

ムーヴオン  
**move on**  
Vol.2 2018年冬号 2018年1月発行

- 病院長2018年の個人的目標
- 各診療科から
- レシピ紹介
- リレーエッセイ
- 執行部より

金澤病院長の2018年の個人としての目標：  
スイカを育て、完成させる（笑いと涙の物語）



2014年、庭の片隅にホームセンターで偶然買ったスイカの苗を植えました。インターネット等で育て方を勉強して、愛情を精一杯注いだら、なんと大きなスイカが1個できたのです（右上写真）。とても甘くておいしいスイカで、家族にも大好評でした（笑）。それに味を占めて、毎年スイカづくりに挑戦。昨年は2014年並みの大きなスイカができたのですが、食べようと思った直前、カラスに食われてしまいました（涙）。今年こそ、大きなスイカを育て、完成させ、家族と賞味したいと思います。



金澤病院長

皮膚科

「冬のスキンケアについて」

冬は一年のうちで、肌が最も乾燥する季節です。皮膚がカサついてバリア機能が障害されると、湿疹やひび割れなどのトラブルが生じます。皮膚のバリア機能の三大要素には、天然保湿因子（natural moisturizing factor; NMF）、角質細胞間脂質、皮脂膜があります。特にアトピー性皮膚炎では、NMFの原料となるフィラグリン蛋白や、角質細胞間脂質の成分であるセラミドが不足していることが知られており、それを補完するスキンケアが必要です。冬場の乾燥皮膚を予防するための3つのヒントを紹介いたします。

1. お風呂の温度をぬるめに設定しましょう。熱いお風呂は皮膚のバリア機能を損ないます。
2. 体は石鹸を泡立ててから、手で優しく洗いましょう。ナイロンタオルでごしごし洗うことも、皮膚のバリア機能を損ないます。
3. 冬の乾燥肌には、ローションタイプの保湿剤（moisturizer）では不十分で、水分が体外に出ていくのを防ぐ油性の保湿剤（emollient）をうまく使うことがお勧めです。

（皮膚科 川上 佳夫）

むし歯科（審美歯科外来）

「白く美しい歯でいつも笑顔でいたい！」  
この患者さんの切なる思いを歯を削ることなく簡単に叶えてくれるのがホワイトニング（歯の漂白）です。  
ホワイトニングには審美歯科外来で行うオフィスホワイトニングと、患者さんが自宅で行うホームホワイトニングがあります。ホワイトニング剤には低濃度の過酸化水素が含まれていますが、本院では高度管理医療機器として厚生労働省より認可された安全性の高い製品を使用しており、安心して治療を受けることができます。白い歯を手に入れた患者さんはより健康になりたいという意識が高まり、生涯自分の歯を健康に維持することも可能となります。

（むし歯科 吉山 昌宏）



耳鼻科

「アレルギー性鼻炎について」

まもなく、スギ花粉やヒノキ花粉の飛散期が始まります。毎年お困りの方も多いと思います。スギ・ヒノキ以外の花粉症、ダニの通年性アレルギー性鼻炎でお悩みの方も多いと思います。こうしたアレルギー性鼻炎には、内服や点鼻薬を用いた治療を行います。内服薬は、眠いとして敬遠されがちですが、眠気のない薬も選択できます。

また、アレルギー性鼻炎の根本的な治療として舌下免疫療法なども登場しています。時には、外科的治療も組み合わせて治療を行います。当院ではこうした複数の治療を組み合わせずして症状の緩和を図っています。



科

# 冬のあったか生姜中華スープ

冬到来！寒さに負けないために温かいスープはいかがですか？  
生姜に含まれるショウガオールという成分は血行促進作用があり、身体を温める効果があると言われています。身体を中から温めて、寒い冬を乗り越えましょう！

## \*作り方\*

1. 白菜・ベーコンは細切り、生姜は千切り、白ねぎは斜め切りにし少量は飾り用に白髪ねぎにする。
2. えのきは石づきをとって、2~3cmの長さに切る。
3. 鍋に1と2の具材を入れ、水を加えて火にかける。
4. 火が通ったら中華だしを入れて塩コショウする。
5. 最後に溶き卵をゆっくりと流し入れ、味を整えたら、完成！

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
94kcal	5.4g	6.6g	4.3g	0.8g



監修：臨床栄養部

## \*材料\* (4人分)

- 白菜・・・140g
- えのき・・・100g
- 生姜・・・15g
- 水・・・500ml
- こしょう・・・少々
- 白ねぎ・・・50g
- ベーコン・・・40g
- 卵・・・2個
- 中華だし(顆粒)・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3

# リ - エ ッ セ イ

現在、スターバックス近くにある入院支援室での業務を、薬剤師と看護師との協働でおこなっています。メンバーは薬剤部からは主任と2名の薬剤師、看護部からは2名の合計5名が入院支援室の専従として業務をおこなっています。入院支援室で外来患者さんの服用歴を把握する際、お薬手帳が情報源として大きな助けとなっています。お薬手帳を見ていると最近ではジェネリック医薬品の処方促進のため、お薬の製品名ではなく成分名(一般名)での記載が多くなり、薬の専門家の薬剤師でも把握するのが一苦労です。一方で、このジェネリック医薬品を当院に導入することは病院の経営、特に医療機関関係数に関わります。ところが薬剤師は経営についてあまり詳しくありません。そこで、経営面からのアドバイスをいただいているのが、次回担当の診療情報管理士さんです。(副薬剤部長 名和 秀起)



## 藤原 俊義 副病院長の オススメスポット(国内編)

【奄美大島】  
福岡空港からプロペラ機で1時間飛ぶと、青い海に浮かぶ奄美大島に着く。5月の奄美は暖かく、軽装でレンタカー借りて「タラソ奄美の竜宮」でランチ、海水の「きゅら海プール」でジェットバス楽しむ。夜は郷土料理のゴーヤ天やエラブチの唐揚げ、アオサあんかけが美味。黒糖焼酎「里の曙」やアルコール40度の「紅さんご」は強烈。CM撮影中の向井理目撃。  
翌日は「体験ダイビング&カヌー体験ツアー」。和瀬海岸のビーチはショボイがスキューバダイビングに最適で、ソーセージを餌に黄色やストライプの美しい魚が集合。午後から日焼け止め塗って、二人乗りカヌーでマングローブの杜をゆったり漕ぐ。夕刻は大浜海浜公園で超綺麗なサンセットを満喫。最終日、黒糖ゼラート食べて空港へ。奄美出身の教授が故郷で学会開催されたので夫婦で参加しました。ちゃんと勉強もしました。

## 前川 珠木 副病院長の ひょっとして私だけ?な話

入院棟11階に患者さんとご家族のためのスペース「スカイラウンジ」があります。ここはFloor150事業で作られた空間です。南東向き、眺望良し、日当たり良し、ころなしか時間の流れもゆっくりです。陽だまりの中で、患者さんやご家族、ご友人が思い思いに過ごしておられる姿を見ると、つつい声をかけたくりますが、お邪魔しないようにしています。フロア全体が適度な静けさなのもお勧めポイントなのですが、時には室内楽程度の演奏会なら許されるかも?と思っているのは、ひょっとして私だけでしょうか?



■ 岡山大学で実施されている臨床研究のご案内 ■  
患者さんのカルテ情報等を使用させていただく研究について「公表」しています。カルテ情報等を研究に使用されることを望まれない場合は、お申し出ください。アドレスはこちら ↓ 又はQRコードを読み込んで下さい。  
<http://www.hsc.okayama-u.ac.jp/hos/research/index.html>

