

TOPIC 前田病院長からのメッセージ



医療情報共有アプリはインストールしましたか？

岡山大学病院で導入しているアプリ《NOBORI》では、レントゲンやCTなどの画像、血液検査結果、処方内容をご自身の携帯に保存でき、いつでも参照できます。もちろん、家族や近くのクリニックにも見てもらうことができ、別の病院で二重に検査されることも避けられます。病院玄関にある受付窓口で、無料でカンタンにインストールできます。

▼医療情報共有アプリ
NOBORI



アプリの詳細は
 うら面をみてね！

Q&A 質問コーナー

Q みぞおちが痛いのは胃が原因？

みぞおちの痛みは、肝臓、膵臓(すいぞう)、胆嚢(たんのう)、食道、十二指腸、小腸、大腸といったさまざまな内臓の病気やストレスでも生じることがあり、胃が原因とは限りません。ときには、虫垂炎(ちゅうすいえん) (いわゆる“盲腸(もうちょう)”)や狭心症、心筋梗塞、大動脈解離といった心臓や血管系の病気が原因で、緊急の治療が必要な場合もあります。痛みがおさまらない、ひどくなる場合は、早めに専門の医療機関を受診しましょう！



消化器内科 堤 康一郎

Q 言葉での表現が苦手なこどもとの接し方は？

こどもは上手く伝えられないと、泣いたり怒ったりすることがあります。そんなときは「悲しかったね」「嫌だったね」などと気持ちにシールを貼るように代弁します。やがて、子どもはどのような表現すればよいか理解できます。無理にお話させようとすると、子どもは萎縮してしまいます。穏やかに答えやすい問いかけをしましょう。



小児心身医療科 岡田 あゆみ

答えやすい問いかけ

① 選択肢を出す



りんごとみかん、どっちが好きかな？

...りんご!!

② YES/NOで

答えられるように

りんご食べる？

うん!

YES
OR
NO

③ 運動や芸術などで

自己表現を促す

遠足の思い出をお絵かきしてみようか!



リレーエッセイ

本号は上村 典大さん（入院棟東10階）



菊岡さんよりバトン！



新年度が始まって約2ヶ月が経ちました。GWはどこに遊びに行かれましたか？私は学生時代から続けているバレーボールを社会人になって10年間続けています。色々な部署の人と交流がもてるのは楽しいですね。

新しい環境で大変なことも多いですが人とのつながりを大切にこれからも一緒に頑張っていきましょう！！



臨床栄養部 監修 レシピ

オクラとコーンのツナマヨ和え

オクラは独特のぬめりがありますが、これはガラクトンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維によるものです。食物繊維には整腸作用や、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。今回紹介するツナマヨ和えは、オクラとコーンから食物繊維を、ツナからタンパク質を摂ることができるので栄養たっぷりです。野菜が苦手なお子様も食べやすい味付けです。栄養をしっかり摂って、暑い夏を乗り切りましょう！

【材料（2人分）】

オクラ	5本	A (調味料)	すりごま 大さじ1
コーン缶	40g		マヨネーズ 大さじ2
ツナ水煮缶	50g		ポン酢 小さじ1

【栄養量（1人分）】

エネルギー	: 168kcal	炭水化物	: 6.5g
たんぱく質	: 8.2g	食塩相当量	: 0.7g
脂質	: 12.3g	食物繊維	: 2.0g

How to cook!

- 1 オクラに塩(分量外)を振り、まな板の上で軽く転がす。(板ずり)
- 2 水洗いして1分ほど茹でたら、お皿にあげて粗熱を取る。
- 3 ヘタとガクを取って、1cm幅の斜め切りにする。
- 4 コーン缶とツナ水煮缶の水気を切り、ボウルに入れる。
- 5 Aを入れて混ぜ合わせる。
- 6 全体が混ざり合ったら完成。

オクラのレンジ調理も可能!
水洗いした後に耐熱皿に互い違いに並べてふんわりとラップをかけ、5本の場合、600Wで40秒程度加熱!



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・画像共有
- 健康管理機能
- 通院履歴の管理
- 家族と共有
- 他の医療機関に共有



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

