

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 <http://www.inohos.com>



理念
安心と信頼の医療
福祉を提供する

新型コロナウイルス感染症は 5月8日から5類感染症に

新型コロナウイルスの発生から3年余りが経ちました。政府は5月8日から、新型コロナウイルスの感染法上の分類を季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げました。これにより、主に以下のようなことが解除されました。

- 感染者への入院勧告 ●感染者や濃厚接触者の外出制限 ●マスク着用勧告 ●感染者の把握 ●感染者を診療する医療機関への補助 ●緊急事態宣言発令 ●飲食店に対する営業時間短縮要請 ●水際対策 ●スポーツやコンサートなどにおける観客数の制限 ●医療費・ワクチン接種の公費負担 等

体調に異変を感じたら 自分で検査、すばやく療養

「5類」に引き下げられたからといって新型コロナウイルス感染症がなくなるわけではありません。引き続き感染拡大に備えましょう。

「新型コロナ」に感染したかも？」と思ったら、医療機関に行く前に、

■あわてずに、症状や常備薬をチェック

■国が承認した新型コロナ抗原定性キットを用いてチェックしましょう。
（「研究用」は国が承認したものではありません）



陽性だった場合 症状が軽い場合は自宅で療養を開始しましょう。重症化のリスクが高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、症状が重いなど受診を希望する方は、受診する前に医療機関に連絡してください。

発熱などの体調不良時に備えて 準備しておきましょう

- 新型コロナ抗原定性キット ●解熱鎮痛剤
●電話相談窓口などの連絡先 ㊟7119(救急要請相談) ㊟8000(こども医療相談)など
●生活必需品(体温計、日持ちする食料、飲料など)

新型コロナの公費の取り扱いが変わります

これまで公費負担であった発熱等の患者に対する検査・判断料、陽性確定後の初再診料等が5月8日以降は自己負担になります。
※新型コロナの治療薬の薬剤費に限り公費負担となります(9月末までの予定)。

令和5年度新型コロナ ワクチン接種のお知らせ

井野病院で春夏対象者の接種予約を受け付けています。

対象 12歳以上で初回接種

(1.2回接種)を完了した方で、

●65歳以上の方 ●基礎疾患

がある方 ●医療従事者 ●高齢者施設等の従事者（前回から3ヶ月以上空ける）

※上記以外の方は春夏の接種対象ではありません。届いた接種券は保管しておいてください。

費用 無 料

接種時期 5月～8月(春・夏)

ワクチン種類 オミクロン株対応2価ワクチン等

申込・問い合わせ 井野病院受付へ直接、またはお電話ください ㊟079-254-5553

電話受付時間:13:00～19:00

(木・土は16:30) 日・祝日休み



4月～ 外来診察時間変更

耳鼻咽喉科 火曜午前診(9:00～12:00)開始
内科 月曜日夕方診 16:00 から開始

4月～ 医師異動のお知らせ 新任医師のご紹介

科	診察日	異動	後任
整形外科	火	吉田健亮医師	川崎一旭医師
	水	尾ノ井勇磨医師	生田健明医師
	金	山本裕也医師	伊藤達也医師
神経内科	第2.4土	田所功医師	中野由美子医師
循環器内科	月	米原昇吾医師	樋口功太郎医師
	金	山内由貴医師	麻田裕之医師
内科	月(夕方診)	-	岸成美医師
	木(午前診)	(4/20～)	仲谷宗久医師
眼科	月～金	五十嵐鎮秀医師	岸本和樹医師
耳鼻咽喉科	火(午前診)	-	中山医師

※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。

整形外科 かわさき かずあき
川崎 一旭 医師

■出身大学:岩手医科大学(R2年卒) ■主な所属学会:日本整形外科学会 日本骨粗鬆症学会
■専門分野:整形外科一般
■臨床に関する得意分野:スポーツ分野 ■治療方針:患者様1人1人に寄り添って丁寧な診療を心がけます。 ■趣味:筋トレ



整形外科 いくた けんめい
生田 健明 医師

■出身大学:神戸大学(H25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、日本リハビリテーション医学会、日本人工関節学会



■専門分野:整形外科 ■臨床に関する得意分野:膝、人工関節 ■治療方針:整形外科疾患について患者様のニーズに沿った治療を提案・実践してまいります。 ■趣味:旅行

整形外科 いとう たつや
伊藤 達也 医師

■出身大学:神戸大学(H30年卒) ■主な所属学会:日本整形外科学会 中部日本整形外科災害外科学会 日本骨折治療学会
■専門分野:整形外科一般 ■臨床に関する得意分野:外傷 ■治療方針:患者様にとって最適な医療を提供できるように努めます ■趣味:スポーツ観戦



神経内科 なかの ゆみこ
中野 由美子 医師

■出身大学:徳島大学(H22年卒) ■主な資格:医学博士 日本内科学会認定医 日本神経学会専門医 ■主な所属学会:日本内科学会 日本神経学会 日本脳卒中学会 ■専門分野:脳神経内科一般
■臨床に関する得意分野:脳卒中、認知症 ■治療方針:高齢化が急速に進む現代日本では、認知症や脳卒中といった神経内科領域の疾患が急増しています。近年これらの疾患に対する新たな治療のアプローチおよび予防に関する知見が広がってきています。疾患の早期発見や早期診断・治療を念頭に、また一次予防の観点からも患者さんやご家族に適切に情報提供を行い、外来診療に携わっていきたいと思います。 ■趣味:ホームベーカリーでパン作り



循環器内科 ひぐち こうたろう
樋口 功太郎 医師

■出身大学:長崎大学(H29年卒) ■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:心臓カテーテル検査、治療 ■治療方針:循環器疾患全般の診療を行ってまいりました。専門は狭心症や心筋梗塞ですが、心不全・不整脈も喜んで診察させていただきます。お困り事があれば何でもご相談ください。



あさだ ひろゆき
循環器内科 麻田 裕之 医師

■出身大学:神戸大学(H29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 日本循環器学会日本不整脈心電学会 ■専門分野:循環器内科 ■臨床に関する得意分野:循環器診療全般 ■治療方針:皆様に最適な治療を提供できるよう日々努力してまいります。 ■趣味:旅行



かし しげみ
内科 岸 成美 医師

■出身大学:東京女子医科大学(H7年卒) ■主な資格:日本内科学会認定医 日本認定産業医 ■主な所属学会:日本内科学会 ■専門分野:一般内科 ■治療方針:患者様の症状をよく聞き、それぞれに適した検査・治療を提供できるように努めてまいります。 ■趣味:トレーニング



なかたに ときひさ
内科 仲谷 宗久 医師

■出身大学:鳥取大学(S58年卒) ■主な所属学会:日本内科学会 ■専門分野:一般内科 ■臨床に関する得意分野:喘息のステロイド吸入療法 ■治療方針:ていねいでわかりやすい説明を心がけています。納得の上で治療を受けていただけるよう努力いたします。 ■趣味:テニス・スキー



きしもと かずき
眼科 岸本 和樹 医師

■出身大学:兵庫医科大学(H30年卒) ■主な所属学会:日本眼科学会 日本眼科医会 日本神経眼科学会 ■専門分野:眼科一般、白内障 ■治療方針:患者様に寄り添った丁寧な医療を心がけます。白内障手術は日帰り、もしくは1泊入院を選んでいただけます。その他眼のことでお困りでしたら気軽にご相談ください。 ■趣味:ゴルフ



病棟個室リニューアル完了

井野病院 3階 4階病棟個室にシャワーユニットを設置する工事が完了しました。床頭台、テレビ、冷蔵庫もリニューアルしています。

リニューアルに伴い、個室料金が以下のように変わりました。

個室料金 (4/1～)

種類	号室		設備	室料差額(1日)税込
	3階	4階		
個室		402	冷蔵庫・テレビ(有料)・ソファ・トイレ・ロッカー	5,500円
		403	テレビ(無料)・冷蔵庫・ロッカー付テレビ台・洗面台	6,600円
	303		シャワートイレ・冷蔵庫・洗面台・テレビ(無料)・ロッカー付テレビ台	6,600円
	301	401	シャワートイレ・冷蔵庫・洗面台・テレビ(無料)・ロッカー付テレビ台	8,800円
	302	406		
	306	407		
	307			
		405	シャワートイレ・冷蔵庫・洗面台・テレビ(無料)・ロッカー付テレビ台	11,000円
		408		
	326	426	冷蔵庫・テレビ(有料)・ソファ・トイレ・洗面台・ロッカー	8,800円
	327	427		
	328			
	330			
		428	冷蔵庫・電子レンジ・テレビ(無料)・ロッカー・テーブルセット・ソファ・ベッド・ミニキッチン・トイレ・ユニットバス	13,200円
2人部屋	305		冷蔵庫・テレビ(無料)・ロッカー付テレビ台・洗面台(共同)	3,300円
	308			

【301号室】入ってすぐ右にグリーンの壁紙に囲まれた洗面台、その隣の引き戸を開けるとシャワー・トイレブース、その奥にベッド・床頭台があります。



アトピー性皮膚炎でお悩みの方へ

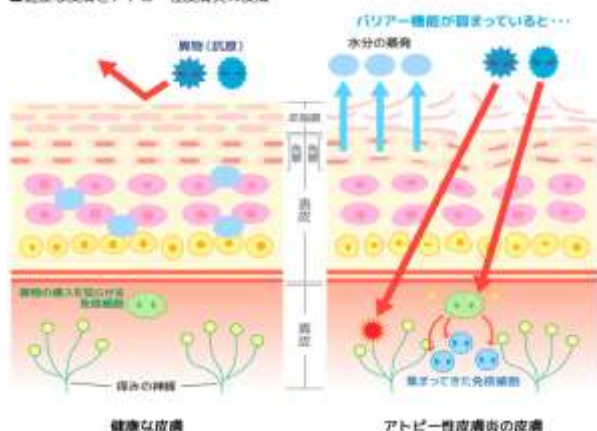
アトピー性皮膚炎とは

かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。一度発症すると何年も症状が続くことが多く、日常生活に支障を来す場合も少なくありません。



アトピー性皮膚炎では、皮膚の"バリア機能"（外界のさまざまな刺激、乾燥などから体の内部を保護する機能）が低下しており、それが原因で環境中の様々なものに対してアレルギーになりやすい状態になっています。

■健康な皮膚とアトピー性皮膚炎の皮膚



アトピー性皮膚炎の検査

アトピー性皮膚炎の状態を把握する手がかりとして血液検査を行います。

- ◆重症度⇒TARC または SCCA2
皮膚の炎症の程度を調べます。
- ◆悪化要因⇒特異的 IgE 抗体検査
ダニやカビ、犬猫のフケなどどのような悪化要因が関わっているかを調べます。

アトピー性皮膚炎の治療

アトピー性皮膚炎の治療は以下の 3 つが治療の基本となり、どれも欠かすことができません。正しい治療を行うことで症状をコントロールすることができます。

1	スキンケア	皮膚の清潔を保ち、うるおいのある状態を保ちます
2	薬物療法 光線療法	薬物療法：各々に合った注射薬・内服薬・外用薬を処方します。 光線療法：紫外線治療を行います。

3 悪化要因
の対策

環境中の悪化因子を見つけ、可能な限りその因子を取り除いていきます。

画期的な新薬が登場

注射薬 デュピクセントという注射薬はアトピー性皮膚炎の症状に対して非常に高い効果を示しています。また、この注射薬は二週間に一回皮下に注射する必要がありますが、自分で注射することができます。従って、注射のたびに毎回来院する必要がなく、薬局で何回分かをまとめて受け取ることができます。



内服薬 リンヴォックという内服薬は特にかゆみに非常に高い効果を示します。リンヴォックの特徴として 12 歳以上で内服が可能ですので、中高生でアトピーの症状で悩んでいる子供たちも内服可能です。



症状がひどく、かゆみで夜が眠れない患者さん多いと思います。こうした場合、寝不足や精神的なストレスから鬱になるケースもあります。特に若い患者さんの場合、こうしたお薬によっていったん症状をリセットすることによって、精神的にも正常化する可能性が高いです。

詳しくは、井野病院皮膚科にてご相談ください

オープンガーデン開催のお知らせ

汐咲会は『オープンガーデンなかはりま 2023』に参加しています。これは個人宅や事業所の庭、地域で



育てている公園の花壇などを一般に公開し、花や緑を多くの人に楽しんでもらうイベントです。5/19（金）～21（日）は井野病院等の各庭を一般公開します。ご自由にご覧ください。



第 6 回勉強会開催報告

3/15(水)、井野病院2階会議室にて勉強会が開催され、7名の会員が参加しました。



1. 講演会「糖尿病とフレイル」 講師は井野隆弘院長。フレイルは年のせいだと思っていましたが、栄養バランスのよい食事や運動を取り入れた生活を続ければフレイルは予防できるということや、糖尿病患者はフレイルの原因の一つである筋力低下になりやすく、また筋力が低下することで糖尿病が悪化することを知りました。参加者で「指輪っかテスト」というフレイルチェックも行いました。



2. 1 年を振り返って 一年間を振り返って意見を交換しました。運動を続けて動脈硬化症が改善した話を聞き、運動の大切さを知りました。運動の内容や時間、タイミング、頻度、注意すること等々、たくさんの意見がでました。会員の

中に 92 歳の方がおられ、その方を目標に毎日元気に頑張ろうと話が盛り上がりました。

3. 次年度役員選挙 次年度の会長と会計担当が決定しました。(会員 O)

汐咲友愛会活動予定のご案内

第 24 回汐咲友愛会総会・令和 5 年度第 1 回勉強会 6/29(木) 14:00～16:00

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。

ながら運動

5月になり環境省の暑さ指数が開始されました。6月には梅雨入りが予想され、屋外で運動するのに億劫な時期になりそうです。

そんな方々にもできそうな取り組みを紹介したいと思います。

「ながら運動」聞いたことがある方もいらっしゃると思います。日常の中に運動を組み込むという方法です。

- テレビを見ながら足首を動かす
- 歯磨きをしながら踵上げ運動
- 掃除機をかけながら体をひねる 等

ネット検索をすると、さまざまな運動が紹介されていて、なかには感心させられるものも。

ご自身の生活を振り返りながら、これならできそう！という運動を見つけるのもいいかもしれません。

できることからコツコツと運動を始めていきましょう。(リハビリテーション科/三木原)



介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

こいのぼり製作

デイケア 5/5 こどもの日にちなんで、こいのぼりを製作しました。スタッフが持ち寄ったトイレットペーパーの芯や、大きな紙の土台にカットした折り紙を一枚一枚丁寧に貼り付けていきました。「目が見えにくいから私には無理…」と言われていた方も可能な範囲で参加され、大小のこいのぼりが完成しました。ぜひぜひデイケアのブログで飾っている様子をご覧ください。(橘田)



お花見

入所 大塩幼稚園のご厚意で園庭でお花見です。お天気でポカポカ陽気の日に桜を見て、この笑顔。なかなか外に出られない中、きれいな桜を見ることができて、皆さん癒された様子でした。



お花見献立

入所 桜ご飯、天ぷら、菜の花の酢味噌和え、筍とワカメと花麩の清汁、いちごババロア。早春の訪れを感じていただける献立でした。(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」も是非ご覧ください！
<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

しおさきサーブ特急便

ユニバーサル食器のご紹介

食器のユニバーサルデザインとは、すくいやすく、食べやすく、持ちやすい。体の不自由な方、ご高齢者はもちろん、幼児、一般の方もスムーズに使えるデザイン。これが食器のユニバーサルデザインの基本です。



また、安定した栄養摂取量の確保を主眼に、自力摂取をサポートする機能を持ち、食物を食べやすくするためにはなくてはならないのがユニバーサル食器(自助食器)です。食器を使い「食べる」行為自体を身体の機能回復につなげるために開発されており、多くの病院や介護施設に採用されています。

自助食器を必要とする方が食事をするとき、ご本人はもちろんのこと、周囲で介助するご家族・スタッフの負担が軽くなれば、食事がより一層楽しいものになります。

しおさきサーブではカタログ注文が可能です。まずはお問い合わせください。

食器一例



取っ手付き汁椀: 取っ手付きでしっかり持てる



ユーディーエッグ仕切り皿: 返しがついて食材がすくい易い



箸ぞうくん: 少ない力でつまめます



オールステンレスハンドル: 首を曲げて使いやすい形に

詳しくはサーブまでお問い合わせください。

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666

どんぐり保育園日記

入園・進級式



4/2(日)、入園・進級式を行いました。みんな新しいクラスにワクワク。そして担任の先生は誰かな？とドキドキした1日だったと思います。入園・進級式で必ず登場する園長先生のお友だち、ブーちゃん。やっぱり登場しました。ブーちゃんの楽しいお話に緊張した子どもたちの表情が明るく一変。

担任発表のあとは各クラスに入り、自己紹介や新しい先生のお話を聞きました。

自己紹介では、大きなクラスはお名前・好きなものや好きなことなど、ドキドキしたけどみんなの前でお話することができました。



どんぐり保育園でいろんなことに挑戦して、たくさんの思い出を作っていってほしいと思います。

新クラススタート

新学期がスタートしました。進級のお友だちは「見て先生！今日から帽子の色が変わったよ。お兄ちゃんお姉ちゃんになったの。」とうれしそうに見せてくれました。新入園児のお友だちは初めておうちの人と離れて生活する日。ドキドキの登園で小さいクラスからは泣き声が…。4月なら



ではの光景です。「新しい」や「初めて」がいっぱいの4月。これから新しいお友だちや新しい先生と過ごしていきます。今年度も保育士一丸となって楽しく元気に保育を進めていきたいです。(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

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

お花見ドライブ

今年も入居様と一緒に姫路城へお花見に行ってきました。お堀の満開の桜の美しさに「きれいやね。」「おー、すごいな。」「今年も桜を見に連れてきてくれてありがとう。」と喜びの声がきこえてきました。バスから降りて、大手前公園で買物も楽しみました。「花より団子」ならぬ「花よりお酒」という方もおられました。



しおさきケアコートの庭

しおさきケアコートの東の庭のチューリップが色とりどりの花を咲かせています。穏やかな春の日差しの中、満開の桜を背に記念撮影。お散歩コースにもなっており、お花の話で盛り上がっています。(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

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

木の実(ナッツ)類アレルギー 小麦を抜いて第3位へ

近年健康志向の高まりによりナッツ類全般の消費量が増加傾向にあり、それに伴い木の実類のアレルギー症例数が増加しています。長年、アレルギー原因食材の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2022年に行われた調査ではクルミを含む木の実類が、鶏卵・牛乳に次いで第3位となりました。木の実類の中ではクルミが56.4%と過半数を占めています。これを受け、消費者庁はクルミのアレルギー表示の義務化を決定、2025年4月1日から完全施行となります。

木の実には、クルミ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツなど様々な種類がありますが、一括りにして除去する必要はありません。クルミアレルギーがあるからといってカシューナッツにもアレルギーがあるとは限りませんし、カシューナッツアレルギーがあるからといって、アーモンドにもアレルギーがあるとは言えません。ただし、カシューナッツとピスタチオ、クルミとペカンナッツの間には強い交差抗原性があるためどちらかにアレルギーがある場合は両者を除去する必要があります。

また、混同されやすい食品にピーナッツがあります。ピーナッツは「豆類」であり、木の実の仲間ではありませんのでピーナッツアレルギーがあっても、木の実類(クルミ・アーモンド・カシューナッツなど)をすべて除去する必要はありません。不安がある場合、症状が気になる場合は自己判断せず、医師の診断を受けましょう。



ツナとクルミのキャロットラペ

【1人分栄養価】

エネルギー164kcal たんぱく質 5.8g 脂質 11.4g
炭水化物 11.3g マグネシウム 30mg 食物繊維 2.2g
食塩相当量 0.4g n-3系多価不飽和脂肪酸 0.99g



【材料】(3人分)

人参(中)…1本

塩…一つまみ

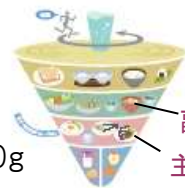
ローストクルミ…30g

ツナ水煮缶…1缶

レーズン…15g

A { レモン汁…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
砂糖…小さじ1
粒マスタード…小さじ1
こしょう…少々

お好みでパセリなど



【作り方】

- ①人参は千切りにして塩をふって軽くもみ、5分ほどおく。しんなりしてきたら水気を絞る。
- ②ツナ缶は汁を切り、クルミは粗く刻む。レーズンはヒタヒタのお湯に5分程漬け、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④全ての材料をAで和え、冷蔵庫で30分ほど寝かせて味を馴染ませる。
- ⑤器に盛り付け、あれば刻みパセリなどを散らす。(管理栄養士/豊田)