

発行 医療法人社団 汐咲会：井野病院 介護老人保健施設しおさきヴィラ
サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
しおさき訪問看護ステーション しおさき鍼灸施術所
株式会社 サ ー ブ：居宅介護支援事業所・訪問介護事業所しおさきサーブ
認可保育所型認定こども園どんぐり保育園
編集 井野病院 総務課 〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1丁目27番地
TEL 079-254-5717・FAX 079-254-5751 ホームページ <https://www.inohos.com>



理念
安心と信頼の医療
福祉を提供する

井野病院 外来よりお知らせ

下肢静脈瘤外来 火・土曜 診察開始
皮膚科 4/1～ 火・木曜
(9:00～12:00、14:00～17:00) 診察開始
眼科 月曜夕方診がなくなりました
※診察時間等詳細は、受付に設置している
担当医表、井野病院ホームページにて
お知らせしています。

医師異動のお知らせ

【1/1 付】

循環器内科

水 瀬戸 悠太郎医師 → 藤岡 知夫医師

【2/1 付】

下肢静脈瘤外来

火土 新任 洞井 和彦医師

【4/1 付】

神経内科

第2.4月 平 佑貴医師 → 池上 憲医師

第2.4土 中野 由美子医師 → 河野 智仁医師

循環器内科

月 樋口 功太郎医師 → 麻田 裕之医師

水 藤岡 知夫医師 → 飯田 圭輔医師

金 麻田 裕之医師 → 樋口 功太郎医師

糖尿病・甲状腺専門外来

木 内山 奏医師 → 友藤 清爾医師

皮膚科

火木 前田 晃医師 → 田坂 定輝医師

整形外科

火 奥間 政矢医師 → 福本 弦太医師

水 大西 洋輝医師 → 原 仁美医師

金 伊賀 智人医師 → 向井 良輔医師

土 原 仁美医師 → 玉城 開地医師

4/1 着任医師の紹介は次号に掲載予定です

循環器内科 ^{ふじおか} 藤岡 ^{ともお} 知夫 医師

■出身大学:兵庫医科大学(平成28年/2016年卒) ■主な資格:日本内科学会専門医 ■主な所属学会:日本内科学会 日本循環器学会
■専門分野:循環器内科 ■臨床に関する得意分野:動脈硬化疾患 ■治療方針:近年、食生活の欧米化に伴い、生活習慣病のコントロールの重要性が高まっています。きちんとコントロールすることで心血管病などを未然に防ぐよう努めてまいります。



下肢静脈瘤外来 ^{どうい} 洞井 ^{かずひこ} 和彦 医師

■出身大学:昭和大学(平成4年/1992年卒) ■主な資格:医学博士、日本外科学会認定医・専門医・指導医、日本胸部外科学会認定医、心臓血管外科専門医・修練指導者、日本心臓血管外科学会国際会員、腹部ステントグラフト実施医、下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医・指導医、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター ■主な所属学会:日本心臓血管外科学会、日本胸部外科学会、日本外科学会、日本循環器学会、日本血管外科学会、日本静脈学会、アジア心臓血管外科学会 ■専門分野:血管外科、下肢静脈瘤 ■臨床に関する得意分野:下肢静脈瘤治療 ■治療方針:下肢静脈瘤は、足の表面の静脈が異常に浮き出てきて、足のだるさ、こむら返り、むくみ、あざ、かゆみ等の症状をおこす慢性に経過する病気です。放置すると、皮膚の炎症や血栓症を起こすこともあります。当外来では下肢静脈瘤を切開する治療から、できるだけ切らない血管内治療を主体で治療しております。下肢症状のある方、「今まで病気と思わなかった」、「いったいどの科に受診すればよいのか」と思われている方、一度当外来に受診して、ご相談ください。



■趣味:読書、旅行、野球、スポーツ観戦

下肢静脈瘤外来のご案内

下肢静脈瘤は足の静脈が拡張、蛇行する病気で、国民の10人に1人という高い確率で発症しています。40歳以上の女性、さらに立ち仕事の人に多くみられ、出産経験のある約半数の人が罹患しています。



下肢静脈瘤の症状はほとんどがふくらはぎに起こり、午後から夕方に症状が強くなるのが特徴です。

命にかかわることはないため、関心が薄く、多くの患者さんが適切な治療を受けずに放置されているのが現状です。

下肢静脈瘤の危険因子			
高齢者	女性	遺伝	妊娠
出産歴	立ち仕事	肥満	便秘

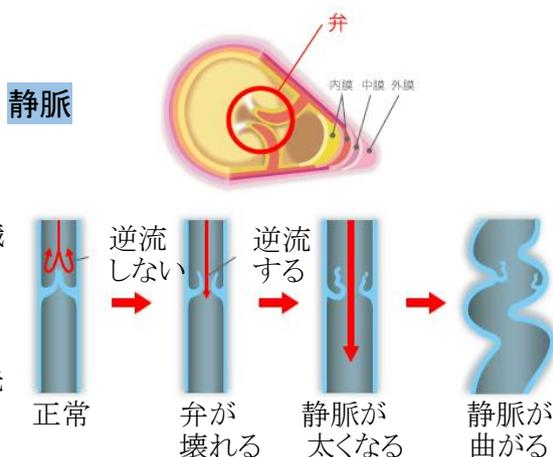
静脈弁が壊れると 下肢静脈瘤を引きおこします

体には血液が流れる管(血管)があり、この血管には**動脈**と**静脈**の2種類があります。

動脈は、心臓から送り出された血液を体のすみずみまで流す働きがあります。

静脈は、動脈によって臓器に送り込まれた血液を心臓に戻す働きがあります。歩いたり足を動かす時に足の筋肉の伸縮によって静脈がもみ上げられ、血液が少しずつ戻っていきます。

静脈には小さい弁がところどころにあって血液の逆流を防いでいますが、この弁が壊れると逆流が生じて静脈瘤が発症します。



主な症状

- 足の血管が浮き出て見える
- ふくらはぎがだるい、重苦感
- 足のむくみ
- 足のこむら返り(つり)
- 足がほてる・熱く感じる
- 足のむずむず感・不快感
- 足のかゆみ・湿疹
- 足の色素沈着
- 足の潰瘍(かいよう)



下肢静脈瘤の症例



軽症例:
皮下静脈の網目状の拡張



中等症例:
静脈は拡張、蛇行し皮膚が硬くなり、黒っぽく変色



重症例:
下腿の中央部が青黒く変色、皮膚が硬化



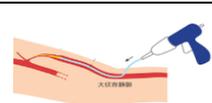
重症例:
潰瘍形成がみられます

治療法

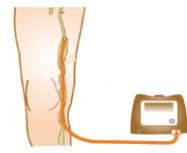
圧迫療法 弾性ストッキングや包帯を使用して、下肢を圧迫して静脈還流の改善を促します



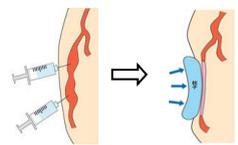
血管内塞栓術(手術) 原因血管を薬剤で固めて逆流を防ぎます



血管内焼灼術(手術) 原因血管をレーザーやラジオ波で加熱して逆流を防ぎます



硬化療法 薬剤を毛細血管へ注入して細かな下肢静脈瘤を目立たなくします



当院では、最新の治療方法を取り入れ、圧迫療法、日帰り手術、低侵襲手術を標準治療とします。美容面にも注意を払い手術を行います。気になる方は、下肢静脈瘤外来にてご相談ください。【担当 洞井 和彦 医師】

	月	火	水	木	金	土
10:00~12:00		●				●
13:00~17:00		●				

第3土曜・日曜・祝日休診

井野病院 健康教室 開催報告

2/19(月)、井野病院1階図書室・売店前ホールで「フレイルってなんだろう？～寝たきりにならないために～」をテーマに健康教室を開催しました。

■管理栄養士よりフレイルの説明を行いました。フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。説明のあと、19名の参加者に4項目のフレイルチェックを受けてもらいました。



指輪っかテスト 筋肉が少なくなっている状態の可能性をチェック

イレブン・チェック 質問 11 問より、食習慣や筋肉量の減少の可能性を調べる

握力測定 筋肉量が少なくなっている状態の可能性をチェック

体組成成分測定 両手両足の筋肉量が少なくなっている状態の可能性をチェック



フレイルチェックの結果、参加者の約9割にリスクがありました。「歩いていただけ思ったよりも筋肉がついていないね。」「今後の日常生活で今日のチェックを参考にできるだけ気をつけて生活します。今後もこのような機会があればと思います。」などの感想をいただきました。

■展示コーナー:フレイルの予防や改善のための動画を流し、パンフレットや栄養補助食品を展示しました。

今回の健康教室でフレイルの可能性に気づき、要介護状態にならないようにするためにフレイルの予防や改善に活かしていただければうれしいです。



第5回勉強会報告

2/19(月)の井野病院健康教室に汐咲友愛会会員4名が参加しました。「フレイルチェックで詳しく測定してもらってよかった。」「テーマにそって話を聞いて納得できた。」等の感想でした。毎年、友愛会でこの時期に体組成成分測定をしているので自分の筋肉量や体脂肪量などの推移を知ることができます。自分の頑張り具合や何に気をつけていけばよいかがあるので、ぜひ継続して欲しいと思っています。

(会員 O)



汐咲友愛会活動予定

- 第6回勉強会 3/14(木)12:55~14:00
- ① 講演「糖尿病の血液検査と尿検査のお話」
講師 井野病院 糖尿病・甲状腺専門外来 内山奏医師
- ② 座談会「1年間を振り返って」
- ③ 次年度役員選挙

会員募集中

汐咲友愛会事務局へご連絡下さい。
(TEL 079-254-5553 井野病院/代表)



リ・ハ・ビ・リ・通・信

リハビリテーション科からイベントやリハビリに関するいろんな分野の情報を皆様の元にお届けします。

「歩く」を習慣にする方法

3月に入り、外に出て運動を始めるのに適した気温になってきました。そんな中で自分の経験も含めて運動を習慣にする3つの方法をお伝えします。

①目標を高く設定しすぎない

「よし、歩こう！」と思った時に目標を決める時はどうしても高く設定しがちです。【1日60分歩く！】とか…。運動を習慣にする際に必要なのは継続できる目標にすることです。最低限の目標から少しずつ高くなっていきましょう。



例；外に出て背伸びをする→目標物まで歩いて帰ってくる→5分散歩する等

②自分に合った方法を試し続ける

歩く方法として、3km、5kmと距離を目標にする方法と、10分、30分と時間を目標にする方法があります。自分に合う運動方法を見つけるために、様々な方法を試すことも大切です。

③客観的な評価ができる環境をつくる

最も簡単にできる方法はカレンダーやスケジュール帳に運動したことを記載することです。詳細な情報を書こうとすると面倒だと思うので、☑を入れるだけ等、簡単に書ける方法を見つけると良いと思います。私がおすすめるのはスマホのアプリです。スマホを持って歩くだけで、距離や消費カロリー等を記録してくれるため、手軽に使用できると思います。『ウォーキング』で検索をしてみてください。

(リハビリテーション科/三木原)

姫路市住民検診 無料クーポン券のご利用はお早めに

- 特定健康診査
- 胃がん検診
- 胃がんリスク判定
- 肝炎ウイルス検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診

井野病院では姫路市等に在住の方(住民票がある方)を対象に住民検診を行っています。受診料の一部を市町村が補助していますので、安価で受診することができます。

井野病院では乳がんと子宮がん検診を同日に受けることができます。

無料クーポン券をお持ちの方は有効期限が3月31日です。お早めにご利用ください。

お申込 井野病院/受付
TEL 079-254-5553

しおさきサーブ特急便

しおさきサーブ福祉タクシーのご案内

しおさきサーブでは、要介護・要支援判定を受けている方、また身体障害者手帳をお持ちの方で、車両への乗り降りに不安のある方にご利用いただける福祉タクシー業務を行っております。車いすをご利用中の方にもご負担なく乗降いただけます。



*寝台車ではありませんので、ストレッチャー対応はできません。

*車椅子をお持ちでない方はご相談下さい。

***予約制です。まずはお電話ください。**

料金表(*時間制運賃)		
初乗り 30分	1,930円	*事業所出庫から目的地までの送迎料金となります *身障者手帳割引や姫路市及び高砂市の福祉チケットもご利用いただけます
15分超過につき	960円	

近畿運輸局認可事業

しおさきサーブ福祉タクシー
直通 TEL 090-5906-1601

鍼灸で治療してみませんか？

花粉症

だんだん温かい日が増え、外で過ごす機会が増えてきました。けれども花粉症の方にはつらい季節ではないでしょうか。



花粉症は免疫反応

花粉症は身体の中(鼻粘膜など)に入ってきた花粉を身体が異物だと判断し、排除するために起こる免疫反応です。そのため、いつ発症してもおかしくありません。花粉症の4大症状は、目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまりと言われています。目のかゆみ以外は風邪症状でも現れますので、風邪が長引いているなど思っても、実は花粉症かもしれません。

花粉症対策

花粉症対策でまず一番大切なのは、「体内に花粉を入れない」ことです。

マスクや眼鏡でガードする、帽子をかぶる、髪をまとめるなど、とにかく体内に花粉を



入れないようにすることで症状の緩和が期待できます。外から室内へ花粉を持ち込まないようにするためにも、花粉の時期の洗濯物は室内干しにする、ツルツルした素材の上着を選ぶ、家に入る前に花粉を払い落とすなどの工夫も良いとされています。

花粉症の治療

舌下免疫療法といって、アレルゲン(花粉)を含んだ薬品を少量から投与して身体にならせていくことで症状を緩和させるといった治療法も最近ではよく行われるようになってきています。しかし、舌下免疫療法は2-3年くらい投与し続

ける治療法のため、「今あるつらい症状をどうにかしてほしい」といった対処法としては、やはり抗アレルギー薬などの薬が一般的です。

耳のマッサージ

鼻詰まりや眼のかゆみに対しての耳つぼをご紹介しますので、自分で痛気持ち良いくらいの強さでマッサージしてみてください。



眼 (眼精疲労等にも)

・耳たぶの中央

外鼻・内鼻

・耳の穴手前の軟骨の出っ張り部分(外鼻)とその裏側(内鼻)。

軟骨部分をつまむように表側と裏側で押さえると両方同時に刺激が入ります。



花粉症の鍼灸治療

鍼灸治療では、鼻づまりなどのピンポイントの症状に対してのツボを使用する他に、鼻をすすったり、くしゃみをしたりして凝り固まった頸肩部の筋肉の緊張をほぐす治療を行うことで息苦しさを軽減を行います。また、花粉症対策の耳つぼ施術も行っています。はり治療はちょっと怖い。そんな方でも痛みなく受けていただけます。

毎年の鼻づまり、眼や鼻のムズムズを少しでも軽くしたいと思われる方、ぜひ一度、しおさき鍼灸施術所にご相談ください。

施術時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 - 12:00	●	●	●		●	●
午後 13:00 - 17:00	●		●		●	
夜間 17:30 - 19:00			●			

しおさき鍼灸施術所
TEL 079-262-6007

花粉症と風邪の症状の違い

花粉症	症状	風邪
かゆくなる 充血する 涙が止まらない	目	かゆみは無し
ムズムズする ザラザラした鼻水 ひどい鼻づまり	鼻	ムズムズは無し ねばねばの鼻水 黄色っぽい鼻水 長引かない
多数回のくしゃみ	くしゃみ 咳	くしゃみよりも 咳が出る
症状がひどい時 かゆくなる	頭痛 のど	よるある 痛くなる

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコートだより

節分

しおさきケアコートの玄関に節分の季節を味わっていただくため鬼のお面を飾りました。



節分の日夕食はいなり寿司と煮豆などを提供しました。メッセージカードをご覧になって「健康が一番」とおっしゃっていました。



縞紫露草

入居者様からいただいた縞紫露草(しまむらさきつゆくさ)を、玄関と事務所で育て鑑賞しています。銀色と紫色のストライプの斑がとても美しいです。



皆さん通りがかりに足を止め、「うわー！きれいな柄やね。」「花は咲くの？」と談笑が始まります。成長がとても楽しみです。(松永)

サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
TEL 079-254-0900

どんぐり保育園日記

鬼はそと！

2/2(金)、「豆まき会」を行いました。

保育士から節分についての話を聞いた後、豆まきの練習をしていると、そこに赤い鬼が登場。子どもたちは「泣き虫鬼」「怒りん坊鬼」など、自分の中にいる悪い鬼をやっつけようと、「鬼はそと！」「福はうち」と紙で作った豆を力いっぱい投げました。その後、福の神も登場し、幸せを届けてくれました。

最後は、怖かった鬼、優しい福の神とも仲良くなり、一緒に「オニのパンツ」を力いっぱい踊りました。

今年も子どもたちが大きな病気・ケガがなく健康に過ごせますように。



交通安全教室

年長クラスで交通安全教室を行いました。イラストを見たり、横断歩道を実際に渡ってみたり、交通安全協会の方の楽しいお話を聞きながら、たくさん学ぶことができました。

小さかった子ども達がどんぐり保育園を卒園し、小学校まで自分の足で通う日が近づいています。小学校にいったら、交通ルールを守って安全に気をつけて登校してくださいね。

(木下)



どんぐり保育園の保育士が、子ども達の日頃の様子をつづった「ブログどんぐりころころ」も是非ご覧下さい！
<http://dongurihoikuen.cocolog-nifty.com>

認可保育所型認定こども園 **どんぐり保育園**
TEL 079-254-3886

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

デイケアの日常をご紹介します

デイケア 体操: デイケアではラジオ体操、介護士と理学療法士が考えた歌に合わせた体操、各スタッフ独自の体操、動画を見ながらの体操など、毎日様々な体操を行っています。一生懸命体を動かした後、「運動したら体が動きやすくなったわ。」と喜んで下さる方が多いので、これからもいろんな体操を続けていきたいと思えます。

ぬり絵: ぬり絵はとても人気のレクリエーションです。皆さん色鉛筆で丁寧に塗っておられます。素敵な表現をされている作品が多く、写真の猫ちゃんは私の中での密かなお気に入りです。(橘田)



2月3日は節分

デイケア 節分の豆まきのために利用者様に手の運動を兼ねて新聞紙を何枚も丸めていただき、豆(玉)を作りました。10個ぐらいになると「もうあかん、手が痛くなってきた。」と言われる方もおられました。



豆(玉)まきでは、「投げて下さい！」と言う前に豆まきが始まり、皆さんやる気満々でした。普段レクリエーションに参加されない方もこの日は席を移動して投げて下さいました。新型コロナの影響でなかなか行事ができない中、久しぶりの盛り上がりようでした。(橘田)



高齢者施設での火災に備えて

入所 飾磨消防署の方を講師にむかえ、老健施設での火災発生時対応について講義をしていただきました。過去の2件の病院火災の事例を元に、一方ではなぜ死亡者が出たか、他方では入院患者全員がなぜ避難できたか、何が違うか、何を常日頃から注意しなければならないかを教えていただきました。

しおさきヴィラの建物は耐火建築物で、火災で倒壊しない、近隣へ延焼しない、耐火性能1時間以上の構造ですが、この建物構造・消火設備等を勤務者全員が熟知している事が大前提であること、防火戸の周辺・避難経路に物を置かない、通常閉まっている扉は必ず閉めておく等の日頃の備え、入所者様をどこまで避難させれば安全かを判断することが大切であるという事も教えていただきました。

今回の講義で初めて知ることもあったので、今後の災害対策に活かしていきたいと思えます。(浅田)

スタッフが、しおさきヴィラの日常の様子などをつづった「しおさきヴィラのブログ」も是非ご覧下さい!
<http://www.inohos.com/villa/blog/blog>

介護老人保健施設 しおさきヴィラ
TEL 079-254-5767

二字熟語穴埋め

①～④に、それぞれに二字熟語を4つ作ることができる漢字を埋めてください。語は上から下、左から右の向きで考えてください。穴埋めした漢字を①～④まで順に並べてできる四字熟語は何でしょう?(答え:8ページ下)

実		
国	①	賃
	元	
平		
割	③	心
	物	

幕		
案	②	気
	職	
	万	
完	④	員
	力	

①	
②	
③	
④	

井野病院

●病気対応と健康維持サポート (079) 254-5553
内科(消・呼・肝胆脾・糖・神経)・整形外科・リウマチ科
眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・婦人科・小児科・放射線科
リハビリテーション科・人工透析・人間ドック・健診・救急受入

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコート

●安心で健康的なシニアライフをサポート
(079) 254-0900

介護老人保健施設しおさきヴィラ

●認知症・自立サポート 病院併設 (079) 254-5767

しおさき訪問看護ステーション

●在宅医療・終末期サポート・24時間緊急対応
(079) 254-5631

しおさき鍼灸施術所

●自然治癒力サポート (079) 262-6007

居宅介護支援事業所・訪問介護事業所 しおさきサーブ

●在宅介護サポート 介護のトータルサービス 訪問介護
(079) 247-7666

認可保育所型認定こども園 どんぐり保育園

●子育てサポート 完全給食 各種習い事
(079) 254-3886

医食同源

脱！早食いで肥満予防

“早食いの人に肥満の人が多い”ということは多くの研究で確認されており、「ゆっくり良く噛んで食べる」ことは「肥満症診療ガイドライン」の中でも行動療法のひとつとして位置づけられています。ただ、早食いの是正は容易に取り組めませんが、継続するのが難しい一面もあります。食べる速さには①食べ物を口に入れる量(一口量)②噛む回数③飲みこんでから次に口に入れるまでの時間、の三要素が影響しています。自分の早食いの原因が①～③のどこにあるかに気付き“これならストレスなく続けられそう”という自分に合った方法を探してみませんか。

<対策の一例>

- ①一口量が多い人
 - ・丸かじりせず、小さく切ってから口に運ぶ
 - ・箸を使う、小さいスプーンを使う
- ②あまり噛まないで食べてしまう人
 - ・食物が口に入っている時に汁物や水分を飲まない(流し込まない)
 - ・食材は大き目に切り、硬めに調理する
 - ・歯ごたえのある食材(食物繊維が多い野菜類、弾力がある蒟蒻やタコなど、ひき肉よりも塊肉)を使う
 - ・水分の少ない調理方法(煮物やあんかけより焼き物や炒め物など)を選ぶ
- ③次から次へと口に入れてしまう人
 - ・箸置きを使い、一口ごとに食具を置く
 - ・食べる手間のかかる、骨付きや殻付きの食材を使う
 - ・冷まさないと思われない料理(汁ものなど)を取り入れる
 - ・単品メニューを避け、定食を選ぶ

砂肝と新玉葱のポン酢サラダ

【一人分栄養価】

エネルギー98kcal たんぱく質 10.8g 脂質 3.6g
炭水化物 6.8g 鉄 1.7mg 食塩相当量 1.3g



【材料】(2人分)

砂肝…100g
酒…大さじ1
新玉葱…1/2玉
胡瓜…1/2本



- A {
ポン酢…大さじ3
ごま油…小さじ1
ニンニク(擦りおろし)…小さじ1/2
生姜(擦りおろし)…小さじ1/2
白ごま…小さじ1
(お好みで七味唐辛子)

【作り方】

- ①新玉葱はスライスして水にさらし、水気を絞る。胡瓜は板ずりして叩き、一口大にする。
- ②砂肝は半分に切り銀皮を剥ぎ、切込みを入れる。(一口量が多い方は薄めにスライスする)
- ③鍋に砂肝と隠れる程度の水、酒を入れて火にかけて沸騰したら弱火にして火が通るまで茹でる。(噛む回数が少ない方は硬めに茹でる)
- ④火が通ったらザルにあけて砂肝についたアクを洗い流し水気を切る。
- ⑤①、④を A で和え、ラップをして冷蔵庫で30分ほど馴染ませ器に盛り付ける。
(管理栄養士/豊田)