

地域に笑顔を いつも心に

# ほほえみ

vol. 6

冬号 2017. 1

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ⑥

## 脳のしくみ



飛騨高山 岐阜県

大西病院スタッフの素顔

通所リハビリテーション  
冬のお知らせ ~餅つき大会~

防災対策していますか?

食事の部屋『鶏ひき肉のチキンナゲット風』



深山公園にて

からだのしくみシリーズ ⑥

特集

# 脳のしくみ



## 脳の構造

### 間脳 人間の欲求など本能的な活動を行う

#### 視床

外からの連絡を  
大脳に伝える連絡係。



#### 視床下部

食べ物や水が欲しくなったり、  
体温を一定に保ち、ホルモンの  
調節をする。



### 脳幹 生命の維持、自動制御システム

#### 延髄・橋

心臓・肺を動かし、血液を循環させ、  
酸素の供給をする。  
また、排泄・発汗も行う。



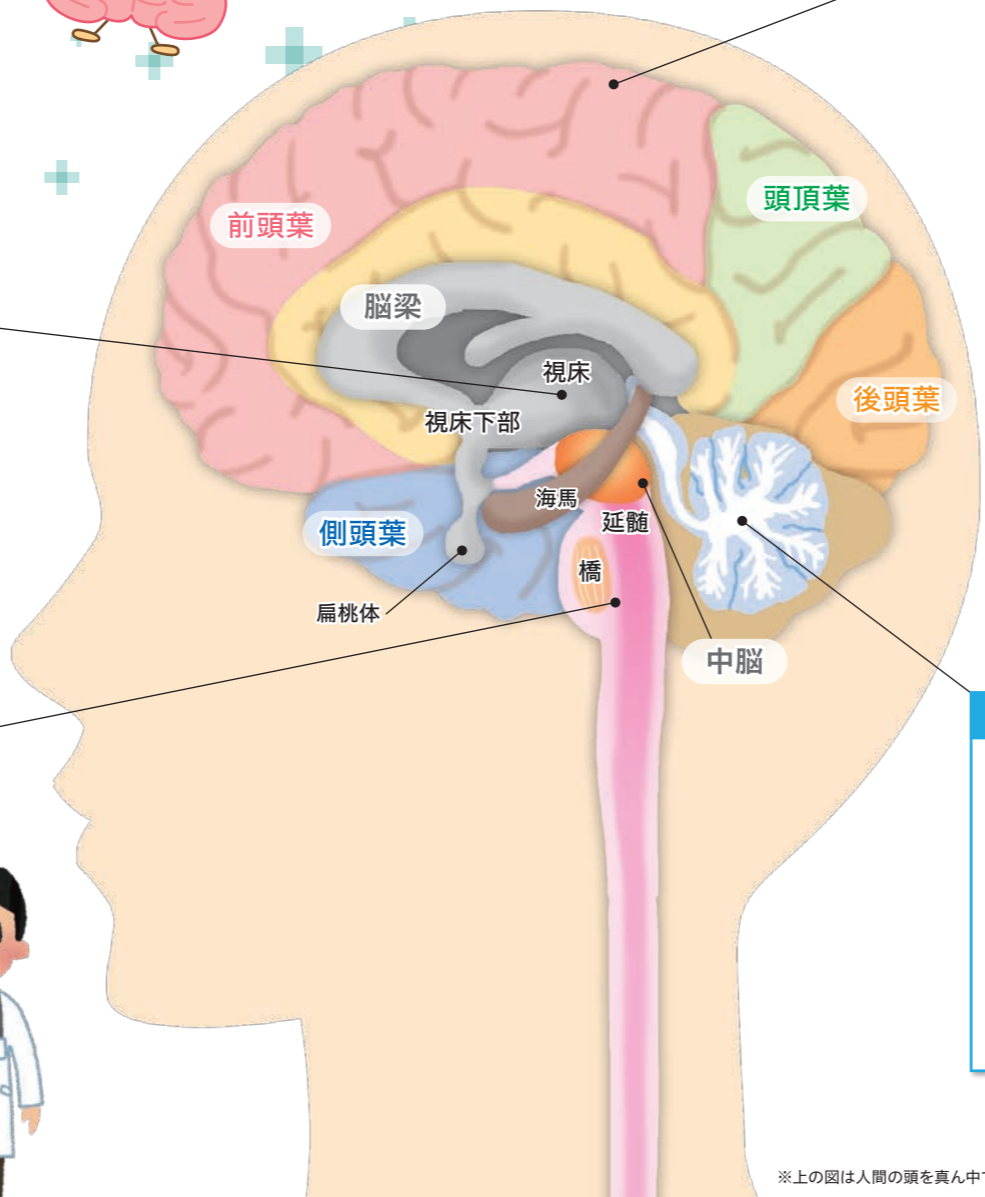
#### 中脳

瞳孔の調節、また耳からの  
情報を得て体のバランスをとる。



脳って人間のすべてを  
コントロールしてるんでしょう？

そうです。  
脳はものを考えたり、感情をもったり、  
生命を維持するために司令塔としても  
重要な役目を果たしているんですよ。



### 大脳 人間らしさの脳

#### 大脳新皮質

##### 前頭葉

感情をコントロール、  
人格や性格を決める。



##### 頭頂葉

痛みや、暑い寒いなどを  
感じる。



##### 後頭葉

目を動かし情報を得る。



##### 側頭葉

耳からの情報を得る。  
また長期の記憶をする場所。



#### 大脳辺縁系

身の安全を確保

##### 海馬

記憶の保存。  
短期記憶をし、長期記憶が  
できる側頭葉に情報を送る。

##### 扁桃体

好き嫌いや怖いなどを  
感じる。



#### 脳梁 左脳と右脳の連携をする

### 小脳 運動をさせる脳

歩く・走るといった運動を  
コントロールする役目。  
筋肉を動かし、なめらかに  
体を動かすはたらきがある。



酸素  
ちょうだい

### ワンポイントアドバイス

脳は酸素が特に必要な場所で沢山の酸素が必要  
です。心臓から送り出される全血液の20%、  
1分間に750mlもの酸素を含んだ血液が流れて  
います。従って脳の血管が詰まったり破れたり  
して血液の流れに問題が生じる(脳卒中)と昏睡  
状態にまで陥ります。また、ダメージを受け  
やすく後遺症が残る可能性が高いのです。

※上の図は人間の頭を真ん中で輪切りにしたものです。

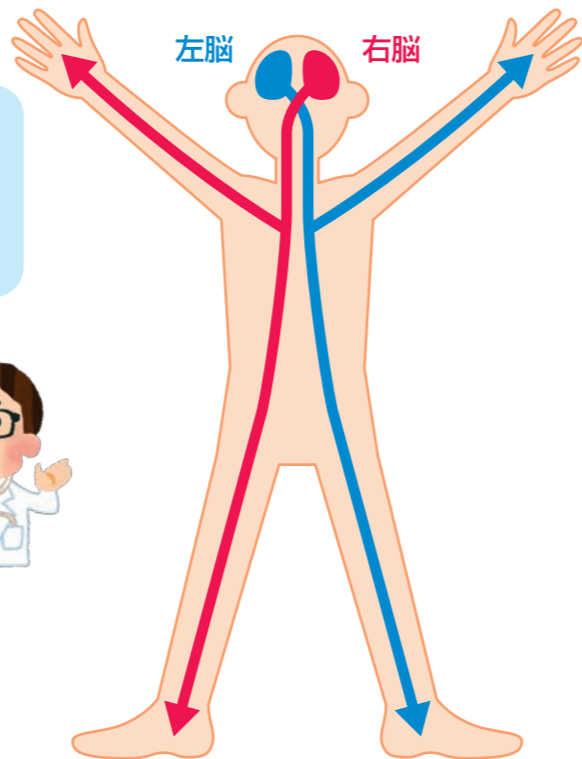


### 右脳・左脳のしくみ



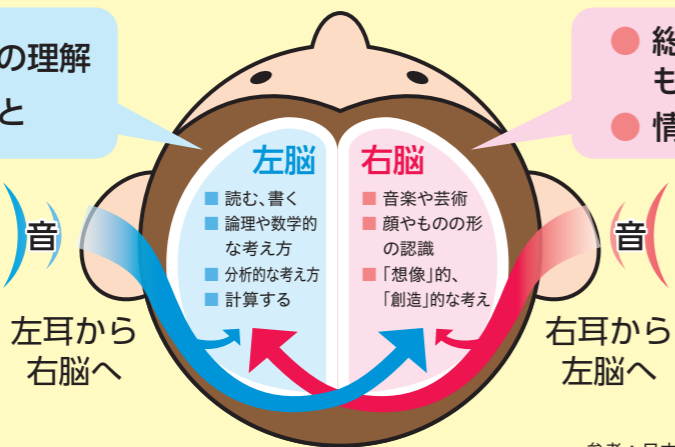
わしやこの前、脳梗塞になって  
右脳の血管が詰まったんじやけど  
逆の左半身がうまく使えんのんじや…。  
なんで右の脳なのに左半身なんじや、先生？

人間の脳はこの図のように左と右に分かれていて  
『左脳は右半身』『右脳は左半身』を交差して  
管理しているんですよ。  
また左右の脳は下の図の様に役割が違って  
うまく連動して機能してるんですよ。



脳って複雑なんだね…。

- ことばの理解
- 話すこと



- 総合的に  
ものを考える
- 情緒的な感情



参考：日本実業出版社『脳のしくみ』新井 康允著

### 脳タイプ診断法

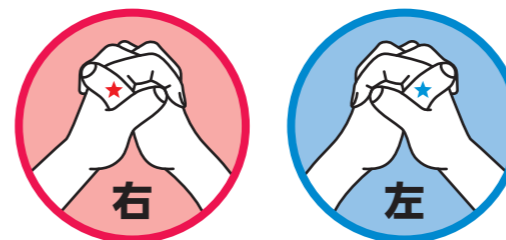


先生、手に『利き手』があるように、  
脳にも『利き脳』があるって聞いたことが  
あるんじやけどホンマなん？

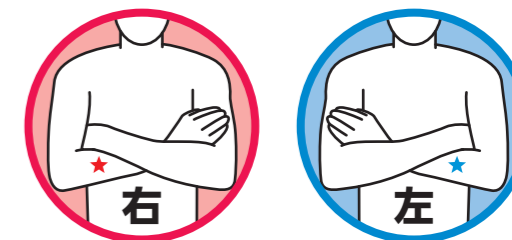
正解です。  
無意識の中でどちらかの脳を  
よく使っているんですよ。  
ちょっとした判別テストが  
あるんで試してみますか？



**STEP 1** 手を組んでください。  
どちらの親指が下にある？



**STEP 2** 腕を組んでください。  
どちらの腕が下にある？



右か左か記入してください



どうでしたか？  
脳って面白いですね。

あなたはどのグループですか？

<p><b>左左脳</b></p> <p>論理的にとらえ、 論理的に処理</p> <p>物事を筋立ててマジメに 考えるタイプ。 几帳面で努力家。</p>	<p><b>左右脳</b></p> <p>論理的にとらえ、 感覚的に処理</p> <p>理想と現実のギャップに 苦しむ自己矛盾型。 転じて細かいことは 気にしないタイプ。</p>	<p><b>右左脳</b></p> <p>直感的にとらえ、 論理的に処理</p> <p>完璧主義。 自分で決めたい個性派。</p>	<p><b>右右脳</b></p> <p>直感的にとらえ、 感覚的に処理</p> <p>楽天的でマイペース。 直感とひらめき重視な 感覚人間タイプ。</p>
--	---	---	--



ああ…。わしや、  
右右脳じやけど  
当たってるわ…。





診療技術部 放射線科  
診療放射線技師  
野田 真裕さん



### 仕事内容

私は診療放射線技師なので主にレントゲン写真やCT撮影を担当しています。体に異常があるとき、その原因がわかるように画像を撮ることで、少しでも患者さんの役に立てよう頑張っています。また、当院の防火防災委員会として、患者さんが安心して入院生活を送れるように日々活動しています。

### 今、取り組んでいること

私は今、超音波検査の勉強をしています。超音波検査はレントゲン写真やCT撮影と違い、被爆のない検査です。しかし検査する側の技量によって検査時間や検査精度が異なってしまいます。

一筋縄ではいかないですが、研修会や講演会に積極的に参加して頑張っています。

### 趣味は

去年の夏ごろからUFOキャッチャーにはまってしまいました。それ以前はまったくやったことがなかったのですが、一度やってみると取れた時の喜びや、どうやって取ればいいのか考えたり、とても面白いです。みなさんも今までやったことがない事にも積極的にチャレンジしてみてください。

もしかしたら新しい何かが見つかるかもしれませんよ？

### 地域の方へ

みなさん大腸の検診などはやっているですか？日本は欧米に比べ大腸の検診率が低い国です。そして大腸がんで亡くられる方は年々増えているのが現状です。

しかし大腸がんは早期発見すれば治るんです。当院ではまず便に血が混ざっているかの検査をし、そこで血が混ざっていれば、内視鏡検査や大腸CT検査をします。大腸がんは気になるけど内視鏡は苦手という方にも、カメラを挿入せず検査ができる大腸CT検査がありますので、お気軽にご相談ください。



# 通所リハビリテーション 冬のお知らせ



昔ながらの味を楽しみました。



手作りおやつの風景  
今回は「ホットケーキ」  
を作りました。  
ホカホカで体が温まりました。



## 餅つき大会



### 作品展



立体ペーパークラフト『薔薇』



一個一個、小さい箱を組み立てて貼り、タイルのようにしました。  
三宅 益子さん



秋の山画



丸めた新聞紙に絵の具をつけて描きました。  
北之上 静子さん



干支飾り



鶏の形を切り取って早春の雰囲気を出しました。  
岡崎 百合子さん

### ご案内

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。

# 防災対策していますか？

Part  
1

## 家の中の安全対策

7月と8月に災害看護についての研修会に参加しました。

東日本大震災や熊本地震での被災状況等を学ぶ中で、

自然災害の少ない“晴れの国”岡山県民は防災対策に対しての認識が甘いのでは？と感じました。

今一度、防災について家庭で考えていただけたらと思い、

防災についてシリーズで、掲載させていただこうと思いますので、お付き合いください。

地震や津波などの自然災害は、時として突然想像を絶する力で襲ってきます。

日ごろから防災対策をしておくことで、被害を小さくすることはできます。

一人一人が自分の身の安全を守ることが大切です。

自分の身を守ることは、まず災害に備え、自分の家の安全対策を整えておくことです。



## 家の中の安全対策

◎手の届くところに懐中電灯、スリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

### 懐中電灯



停電時暗闇を歩くのに有用。

### スリッパ



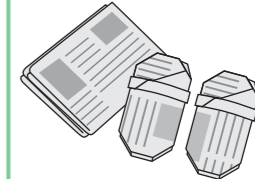
ガラスや窓が割れた時に破片でのけがを防ぐ。

### ホイッスル



建物や家具の下敷きになった場合、救助を求めるため少しの息でも音を届ける。

### 新聞紙



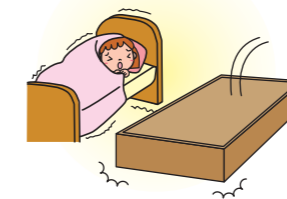
折ればスリッパにもなり防寒にもなる。

◎地震では、倒れてきた家具の下敷きになってしまう可能性があります。

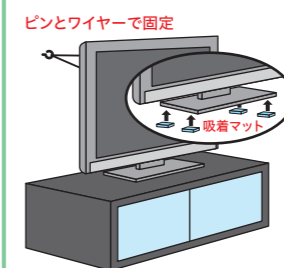
### 家具の配置



寝室や子供部屋などではできるだけ家具を置かないようにする、または背の低い家具にし、転倒防止対策をとる。出入り口の近くには家具を置かないようにする。

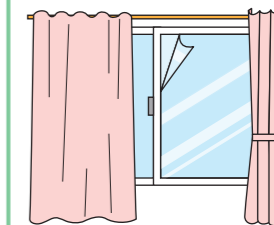


### テレビ



粘着マットを敷いてテレビの転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

### 窓ガラス



強化ガラスにかえたり、カーテンを閉めておくことでも割れたガラスの飛散防止に効果がある。

防災対策には絶対大丈夫というものはありません。一人一人が自分の周りにどのような危険が及ぶのかを考えその被害を最小限にするための対策を普段から考えておくことが大切です。

**NEXT** 次回は災害に備えた備蓄品、非常持ち出し物品などについて考えていきたいと思います。



# 食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー

## 鶏しき肉のチキンナゲット風

- 1 鶏ももひき肉・鶏むねひき肉と塩をボウルに入れて、しっかりと混ぜ合わせる。
- 2 牛乳に浸したパン粉とコショウを加えて、更に均一になるまで混ぜ合わせ、形を整える。
- 3 2に唐揚げ粉をまんべんなくまぶして、表面に油をふりかけ、鉄板にならべ175℃で18分ほど加熱する。
- 4 ソースは、トマトピューレとはちみつを混ぜ合わせる。
- 5 3が出来上がったら、4のソースを添えて、器に盛り付ける。

ソースはケチャップ以外に蜂蜜マスタード・バーベキューソースなども合います。大量に調理をする際には、ハンバーグ状に丸めて大きく作ると手間が省け、珍しい変り種のおかずになります。



エネルギー 220 kcal

食塩相当量 2.3 g

### ★材料 [2人前]

鶏ももひき肉 ……90g	油 ……少々
鶏むねひき肉 ……90g	トマトピューレ ……30g (大さじ2強)
牛乳 ……11g (小さじ2強)	はちみつ ……5g (小さじ1弱)
パン粉 ……7g (大さじ1強)	お好みの付け合わせ
塩コショウ ……少々	
から揚げ粉 18g (大さじ2)	

※使用するから揚げ粉の種類によってエネルギーと食塩相当量は異なります。



# Topics & Information

## 大西敦之院長より新年のご挨拶

地域の皆様そしてお来院いただきました患者様、また病院をはじめとする医療関係者の方々、昨年も格別のご厚情を賜り厚くお礼を申し上げます。

本年も『おもてなしの心』を大切にすると共に、全職員が良質な医療を提供できるよう努力して参りたいと存じます。

そして一層のサービス向上を目指し誠心誠意努める覚悟でございます。何卒本年も更なるご支援の程お願い申し上げます。

### Topic.1

## 大正琴の演奏会開催

通所リハビリテーションにて『琴修会様』によるボランティア演奏会が行われました。

童謡から歌謡曲までさまざまな曲を演奏していただき、とても素敵な時間をいただきました。



### Topic.2

## ランチオンセミナー

ランチオンセミナーを2回行い、『医療安全』『針刺し感染防止』について学びました。

常に意識を持ち質の向上を心掛けたいと思います。



### あとがき (編集部より)

寒い日が続いていますが体調は崩されていませんか? 『体温が1度下がると免疫力が30%以上、代謝が約12%も低下する』といわれています。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなり、代謝が低下すると老廃物が残り血液をドロドロにします。まず健康の第一歩は体を冷やさないことではないでしょうか。同時に心もポカポカにしたいものですね。(広報委員会 江木 堅二)

### Topic.3

## 第2回 防災訓練実施

防火防災委員会主導による災害時の訓練を医療スタッフ全員で行いました。

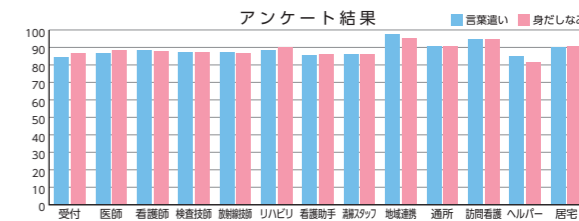
『備えあれば憂いなし』本気で再確認しました。



### Topic.4

## 第2回 接遇アンケート調査実施

患者サービス向上委員会にて、率直な患者さんの意見をいただきました。前回の調査より評価が上がっており一歩前進です。



## 健康教室 糖尿病の食事と運動

講師 理学療法士 久山 雅之さん

とき：平成29年4月15日(土) 14:00~15:00

ところ：大西病院リハビリ室

参加無料 定員30名

今回、みなさんの身近な病気である糖尿病に対して、糖尿病の3大治療(食事療法・運動療法・薬物療法)のうち、食事療法・運動療法について当院の各専門家(管理栄養士・理学療法士)からお話させていただきます。

現在、家族や自分自身が糖尿病治療中の方、糖尿病予備軍かもと不安な方、興味がある・分からないことがある方は、是非ご参加いただき実生活に活かしていただけたいと思います。

(問合せ：☎0863-33-9333)



## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※木曜日午後豊岡医師休診のときは大西正高医師が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	-

### ■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。  
※詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229  
 大西病院居宅介護支援事業所  
 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313  
 ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>    
<https://www.facebook.com/onishihp>