しおさき

2023 9

VOL. 147

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

日本医療機能評価機構「病院機能評価」認定病院に認定

私たち汐咲会職員は、「安心と信頼の医療、福祉を提供する」の理念に基づいて、様々な業務改善活動に取り組んでいます。安全・安心、信頼と納得の得られる質の高い医療・福祉サービスを効率的に提供するためには、病院の自助努力が最も重要です。そして更に効果的な取り組みとするためには、第三者による評価が有用と言われています。

そこで、井野病院では 2002 年に第三者機関である公益財団法人日本医療機能評価機構による、中立的、科学的・専門的な見地からの審査を受け、「病院機能評価」の認定病院に認定されました。そしてこの度、2023 年 8 月 18 日付で認定病院として第 4 回目の更新が認められました。

これからも継続的に改善活動に取り組み、医療の質の向上に努めてまいる所存ですので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

井野病院診療支援部長　冨田里佳

令和５年度 新型コロナワクチン接種のお知らせ

井野病院で秋冬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 ※前回接種から 3 ヶ月以上の間隔をおいて受けてください
費　　用	無　料
接 種 時 期	9 月 20 日～2024 年 3 月末日
接 種 時 間	月～金曜日　13:30 （祝日は接種なし）
ワクチン種類	オミクロン株 XBB.1.5 対応 （1 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

皮膚科診療について

9 月以降の皮膚科の診察は以下の通りです。

9 月	12 日（火）　26 日（火）
10 月	17 日（火）　31 日（火）
11 月以降	決定次第お知らせします

完全予約制

【担当：前田　晃　医師】

検診が予防のカギ
受けよう！ 子宮頸がん検診

子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入口の子宮頸部に発症するがんで、主な原因はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。日本では毎年約 1 万人の女性が子宮頸がんにかかり、約 3,000 人が命を落としています。また、20～30 歳代の女性で近年増加傾向にあります。

症　状

初期には自覚症状がほとんどありません。ですから気がついた時には進行していたというケースが少なくありません。子宮頸がんが進行すると以下のような症状が現れます。

- ●生理に関係のない出血がある
- ●茶色のおりものが増える、悪臭を伴う
- ●下腹部や腰が痛む

子宮頸がんになると、妊娠や出産に影響が出る可能性がある

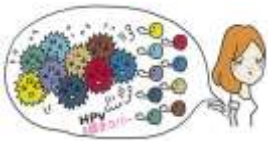
初期のがんであれば、子どもを産む事を考えて子宮を残して手術する方法があります。ただし、妊娠しにくくなったり、早産になったりする可能性があります。

がんが進行してしまった場合は、子宮をとる手術や放射線治療で妊娠・出産ができなくなるうえ、術後の後遺症（尿が出にくくなる、足がむくむ等）と付き合っていかなくてはならない場合もあります。

予防ワクチンと検診が大切

子宮頸がん予防ワクチン（シルガード 9）

子宮頸がん予防ワクチンは、HPV の感染を予防するワクチンです。このワクチンを接種する事で、日本人の子宮頸がんの原因となる HPV 型の 88.2%をカバーします。



検　診

初期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどないため、子宮がん検診の際に発見される事がほとんどです。HPV に感染してしまったとしてもがん検診で発見しやすく、早期発見により治療へとつなげられます。また、ワクチンでは予防できない高リスク型 HPV もあるため、子宮頸がん検診は必要不可欠です。

子宮頸がんと乳がんの検診を同じ病院で同じ日に

井野病院では、子宮がん検診（子宮頸がん・子宮体がん）だけでなく、乳がん検診も受ける事ができます。子宮がん検診と乳がん検診を同じ病院で、同じ日に受けていただく事ができる姫路市で数少ない病院です。（日程はご相談下さい）

市・町の住民健診		
	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	姫路市・福崎町・太子町・たつの市・宍粟市在住の 18 歳以上の女性	姫路市・福崎町・太子町・たつの市、宍粟市在住の 40 歳以上の女性
検査内容	内診 子宮頸がん細胞診	マンモグラフィ （乳房視触診なし）
受診料	無料クーポン券をお持ちの方は無料 無料クーポン券をお持ちでない方は井野病院受付にお問い合わせ下さい	
申込・問合	井野病院受付　TEL079-254-5553	

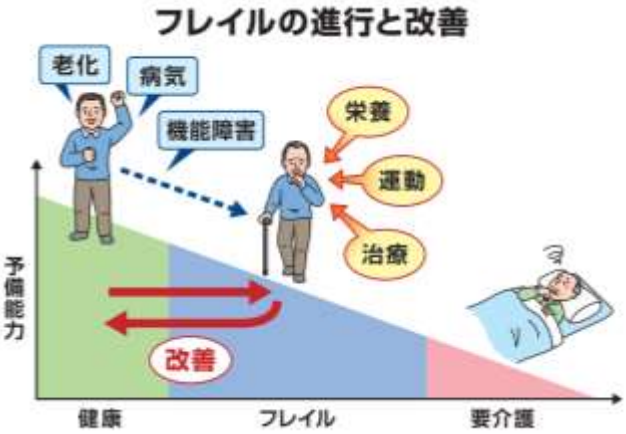
レディース検診		
	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	40 歳以上の女性	
検査内容	内診 子宮頸がん細胞診 経腟超音波検査	マンモグラフィ 乳房視触診
受診料	12,815 円	
子宮頸がん検診		
対象者	どなたでも	
検査内容	内診　子宮頸がん細胞診 経腟超音波検査	
受診料	6,105 円	
オプション	子宮体がん検診:6,600 円 HPV検査:5,500 円（30 歳以上の方にオススメ）	
申込・問合	井野病院健診センター TEL079-254-6852 （月～土 11～16 時） 姫路市住民の方、協会けんぽ（被保険者）の方はお申し出下さい	

経験豊かな女性医師、
女性検査技師が担当します。
安心してご相談ください。

いつまでも元気でいるために
今日から「フレイル予防」をはじめよう

フレイルとは、加齢に伴い身体機能や認知機能の低下がみられる状態をいいます。高齢者はフレイルを発症しやすいので注意が必要です。

しかし、フレイルは早期に発見、早期に対応すれば健康な状態へと戻る事が可能です。



では、フレイルを早期に発見するために、「フレイルチェック」をしてみましょう。

フレイルチェック

項目		評価基準
1	体重減少	6ヶ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
2	筋力低下	握力:男性 28kg以下 女性 18kg以下
3	疲労感	(ここ 2 週間)わけもなく疲れたような感じがする
4	歩行速度	通常歩行速度が毎秒 1 メートル以下
5	身体活動	下記の 2 つのいずれも、週に 1 回もしていない ①軽い運動・体操をしている ②定期的な運動・スポーツをしている

5 つの項目のうち、

●3 項目以上に該当:フレイル

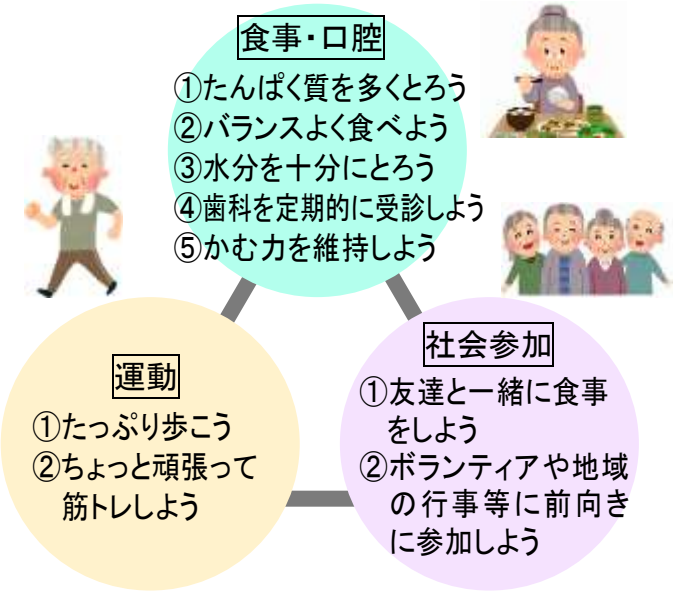
●1～2 項目に該当:プレフレイル(フレイルの前段階)

●該当なし:ロバスト(健常者、頑強者)

(老年医学会より)

予防の 3 つの柱

フレイル予防には、3 本柱の「栄養」「運動」「社会参加」があります。1日3食食べて、低栄養やたんぱく質不足に注意し、適度な運動で体力を保ち、さらに、外出などで日常生活の活動を高める事が基本となります。



フレイル予防は何歳から始めればいいのか

近年では「75歳からのフレイル予防は遅すぎる。40歳から意識して始めるべきだ。」という説もありますが、フレイル予防に関心を持たれたその日から始めてみるのもいいでしょう。

下図は年齢別の課題、目的、栄養の考え方が示してあります。栄養の考え方の項目に、70 歳前後に「栄養のギアチェンジ」があります。この時期は、生活習慣病予防の食事、エネルギー制限と塩分・脂肪制限食からフレイル予防の食事、適切なエネルギー摂取と高たんぱく・高ビタミン D を意識して摂る食事の切り替え時期を現しています。つまり高齢期に入り、無理なダイエットなどは禁物であり、栄養を考えて食事を摂ろうという事です。図をご参考にしていただき、健康的な毎日をお過ごしください。(管理栄養士/木原)

カロリー摂取に関する世代別の考え方の「ギアチェンジ」

図の引用:葛谷雅文. 医事新報 4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4から引用改変
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢)

井野病院 糖尿病友の会
汐咲友愛会（しおさきゆうあいかい）

2023年度 第２回勉強会開催報告

8/31（木）、『糖尿病、まずは自分の体の事を知ろう～糖尿病連携手帳の活用をしよう～』をテーマに、井野病院２階会議室において勉強会が開催されました。（講師：日本糖尿病療養指導士/島田はるみ氏、参加者8名）

食後血糖値・血圧・身長・体重測定等 各種測定を行った後、糖尿病連携手帳に測定結果とHbA1c 値、低血糖を起こしやすい薬品名などを記載し、認知・生活機能質問票の評価を行いました。

講演会 話の中で印象的だったのは、糖尿病治療において大切な事は、医療者任せではなく、患者自身も治療に主体性をもって関わる事で、そのためにまず自分の体の事を知る事が大事という事です。主治医には、倦怠感や物忘れ、目が見えにくくなっているなどの症状や、ずっと自分の家で暮らせるように元気でいたいなど、自分の気持ちを何でも伝える事が大事で、それによって早く病気への対処ができたり、専門病院への紹介など治療やサポートが変わる事があるのだという事を知りました。

また、糖尿病連携手帳を活用する事で、内科や眼科など他科との情報交換ができるため、治療がスムーズにいくと思いました。今後は手帳を大切にして自己管理に役立てようと思いました。

血糖コントロール目標（HbA1c 値）などのガイドラインは一つの目安で、個々の状態により異なるという事でしたが、自分の値と比較する事により理解が深まり、すっきりした気持ちになりました。（会員 O）

予 定

●第3回勉強会 11/13（月）
井野病院健康教室主催 糖尿病教室に参加
●第4回勉強会 12/7（木） 13:30～14:30
テーマ 運動療法

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。

運動の習慣化

運動をしていない、ほとんどしていない人は家でできる簡単な運動から始めるのが良いでしょう。例えば、「月に 1～2 回運動している人」は集団運動の参加を増やしてみましょう。自治体等で行っている運動を探してみてはどうでしょうか。

※これまでのリハビリ通信で運動の頻度別におすすめの運動を紹介しています。井野病院のホームページから過去の広報紙「しおさき」を参照できます。ぜひ見てみてください。

リガクラボ

リガクラボは、「あなたの毎日に笑顔をプラスするWEBメディア」として日本理学療法士協会が始めました。

カラダの不調や子育て、介護など、日常で気になっている事、困っている事へのちょっとしたヒントになる情報を提供しています。

最近の記事として、肩関節周囲炎をテーマに書かれたものや防災について書かれたものもあります。理学療法士の事を深く知りたい方はチェックしてみてください。（リハビリテーション科/三木原）

［リガクラボ］

介護老人保健施設
しおさきヴィラだより

17 歳のピアニスト

デイケア ドイツに暮らす 17 歳のピアニストの阿部莉音奈さんが夏休みに一時帰国され、ボランティアで演奏したいというお話をいただきました。阿部さんは数々のコンクールで賞をとり、ドイツ・バイエルン州にて会場のイベントや映画の試写会等でも多数演奏されているとの事。8/21 は「月光、エリーゼのために」等利用者の皆さんにも馴染みのある曲を演奏して下さいました。8/25 はデイケアのフロア内がコンサート会場に大変身、ドレスアップした姿で登場され、シューベルトやベートーヴェン、シューマンの曲を披露して下さいました。利用者の皆さんは目を閉じてその音色に聴き入り、音楽に合わせて体でリズムをとる方もおられました。アンコール曲が終わった後も利用者さんからのリクエストが止まず、即興で「エリーゼのために」を演奏して下さいました。

帰り際、「的形から世界へ羽ばたきます！また来ますね。」と笑顔で言われていました。演奏会にはぜひ足をお運び下さい。（近藤）

夏祭り開催

デイケア 8/25、夏祭りを開催しました。少しでもお祭り気分を感じてもらおうとフロア内を提灯で飾りつけ、的あて、輪投げ、けん玉チャレンジを兼ねて行いました。的あてでは 150 点満点を出された利用者様が 2 名もおられました。「懐かしいな、腕上がるかな？」と話ながら楽しまれていました。午後からはかき氷にカラオケ大会、盆踊りと、いつもとは違う楽しい時間を過ごしていただきました。

利用者様からの「楽しかったよ、またしてね。」の言葉とあふれる笑顔に癒されました。楽しい夏祭りになりました。（大里、深見）

入所 しおさきヴィラ入所各階で夏祭りを開催し、スーパーボールすくい・輪投げ・魚釣り等のゲームに挑戦！魚釣りでは、魚だけでなくワニや寿司、現金などもあり、何かを釣り上げるごとに皆さんで盛り上がっていました。スーパーボールすくいでは、ポイの強度があったようで、器いっぱいになるまですくっている方もおられました。（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

どんぐり保育園日記

暑い夏の過ごし方

9 月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。どんぐり保育園では楽しみながら暑い夏を乗り越えようと様々な活動に取り組みました。

乳児クラスでは、寒天や氷を触った感触遊びを楽しみました。タライの寒天風呂に入って頭から足まで寒天まみれになったり、牛乳パックやジップロックに氷の冷たい感覚にびっくりしたり、つるつるの氷が掴めず困ったり。初めての事に「これはなんだ？」と目を丸くさせて取り組みました。

幼児クラスでは、見ているだけで涼しくなるような海を大きな模造紙にダイナミックに手で描いたり、園庭に出て泥遊びを楽しんだりしました。泥遊びの日は湿度も高くとても暑い日でしたが、木陰の下のプールに入り涼んだり、シャワーの中に虹を見つけたり、暑さを忘れるような楽しい時間となりました。

3 年できなかった「ボディペインティング」に、4･5 歳クラスの子どもたちが取り組みました。お友だちや自分にぺたぺた絵の具をつけて遊びます。汚れてもへっちゃらで元気いっぱいの子どもたち。いろいろな感覚に触れた忘れられない夏の思い出ができました。（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

雨上がりの虹

8月初旬の夕方、入居者様ご家族が「今、東の空に虹か掛かって綺麗だから、お母さんに見せたくて。」と来所されました。私たちスタッフも急いで外に出て一緒に七色の虹を眺めました。写真には写らなかったのですが、実は二重にきれいなアーチを描いていました。

土用の丑の日　特別メニュー

毎年恒例になっている土用の丑の日イベント食。厳しい夏の暑さを乗り切っていただけるよう料理長が試行錯誤した鰻丼メインの食事です。皆様、「おっ、今日は鰻やな。これ食べてまた長生きせなあかんな。」と思わず笑みがこぼれていました。（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

－介護の相談窓口－
介護でお困りの事はありませんか？

居宅介護支援事業所とは

要介護認定・要支援認定の申請手続きや、ご利用者・ご家族の立場になって最適な介護サービスを受けられるようサポートします。また、地域における介護の相談窓口でもあります。

ご利用者本人やご家族の相談を受け、抱えている問題や解決すべき課題を分析し、介護サービス計画書（ケアプラン）の作成のほか、介護に関する専門的なご相談にお応えします。ケアマネジャー（介護支援専門員）がご利用者一人ひとりのご要望を取りまとめ、適切な在宅介護サービス環境を提供します。

ケアプランの作成

要介護度やご希望に基づいて、どんなサービスをどのくらい利用できるか、介護支援専門員（ケアマネジャー）がていねいにわかりやすくご説明しながら、介護サービス計画書（ケアプラン）を作成します。

介護保険手続きの代行

要介護認定・要支援認定の申請・更新・変更の手続きを代行します。

ご利用いただける方

姫路市（大的・灘・東中学校区）、（高浜・飾磨小学校区）・高砂市全域にお住まいの方

介護について、お気軽にしおさきサーブにご相談ください。

居宅介護支援事業所しおさきサーブ
TEL　０７９－２４７－７６６６

災害時に気をつけたい！避難所での健康を保つために

日本各地で災害が発生しています。もしも突然災害がやってきて避難生活を送らなければならなくなった時のために、以下の事を覚えておいてください。

災害時はエコノミークラス症候群に注意

エコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）は年齢に関係なく誰にでも起きる病気です。災害時に避難所や車中泊といった窮屈な環境でじっとしていると、足に血のかたまり「血栓」ができ、それが肺の血管に詰まると、突然、呼吸困難になったり、命を落とす事もあります。

避難生活でエコノミークラス症候群を防ぐポイント

（1）こまめな運動

少しでも体を動かし、血流をうながす事が大事です。

- 散歩、ウォーキングなど。トイレへ歩くだけでもOKです。
- 足指グーパー：足の指を閉じたり開いたりします。
- 足首運動：寝た状態でかかとを床につけたまま、左右のつま先を交互にゆっくり上げ下げします。

- 足上げ運動：寝た状態で膝を伸ばしたまま片方の足を30㎝ほど持ち上げます。パタパタさせる動きを付け加えると、より負荷が強くなります。これを左右交互に行います。

- ふくらはぎマッサージ：ふくらはぎを 10 回程度、下から上にかけて圧迫するようにもみ上げます。

（2）こまめな水分補給

1日1リットル以上飲みましょう。

（3）車中泊では工夫を

衣服をゆるめ、荷物を置くなどして足元を高くしたり、シートを倒したりして血栓ができないよう工夫しましょう。

エコノミークラス症候群を防ぐための備え

非常用持ち出し袋に用意しておきたいのが【弾性ストッキング】です。通常のストッキングよりも締め付けがきつく足に血がたまるのを防いでくれます。

常に『もしもの時』に備えておきましょう。

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

あなたは摂れていますか？「ビタミン D」

かねてより、日本人の多くはビタミン D 不足の傾向があると言われてきましたが、東京慈恵会医科大学による調査では 98%が「ビタミン D 不足」に該当していた事が 6 月に発表されました。ビタミン D は、腸管からのカルシウム吸収を促して骨を増強するとともに、筋肉の合成を促す作用があると言われており、骨粗鬆症や骨折、サルコペニアの予防につながるため、今後の超高齢化社会に向けビタミン D の摂取はますます重要になっています。

また、近年世界中で研究が進み、免疫力を高め、インフルエンザや癌、糖尿病のリスクを下げる働きが報告されるなど、注目されている栄養素の一つです。ビタミン D は食事から摂る以外にも、紫外線を浴びると体内で合成されますが、シミや日焼けを避ける習慣が良しとされるようになった現代では体内合成量が減少しています。日本人の食生活も変化し、魚やきのこ類の摂取頻度も減っており、意識して食事から摂り入れなければ不足しやすい栄養素と言えます。この度の調査では、若い人ほどビタミン D 不足の割合が高くなったと報告されています。栄養負債が将来、生活の質の低下に繋がらないよう、早めに食生活を見直しませんか。

ビタミンD

- 1 日の摂取目安量：8.5 μg/日（男女とも 18 歳以上）
- 多く含む食材：魚類（鮭、うなぎ、さば、さんま、いわしなど）、きのこ類（きくらげ、干し椎茸、舞茸、エリンギなど）、卵黄

常備菜でちょい足し！
大さじ 1 杯で 1 日必要量の約半分

じゃこときくらげのふりかけ

【大さじ小盛り 1 杯分の栄養価】
エネルギー43kcal　たんぱく質 2.6g　脂質 2.9g
炭水化物 2.3g　カルシウム 47mg　ビタミン D4.5 μg
食塩相当量 0.6g

【材料】（2 人分）
ちりめんじゃこ…30g
（乾）きくらげ…10g
葱…10g
ごま油…大さじ 1
醤油…大さじ 1/2
みりん…大さじ 1/2
炒りゴマ…大さじ 1
七味唐辛子…お好みで

主菜 0.5V

【作り方】
①きくらげを水につけて戻し、みじん切りにする。葱は小口切りにする。
②フライパンにごま油をひき、きくらげを炒める。
③全体に油がまわったらちりめんじゃこを加え、更に炒める。
④醤油、みりんを加えて調味したら、葱と炒りゴマを加え 30 秒ほど炒め（お好みで七味唐辛子も加える）、粗熱をとって保存容器に入れる。

＊ご飯にかける以外にも、サラダの調味料代わりや卵焼きの具、チーズトーストのトッピングなど、いろいろアレンジしてみて下さい。

（管理栄養士/豊田）