

ムーヴ オン move on

Vol.3 2018年 春号 2018年4月発行

- トピックス
- 診療科から
- リレーエッセイ
- レシピ紹介
- 執行部より
- 病院長インタビュー

Topics!

岡山大学病院のロゴマークが完成しました！

金澤右病院長が掲げる「向きあう、つながる、広がる」のコンセプトに沿って、ロゴは水面に落ちた雫の波紋が世界へ“広がる”様子を表現し、重なる正円に切り取られた楕円部は医療現場において人と人が“向きあう”姿を表しています。また「岡山大学病院」の文字は独自に作成したフォントになっており、岡山大学医学部の創立年「1870」を配し、先人の知恵と努力が未来へ“つながる”意味を込めています。

(企画・広報課)



岡山大学病院
OKAYAMA UNIVERSITY HOSPITAL
1870

精神科神経科 5月病対策について

五月病は正式な病名ではありませんが、5月の連休明け頃に、新社会人や新入生で心身の不調をきたす人が増えることから生まれた言葉です。実は、新人に限らず5月は不調になる人の多い季節です。理由は色々と言われていますが、一つ大切と思われるのは、睡眠リズムです。

4月の緊張からの開放感もあり、また飲酒の機会も増えて、連休中は夜更かし朝寝のパターンになりがちです。そんな感じの休みを長く過ごすと、職場や学校に戻るの相当につらいもので、ひいては色々な症状につながりやすくなります。休み中、つい夜更かししてしまっても、朝起きる時間はあまり遅くしない方が良いでしょう。

(精神科神経科 山田了士)



乳腺・内分泌外科 乳がん検診を受けよう！

乳がんは年間9万人の女性が罹患しています。これは生涯で女性11人に1人の割合で乳がんになるということですが、まだまだ増加すると予想されています。特に40、50歳代の女性が多く、子育て、お仕事など大変な時期に手術や抗がん剤を受けなくてはなりません。ただ、乳がん検診の受診によって早期発見すれば生存率も高く、乳房温存治療や抗がん剤の省略など多くのメリットがあります。集団検診は40歳以上で2年に1回マンモグラフィを受けることになっています。少々痛いですが、定期的なマンモグラフィを受けましょう。

(乳腺・内分泌外科 土井原博義)



リレーエッセイ

診療情報管理士は、カルテから必要な情報を読み取り、データの登録やコーディングを行っております。そしてその情報を抽出し、統計・分析することで、診療の質向上や経営改善に寄与する役割も担っています。多くの個人情報扱う責任が重い仕事ですが、それだけにやりがいがあります。これからも縁の下の力持ちとして患者さんや病院に貢献できるよう努めて参ります。わたしたちは患者さんと直接関わることはないですが、肝炎で不安な患者さんに寄り添いサポートしている方が次回の担当です!!

(医事課 診療情報管理室 森谷翔太)



《春キャベツの甘酢和え》

臨床栄養部 監修

レシピ紹介

春爛漫！春キャベツは甘味が強く栄養も豊富です。特に多いビタミンCは、コラーゲンの合成や強い抗酸化作用をもち、体の老化を予防する効果が期待できます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
78kcal	3.2g	4.0g	7.7g	0.7g



《材料(2人分)》
 キャベツ…120g(大2枚)
 油揚げ…20g
 生姜の甘酢漬け…15g
 ☆ { 酢…小さじ2
 砂糖…小さじ2
 しょうゆ…小さじ1
 だし汁…小さじ1
 白ごま…少々

《作り方》

1. キャベツは千切り、軽く湯通しする。
2. 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
3. 生姜の甘酢漬けは水気を切り千切りにする。
4. ☆の調味料を合わせておき1、2の具材と白ごまを和え、3を添えたら完成。

飯田 征二 副院長の「趣味のススメ」

卒業以来まったく縁がなくなっていたバンド演奏をひょんなことから再び始めることとなり、うん十年ぶりに趣味の一つに加わりました。記憶力や体力の低下、下手さ加減に抗いながらも、それなりに楽しめています。ずっと音楽を続けてきた方とはレベルが違いすぎて、劣等感は否めませんが、そこは趣味。まずは自分が楽しむことを優先しています。皆様も昔の趣味を躊躇せずTry Again。新たなものが見えるかもしれません。



塚原 宏一 副院長の「心に残る名言」

～君たち、重要なのはガバナビリティーだよ～

40年以上前、私は中高一貫の私立学校に通っていました。中学3年時、英語の先生がどういう背景か忘れたのですが、「君たち、重要なのはガバナビリティーだよ」とおっしゃいました。Governabilityとは市民が意志的に統治に関わる態度であると教わりました。知識よりも意識、受容よりも発信、といった積極性を私たちに伝えたかったのかもしれません。最近、政府、企業などの大組織の統治、管理の用語としてガバナンス(Governance)をしばしば耳にします。大組織を維持するための体制強化の意味合いが目立ちます。体制を強化しつつ現状を改善する短期方式も重要です。一方、数年先のあるべき状況を(合意のもと)設定することで目標が具体化し、自主的活動、内発的努力がなされる組織作りも重要です。そういう組織は大きなストレスを受けても吸収し、その経験より別の目標を設定するものです。ここ数年、私は、Governanceの一要素であるGovernabilityを様々な局面で考えさせられています。

金澤 右 病院長インタビュー

- ① 似顔絵は誰が描いたの？— 真庭市在住のプロのイラストレーターに描いていただきました。
- ② 自分の性格を英単語で表現すると？— 『simple』 シンプル！
- ③ 小さい頃の将来の夢は？— ロケット製作に携わりたかった。糸川英夫博士らが発明したペンシルロケットに憧れていたな～。
- ④ 岡山大学病院を漢字一文字で表すなら？— 高度な医療の提供や、高みを目指すという意味で『高』だね。世界一の病院にしたいと思っています。
- ⑤ 最後に読者に一言！— いつもありがとうございます。

■ 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>

