



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
TEL079-254-5717 FAX079-254-5751 ホームページ <https://www.inohos.com>



INO_HOSPITAL

理念
安心と信頼の医療
福祉を提供する

スギ花粉症・ダニアレルギー性鼻炎で お悩みの方へ

『舌下免疫療法』でアレルギー性鼻炎の 根本治療に取り組みませんか？

花粉症やダニによるアレルギー性鼻炎にお悩みの方へ。くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったつらい症状を、薬で一時的に抑えるだけでなく、体質そのものを改善する治療法があるのをご存じですか？

それが、舌下免疫療法です。



舌下免疫療法とは？

舌下免疫療法は、アレルギーの原因となる物質(アレルゲン)を、少量ずつ舌の下から体内に取り込み、体をアレルゲンに慣らしていく治療法です。

継続的に行うことで、症状の軽減や薬の使用量の減少、さらには根本的な体質改善も期待されています。

対象となる方

- ❖ スギ花粉症と確定診断された12歳以上の方
- ❖ ダニアレルギー性鼻炎と確定診断された5歳以上の方

服用方法と治療期間

治療薬(アレルゲン)を舌の下に置き、定められた時間保持したあと、飲み込みます。少量の治療薬でからだをアレルゲンに慣らす事からはじめ、その後、数年間にわたり継続して服用します。

- 開始時には医師による診察とアレルギー検査が必要です。
- 毎日1回、決められた量の薬を舌の下に置いて服用します。
- 治療期間は3～5年が目安です。
- 通院は月に1回程度で、医師の指導のもと継続します。



始める時期

- ❖ スギ花粉症の場合：スギ花粉が飛んでいない時期(6～12月)に治療を開始します。
- ❖ ダニアレルギー性鼻炎の場合：時期に関わらず治療を開始できます。

舌下免疫療法を受けた方の声



治療はとても簡単で、朝一番にラムネのような錠剤を舌の裏に乗せる、ただそれだけでした。



井野病院で舌下免疫療法を受けてから、つらかった花粉の時期が嘘のように楽になりました。早く相談に行くと、その分、早く楽になるので、できるだけ早めに受けるのがいいと思います。

詳しくは

井野病院 呼吸器内科 にてご相談ください。

水・木・土 9:00～12:00
水 16:00～19:00
(日曜・祝日休診)

担当 井野 隆之 医師



医師異動・外来担当医変更のお知らせ

このたび、外来担当医師が下記の通り変更となりましたので、お知らせいたします。

	診療科	曜日	旧担当医	新担当医
7/1 付	内科	火	井野隆之医師	岩谷 医師 (新任)
	整形外科	金	平田 医師	岡本 医師 (新任)
		土	尾池 医師	平田 医師
8/1 付	神経内科	第 1.3 土	山下 医師	奈田 医師 (新任)

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。

ご不明な点がございましたら、井野病院 受付までお問い合わせください。

**すき間時間に運動しませんか？
一緒に健康な身体づくりを目指しましょう！**

健康体操のご案内

井野病院リハビリテーション科では、毎月1回、どなたでもご参加いただける集団体操を



開催しています。短い時間で、楽しく、体にうれしい効果がたくさん！

運動の目的 ●筋肉の柔軟性を高めてケガを予防 ●疲労回復 ●筋力アップ ●加齢による骨密度低下の軽減 ●生活習慣病の予防 など

体を動かすことで日常生活をより快適に過ごせます。無理なく楽しく続けられる内容です。ぜひご参加ください！

開催日程 7/15(火) 8/15(金) 9/16(火)

時間 10:00～10:30

場所 井野病院 1階 リハビリテーション室

申込 不要、当日直接会場へお越しください

ご不明な点がございましたら、お気軽にリハビリテーション科スタッフまでお声かけください。皆様のご参加をお待ちしております。



(リハビリテーション科/立花)

Canon 製 CT 装置「Aquilion Serve」
バージョン1.5へアップデート完了

CT 装置 バージョンアップのお知らせ



5/15(木)、井野病院に導入されている Canon 製 CT 装置【Aquilion Serve】のソフトウェアバージョン 1.5 へのアップデートを実施いたしました。

今回のバージョンアップにより、検査環境のさらなる向上が図られ、より効率的で質の高い検査が可能となっております。

主な改善点

⌘ AI カメラの精度向上

搭載 AI カメラの精度が向上し、自動位置合わせがこれまで以上にスムーズに行えるようになりました。

⌘ 撮影設定の自動化による時間短縮

撮影時の設定が AI によって自動化されたことで、検査にかかる時間が短縮。より効率的な撮影が可能となりました。

⌘ 整形領域の画像バリエーションの拡充

整形領域の表示画像に新たなバリエーションが追加され、多様な要望に柔軟に対応できるようになりました。



これらの機能アップにより、撮影準備の効率化はもちろん、患者さんの負担軽減にも貢献しています。

患者さんが快適に検査を受けられる環境づくりを目指し、設備の維持・向上に努めてまいります。
(放射線科/白井)

より快適で安心できる環境づくりのために 受付ロビーのレイアウトを変更しました

このたび井野病院では、外来ロビーにおいて、より快適で分かりやすい空間づくりを目的に受付レイアウトの見直しを行いました。

案内表示を大型化し、初めての方やご高齢の方にもわかりやすいレイアウトに改善。誰でも迷わず受付・会計などの手続きをしていただけるよう、環境整備を進めました。

今回の変更点は以下のとおりです。

主な変更内容

各窓口(受付・健診・会計)を明確に表示

スタンドボードを設置し、受付カウンター上の案内物を新たに作成。分かりやすさ、見やすさを向上させました。



受付待機用のいすを新設

受付をお待ちいただく際にご利用いただけるいすを設置しました。

申込書・問診票の様式を変更

記入内容を見直し、より簡潔でわかりやすくしました。

問診票 記入エリアを増設

ゆとりを持って記入できるよう、記入台を増やしました。



会計ファイル入れを 分かりやすく

診察後の手続きがスムーズになるよう改善しました。



今後も患者さんの声をもとに、より安心してご来院いただける環境づくりに努めてまいります。ご来院の際は、新しくなった受付・待合スペースをぜひご利用ください。

ご不明な点がございましたら、総合受付までお気軽にお尋ねください。(総務課/村上)

地域健康教室開催のお知らせ

骨粗しょう症は、骨のカルシウム量が減少し、骨がもろくなってしまふ病気です。初期には自覚症状がほとんどなく、知らないうちに進行してしまふこともあります。そのためには、予防と早期発見がとても重要です。

今回の健康教室では、骨粗しょう症についての正しい知識と、日常生活でできる対策を学びます。健康な毎日を送るために、一緒に学びませんか？ お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

車いす駐車場を 井野病院南駐車場に新設しました

このたび、井野病院では南駐車場北東の角の一面を改修し、新たに車いす駐車場を2台分設置いたしました。(下図の赤色部分)

これまで、車いす駐車場は病院西側(大塩小学校側)に1台のみでしたが、今回の増設により、合計3台分のご利用が可能となりました。新たに設けた駐車スペースは、車の乗り降りや車いすの操作がしやすいよう、通常よりも広めの設計となっております。



お願い 車いす駐車場は体の不自由な方が安心してご来院いただくためのスペースです。必要とされる方が優先してご利用いただけるよう、皆様のご理解とご配慮をお願いいたします。(総務課/小林)

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

花壇でほっと一息 5階テラスの「ベジトラグ」

入所 しおさきヴィラ5階のテラスには、季節の花々が彩る花壇があります。土のない屋上スペースでも本格的な花壇や菜園づくりが楽しめる、イギリス生まれのプランター「ベジトラグ」を使用しています。

このプランターは高さがあるため、車いすをご利用の方もしゃがまずに、花を間近でご覧いただけます。季節ごとの植え替えは、花に詳しいスタッフが担当しており、いつ訪れても新しい花の表情に出会えるのも魅力の一つです。



利用者さんが花に触れたり眺めたりしている時の、どこか懐かしそうで、嬉しそうな表情が印象的です。ご家族も一緒に、ゆったりとした穏やかな時間をお過ごしいただければと思っています。(高野)

お誕生日会

デイケア 6月のデイケアでは、お誕生日会を2日に分けて開催し、該当される利用者さんのお祝いをさせていただきました。

当日は、お誕生日の利用者さんと一緒に近くのスーパーへお買い物に行き、好きなおやつを選んでいただきました。



笑顔でおやつを召し上がる姿がとても印象的でした。また、皆さんで「ハッピーバースデー」の歌を歌い、主役の方からは素敵な抱負をお聞かせいただき、心温まるひとときとなりました。

今後も、日々の暮らしの中で小さな楽しみを見つけ、皆さんと共に過ごす時間を大切にしていきたいと思えます。(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

健康な口元は毎日のお手入れから 入れ歯を清潔に保って快適に

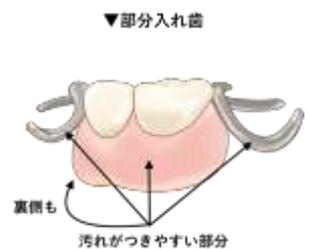
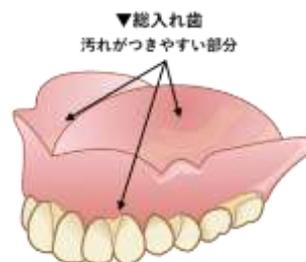
入れ歯(義歯)を清潔に保つことは、口臭・虫歯・歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎や口内炎、カビの発生防止にもつながります。

毎日のケアで、お口と入れ歯の健康を守りましょう。

入れ歯のお手入れポイント

① 毎食後に外して洗う

食後は入れ歯を外し、流水で汚れを落とし、専用ブラシでやさしく磨きます。
※歯みがき粉は使わないようにしましょう。入れ歯を傷つけるおそれがあります。



② お口の中も清潔に

歯ぐきや舌もやさしく清掃し、口腔内全体の清潔を保ちましょう。

③ 就寝時は外して保管

就寝時は入れ歯を外し、水か洗浄液に漬けて保管します。
※熱い湯は使わないようにしましょう。入れ歯が溶けるおそれがあります。



快適な毎日のために

清潔な入れ歯は、快適な食事・会話・笑顔をサポートし、生活の質を高める大切な要素です。正しいお手入れで、口の中の健康を保ち、食事や会話も快適に。

さらに定期的な歯科受診で入れ歯の状態もチェックし、長く安心して使えるようにしましょう。

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

ハンドマッサージの体験会

6/14(土)、ハンドマッサージの施術者の方をお迎えし、体験会を開催しました。



1人20～30分ほどかけて、丁寧にマッサージをしていただきながら、会話も楽しみつつ、傾聴を通じて心もリラックス。施術を受けた皆さんからは、「話をよく聞いてくれてうれしかった」「マッサージがとても気持ちよかった」といった喜びの声が聞かれました。

ハンドマッサージには、手荒れの予防だけでなく、リラクゼーション効果、血行促進、睡眠の質の向上、さらには脳の活性化など、さまざまな効果が期待できるといわれています。

ご参加いただいた皆さんにとって、心も体もほっと癒される時間となったようです。

季節の花木

しおさきケアコートでは、季節の移ろいを感じていただけるよう、玄関先に季節の花や木を飾っています。



現在は、ユリやアジサイに加えて、入居者さんからいただいた「グミの木」も飾られています。

このグミの木をご覧になった多くの入居者さんが、「懐かしいね」「子どもの頃のおやつだったのよ」と笑顔でお話しされ、思い出話に花が咲いていました。季節の草花や木々が、皆さんの心に温かい記憶を呼び起こすきっかけになれば幸いです。

ある日の昼食(ワンプレート)

6/21(土)の昼食は、いつもと少し趣向を変えた「ワンプレートメニュー」でした。少しずついろいろなおかずを一枚のお皿に盛り付け、見た目にも楽しい食事となりました。

この日は、特別な食器を使つての提供。普段とは違う雰囲気、入居者さんから「わぁ、ご馳

走やね」「いつもと違って楽しい」といった声が聞かれ、笑顔が広がっていました。

(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

夏バテ予防対策で元気に夏を乗り切ろう

暑さが厳しくなるこの季節、体がだるくなったり食欲が落ちたりする「夏バテ」に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？



簡単にできる夏バテ予防対策をご紹介します。

1. 栄養バランスの良い食事を

- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり摂る
- ビタミンB群・ビタミンCを含む野菜や果物もおすすめ
- 冷たいものの摂りすぎに注意、胃腸の働きが低下します

2. こまめな水分補給を

- のどがかわく前に、1日1.2リットル以上を目安に水分補給
- 大量に汗をかいた日は、塩分・ミネラル補給も忘れずに
- アルコールやカフェインは利尿作用があるため、飲み過ぎに注意

3. 睡眠と休養をしっかりと

- エアコンを適切に使って寝苦しさを解消
- 就寝1～2時間前のぬるめの入浴で体をリラックス
- 日中に短い昼寝(15～30分)を取り入れるのも効果的

4. 適度な運動と汗をかく習慣を

- ウォーキングや軽いストレッチで汗腺を鍛える
- 朝や夕方の涼しい時間帯に行うのがベスト
- 室内でのラジオ体操やヨガもおすすめ

夏バテは、体力や免疫力の低下につながり、熱中症のリスクも高めます。日々の生活習慣を見直して、元気に夏を過ごしましょう。

どんぐり保育園日記

救急訓練を実施しました

保育士による救急訓練を行いました。訓練では、ジョージのぬいぐるみを子どもに見立てて、AEDの使用や心肺蘇生の手順を確認しました。実際の場面を想定しながら、保育士同士で連携を取り合い、真剣に取り組む大切な訓練となりました。



また、後日実施した避難訓練では、子どもたちにもAEDがどこにあるのか、わかりやすく伝えました。緊急時に落ち着いて行動できるよう、日頃からの備えの大切さを改めて実感しました。

これからも、安全で安心な保育環境づくりに努めてまいります。

ばら組 忍者修行中

最近、ばら組(4歳児)さんでは「忍者修行」が大人気です。毎日の保育の中で、子どもたちは様々な術に挑戦しながら、元気いっぱい修行に励んでいます。

オープンスクールでは、保護者の前で日頃の修行の成果を披露しました。新聞紙を使って「隠れ蓑(みの)の術」や「水遁(すいとん)の術」、フラフープを使った「飛び石の術」、ミニハードルでは「両足跳びの術」に挑戦！体をしっかり使いながら、楽しそうに術を披露してくれました。

最後には保護者と一緒に「木登りの術」や「分身の術」にも挑戦。一体となって楽しむ姿がとても印象的でした。

室内では折り紙で手裏剣を作ったりして、忍者になるための修行はまだまだ続いています。

これからも、子どもたちの「なりきりパワー」と「挑戦する気持ち」を大切に見守っていきたいと思います。(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

子どもが誤飲した時の応急処置

小さな子どもは身の回りにあるものを何でも手に取り、口に入れてしまうことがあります。もしも誤飲した時に受診が必要なものをご紹介しますので迅速に対応してください。

.....
 電話で相談することもできます
大阪中毒110番
☎072-727-2499
 365日24時間対応



しおさきサーブ特急便

ネピア「あんしんフィットパンツ」のご紹介
～毎日をもっと快適に、もっと安心に～

「はくパンツ」や「リハビリパンツ」と聞くと、まだ早いかな、と感じたり、使うのに抵抗があるという方もいらっしゃるかもしれません。でも実は、こうしたパンツは、毎日快適に過ごすための心強いアイテムなのです。



「あんしんフィットパンツ」のうれしいポイント

- **外出がもっと楽しく** トイレの心配が減ることで、買物や旅行、外食も安心して楽しめます。
- **夜間も安心してぐっすり** 夜中に何度も起きることや、漏れの心配を軽減します。
- **急な時もあわてない** 咳やくしゃみ、重い荷物を持つときなど、ふとした瞬間の尿もれにもしっかり対応します。

お試しのコツ

- **まずはおうちで短時間から** 外出の予定のない日などに、気軽に試してみるのがおすすめです。
- **自然なフィット感を体験** 薄くて肌ざわりもよく、まるで下着のような快適さ。実際に使ってみると、印象が変わるかもしれません。

介護をされている方へ

ご本人に無理にすすめるのではなく「まずは試してみない？」という形で声をかけてみましょう。実際に使ってみると、快適さを実感しやすく、受け入れやすくなります。

サーブでは、「あんしんフィットパンツ」のほかにも、在宅介護に役立つネピアのおむつを各種取り扱っています。お困りのことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。（積木）

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

夏バテ予防に「うなぎ」を食べる日

どよう うし ひ 土用の丑の日とは？

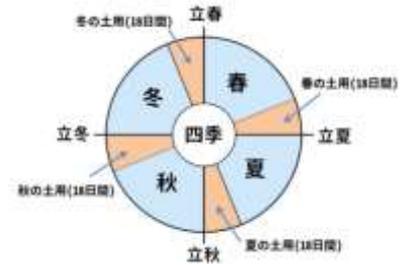
「土用の丑の日」とは、季節の変わり目である「土用」の期間中にめぐってくる「丑の日」のことを指します。



特に夏の土用(7月中旬～8月上旬)に訪れる丑の日は、古くから「うなぎを食べて暑さを乗り切る日」として親しまれてきました。

■ 土用とは？

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前、約18日間を指す期間です。



(1/17頃～2/4頃、4/17頃～5/5頃、7/20頃～8/7頃、10/20頃～11/7頃)。実は年に4回あるのですが、特に夏の土用が最もよく知られています。この期間は季節の変わり目にあたり、体調を崩しやすい時期でもあります。

■ なぜ「うなぎ」なの？

江戸時代、夏に売れない「うなぎ」をどうにか売ろうとした鰻屋が、「丑の日に「う」のつくものを食べると夏負けしない」という風習をヒントに「本日、土用の丑の日」と店頭に掲示したのが始まりと言われていています。

栄養価の高いうなぎは、疲労回復や食欲増進に効果的とされ、以降、夏の風物詩として定着しました。

■ 今年(2025年)の土用の丑の日は？

一の丑:7/24(木) 二の丑:8/5(火)
年によっては丑の日は2回あることもあります

■ うなぎ以外にも「う」のつく食べ物を

うなぎの他にも、「うどん」「梅干し」「瓜」など、「う」のつく食べ物を食べると夏バテ予防に良いと言われています。

今年の土用の丑の日も、体に優しい食事ですぐ暑い夏を元気に乗り切りましょう！

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

健康と美容にうれしい！トマトのチカラ

夏野菜の代表格として知られるトマトですが、今ではハウス栽培の普及により、1年を通して手に入る身近な野菜となっています。出荷時期によって「冬春トマト(12月～6月)」と「夏秋トマト(7月～11月)」に分類され、それぞれ熊本県や愛知県、北海道、福島県など全国各地で栽培・出荷されています。

トマトの赤い色は「リコピン」という天然の色素成分によるものです。リコピンはカロテノイドの一種で、強力な抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を抑える働きがあります。これにより、シミやしわ、免疫力の低下など、加齢やストレスによる体の変化を予防・改善する効果が期待されています。

また、トマトにはリコピンのほかにも、健康や美容にうれしい栄養素が豊富です。ビタミンCは風邪やストレスへの抵抗力を高め、鉄分やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。β-カロテン(体内でビタミンAに変換)は、視力の維持、皮膚や粘膜の健康、免疫機能の強化に役立ちます。さらに、カリウムには余分なナトリウムを排出する働きがあり、むくみや高血圧の予防に効果的です。

トマトを選ぶときは、全体にムラがなく赤く熟していて、皮にハリとつやがあり、ずっしりと重みのあるものがおすすめです。ヘタが濃い緑色でピンとしているものは新鮮な証拠です。

サラダや煮込み料理、ジュースなど幅広く使えるトマトを、毎日の食卓に取り入れて、内側から元気をサポートしてみたいはいかがでしょうか。



トマト豚しゃぶ

【一人分栄養価】

エネルギー193kcal たんぱく質 11.0g
食塩相当量 1.1g



【材料】(1人分)

トマト…1/2個

豚ロース…50g

酒…大さじ1

A { ごま油…小さじ1/3
濃口醤油…小さじ1
穀物酢…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
すりごま…小さじ1

大葉…1枚

副菜 1SV



【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし酒を入れて、沸騰したら弱火にして豚肉を茹でる。
- ② 色が変わったら火を止め、ザルにあげて冷ます。
- ③ トマトは半月切りにする。
- ④ 大葉は千切りにする。
- ⑤ Aはあらかじめ混ぜておく。
- ⑥ 器にトマトと豚肉を盛り付け、Aをかけて大葉を飾る。(管理栄養士/宮本)