

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 プ：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

【4/1付】医師異動のお知らせ 新任医師のご紹介

※診察時間等詳細は、受付に設置している担

科	診察日	異動	後任
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
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

当医表、井野病院ホームページにてお知らせしています。

整形外科 福本 弦太 医師

■出身大学：愛媛大学（平成29年/2017年卒） ■主な資格：日本整形外科学会専門医 ■主な所属学会：日本整形外科学会 骨折治療学会 日本脊椎骨髄病学会 骨粗鬆症学会 中部日本整形外科学会 ■専門分野：一般整形 外傷 ■臨床に関する得意分野：外傷整形 ■治療方針：患者様一人一人としっかりと話し合い、可能な限り満足のいく治療を目指します。 ■趣味：バスケットボール、ゴルフ



整形外科 向井 良輔 医師

■出身大学：兵庫医科大学（令和4年/2022年卒） ■主な所属学会：日本整形外科学会 ■治療方針：患者様の訴えをよく聞き、満足が得られるような診療を行います。 ■趣味：ゴルフ、旅行



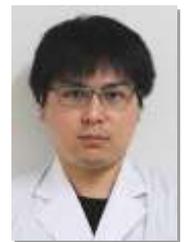
整形外科 玉城 開地 医師

■出身大学：琉球大学（令和4年/2022年卒） ■主な所属学会：日本整形外科学会 ■治療方針：患者様1人1人に寄り添って丁寧な診療を提案・実践していきます。 ■趣味：サウナ



神経内科 池上 憲 医師

■出身大学：自治医科大学（平成26年/2014年卒） ■主な資格：日本内科学会認定医 ■主な所属学会：日本内科学会 日本神経学会 ■専門分野：脳神経内科 ■臨床に関する得意分野：神経免疫 ■治療方針：片頭痛やしびれなどの一般的な疾患から、認知症、パーキンソン病などの変性疾患、また、神経難病、原因不明の脱力等、幅広く診療しております。患者さんの背景を考慮しつつ、治療選択を行っていきます。 ■趣味：家庭菜園



神経内科 河野 智仁 医師



■出身大学:岡山大学(平成 30 年/2018 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 日本神経学会 ■専門分野:神経内科一般 ■治療方針:病歴を細かく聴取させていただき、神経診察をさせていただきます。それらをもとに診断・治療に結びつけていきます。ご協力お願い申し上げます。 ■趣味:漫画



循環器内科 ^{い い だ} ^{け い す け} 飯田 圭輔 医師

■出身大学:島根大学(平成 31 年/2019 年卒) ■主な所属学会:日本内科学会 日本循環器学会 日本心血管インターベンション治療学会 ■専門分野:内科 循環器内科 ■治療方針:内服薬は必要最低限を心がけます。お困りの事があれば一緒に原因を考え、治療していきましょう。 ■趣味:ソフトテニス キャンプ



糖尿病・甲状腺専門外来 ^{と も ふ じ} ^{せ い し} 友藤 清爾 医師

■出身大学:関西医科大学(平成 29 年/2017 年) ■主な資格:日本内科学内科専門医 ■主な所属学会:日本内科学会 日本糖尿病学会 日本内分泌学会 日本神経内分泌学会 ■専門分野:糖尿病 内分泌 ■臨床に関する得意分野:糖尿病 内分泌疾患 ■治療方針:糖尿病や内分泌疾患について具体的な内容を説明させていただき、患者様お一人ずつに適した治療に努めてまいります。 ■趣味:旅行



皮膚科 ^{た さ か} ^{さ だ て る} 田坂 定輝 医師

■出身大学:近畿大学(令和 2 年/2020 年卒) ■主な所属学会:日本皮膚科学会 日本小児皮膚科学会 ■専門分野:皮膚科一般 ■治療方針:皮膚はトラブルがあればすぐに反応をします。迅速に対応しやすい部分です。皮膚疾患は生活の質の低下に直結してしまいますので、患者様の訴えを受け止め、すこしでも早い改善に向けて治療を進めていきます。 ■趣味:ゴルフ



井野病院 CT 検査装置 最新式を導入しました

井野病院では、CT 検査装置【キヤノンメディカルシステムズの最新機種である 80 列 CT (Aquilion Serve・アキオリンサーブ)】を導入しました。2 台のカメラ映像を基に、患者さんの体位を素早く検出、最適な撮影範囲を自動で設定したり、画像の欠損などのミスを起こりにくくする機能を備えています。また被爆線量の低減、検査時間の短縮を図ることができる最新の CT です。安心して検査を受けてください。



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。命にかかわる事はないため、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。



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 ■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

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

	月	火	水	木	金	土
10:00~12:00		●				●
13:00~17:00		●				
第 3 土曜、日曜・祝日休診						

談ください。【担当 洞井 和彦 医師】

病気の早期発見と健康管理のために あなたの健康レベルをチェックしましょう

人間ドック

人の幸せは何よりも健康である事。そのために、症状が出てから病院を受診するのではなく、症状を自覚する前に異常を発見、早期治療を行う事が大切です。たった一つの生命です。大切にしてください。

- リラックスして検査を受けていただくため、**人数制限**をさせていただいています。
- 「検査がこわい」と敬遠しがちな**胃内視鏡・大腸内視鏡等**の検査は、気軽に安心して受けていただけるようにオプションとなっています。
- コースメニュー以外にも、様々な検査を**オプションから自由に選べます**。
- 忙しい方にも気軽に受けていただけるよう、すべて**日帰りコース**となっています。
- 万が一病気が見つかって治療を必要とする時は**万全のアフターケア体制**を整えています。
- すべての検査が終わりましたら**お食事をご用意**しています。

検査項目		
計測	身長 体重 腹囲	
上腹部(肝・胆・腎臓)	腹部超音波	
呼吸器	胸部X線	
循環器	血圧測定 心電図 血管脈波	
耳鼻科	聴力(オーディオメーター)	
尿	蛋白 糖 PH 潜血 ウロビリノーゲン 沈査	
眼科	視力 眼底 眼圧	
内科	診察	
血液検査	腎機能	クレアチニン 尿酸 BUN
	脂質	総コレステロール 中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール
	肝機能	GOT GPT γ -GTP TP ALB AL-P 総ビリルビン LDH
	膵機能	血中アミラーゼ
	糖代謝	ブドウ糖 HbA1c
	感染症	HBs抗原 HCV 抗体 RPR
	貧血	白血球数 赤血球数 血色素量 血小板数 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC
	血液型	(初回のみ)
	便	潜血
	基本コース 料金 29,080 円 (税込)	

お申込 全て予約制になっています。お電話にてお申し込みください。姫路市中小企業共済会員の方はお申し出ください。

【健診センター】 TEL 079-254-6852

検査所要時間 2~3 時間。検査内容により変動します。

結果 2 週間程度でご自宅に郵送いたします。

健康保険組合様、事業所様とのご契約の内容により、受診可能検査、料金が異なる場合があります。詳しくは健診センターへお問い合わせください。

個人健康診断

個人健康診断、就職・就学時健康診断などを行っています。短時間に受ける事ができ、ご希望に応じて検査内容を自由に組み合わせられる等、気軽に受けていただく事ができます。

検査項目		Aセット	Bセット	雇入れ時
診察 計測	内科診察	●	●	●
	身長・体重・BMI・腹囲	●	●	●
循環器	血圧	●	●	●
	心電図		●	●
	胸部X線	●	●	●
尿検査	蛋白・糖・潜血・ ウロビリノーゲン	●	●	●
眼科	視力	●	●	●
耳鼻科	聴力(簡易オーディオメーター)	●	●	●
腎機能	尿素窒素		●	
	クレアチニン		●	
痛風	尿酸		●	
	HDL コレステロール		●	●
	LDL コレステロール		●	●
肝機能	中性脂肪		●	●
	AST(GOT)		●	●
	ALT(GPT)		●	●
	γ -GTP		●	●
糖代謝	血糖		●	●
貧血	白血球数		●	●
	赤血球数		●	●
	血色素量		●	●
	ヘマトクリット		●	●
料金 (税込)		5,500 円	11,550 円	11,000 円

お申込 健康診断受付時間内に、総合受付またはお電話にてお申込みください。

【病院代表】 TEL 079-254-5553

結果 血液検査がない場合は健康診断当日、血液検査がある場合は数日後にお渡しします。

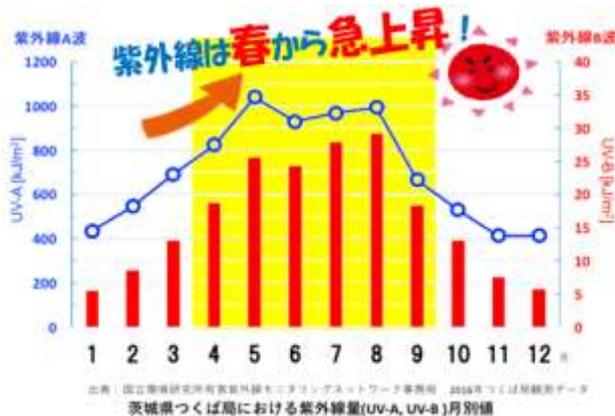
※オプション検査の内容は、井野病院ホームページまたは健診センターにてご確認ください。

受付時間

日曜・祝日休診	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●

春でも紫外線を警戒しよう

紫外線は1年中降り注いでおり、真夏以外でも紫外線対策は必須です。特に5月は紫外線の量が増えてくる時期ですので、お出かけ前にはしっかりと紫外線対策を行いましょう。



紫外線による目のダメージ



紫外線対策と聞くと、肌を守る事と考えがちですが、忘れていけないのが「目」のケアです。ケアをしないしていると以下

のようなダメージを受ける事があります。

紫外線による目の病気

大量の光を浴び続けると、目の奥にある水晶体や網膜が紫外線で傷ついてしまい、角膜炎、白内障、加齢黄斑性といった目の病気を引き起こす原因になります。

紫外線の怖さは長い年月をかけて蓄積し徐々にダメージが大きくなっていく事です。

目から入った紫外線がシミの原因に

ある実験で、目から入った紫外線が肌のメラニン形成を促すという結果が出ています。紫外線で角膜がダメージを受けると脳の下垂体に情報が送られ、メラニンを生成する指令が出るというメカニズムです。メラニンは紫外線から肌細胞を守るものですが、過剰に生成されると色素沈着を起こしてシミになってしまいます。

目の紫外線対策

① UVカット加工されたメガネ・コンタクトレンズを使用

メガネの色は無色が薄目の色で、顔にフィットするものがおすすめ。UV加工されていない濃い色のサングラスは視界が暗いと瞳孔が開いてしまい、多くの紫外線を浴びてしまう事になるため不向きです。

② 帽子や日傘を使う

帽子や日傘は目に入る紫外線の量を軽減してくれます。日傘はUVカットのものを使用するとよいでしょう。

③ 目にいい食べ物を積極的にとる

ブロッコリー、ホウレンソウに含まれる栄養素ルテインは、強い抗酸化作用で水晶体や網膜の酸化を抑え、目の健康を助けるといわれています。

午前10時から午後2時は紫外線が強い時間帯ですので特に注意が必要です。肌だけでなく目も紫外線から守りましょう。

オープンガーデン開催のお知らせ

姫路市まちづくり振興機構では、市民に花と緑に親んでもらい、花と緑にあふれるまちづくりを推進するため、毎年、園芸愛好家の庭や、企業・店舗・地域コミュニティなどの花壇を『オープンガーデン』として一般公開しています。



当夕咲会も丹精込めて作りあげた病院屋上やイングリッシュガーデン、故郷の庭など各所の庭を一般公開します。以下の期間、ご自由にご覧いただき、ほっこりしてください。

期間 5/17(金)~19(日)
時間 10:00~16:00

注意：院内での飲食はご遠慮ください。5/19(日)は井野病院休診のため院内には入れません。



第6回勉強会開催報告

3/14(木)、井野病院2階会議室にて勉強会が開催され、7名(うち会員5名)が参加しました。

井野病院/糖尿病・内分泌代謝科専門医の内山奏先生の「糖尿病の血液検査と尿検査のお話」の講演では、糖尿病とはどういう病気か、血液・尿検査がどういう事を調べているのか、糖尿病合併症の進行度を調べる検査などを知る事ができました。また、参加者の血液・尿検査の結果をみて、先生から一人ひとりにアドバイスをもらえました。



糖尿病患者が自己管理をしていく上で、食事、運動療法や低血糖を起こさない事、自分がどこまで合併症が進んでいるのかを自分で知っていく事が大切であるとの事で、糖尿病連携手帳や自己管理ノートを活用していこうと思いました。



会長挨拶の後、「一年間を振り返って」の意見交換会を行いました。入院して大変だった事や、「昔ながらのバランスの良い食事を摂るから良い。糖尿病があるから、ちょっと歩こう、お菓子も控えておこうと注意する事が一病息災でいいのかもしれない」などの発言がありました。最後に来年度の会長と会計担当が決定し、会は盛会のうちに終わりました。(会員O)

汐咲友愛会活動予定

- 第25回汐咲友愛会総会・第1回勉強会
開催日時 6/13(木)13:30~14:30
場所 井野病院 2階 会議室

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)



春の熱中症 急な気温の変化に要注意!

熱中症は夏だけと思っていませんか? 実は4.5月の春から夏の季節の変わり目にも起きています。

原因 毎日の暑さに慣れている7.8月に比べ、暑さにまだ体が対応できていない事。暑さに慣れていない体は、汗をかきにくく、体の外に熱を逃がしにくいため熱中症になりやすい状態になっています。



また、「まさか春に熱中症にはならないだろう」という油断から長時間、外にいたりする事も原因です。

対策 ①体を暑さに慣れさせる必要があります。それには日常生活の中で汗をかく事が大切です。できる範囲で以下のような事をやってみましょう。



②屋外・屋内を問わず、のどが渇いていなくても定期的に水分補給をしっかりと行いましょう。

③気温が28度を超えるような暑さの時はエアコンをつけましょう。

※特に高齢者は身体の異変に気が付かない事が多いため、本人はもちろん周りの人も気をつけましょう。

こまめな水分補給と無理のない行動で春の熱中症にならないように注意してください。

しおさきサーブ特急便

2024年 新作の杖のご紹介 多点杖「四点可動式ぴったりくん」

- シーンに合わせて脚部の角度を15度まで自由に変えられるので坂道でも地面に接しやすい
- 細型ネックだから握りやすい
- デザインは2種類(かすみ草紫・カーボン柄)



サーブ販売価格 20,160 円 (非課税) (定価 22,400 円)

折り畳み杖「愛杖プリティキャッツシリーズ」

猫好きの方に スリムネックグリップで持ちやすい杖です。色は、レッド・ブラック・ライトロゼ・ライトグリーン の4種です。



サーブ販売価格 6,237 円 (税込) (定価 6,930 円)

お気軽にご相談ください。

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666

第74回 姫路お城まつり 開催

姫路お城まつりは戦後間もない昭和23年(1948年)、廃墟と化した姫路中心部にあって、奇跡的に残った姫路城を戦後復興のシンボルとし、新生姫路市の誕生を目指し、市民の心のよりどころとして幕を開けました。今年は74回目を迎えます。姫路城や大手前公園、大手前通りなどで様々なイベントが行われます。行った事がある人もない人も、ぜひ足を運んでみてください。5/17(金)~5/19(日)



(井野病院も広告協賛しています)

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

どんぐり保育園からお花のおすそ分け

どんぐり保育園の卒園式・入園式で飾られたお花をおすそ分けしていただき、玄関前に飾りました。「春やね。」「きれい。」と入居者の方々に話に花が咲いていました。



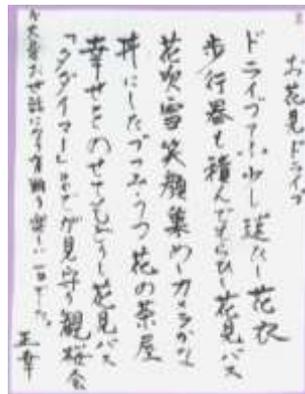
遊歩道を歩いてみませんか

しおさきケアコートの東側の「ふるさとの庭」。桜、菜の花、チューリップ等が咲きほこっていました。

遊歩道を散歩される入居者様や地域の方も多く、お天気が良い日は足を止めて写真を撮られている姿をお見かけします。皆さんもお花を見ながら遊歩道を歩いてみませんか。鳥のさえずりも聞こえて心がうきうきしますよ。



姫路城周辺へお花見



4/9(火)~10(水)、姫路城周辺へお花見に行きました。今年はコロナ禍も落ち着いたので、4年ぶりにイーグレひめじのお店で穴子どんぶりやうどんを食べました。「また、行きたい。」と喜んでいただきました。

花見ドライブの出発から楽しく過ごし、帰路に就くまでの句を詠んでいただきました。

(田中・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

入園・進級式

4/7(日)、どんぐり保育園遊戯室にて入園・進級式を行いました。コロナの規制が緩和され、5年ぶりに全園児一斉参加の入園・進級式となりました。



たくさんの方にお越しいただき、子どもたちは緊張と期待でいっぱいだったと思います。式の途中で、ぶーちゃんとさるくんの登場と楽しいお話に、子どもたちの表情も一気に和らいで笑顔や歓声がこぼれてきました。

その後は、各クラスに分かれて懇談会を行いました。自己紹介では、自分で名前を言ったり、好きな遊びや食べ物などをお家の人からお話してもらったりしました。みんなに注目されるのは少しドキドキしたけれど、楽しく和やかに話す事ができました。これから毎日明るく元気いっぱいに過ごしてほしいです。



日笠山登山

さくら組(5歳児)がずっと楽しみにしていた日笠山登山に行ってきました。満開の桜の景色を楽しみながら登る子どもたち。体力もついてきて、しっかり最後まで登りきる事ができました。頂上では、草花を摘んだり桜の花びらを拾ったり、木に登ろうとするなど、友だちと春を思いきり体で感じる事ができました。またいろんな所にお散歩に行こうね。(川根)



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

お花見ドライブ

ダイケア ここ数年、しおさきヴィラ前の大塩幼稚園の園庭をお借りしてお花見となっていました。今年はお花見ドライブに出かける事ができました。



高砂運動公園をまわり、国道から鹿島川沿いの桜並木を通って帰ってくるコースです。桜が見えるまでの車中、「どこまで行くの?」「この道は昔良く通っていた。」「この上に美味しい料理屋があるよ。」など話にも花が咲き、あちこちで一般の方がお花見宴会をされているのを見て、「お酒飲んだら気持ちいいやろうね。」と少しうらやましそうでした。「本当に綺麗やった。今日は来て良かった。」と笑顔で喜んでくださり、スタッフも嬉しくなりました。

コロナの影響でなかなか出かける企画ができていませんでしたが、これから少しずつ喜んでいただけるような企画を考えたいと思っています。(川上)

入所 コロナ後初めてのお花見ドライブ。鹿島神社までバスで行ってきました。ドライブの途中の川沿いの桜を窓越しに見ながら、久しぶりの外出に皆さん笑顔でした。菜の花の黄色も鮮やかで、「この辺りは昔から全然変わっていないね。」と昔を懐かしむ方もおられました。鹿島神社に着くと桜は満開。皆様声を揃えて「きれいやなあ。」と目を細めておられました。帰りの車の中では『さくら～、さくら～』と一緒に歌い、楽しいお花見ドライブとなりました。(福本)



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

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

1日 350gの野菜摂取で 今年こそ野菜不足脱却

今年度から「健康日本 21」(健康増進法に基づいて策定される国民の健康づくりに関する基本方針)の「第三次」目標の運用が始まりました。

「第二次」では野菜摂取量 350g/日を目指していましたが、20歳以上の平均摂取量は 280.5g/日に留まり目標値に到達しませんでした。野菜から摂取できる食物繊維やカリウムは生活習慣病予防等に大きく寄与する事から、引き続き野菜摂取量 350g/日(うち 120gを緑黄色野菜から、残り 230gを淡色野菜からの摂取を推奨)を目標の一つとする事となっています。

目標値との差はあと 70g、ほうれん草のお浸しなど小鉢料理一皿分です。ある調査では、野菜が摂れない理由「第1位は調理の時間がない」「第2位は調理に時間がかからない」だそうです。カット野菜や冷凍野菜、缶詰などの利用、電子レンジを使用した時短メニューの活用などでハードルを下げ、今より野菜一皿プラスを目指しましょう。



ニラの味噌マヨ和え

【一人分栄養価】

エネルギー72kcal たんぱく質 2.0g
脂質 5.8g 炭水化物 5.2g 食物繊維 2.4g
カリウム 331mg 食塩相当量 0.2g



【材料】(2人分)

ニラ…一束
人参…1/4本

A { 味噌…小さじ 1/2 3g
マヨネーズ…大さじ 2/3 8g
すりゴマ…大さじ 1 8g

【作り方】

- ①ニラは約 4cm幅に切り、人参も同じ長さの千切りにする。
- ②人参を耐熱容器に入れ、小さじ 1 杯程度の水を軽く振ってからラップをふんわりかけ、電子レンジ 600Wで 50 秒程加熱したら、その上にニラを加え更に 1 分加熱しラップを外し粗熱をとる。
- ③ボウルに A を合わせ、水気を絞った②を加えて和え器に盛りつける。

(管理栄養士/豊田)