



# かけばし

## 記事特集

VOL.  
**14**

新年の御挨拶

p2

新婚旅行inハワイ

p3

禁煙外来始めてまみせんか？

p4,p5

あかりのCooking教室

p6

僕のソフトテニスと仕事との出会い

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な！

p7

福



# 新年の御挨拶

院長 山崎 泰弘



新年明けましておめでとうございます。  
昨年、平成30年は本当に災害の多い年でした。特に、晴れの国岡山も未曾有の大災害に見舞われました。倉敷市真備町を中心に大水害により多くの人が亡くなり、また多くの家が失われました。未だ多くの人が困難な生活を送られています。国、県、市が一丸となって復興対策が進みますよう祈るばかりです。

私たちの病院も開院以来39年目を走り出したところです。昨年は躍進の旗印のもと頑張ってきました。病院の理念である、「地域の皆様に信頼される医療を提供し、地域の皆様の健康の保持増進に努める」をスローガンに職員全員のスキルアップを目指して接遇、心臓病、糖尿病、感染症、肝臓病、認知症、褥瘡、腹腔鏡手術等々の研修会、勉強会を行いました。この結果は徐々にではありますが成果を挙げていると思います。

平成も4月まで、5月からは新しい年号の始まりです。しかし時間は繋がっています。

来年2020年は、オリンピックパラリンピックの年です。我々の病院も40周年を迎えます。それに向かって私たちの病院も変革していかなければならないと思っています。そのためには何をすべきか職員全員で考えていかなければなりません。この一年は児島聖康病院にとって極めて重要で特別な一年になるに違いありません。どうかよろしく願いいたします。



# 新婚旅行 inハワイ



昨年2月に入籍し、ハワイ4島周遊クルーズで新婚旅行に行ってきました。ハワイというとビーチのイメージが強いですが映画「ジュラシック・パーク」のロケ地としても有名で自然が多くありました。

旅行中はクルーズ客船で移動し到着した島々で観光を楽しみました。普段行くことのできない場所に行くことができ、沢山の思い出ができました。今後も夫婦で協力し頑張っていこうと思います。

リハビリテーション科 秋長幸太・佑貴



# 禁煙外来 始めてみませんか？

禁煙は、自分ではなかなか達成できません。  
当院のサポートを受けながら禁煙をはじめてみませんか？  
禁煙外来では、医師があなたの喫煙歴をきちんと把握したうえで  
禁煙補助薬の処方、治療経過を見守ります。  
また条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療ができます。

## 禁煙により得られる

### 1. 禁断症状というストレスから解放されます

イライラやソワソワといった禁断症状とは無縁になれます。

### 2. 歯と歯茎が喜びます

将来、歯を失う危険性は2～3倍UP



### 3. 人との距離がより近づきます

タバコの煙やニオイを好まない人は約9割です。  
禁煙すれば、家族や恋人・友人・お客さんなどとの距離が近くなるかも！！

### 4. 禁煙で老いを予防できます

1人は喫煙、もう1人は非喫煙の双子の姉妹。  
喫煙により肌は10歳も老化します。



### 5. 異性からの印象が良くなります

異性がタバコを吸うことをNO!と答える大学生は、女子学生85%、  
男子学生82%です。

医師、看護師があなたの禁煙をサポートします



# 10の利益

## 6. 子宝に恵まれるチャンスが増します

カップルのどちらかがタバコを吸われる場合妊娠の成立と維持・無事出産への多大な悪影響を与えます。

## 7. 料理の味が変わります

全ての料理がより分かるようになり美味しさが増すでしょう。

## 8. せき・たんが減りスッキリします

喫煙により、せきやたんが増えます。これらの症状はCOPDという肺の慢性炎症のためであり、禁煙でスッキリします。

## 9. 禁煙でお金を貯めましょう

タバコは高価です。禁煙して貯金し素敵な物を買きましょう！

## 10. 健康な体に変わります

脳卒中や心臓病リスクは1～5年がんリスクは10～20年で低減します。



**禁煙外来診察日：月～水・金・土曜日  
午後3時～午後6時30分**

# あかりのCooking教室

(2人前でのレシピ材料です)

## 〈豚肉の生姜焼き ～りんごソース添え～〉

- ・豚ロース 70g×2枚
- ・りんご 4分の1個
- ・生姜すりおろし 小さじ1  
(生姜チューブでも可)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ1

A

- ①豚肉の筋切りをする
- ②りんごは皮をむいてみじん切りにし、Aの材料も合わせて容器に入れる
- ③豚肉を②の容器につける(30分)
- ④豚肉をフライパンで焼き、火が通ったら②の容器のソースも入れて味付けをする
- ⑤残ったりんごも一緒にフライパンで煮詰めて、ソースにする



## 〈チーズのコロコロサラダ〉

- ・プロセスチーズ 2個
- ・きゅうり 2分の1本
- ・赤パプリカ 4分の1個
- ・黄パプリカ 4分の1個
- ・お好みのドレッシング 大さじ1

- ①全ての材料を5mm角程度に切る
- ②お好みのドレッシングで和える

## 〈もやしときのこのソテー〉

- ・もやし 2分の1袋
- ・しめじ 2分の1房
- ・にんじん 20g
- ・油 適量
- ・塩こしょう 少々

- ①フライパンに油を入れてにんじんを炒める
- ②しめじを入れる
- ③最後にもやしを入れて炒めて塩コショウをする(もやしは炒め過ぎず、食感を残すと◎)

## 献立のポイント

2月(冬～春)にもまだ流行する感染症対策に注目しました。口腔や鼻の粘膜や皮膚から病原菌が侵入し、発症することがあるため、粘膜や皮膚の合成を促進するVB2・VA・VCなどを中心に摂取することで、病原菌の侵入を予防できると考えました。「しょうが」を使用して寒い冬を暖かく過ごしていただけるようにしました。

管理栄養士 安藤 あかり

### パプリカ

ビタミンCの供給源  
コラーゲン(皮膚)の生成を助ける

### しめじ

ビタミンB2の供給源  
粘膜や皮膚の合成を助ける

### りんご

糖質がもつ保水性の影響で肉類をやわらかくする  
砂糖で浸けても良いが果物を使用することで優しい甘さに  
食物繊維も豊富なので、野菜代わりになる(玉ねぎと同じ程度)

### プロセスチーズ

ビタミンB2の供給源  
粘膜や皮膚の合成を助ける  
ビタミンAの供給源  
上皮組織(皮膚)の維持・細胞の増殖を助ける

### 豚肉

ビタミンB1の供給源  
糖質やたんぱく質がエネルギー源になるのを助ける



## 僕のソフトテニスと仕事との出会い

僕は中学校からいままでずっとソフトテニスをしています。高校3年の夏に椎間板ヘルニアになり、一時期休んでいましたが、専門学校でも続けました。椎間板ヘルニアで毎週リハビリに通っていた時にリハビリという仕事に興味を持ち、現在に至ります。最近出た試合は10月に行われたSFC杯です。僕は専門学校のOBとして参加しました。この大会は団体戦で、残念ながらリーグ戦を抜けることが出来ませんでした。皆で励まし合ったり良い雰囲気の中で楽しく試合をすることができました。卒業してからも色々な人からテニスの誘いがきたりテニス仲間が増え、僕はテニスの楽しさを知りました。さらにチームワークの必要さを学び、「やっぱりソフトテニスをしてよかったな」という気持ちで一杯です。

作業療法士 原 友祐



藤原まさあき

の

一言

俺にも

いわせてーな!

新年明けましておめでとうございます。今年の元日に自宅近くの神社へ歩いて(徒歩30分位の場所)初詣へ行きました。天気が良く、元日という事もあり大変気分よく歩けたため、天気の良い休日は健康管理及びダイエットとしてウォーキングを決意しました。しかし、2日間ほど歩いてみると足首が痛くなったため断念しました。良いダイエット方法がありましたら、教えてください〜い(笑)今年こそ痩せますように♪



## サロン紹介

### ひまわりサロン 開催予定日

2月 9日

2月 9日

3月 9日

4月 13日

「昔懐かし歌謡曲  
オンパレード第2弾」

昔懐かしいあの名曲を聴きながら  
一緒に歌いましょう!

ひまわりサロンで  
みなさんと楽しく  
盛り上がりましょう!



場所: シーホーム向日葵 患者食堂  
美味しいお茶や  
お菓子も用意しています♪  
**参加無料**  
毎月第2土曜日 13時30分開催!

## 児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第2、第4火曜日が診察日です。  
※禁煙外来は月～水・金・土曜日の15時～18時半までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9～12時半)	山崎 泰源	坪井副院長	山崎 泰源	交替	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9～12時半)	神原 宏枝		神原 宏枝		神原 宏枝	
午後	総合診療科 (15～18時半)	山崎院長	金谷 信彦	非常勤医師		橋本 将志	吉田 一博
	ヘルニア外来 (15～18時半)	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源			山崎 泰源
	脳神経外科 (14～17時)		神原 啓和				
	整形外科 (13時半～16時)						森 正樹
	泌尿器科 (16～17時)						非常勤医師

医療法人社団五聖会

### 児島聖康病院

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

TEL 086-472-7557

FAX 086-472-1143

http://www.seikoh-hp.or.jp

mail info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会

### 向日葵

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

デイサービスセンター向日葵

TEL 086-473-7736

グループホーム向日葵

TEL 086-473-7756

訪問看護ステーション向日葵

TEL 086-472-3312

ケアプランセンター向日葵

TEL 086-473-8876

〒711-0903

岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16

シーホーム向日葵

TEL 086-477-4165

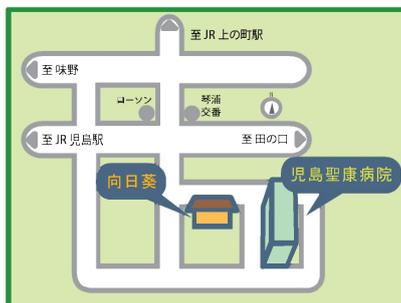
ヘルパーステーション向日葵

TEL 086-477-4168

## MAP

● 交通機関でお越しの方

- ・ JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」から徒歩約 30 分
- ・ 下電バス「下之町」下車、徒歩約 5 分
- ・ JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」よりタクシーで約 10 分



● 自動車でお越しの方

- ・ 児島 I C から車で約 10 分
- ・ 水島 I C から車で約 15 分