



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プ
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
TEL079-254-5717 FAX079-254-5751 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

5月12日は『看護の日』

5月12日は「看護の日」。この日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日でもあり、「看護する心」「助け合う心」の大切さを広く知ってもらうために制定されました。



看護の日を含む1週間は「看護週間」とされ、全国で看護に関するイベントが開催されます。看護の仕事に対する理解や感謝の気持ちを深める、すてきな機会です。

井野病院でも看護の日のイベントを開催します

5/12(月)～5/16(金) 9時～11時
井野病院 外来待合スペース



体組成計測体験 肉量、体脂肪、骨の状態などを簡単チェック！

相談コーナー 日頃のちょっとした体調の不安や、看護・栄養・介護等に関するご相談など、気軽にお話しいただけます。

井野病院オリジナル ポケットティッシュをプレゼント！



看護の力や思いにふれられる貴重な日。どうぞお気軽にご参加ください！

井野病院 外来診察変更のお知らせ

【4/1～】

内科 金曜日夜方診 (16:00～19:00) 休診

肥満外来 休診

医師 異動・紹介

【3/31付】

内科 辻 医師 退職

【4/1付】

眼科
月火水金 八木 医師 → 根本 医師

整形外科
金 祁内 医師 → 平田 医師
土 水谷 医師 → 尾池 医師

健診センター

月 山本 医師 → 長谷川 医師

※医師の個人情報保護の観点から苗字のみの掲載とさせていただきます。

『第 89 回 日本循環器学会学術集会』 に参加しました

多職種連携の中で見つけた「悩みを共有する力」



3月に横浜で開催された『第89回 日本循環器学会学術集会』に参加しました。この学会は、全国から循環器疾患に携わる医師や医療スタッフが一堂に会し、最新の医療情報や臨床現場の課題を共有し合う、非常に貴重な場です。

今回はご縁をいただき、家族ケア専門士のテキスト著者の先生から推薦を受け、『心不全療養指導士 café』のファシリテーターを務めさせていただきました。このカフェでは、「We love 心不全 あなたの悩みはみんなの悩み！多職種で考えよう」というテーマのもと、同職種・多職種に分かれた2回のグループワークが行われました。

私が担当した「病棟看護師」「リハビリ×病棟看護師」のグループでは、心不全療養指導におけるスタッフ間の意識の違いや、役割分担についての熱い議論が交わされ、多職種連携の重要性を再認識する機会となりました。特に印象的だったのは、あるグループの「悩みを自分の中だけで抱えていませんか？どんどん共有していきましょう！」という発表です。悩みを共有することの大切さ、そしてそれが仲間とのつながりを生むきっかけになることを学びました。

参加者は総勢120名。熱意あふれる議論を通じて多くの学びを得られ、深く感動いたしました。この貴重な体験を通して、心不全療養指導士として、より質の高い療養支援ができるよう、今後も学びを深めてまいります。

(4階病棟/看護師 竹ノ山)

※心不全療養指導士：心不全患者の生活を支えるために、医療・看護・リハビリなど多職種で連携し、適切な療養指導を行う専門職です。

「心不全」ってどんな病気？

心不全とは、「心臓の働きが低下し、息切れやむくみが起こる病気」であり、進行すると命に関わることもある重大な疾患です。



現在、心不全の患者さんは年々増えており、誰にとっても他人事ではありません。

心不全の原因は？

心不全は、さまざまな心臓や血管の病気が引き金となって起こります。例えば、

- 心筋梗塞 ●狭心症 ●心筋症 ●弁膜症
- 不整脈 ●高血圧 ●先天性心疾患など

これらの疾患が進行すると、心臓から全身に十分な血液を送り出せなくなり、さまざまな不調が現れます。

こんな症状はありませんか？

心不全には次のような症状が見られます。

- ❖ 息切れ、疲れやすさ
- ❖ 足のむくみ、体重増加
- ❖ 就寝時、横になると呼吸が苦しくて眠れない
- ❖ お腹の張り、尿の量が減る



心不全と上手につきあうために

心不全は、一度良くなっても再び悪化することが多い病気です。そのためには、以下の3つの自己管理がとても大切です。

- ① お薬をきちんと飲み続けること
- ② 塩分や水分のとり方に注意するなど、食生活を見直すこと
- ③ 体重・血圧・症状など、毎日の体調管理を行うこと

症状が気になる方、
気づいたことがある方は、
早めに循環器内科や
内科を受診してくださいね。



胃の不調、見逃していませんか？

胃内視鏡検査(胃カメラ)をおすすめします

日頃、次のような症状に心当たりはありませんか？

- 胃が痛い、重い、すぐもたれる
- 胃のあたりに不快感や膨満感がある
- 胸やけやのどの違和感、げっぷが出やすい
- 胃酸が上がってくるような感じがある
- のどに何かつかえた感じがする
- 咳が長引いている
- 黒っぽい便(タール便)が出た
- バリウム検査で異常を指摘された
- ピロリ菌検査で陽性と診断されたことがある



こうした症状は、胃や食道の病気が隠れているサインかもしれません。

胃内視鏡検査(胃カメラ)は、食道・胃・十二指腸の状態を直接確認できる、非常に有効な検査です。症状が軽くても、早期に発見・治療することで重症化を防ぐことができます。

「でも胃カメラって、つらそうだし不安…」。

そう思われる方も多いかもしれません。でもご安心ください。胃内視鏡検査には 3 つの方法があり、体調やご希望に応じて決めることができます。



胃カメラには、こんな選択肢があります。

① **経鼻内視鏡(鼻から)** 細い内視鏡を鼻から通す方法で、のどの違和感が少なく、吐き気を感じにくいのが特長です。会話も可能なので、不安が少ないと好評です。

② **経口内視鏡(口から)** より詳細な観察ができるスタンダードな方法です。のどの感覚を麻痺させ、痛みを抑える表面麻酔を併用することで、苦痛を軽減することが可能です。

③ **鎮静剤を使った内視鏡検査** ウトウトと眠っている間に検査が終わる、という方法もあります。検査への恐怖心が強い方や、過去に辛い思いをした方におすすめです。

気になることは何でもご相談ください。



お薬豆知識コーナー

ロキソニンとカロナールの違いとは？

日常的によく処方される「ロキソニン」と「カロナール」。どちらも痛みや熱に効くお薬ですが、効果や副作用の出方に違いがあります。正しく知って、安心して使いましょう！



◆ ロキソニン(ロキソプロフェン)

- 効き目が強くて早いのが特徴
- 関節痛・歯痛・月経痛・腰痛など、炎症を伴う強い痛みに使われます
- 胃に負担をかけやすいため、胃薬と一緒に出されることもあります
- 腎臓病や心臓の病気がある方は、注意が必要です

◆ **ポイント:** 空腹時の服用は避けましょう！

◆ カロナール(アセトアミノフェン)

- 効き目はやさしめで、安全性が高いお薬
- 小児や妊婦の方、高齢者にも使いやすい
- 解熱作用に優れており、風邪・インフルエンザの発熱にもよく使われます
- 胃にはやさしいが、飲みすぎると肝臓に負担がかかることがあります

◆ **ポイント:** お酒をよく飲む方は医師にご相談を！

🔍 どちらを使うかは「体質」や「症状」で変わります

お薬にはそれぞれ“得意な場面”があります。薬は「強い・弱い」ではなく「合っているかどうか」が大切です。「痛みが強いから強い薬を」と自己判断するのではなく、医師や薬剤師の指示を守って使いましょう。

📄 困ったときはご相談ください！

「この薬、ずっと飲んでいて大丈夫？」「市販薬でも同じ？」不安や疑問があれば、医師・薬剤師にお気軽におたずねください。



汐咲友愛会 閉会式 24年間ありがとうございました



井野病院糖尿病友の会として長年活動してきた「汐咲友愛会」は、2025年3月をもって閉会することとなりました。

これに伴い、3/13(木)、井野病院2階会議室にて閉会式が行われました。式は神田会長の挨拶から始まり、井野隆弘院長および井野節子 CEO より長年の活動への労いの言葉をいただきました。

温かく和やかな雰囲気の中での振り返り座談会では、糖質を85%カットしたショートケーキが用意され、参加者の皆さんが笑顔で味わいながら、思い出を語り合いました。中には「何年かぶりにケーキを食べた。家族が食べていても自分だけ我慢していた。」と話す方もおられ、会の意義を感じる場面でした。普段から糖質オフの商品を活用し



ている方同士での情報交換もあり、友愛会が患者同士のつながりと学びの場であったことを改めて実感するひとときとなりました。

今後の情報発信は院内掲示ポスターおよび井野病院公式インスタグラムにて行ってまいります。皆さん、スタッフに教わりながらインスタグラムの登録を済ませ、これからの発信を楽しみにされていました。

最後に木原管理栄養士より閉会の挨拶があり、無事に式を締めくることができました。

汐咲友愛会での経験が、皆さまのこれからの健康づくりに活かされ、さらにその輪が広がっていくことを心より願っています。(会員H)

5月病にご用心!新生活に疲れた心と体をいたわりましょう

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境や人間関係に慣れようと頑張ってきた皆さんの中には、「なんだかやる気が出ない」「朝起きるのがつらい」「気分が落ち込みがち」と感じている方もいるのではないのでしょうか? それはもしかすると「五月病」かもしれません。

五月病ってなに?

「五月病」とは、新生活が始まる4月を乗り切ったあと、5月の連休明けごろから心や体の不調を感じるようになることを言います。正式な病名ではありませんが、適応障害や軽うつ状態の一種と考えられています。

主な症状

- やる気が出ない
- 気分が落ち込む
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食欲がない
- 集中できない



原因は?

新しい環境でのストレスやプレッシャー、疲れがたまってきたまま無理をしてしまうことが主な原因です。特に、真面目で頑張り屋さんほどかかりやすいとも言われています。

対策・予防法

- 無理をしすぎず、休息を取る
- 趣味や好きなことに時間を使う
- 誰かに話を聞いてもらう
- 規則正しい生活を心がける
- 天気の良い日は外に出てリフレッシュ

五月病は誰でもかかる可能性があります。自分だけで抱え込まず、必要であれば専門の相談機関や医療機関を利用しましょう。



新緑が美しいこの季節、自分をいたわりながら、少しずつリズムを整えていきましょう。

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

春爛漫！鹿島神社へお花見ドライブ

入所 4月初旬、春の陽気の中、鹿島神社へお花見ドライブに出かけました。道中、川沿いに咲き誇る桜を眺めながら「きれいやなあ〜。」と会話も弾み、車内は和やかな雰囲気になりました。

神社に到着すると境内の桜がまさに見頃で、皆さん「わあ、満開！」と満面の笑み。車を降りると満開の桜の下で自然と昔話に花が咲き、懐かしい思い出に心が温くなるひとときでした。スタッフがカメラを向けても気づかないほど、皆さんお話に夢中。そんな姿に私たちスタッフも、つい笑顔に。「楽しかったわ〜。」という言葉に、嬉しさが込み上げてきました。

春の一日が、皆さんの心に残る素敵な思い出となっていれば幸いです。(高野)

春のおでかけ ～日笠山の桜見物～

デイケア 4月に入り、桜も満開を迎え、ぽかぽかとした春の陽気に包まれる中、デイケアでは日笠山までお花見に出かけました。

山の上は桜が見事に咲き誇り、利用者の皆さまからは「満開でほんまにきれいやったわ〜。」「デイケアの近くではあまり桜が見られへんけど、山の上ではいっぱい咲いてて嬉しかった。」と笑顔で話してくださいました。職員も、利用者様が満開の桜に癒され、にこやかに戻ってこられる姿にほっと心が和みました。

また来年も、良いお天気に恵まれ、皆さまと一緒に満開の桜を見に行ける日を楽しみにしています。(中井)

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



しおさきサーブ特急便

履くのがもっとラクに！

人気介護シューズ 2モデルをご紹介します

足元に不安のある方や、高齢の方の“毎日の一歩”を快適に。徳武産業より新しい介護シューズが登場しました。どちらも【手を使わずにサッと履ける】工夫が詰まったアイテムです。

今回はその中でも特に人気の 2 モデルをご紹介します。

■ 瞬間スポット ■

立ったままでも「スポッ」と履ける、新発想の介護シューズです。特殊構造のかかと部分により、靴べらなしでもスムーズに足が入ります。甲の部分が大きく開き、履き口もやわらかく足全体にフィット。ほんの数秒で履ける「瞬間の履き心地」を実現しました。



靴べらを使用した時のように足入れしやすい

■ ゆったり簡単スリッポン ■

むくみや足の変形に配慮した、やわらか素材&ゆったり幅設計。その名のとおり、手を使わず「スリッポン」と履けるのが特長です。軽くて滑りにくく、脱ぎ履きも安心。「介助なしでも、自分で履ける」ことが自立への第一歩になります。



価格はどちらも

定価：7,590円(税込)のところ、

サーブ販売価格：7,210円(税込)

介護シューズについてのご相談も随時受け付けています。ぜひお気軽にお声がけください。

(積木)

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666
(しおさきケアコート南側)

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

姫路城へお花見ドライブ

お天気に恵まれた 4/8(火)、11(金)、12(土)の3日間、数名ずつに分かれて姫路城へお花見ドライブに出かけました。

しおさきケアコートからお城までは、春の桜並木を楽しみながらの道のりでした。車の窓から見える桜に「わぁ、きれいやね。」と、皆さん笑顔で喜ばれていました。

姫路城が見える広場では写真撮影を行い、ちょうどその時、風に舞う桜の花びらが花吹雪となってふりそそぎました。



その美しい光景に、再び歓声が上がり、春のひとときを存分に楽しまれていました。

端午の節句に向けて

5月5日の端午の節句に向けて、玄関前に立派な兜飾りを飾りました。凛々しい飾りを見ていると、季節の移ろいを感じることができます。



ちなみに、「こどもの日」は、子どもの人格を大切にし、子どもの幸福を願うとともに、母への感謝を表す日でもあるそうです。

また、同じ日に行われる「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願う伝統行事で、「こどもの日」とは趣旨が少し異なるそうです。同じ日に行われるふたつの行事、それぞれに大切な思いが込められているのですね。

阪急デパ地下スイーツがやって来ます！



5/17(土)13~14時、しおさきケアコートにて【阪急デパ地下スイーツの訪問販売】が開催されます！

今回は、阪急で人気の「とらやの羊羹」や、ちょっと贅沢な「ハッピーターン」、そして「シュガーバターサンド」など、おなじみの美味しいスイーツが並びます。

さらに！5月のおすすめは『北海道物産大会』です。焼きとうもろこしのおかき・夕張メロンのゼリー・年輪模様のクッキーなどなど、普段はなかなか手に入らない、北海道ならではのお菓子が登場予定です♪



見ているだけでも楽しくなる、そんなラインナップです。皆さんぜひ、お立ち寄りください。(松永・田中)

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

雷の季節が近づいてきました 雷の距離を計算してみましょう

梅雨や夏の終わりにかけて、雷を伴う強い雨が多くなります。雷が発生する季節、あなたがいる場所と雷の距離を計算してみませんか？



⚡ 雷の距離を測る方法

雷光(稲妻)は非常に速く伝わるため、ほぼ瞬時に見えますが、雷鳴(音)は音速で伝わるため少し遅れて聞こえます。音速は約343メートル/秒です。

これを利用して、雷の音が聞こえるまでの秒数を数えて、その秒数を3倍するだけで雷の距離を簡単に求めることができます。

例えば、雷光を見てから3秒後に雷鳴が聞こえた場合、

$$3 \text{ 秒} \times 343 \text{ メートル/秒} = 1,029 \text{ メートル} \\ \rightarrow \text{約1キロメートル!}$$

⚠ 雷が近づいている時は、すぐに安全な場所に避難しましょう！

雷の音を聞いたら、なるべく早く建物の中や車の中など、安全な場所に避難することが大切です。雷の距離を計算して安全第一の行動をとり、雷の季節を乗り越えましょう！



どんぐり保育園日記

入園式

4/6(日)、晴れやかな春の日差しの中、どんぐり保育園の入園式を行いました。今年度は、新しいお友だち24名を迎え、にぎやかにスタートを切ることができました。



入園式では、新入園児のみなさんが保護者の膝の上で安心した様子を見せたり、椅子に座って担任の先生の発表を楽しみにしていたりと、それぞれが落ち着いた雰囲気です式に参加してくれました。

式のあとは、各クラスで懇談会を実施。進級したお友だちとの再会に笑顔があふれ、自己紹介やお部屋の見学を通して、新しいクラスの仲間や環境に少しずつ親しんでいく様子が見られました。

これからの一年間、どんぐり保育園での毎日が、お子さまたちにとって実り多く楽しい日々になりますように。職員一同、心をこめて見守ってまいります。

さくら組さん、日笠山へお花見ハイク



春の陽気の中、さくら組(5歳児)さんが日笠山へお花見に出かけました。片道約20分の道のりを、元気いっぱい歩いて山を目指します。登り坂もへっちゃらで、一歩一歩力強く歩く姿に、成長を感じました。

山頂に到着すると、そこには満開の桜が広がり、子どもたちからは「わぁ、きれい！」と歓声があがりました。美しい桜を眺めながらおやつタイムを楽しんだあとは、ブランコに乗ったり、広場を走り回ったりと、思い思いに春のひとときを満喫しました。

帰り道の下り坂は少しドキドキした様子もありましたが、みんな最後までがんばって歩きました。保育園に戻ってからも「楽しかった！」「桜、きれいだったよ！」「いっぱい咲いてた〜！」と、楽しかった思い出を元気いっぱいにお話してくれました。

春の自然にふれながら、体も心もいっぱい動かした一日。またひとつ、素敵な思い出が増えましたね。(中谷)

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

オープンガーデンなかはりま2025に参加 丹精込めて作りあげた庭を見に来てください

姫路市まちづくり振興機構では、市民の皆さまに花と緑に親しんでいただきながら、花と緑にあふれるまちづくりを目指して、毎年『オープンガーデン』を開催しています。この取り組みでは、園芸愛好家の皆様のご自宅の庭や、企業・店舗・地域コミュニティによる花壇が期間限定で一般公開されます。



汐咲会もこの活動に参加し、丹精込めて手入れをしてきた井野病院5階の『屋上庭園』や、1階談話コーナー横にある『ナイチンゲールの庭』、しおさきケアコート東側の『故郷の庭』など、各所の美しい庭を一般公開いたします。春のやわらかな風を感じながら、色とりどりの花々に囲まれて、心癒されるひとときをお過ごしください。

期間 後期:5/16(金)~18(日)
時間 10:00~16:00

- ※病院1階談話コーナー以外でのご飲食はご遠慮ください。
- ※日曜日は井野病院休診のため院内への立入はご遠慮ください。
- ※庭めぐりシールラリーには参加していません。

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

旬の食材 たけのこ

春といえば、たけのこを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

たけのこは野菜の中でもたんぱく質が多く、甘みやうま味成分のアスパラギン酸・グルタミン酸、チロシンなどのアミノ酸が多いのが特徴です。

アスパラギン酸は疲労のもととなる乳酸の分解を促進し、疲労回復に効果的で栄養ドリンクなどにも配合されています。うま味成分の一つでもあるグルタミン酸は、アンモニアを無毒化し、さらには利尿効果もあります。たけのこを切ると中心部分にある白い粉のようなものはチロシンというアミノ酸のひとつです。ドーパミンという神経伝達物質を合成する際に必要なもので、脳を活性化させる働きがあります。見栄えが悪く取り除くこともあるかと思いますが是非召し上がってみてはいかがでしょうか。

また、カリウムや食物繊維も豊富に含まれています。カリウムは体の余分な塩分を水分と一緒に排出してくれる働きがあります。

食物繊維には水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維があります。たけのこに含まれているのはほとんど不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は水を含むと膨らみ、便の量を増やすことで腸を刺激し便秘を良くする働きがあります。

たけのこは煮物や天ぷら、お吸い物など様々な料理に使用できますが、今回はたけのこご飯をご紹介します。



たけのこご飯

【一人分栄養価】

エネルギー320kcal たんぱく質 8.6g
食塩相当量 1.84g



【材料】(2合分)

- 米…2合(300g)
- たけのこ(あく抜き後)…200g
- 油揚げ(長方形)…1枚
- ※ 本みりん…大さじ2
- 料理酒…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 濃口醤油…大さじ2
- 顆粒和風だし…小さじ1
- 水…適量

主食 1.4SV



【作り方】

- ① 米は洗って30分程水に浸しておく。
- ② たけのこはあく抜きして縦に4等分に切り、5mm幅に切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って1cm幅に切る。
- ④ ※を炊飯器に入れてから米を入れ、水を目盛りまで合わせ、たけのこを油揚げを入れて炊飯する。

(管理栄養士/宮本)