

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

就任ごあいさつ



医療法人社団汐咲会
副理事長 井野隆之

9月から医療法人社団汐咲会副理事長に就任し、診療にあたらせていただく

ことになりました井野隆之と申します。

市立加西病院で2年間、その後は姫路医療センターで4年半、呼吸器疾患の診療に努めてまいりました。これまでの経験を活かし、一般内科と呼吸器内科の診療をしていきます。

2025年に向けた地域医療構想が進むなか、それぞれの医療機関は役割を明確にしていく必要があります。今後、高齢者の増加に伴い当院が果たす役割はさらに大きくなると考えています。疾病を抱えても、自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けられるためには、地域における医療・介護連携が欠かせません。当院には急性期から在宅医療まで途切れのない医療と介護を提供できる強みがあります。地域のニーズに向き合い、さらに求められる病院・介護施設づくりに、地域の皆さんのお力を借りながら進んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

内科・呼吸器内科 井野 ^{いの たかゆき} 隆之 医師

■出身大学：大阪医科大学(平成29年/2017年卒) ■主な資格：日本専門医機構内科専門医 ■主な所属学会：日本内科学会、日本呼吸器学会、日本呼吸器内視鏡学会、日本結核・非結核性抗酸菌症学会 ■専門分野：一般内科、呼吸器内科 ■臨床に関する得意分野：呼吸器疾患 ■治療方針：患者様とご家族様の気持ちに寄り添い、最善の医療に努めます。気になる症状やお悩みがあれば、是非ご相談ください。■趣味：スポーツ(スキー、スノーボード、ゴルフ)

医師異動のお知らせ

8/31付 **内科**

転任 長野 秀信医師

転任 松岡 裕樹医師

9/1付 **内科 呼吸器内科**

新任 井野 隆之医師

10/1付 **眼科**

転任 岸本 和樹医師

後任 変動

診察日・時間は受付にてご確認ください。

9月より、婦人科 再開

以下の通り、婦人科が再開されます。

●9月より、第2土曜日(9:00~12:00)

●10月より、火・水・木曜日

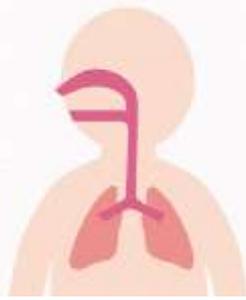
(9:00~12:00、14:00~16:00)

担当医は受付にてご確認ください。

呼吸器内科 9月より開始

呼吸器の役割とおもな病気

呼吸とは、体に必要な酸素を体内にとり込み、不要な二酸化炭素を体外へ放出する働きの事です。呼吸にかかわる臓器を総称して呼吸器といいます。



空気の通り道「気管・気管支」の病気

このうち空気が通過する器官が気道で、鼻腔、口腔から咽頭、喉頭を経て気管、気管支、細気管支までを指します。気管や気管支に起こるおもな病気には、次のようなものがあります。

→慢性気管支炎・気管支拡張症・気管支ぜんそく

呼吸の要「肺」の病気

細気管支の先には、一つひとつが小さな組織でできている肺胞があります。そこでは酸素を血液中にとり入れ、血液中の二酸化炭素を排出するガス交換が行われています。おもな肺の病気には、次のようなものがあります。

→肺炎・肺結核・肺気腫・間質性肺炎・肺がん

肺を保護する「胸膜」の病気

肺の表面は胸膜というなめらかな膜で覆われています。また、肺と、肺が入っている肋骨に囲まれた壁(胸壁)の間のすき間は胸膜腔とよばれ、通常は少量の水(胸水)が入っており、肺と胸壁がこすれ合わないよう潤滑剤の役目をしています。主な胸膜疾患は次の2つです。

→胸膜炎・気胸

呼吸器の病気は、なぜ恐いの？

肺の生活習慣病といわれる「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」

「肺の生活習慣病」として注目されている病気が「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」です。COPDとは、これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」とよばれていた病気の総称で、たばこの煙

等に含まれる有害物質を吸い込む事で、肺や気管支が障害を受ける病気をいいます。長年、たばこの煙を吸い続けると、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こります。気管支は炎症のため狭くなり、肺胞は破壊されて酸素を取り込みにくくなります。

COPDの症状は咳や痰で、長い時間をかけて進行するのが特徴です。進行すると、ひどい息切れによって日常生活にも支障を来すようになり、最悪の場合は死に至るケースもあります。

肺炎は「がん」「心疾患」に次いで死亡率の高い病気

日本人の死因は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が上位を占めていましたが、平成23年から「肺炎」が死因第3位に浮上しました。肺炎で亡くなる人の多くは高齢者で、高齢者の肺炎のおもな原因は「肺炎球菌」の感染です。肺炎球菌は、普段から口内や皮膚に棲みついている細菌の一種で、健康な若い人ではほとんど感染症にはなりません。しかし、高齢者や慢性の心臓病、肺の病気や糖尿病等の持病があつて免疫力が低下している人では、肺炎を起こしやすく、重症化しやすいといわれています。

気になる方は、呼吸器内科の受診をおすすめします。

診察日時：木・土 9:00~12:00

担当：井野隆之医師

井野病院

TEL 079-254-5553



糖尿病フットケア外来 9月より開始

糖尿病フットケア外来とは？

糖尿病患者さんの足のトラブルの予防と、悪化させないことを目的とした足を守るための外来です。



対象の患者さんは？

- ❖ 糖尿病がある方
- ❖ 足潰瘍の経験がある方
- ❖ 閉塞性動脈硬化症、糖尿病性神経障害と診断されている方
- ❖ 下肢や足趾を切断したことがある方

内容

- ❖ 角質除去
- ❖ タコ・うおのめの処置
- ❖ 爪切り(肥厚爪含む)
- ❖ 足のお手入れ方法の説明 等



【使用器具のひとつ】



感染予防と安全に配慮し、削りカスの飛散防止と作業時のクリアな視野を確保する、ミストスプレー&LEDランプ機能付きのグラインダーを使用します。

受診方法

外来受診時にフットケアを希望する旨をお申し出ください。医師の指示を受けて、専任看護師がフットケアを行います。

フットケア外来

日 時	火・木 ①14:00～ ②15:00～
場 所	井野病院 8番処置室
所要時間	30～60分
料 金	糖尿病の方は医療保険が適用される場合があります。 3割負担の方:510円 1割負担の方:170円
お 願 い	膝まで足を出せる服装で、普段履いている靴を履いてお越しください。

(島田)

生活習慣病のための運動

隙間時間に運動しませんか？
なぜ生活習慣病に運動が必要かご存知ですか？



7/29～7/31の3日間、井野病院1階リハビリ室において希望者を対象に集団体操を行いました。

生活習慣病の中でも疾患の割合が多い糖尿病・高血圧症・脂質異常症の病状等を説明し、運動の必要性を伝えさせていただいた後、一緒に体操をしました。生活習慣病の予防・改善のための運動量は、“ややきつい”と感じられる程度が理想とされていますが、皆さん楽しみながら頑張ってくださいました。

運動の目的は、●筋肉の柔軟性を高めてケガ予防 ●疲労回復 ●筋力をつける ●加齢による骨密度の低下を軽減 ●生活習慣病の予防などがあり、体に良いことばかりです。

リハビリテーション科では引き続き集団体操を行っていく予定です。一緒に楽しみながら健康になりましょう。(立花)

「生活習慣病のための運動」

～隙間時間に運動しませんか？
なぜ生活習慣病に運動が必要か
ご存知ですか？

日時:9/20(金) 25(水) 30(月)
時間:10:00～10:30
場所:リハビリテーション室(1F)



事前申込不要 無料
どなたでも参加可能
直接、リハビリ室に
お越しください！

秋の花粉症

秋の花粉症は、喉に症状が出やすいのが特徴です。花粉症と風邪の違いについてまとめました。



	花粉症	風邪
喉の痛み	ある	ある
喉のかゆみ	ある	ない
鼻水	透明・さらさらしている	初期はさらさら・次第に粘り気が出る
くしゃみ	連続して出やすい	冷たい空気等吸い込んだ時に単発で出やすい
鼻づまり	ある	ある
目のかゆみ	ある	ない
発熱	ない (稀に微熱)	ある
咳	稀にある	ある
身体・筋肉の痛み	ない	ある
症状が出る時期	花粉シーズン	通年
時間帯での違い	起床後・昼・夕方が悪化しやすい	ほとんどない

花粉症の症状の緩和に役立つ飲み物

- 緑茶・ルイボスティー・甜茶・乳酸菌飲料
- ※特にホットがおすすめです。蒸気で喉が潤うと、咳などの症状が緩和されやすくなります。

控えるべき飲み物

- アルコール・牛乳

症状の緩和に役立つ食べ物

- 発酵食品(納豆・ヨーグルト):腸内環境を改善して免疫力を高める
- 食物繊維の多い食材(根菜・海藻):腸内環境を改善して免疫力を高める
- 青魚(DHA・EPA):ヒスタミンを抑える
- ビタミンが豊富な食材(ビタミン A・C・E):抗酸化作用で免疫力を高める

気になる症状のある方は、
井野病院/耳鼻咽喉科にてご相談ください

井野病院
TEL 079-254-5553

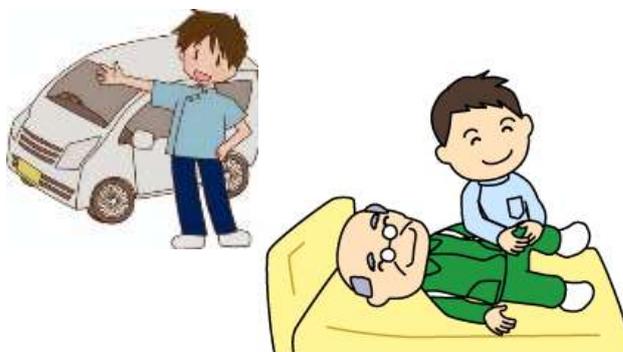
自宅でリハビリしてみませんか？

ご自宅に理学療法士がお伺いします

こんなお悩み、ありませんか？

- リハビリを続けたいけれど、一人では病院に行けない
- 家族にリハビリへ連れてきてもらうのが難しい
- 家の中でうまく動けず困っている
- ベッドの上での生活で全身が痛い
- しびれや麻痺で身体が動かしにくい 等

もう少し動けたら、できるのに…
その思いを一緒にかなえませんか？



- ※訪問リハビリに合わせて訪問看護の利用も可能です。
- ※訪問リハビリは介護保険・医療保険がご利用いただけます。

訪問看護ステーションとは

病状観察が必要な方や療養生活に不安のある方がご自宅で安定した生活を送れるよう、看護師や理学療法士がご家庭を訪問して看護・介護サービスを提供し、専門家の目で見守り自立を支援します。

介護保険をお持ちの方も
まだ申請されていない方も
ご本人・ご家族どなたでも
気軽にご相談ください。



しおさき訪問看護ステーション
TEL 079-254-5631
(井野病院内)

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

走るデパ地下 阪急のスイーツ移動販売

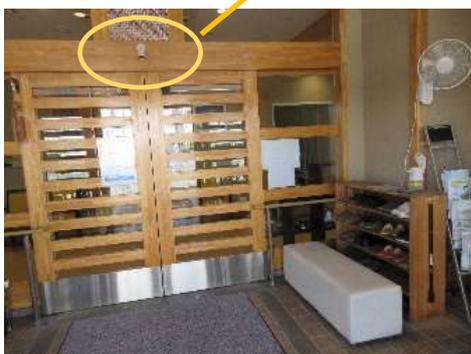
8/17(土)、おいしそうな
お菓子をたくさん積んだ
移動販売車がしおさきケ
アコートにやってきました。

初の試み、コロナ禍以
降久しぶりの催しとあつ
て、入居者の皆さんはわく
わく。車が到着すると、じっくり品定めをしながら、かごいっぱい購入されていました。



玄関の顔認証

しおさきケアコートの玄関に入ると、郵便受けや下駄箱を設置している内玄関があります。内玄関のドアは上部にカメラがあり、顔認証することで扉が開きます。顔の登録が無い方は開きませんので入館できません。その場合はスタッフが確認してドアを開けます。顔認証システムがあることで、入居者様は安心して生活されています。(田中・松永)



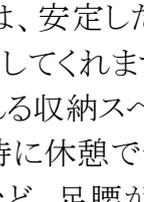
サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
TEL 079-254-0900

しおさきサーブ特急便

シルバーカーの種類と特徴

シルバーカーは、足腰が弱ってきた、少し歩くだけで疲れてしまうなど、歩行に不安を感じている高齢者が買い物など外出の際に利用する手押し車のことです。

シルバーカーには以下の4種類があります。

コンパクトタイプ		メリット
		<ul style="list-style-type: none"> ・軽量かつコンパクトなため持ち運びしやすい ・狭い場所での歩行や、車・電車などへ持ち込みが便利
ミドルタイプ		デメリット
		<ul style="list-style-type: none"> ・荷物の収納量が少ない ・座面が比較的小さい ・安定性が劣る
ボックスタイプ		メリット
		<ul style="list-style-type: none"> ・大きすぎず、小さすぎない大きさ ・適度な荷物収納量 ・重すぎず軽すぎない車体重量
カートタイプ		デメリット
		<ul style="list-style-type: none"> ・小回りが利きにくい ・車体重量も重く狭い場所ではかさばりやすい
カートタイプ		メリット
		<ul style="list-style-type: none"> ・収納力が抜群でシンプルなデザイン ・座れて、買い物かごも載せられます

ハンドルを握って押しながら歩くシルバーカーは、安定した姿勢をとりやすく、歩行をサポートしてくれます。買物の時などに荷物を入れる収納スペースがついていたり、歩き疲れた時に休憩できる椅子になる機能がついているなど、足腰が不安な高齢者のおでかけを快適にしてくれる工夫がされています。

歩くことは、健康維持のためにとっても大切なことです。歩行に対する不安があり、外出することが億劫になっている人も、シルバーカーを活用して楽しくおでかけしてみたいかどうか。お気軽にお問合せください。

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666



どんぐり保育園日記

夏の感触遊び

寒天を使った感触遊びをしました。きれいな色の寒天を見て興味津々の子どもたち。触っているうちに楽しくなってきた。スプーンですくったり、豪快にぐちゃぐちゃと両手でつかんでつぶしてみたりと夢中になって遊びました。カップに入れて「かんぱ〜い！」楽しい遊びがどんどん広がっていきました。



氷遊びではいろいろな形の氷を触ったり、中に隠れているおもちゃを取りだしたり。じょうろで水をかけて溶けていく変化も楽しみ、『きゃ〜、つめた〜い！』と元気な声が響きわたりました。お友だちと会話を弾ませながら氷のお料理を楽しんだりして、楽しい時間を過ごすことができました。



4・5歳クラスはボディペインティングをしました。絵の具を手にとって自分やお友だちの体に付け合ったり、大きな紙に手形をたくさん付けて模様を描いたりしました。慣れてくるとお友だちや先生の顔に大胆に描いたりする姿も！途中から水の掛け合いや水風船をみんなで空に向かって投げるなど体をいっぱい動かしてダイナミックに遊び、お片付けの時間になってもまだまだ遊びたい様子の子もたちでした。夏の楽しい思い出がまたひとつできました。(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

白熱のヴィラリンピック

デイケア 8/5(月)、6(火)、ヴィラリンピックを開催しました。代表の利用者さまの選手宣誓や聖火ランナーの登場、国旗の掲揚などホンモノさながらでした。

競技種目は、スタッフ手作りのピンポン玉おはじき、並べたカップに狙いを合わせて入れる卓球、ゴルフボールを点数の付いたゲートに入れるゴルフです。高得点や減点もあるため、みなさん大盛り上がりでした。ゴルフ経験者は狙いと絶妙な力加減で高得点をゲット。入賞者にはメダルと表彰状を贈りました。そんな熱き闘いのなか、利用者様から一句、『冷房のほどよきヴィラリンピックかな』(大里)



土用の丑の日

入所 待ちに待った選択食。選択食を希望される方は多く、事前に鰻どんぶり・穴子どんぶりの希望を伺いました。当日、どんぶりのふたを開けた時は皆さん嬉しそうな表情でした。おいしそうに召し上がっていました。(福本)



アイスクリームの日

入所 暑い日の連続。ベランダにテーブルを並べ、おやつにアイスクリームを提供しました。「冷たくておいしいね。」とニコリ笑顔でした。(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・肝胆膵・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

●安心して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

「いざ」という災害時に備える栄養と食事

9月1日は「防災の日」でした。先月の「南海トラフ地震臨時情報」を受け、多くの方が備蓄品を見直されたのではないのでしょうか。

昨年度の「食生活・ライフスタイル調査」(農林水産省)では、「缶詰」や「レトルト食品」といった副食の備蓄率は約28%と多くはありませんでした。災害時の支援物資の多くは、おにぎりやパン、カップ麺など炭水化物が中心です。生鮮食品が届くことが少ないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足し、便秘や口内炎、糖尿病の悪化といった体調不良が報告されています。不足しやすい栄養もとれるような食品を普段から食事に使用し、使用した分を買い足し、常に一定量の食品を家に備蓄しておく「ローリングストック」をすることで、いざという時にも日常生活に近い食事をとることができます。

また、乳幼児や高齢者、腎臓病などの慢性疾患やアレルギーのある方など、要配慮者用の特殊食品は避難所でも入手しにくいことが多いため自らの備蓄が大切です。自分、家族の体調に合わせたレトルト食品、栄養補助食品などを忘れずに備えておきましょう。

切干大根と豆のサラダ

【栄養価】(1人分)

エネルギー161kcal たんぱく質7.5g 脂質6.5g
炭水化物23.3g 食物繊維9.3g カリウム604mg
カルシウム115mg 食塩相当量0.9g



【材料】(2人分)

切り干し大根…20g
乾燥ワカメ…3g
ミックスビーンズ…50g
マヨネーズ…大さじ1
ポン酢…大さじ1
かつお節…1g
すりごま…小さじ1



副菜
1SV

【作り方】

- ① 軽く洗った切り干し大根、ワカメを水につけて戻し、水気をしっかり絞る。(長い場合は食べやすい大きさに切る)
- ② ボウルに全て材料を入れて和える。(管理栄養士/豊田)

◆たんぱく質がとれる食品

缶詰(さば缶、ツナ缶、アサリ缶、焼き鶏缶、大豆水煮缶、うずらの卵など)
乾物(高野豆腐、大豆ミートなど)、レトルト食品、プロテイン製品(ゼリー、パウダーなど)
常温保存可能な牛乳や豆腐、豆乳、素煎り大豆、魚肉ソーセージなど

◆ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる食品

乾物(海藻ミックス、カットワカメ、切り干し大根、ひじきなど)
缶詰(果物缶、ひじき缶、ミックスビーンズ缶、トマト缶など)
野菜ジュース、青汁、ドライフルーツ、ミックスナッツ、雑穀ミックスなど

