腑と呼び、現代医学とやや違った理解をしています。東洋医学・漢方では「陰陽五行論」・「臓腑経絡説」などの独特な理論にもとづいて、これらの12の経路と五臓六腑と結びつけて複雑な理論体系が構築されていました。

おっと、こんな難しくて頭がスパゲッティになりそうな話は横において、もっと具体的な話に移ることにします。一般的に「ツボ」と呼んでいるものは、やや盛り上がっていたり、押さえてみるとかたくなっていたり、その反対に内部が空虚に感じられたり、あるいは押さえてみると深いところまで気持ち良さが響くところと理解されています。自分で指圧を行う場合はこのような理解で、ツボを探していけばいいのではないのでしょうか。これらのツボと経路上に並んだ経穴は、ツボとツボの間を繋ぐような役割を果たしています。

当院のリハビリテーション科は、理学療法士3名、マッサージ師1名、治療助手3名で構成されています。運動療法、物理療法、基本的動作の練習といった治療を用いながら、さまざまな障害をお持ちの方々の生活を、より良くするために、基本的な動作能力の回復や、維持を目的に行っています。ぜひ、ご相談下さい。



当院あんまマッサージ師・針師・灸師 仁科善博

おめでとうございます！



当院あんまマッサージ師・針師・灸師の仁科善博さんが、
病院優良職員に表彰されました！



岡山県病院協会による、病院優良職員表彰式が、この10月13日(木)、午後1時30分よりホテルグランヴィア岡山にて行われ、岡山第一病院あんまマッサージ指圧師・針師・灸師の仁科善博さんが平成17年度病院優良職員に表彰されました。仁科さん、おめでとうございます。