



# clover

光生病院広報誌 クローバー

## Vol.26

2023年1月発行

2ページ **特集**

### 新春のご挨拶

4ページ フットケア外来開設のお知らせ

5ページ 栄養レシピ

6ページ HP をリニューアルいたしました

7ページ 岡山市公衆衛生功労者表彰を受賞しました!  
クロスワード

8ページ 光生病院グループ・編集後記

# 新 春 の ご 挨拶



理事長・院長 佐能量雄

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

3年にわたり全世界をパンデミックに巻き込んだ新型コロナウイルス感染症は、軽症から中等症で感染力が強いオミクロン株へと変異が続き、年初より昨年末の第7波に続く第8波到来が懸念されています。国産の治療薬（ゾコーバ）が開発され、今年3月頃には第8波も収まり新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同じく2類から5類へと変更されて、with コロナ時代の到来ということになるのでしょうか。

さて、日本は超高齢化と人口減少時代に突入しており、各地で地域医療構想により最適な医療と介護を提供する地域包括ケアシステムの構築が急がれています。高度急性期の先進医療から医療資源を重点的に使う外来制度や、かかりつけ医機能報告制度の法制化や、病院から診療所まで新類型の地域医療連携推進法人化等により地域医療構想に合致した医療提供体制の改革が強力に推し進められます。そして、全ての団塊世代が75歳になる2025年までに、各地域に最適の地域包括ケアシステム構築のため、さらなる連携強化・機能見直し・集約化が行われます。私たち光生病院も、外来では岡山大学病院各診療科の専門医が多数外来診療を担当しており、夜間救急体制では岡山大学病院救急科や岡山市市民病院 ER・川崎大学附属病院外科と連携して2次救急医療に強い地域密着型多機能病院としての機能と役割を充実しています。また、社会福祉法人ことぶき会と建物を一つにして特養・サ高住・小規模多機能施設・デイサービス等で、医療から介護まで切れ目のない一体的なサービス提供体制を実現し、今後は訪問看護・リハビリ・ヘルパーステーション・居宅事業等の在宅療養支援サービスを充実していきます。光生病院創業者（故）佐能正から継承された『昼夜を厭わず身体を動かして困っている患者様を助ける』との精神で、サムライブルーの如く超高齢化する桑田中学校地域の「かけこみ寺」として貢献できますよう精進して参ります。これからも地域の皆様の温かいご指導ご鞭撻のほど何卒宜しく願い申し上げます。

2023 年元旦



名誉院長 小出典男

新年あけましておめでとうございます。

2023年、令和5年は癸卯（みずのとう）年であり、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起の良い年になります。一昨年から昨年のかけてはコロナ禍で明け暮れ、収益面だけでなく病院の運営全般にも大きな影響を被ったことはご存じのとおりです。コロナは当分続くとの専門家の意見もありますが、検査や治療が全額公費負担であり入院勧告や就業制限などの規制を伴う感染症法で言う2類から、制限を伴わず公費補助もないインフルエンザ並みの取り扱いとなる5類への移行も議論されています。また制限の緩和の一環として昨年暮れからは外国からの観光客の受け入れ制限も大幅に緩和されています。観光業に限らず多くの業態でも、今年の景気回復への期待が高まっているところです。コロナは忘れてよいとは言いませんが、各自で行うべき感染防御は徹底しながらも、今年こそは癸卯年にあやかってコロナ前に戻ってほしいと願うばかりです。年頭にあたり、今年こそは病院の運営に光明がもたらされることを心より祈念いたします。



看護副院長 中家明美

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の第6、7、8波と、1年間で3つの大きな津波に襲われ、光生病院にとっても厳しい1年になりました。世界的にも暗いニュースが多かった歴史的な年号になるのではないかと思います。

そんな厳しい状況下でも、季節は巡り、鳥はさえずり、数々の花が咲き、私たちの心を和ませてくれます。どんな1年になるのかではなく、どんな1年にするのか、自分次第です。意識を変え、行動につながれば、ワールドカップでサッカー選手が見せてくれたように、人々に感動を与えることができます。

光生病院は、「慈愛と奉仕」の理念のもと、どんなときにでも地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同精進してまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

# フットケア外来

2022年11月フットケア外来を開設しました。

糖尿病からの透析患者様が近年増加しており、動脈硬化が進行している例が多くみられます。動脈硬化による血流障害が発生すると、感染症に対する免疫力が低下する等の様々な障害が起こってきます。

このようなことから、靴擦れや巻き爪、タコやウオノメ等、小さな傷が気づかぬうちに重症化し、場合によっては足の切断に至ることもあるため、フットケアを十分に行う必要があると言えます。また足の切断に至った後も全身の感染予防においてフットケアは重要です。当院のフットケア外来では足・爪のトラブルを早期発見し、重症化予防のためにサポートいたします。

**内容**

- 足の観察（爪や皮膚の状態）
- 神経障害・血流障害の簡易検査
- たこ削り・角質ケア
- フットマッサージ
- 日常生活指導、お手入れ方法のご提案など



施術前



つま先

施術後



施術前



かかと

施術後



**フットケア外来の受診をおすすめする方**

糖尿病患者様、透析患者様で下記の診断がなされている方

- 糖尿病性神経障害
- 足の潰瘍治療歴のある方
- 閉塞性動脈硬化症
- その他、足のトラブルを抱えている方
- 下肢や足趾を切断したことがある方

◆担当医師・看護師 .....  
磯田 竜太郎 医師、藤九 和佳奈 看護師

◆フットケア外来 .....

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45 (診察開始 9:00 ~)						
午後 12:30 ~ 16:30 (診察開始 13:00 ~)		○				



皆様の生涯歩行を当院がサポートさせていただきます。  
糖尿病患者様、透析患者様に限らず、かかとの乾燥、爪の肥厚等の足・爪のことで気になること、  
お困りのことがある方はお気軽にご相談ください。

# 栄養レシピ



## ピリ辛味がくせになる、 さわら 鱈のヤンニョム風ソース

ヤンニョムソースは、コチュジャンなどの韓国味噌と、醤油やごま油などを合わせた調味料のことで、韓国のどの家庭でも常備されているそうです。日本でもおなじみの味で、「ヤンニョムチキン」が有名ですね。今回は、岡山では一年を通して手に入れやすい鱈と、冬に甘みを増して美味しくなるブロッコリーを使用し、少し辛味を抑えた「ヤンニョム風ソース」で仕上げました。鱈は、文字通り「春の魚」というイメージですが、寒い時期に獲れたものは「寒鱈」と呼ばれ、身がしまって美味しいとされています。

### 材料：2人分

★	鱈	2切れ (160～200g)
A	酒	小さじ2
	濃口醤油	小さじ2
	薄力粉・片栗粉	各大さじ1/2
	オリーブ油	小さじ2
	ブロッコリー	60g
	さつま芋	60g
B	コチュジャン※	小さじ1～2
	ケチャップ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ2
	おろしニンニク	小さじ1/2
	水	大さじ1

※コチュジャンは、お好みの辛さに応じて、量を調整してください。

### 栄養価：1人分

エネルギー	297kcal	脂質	11g
たんぱく質	20g	塩分	2.4g

### 作り方

- ① 鱈は一口大に切り、Aの調味液で下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ラップをして、電子レンジで2分程度加熱する。さつま芋は5mm幅に切っておく。
- ③ 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①の鱈にまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、さつま芋と、③の鱈を並べ、焼き色がつくまで時々裏返ししながら焼く。
- ⑤ 全体に火がとおったら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑥ 合わせておいたBの調味液を加えて、味をからめるように炒め、最後にブロッコリーを加える。

### 冬のブロッコリーは栄養満点

冬の寒さから身を守るため、抗酸化作用のある「アントシアニン」や、「スルフォラファン」などの成分を多く蓄えています。免疫機能が下がりやすい、冬こそおすすめの野菜です。栄養を逃がさないためには、茹でるより、電子レンジでの加熱がおすすめです。

# ホームページを リニューアルいたしました。



ご利用いただく皆様に見やすく、分かりやすく、情報をお伝えできる  
ホームページとなるよう改善いたしました。

段階的にホームページのリニューアルを実施いたします。

初回として、今回はトップをはじめとした数ページを  
リニューアルしております。

パソコン、タブレット、スマートフォン等、  
どの端末から閲覧しても使いやすいサイトを目指し、改善を行いました。

他ページも順次リニューアルしてまいります。

リニューアルした当院のホームページを是非ご覧ください。



PC版



スマート  
フォン版



是非新しくなった HP へ  
アクセスしてみてください！

岡山 光生病院 検索



ワンタッチで電話発信が  
できるようになりました

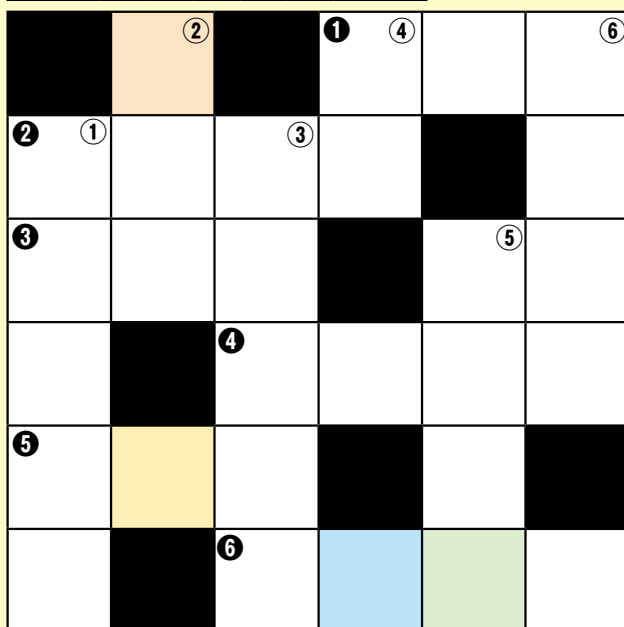
## 令和4年度 岡山市公衆衛生功労者表彰を受賞しました！

10月6日（木）、令和4年度岡山市公衆衛生功労者として、表彰いただきました。多年にわたり、救急医療の向上に貢献したことを評価いただき光生病院が「救急医療事業功労」部門にて表彰いただいたほか、当院職員が、管理栄養士として栄養指導業務を通じ、健康増進に貢献したことを評価いただき「栄養指導業務功労」部門で表彰いただきました。

今後も二次救急医療機関として近隣の基幹病院と連携し、より一層業務に励んでまいります。



### クロスワードクイズ



●クロスワードを達成した方への都道府県豆知識

県とは

日本列島のほぼ真ん中に位置し、日本の標準時を決める東経135度の子午線が9つの市を通る。港を中心に発展し、国際性の高い地域として、日本の国際化、近代化の先駆けとなった。日本最古の温泉である有馬温泉や、全国的に有名な温泉もあり、多くの観光客が訪れる。

縦の鍵 ①～⑥

- ① 正月、その年初めて社寺に参詣すること。
- ② 害を受けること。損害をこうむること。
- ③ 地方自治体の財政資金の調達に資する目的で発売される当選金品付き抽選券のこと。
- ④ 爬虫綱カメ目に属する動物の総称。
- ⑤ 春の天気の良い穏やかな日に、地面から炎のような揺らめきが立ちのぼる現象。
- ⑥ 正月に家の門口に立てる飾りの松。

横の鍵 ①～⑥

- ① 草木の花が咲くこと。
- ② 歯茎を丈夫にさせるために、まだ歯の生えない幼児にしゃぶらせる玩具。
- ③ すでにあるものにあとからつけ足すこと。
- ④ 今月の次の月。
- ⑤ ものの位置が変わる。移動すること。
- ⑥ 馬に乗ること。

※クロスワードクイズの答えは8ページに記載

# 光生病院 グループ



社会医療法人 **光生病院**

**診療部** 内科 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 呼吸器内科  
循環器内科 消化器内科 心臓血管外科 神経内科  
リハビリテーション科 放射線科 心療内科 皮膚科  
泌尿器科 ペインクリニック内科 眼科 麻酔科 歯科

**看護部** 外来 2階病棟 3階病棟 5階病棟 西5階病棟 手術室  
透析室 訪問看護ステーションラポール

**診療支援部** 放射線課 臨床検査課 臨床工学課 リハビリテーション課  
栄養課 健診課

**薬剤部** 調剤課

**事務部** 医療サービス課 総務課 運営管理課 医療情報課

**在宅支援部** 光生リハビリ苑入所  
光生リハビリ苑通所  
在宅介護支援センターくわだ  
居宅介護支援事業所おもいやり  
ヘルパーステーション桑田  
24時間訪問サービスきずな

地域医療連携室  
医療安全対策室  
感染管理室



社会福祉法人 **ことぶき会**

**ことぶき会**

特別養護老人ホーム 宇甘川荘  
特別養護老人ホーム おもいやり  
特別養護老人ホーム 牟佐げんき  
特別養護老人ホーム 光生げんき  
特別養護老人ホーム 古新田げんき  
特別養護老人ホーム レファシード直島  
特別養護老人ホーム 三鷹げんき  
養護老人ホーム 松風園  
介護付き有料老人ホーム 平井げんき  
サービス付き高齢者向け住宅 桑田げんき  
みらい保育園  
三鷹げんきグローバル保育園



**クロスワードクイズの答え**

②	ひ	①	か	④	い	⑥	か
②	は	①	が	③	た	③	め
③	つ	い	か	⑤	か	⑤	ま
④	も	④	ら	④	い	④	げ
⑥	う	⑥	ご	⑥	く	⑥	ろ
⑥	で	⑥	じ	⑥	よ	⑥	う
							ば

都道府県豆知識の答え ひ よ う ご

♡編集後記

新年あけましておめでとうございます。地域の皆様のあたたかなご支援のもと、当院も無事に新年を迎えることができました。コロナ禍の出口が未だ見通せない新年のスタートではありますが、本年も皆様の健康、安心、安全を第一に、地域に寄り添う病院として職員一同励んでまいります。本誌としても、当院の旬な情報を発信し、皆様の健康にお役に立てるよう、努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。



社会医療法人 **光生病院**

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目8番35号  
TEL.086-222-6806 FAX.086-225-9506  
Mail: info@kousei-hp.or.jp

