

岡大病院アプリ「コンシェルジュ」
登録1万人を超えました!!

前田病院長
メッセージ



岡大病院アプリは、再来時に待ち時間なしで自動的に受付完了、診察後も料金後払いで会計待ちなく帰宅できます。利用者が増え続けて1万を超え、患者さんの2割が利用しています。病院玄関側の受付窓口にて、無料でスマホにインストールできます。

ぜひご利用ください!

アプリの詳細はうら面をみてね!

便利!



Q

歯の保存治療ってなに?



A

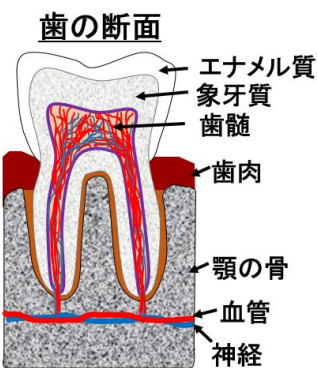
歯は、外側の硬組織(エナメル質と象牙質)と内側の軟組織(歯髄=痛みを感じる神経がある)からできています。様々な食べものを噛み砕いたり、虫歯菌に侵食されたり、食いしばったりと、歯には常に負荷がかかっています。しかしながら、歯は自ら回復する力が乏しく、むし歯などで

一度傷つくとほぼ元に戻らず、強い痛みが出ることがあります。

歯の保存治療は傷ついた歯髄を取り除くことで痛みを和らげたり、人工材料で歯の形や色を再現して、歯を再び使えるようにします。

生涯にわたる良好な口腔環境の維持に貢献する治療です。

歯科・保存歯科部門 鈴木茂樹



歯学部棟2階 歯科外来診療室

執行部
より

伊野英男 副院長の

呼吸で見つける『合気(あいぎ)』の話



皆さんは、普段から“大きな息”を心がけていますか? 私は人生のほとんどを武道の修行と共に過ごしてきましたが、最も長く取り組んでいるのが「合気道」です。合気道は、道場での「型稽古(かたげいこ)」を通して体術、剣術、杖術などの身体技法を学ぶ日本発の現代武道であり、体の動きを呼吸で操作します。ぜひ皆さんも日常の中で自分や周囲の「呼吸」を意識する時間を作ってみてはどうでしょうか。新たな発見があるかもしれませんよ。



「お父さんみたいに役場で働きたい」というのが小学生時の将来の夢でした。そんな私も現在は、七五三を迎えた長男と長女、そして看護師として働く妻と4人で暮らしています。最近、子供から「今日もお仕事頑張って、金メダルとってね」と言われました。妻が「お父さん頑張っているよね」とよく話してくれるそうです。これからも胸を張って、憧れられる薬剤師を目指します。



大根の柚子こしょう煮

臨床栄養部監修レシピ



大根は通年手に入りやすい野菜ですが、冬に旬を迎える冬野菜の代表格です。旬の大根は甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。今回は柚子こしょうの風味と一緒に大根の優しい甘さが感じられる味付けにしました。とろみをつけることで喉ごしが良く、冷めにくくなるため冬におすすめの一品です。

材料 (2人分)

- 大根 200g
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- 柚子こしょう 小さじ1/3
- みりん 大さじ1
- 塩 少々 (0.8g)
- 水 150cc
- 柚子の皮 適量

(水溶き片栗粉)

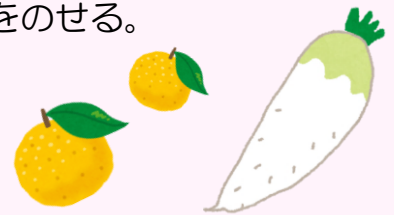
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1

作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cm角に切る。
- ②①を耐熱皿に並べラップをし、柔らかくなるまでレンジで加熱する。(目安: 500wで5~6分)
- ③鍋に大根、和風顆粒だし、みりん、水を入れて中火で5分程煮る。
- ④③に柚子こしょう、塩を入れて混ぜ、水溶き片栗粉を加えて中火でまぜながらとろみをつける。
- ⑤器に盛りつけ、柚子の皮をのせる。

栄養量 (1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|------|-------|
| 53kcal | 0.6g | 0.1g | 10.8g | 1.4g | 0.9g |



便利な
アプリ情報



岡大病院アプリ
HOPE LifeMark
コンシェルジュ



- 自動チェックイン
 - 診察状況お知らせ
 - らくらく会計
- (クレジットカード事前登録)



医療情報共有アプリ
NOBORI



- 医療情報・画像確認
- 健康管理機能
- 通院履歴の管理
- 家族と共有
- 紹介先の医療機関に共有



臨床研究のご案内

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。

岡山大学病院 臨床研究・治験

検索

