

2023年7月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.
73



⊕ 病院だより

あさぎり

A S A G I R I H O S P I T A L

Contents

- 新医師着任のお知らせ ●新機器紹介フォトフェイシャル
- あさぎりん紹介 ●女性外来開始のお知らせ
- 産婦人科からのお知らせ(産前・産後教室・Instagram・産後パパ付添入院)
- 小児科医師紹介 ●脂肪肝について ●ヘルスサポートレシピ ●糖尿病教室再開
- 教えてあさぎりん!目薬について ●バス 変更改正案内 ●連携医療機関紹介
- 川柳・短歌コーナー ●「川柳・短歌募集」「質問募集」 ●外来診療時間・担当医師表

特集

脂肪肝 (NAFLD/NASH) について

新医師着任のお知らせ

眼科医長

徳永 敬司 (とくなが たかし)



資格 日本眼科学会 眼科専門医
ボトックス施注資格認定医
光線力学療法認定医
趣味 筋トレ、映画、ゲーム

これまで緊急手術を含め様々な手術に関わってまいりました。引き続き患者さまの助けになれるよう、外来診療での丁寧な説明、安全・丁寧な手術を提供していきたいと思っております。

プライベートでは数年まえからの筋トレが定着しており、もともと減量、運動習慣目的で開始したのですが、どんどん服のサイズがアップしており着地点を見失っているところ。元気に診療にも励んでいきますのでこれからよろしくお願いたします。

眼科医長

長谷川 実茄 (はせがわ みな)



資格 日本眼科学会 眼科専門医
ボトックス講習・実技セミナー 修了
光線力学療法認定医
視覚障害者用補装具適合判定医師研修 修了
趣味 読書、ランニング、旅行

4月より着任致しました、長谷川実茄と申します。福岡県出身です。山口大学を卒業後、山口大学病院、山口県内の関連施設で勤務しておりましたが、この度当院で勤務させて頂くことになりました。

当院にはたくさんのお手術患者さまが来院されます。私たちににとっては日常的な光景であっても、患者さまはそれぞれ一生のうち何度とない一大イベントとして緊張して来られます。安全で目に負担の少ない治療を行うことはもちろんですが、患者さまの生活スタイルをしっかりと確認し、術後に快適に過ごして頂けるよう最善を尽くします。何卒よろしくお願いたします。

新機器導入のお知らせ IPL治療(フォトフェイシャルM22)

眼科医長

はせがわ みな
長谷川 実茄

当院では、Luminous社の医療機器「フォトフェイシャルM22」を導入しました。本医療機器は厚生労働省より薬事承認を受けています。

フォトフェイシャルは、特殊な光であるIPL(Intense Pulsed Light)を使用して、シミやそばかすなどの肌トラブルを改善する治療法です。IPLは、シミの原因となるメラニン色素や、赤ら顔の原因であるヘモグロビンを分解することができます。さらに、肌のコラーゲンを作り出す繊維芽細胞の働きを活性化させ、内側からハリのある素肌に整えます。このハリが出ることで、小じわも徐々に薄れていきます。

IPLの複合的な作用により、シミやくすみ、赤ら顔が改善され、肌のハリや弾力も向上し、全体的な肌質の改善に繋がります。また、施術時間が短く、肌へのダメージも極めて少ないため、施術後すぐに洗顔やメイクをすることができるのが特徴的です。



あさぎり病院キャラクター「あさぎりん」が誕生しました！

この度、皆さまにもっと親しみをもってもらえるようあさぎり病院のキャラクターを作成いたしました。職員から公募・選考したデザイン2案からさらにブラッシュアップし、作成いたしました。

病院のイメージカラーをまとい、やさしさと親しみやすさのあるキャラクターになっております。つぶらな瞳と胸元の病院のロゴマークがチャームポイントです。

皆さまどうぞよろしくお願いたします。



あさぎりん

女性外来はじめます！

あさぎり病院産婦人科は今年で36歳になりました。開設当初より「人にやさしい医療を目指して」の理念の下、日々地域のみなさんの健康増進のお手伝いができるよう頑張っています。

「あさぎり病院の産婦人科ってお産が有名だよ、無痛分娩もやってるし。」というお声をいただきますが、実は妊娠・出産を診療する産科と妊婦さん以外の女性特有の疾患を診る婦人科とを合わせて産婦人科なのです。当院で産まれた赤ちゃんはもちろん未就学の幼児や小学生以後の学童期・思春期も含めてすべての年代の女性の悩みに広く対応しているんですよ。そうは言っても「なんか産婦人科って特別なことをするんじゃないの？なんとなく恥ずかしい。」「こんなことで受診していいのかな？」等なか

なか敷居が高いかもしれません。

そこで、最初はお話しだけでも大丈夫。気軽に相談に来ていただける外来を始めたい！という思いで、8月から完全予約制で必ず女性医師が担当する女性外来を新設することとしました。女性であれば何歳でもどんな主訴（一番困っている・悩んでいること）でもOKです！産婦人科だけで解決できない場合はしっかり対応できるところをご紹介します。ぜひご活用ください。

小学6年生から接種できるHPVワクチンの予約も受け付けています。子宮頸がんはワクチン接種で予防できる数少ないがんの一つです。予約の前の相談のみでも受診していただけます。親子で話しをするきっかけとしてぜひご検討ください。

両親学級リニューアル！

コロナ禍で中止しておりました両親学級をリニューアルし、7月より再開します。より充実したマタニティライフを過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。ご予約は妊婦健診時にお申し出ください（一部web予約可能なクラスもあります）。皆さまの参加をお待ちしております！

産前・産後教室

産前・産後教室のポスター一覧:

- ひよこクラス**: 日時: 第4水曜日 13:20~15:00, 場所: 2階食堂, 対象: 12~24週まで 10名
- ハローベビークラス**: 日時: 第1・3木曜日 14:00~15:30, 場所: 2階食堂, 対象: 30週以降 12名
- ママニティエクササイズ**: 日時: 第1・3水曜日 14:00~15:00, 第2・4土曜日 11:00~12:00, 場所: ドリームドーム
- ハロにも慣れてもらおうお産と育児**: 日時: 第2木曜日 14:00~15:30, 場所: 2階食堂, 対象: 30週以降のハロとママ 6組
- あさぎり産まれのお友達集合 育児相談**: 日時: 第4木曜日 14:00~15:30, 場所: ドリームドーム, 対象: 生後4ヶ月までのベビーとママ 10組
- のほほんママの会**: 日時: 第4木曜日 14:00~15:30, 場所: ドリームドーム, 対象: 生後4ヶ月までのベビーとママ 10組

#あさぎり病院 インスタグラム

あさぎり病院産婦人科公式Instagramでは、週2回更新しながらかわいい赤ちゃんの写真や最新情報をアップしています。赤ちゃんと一緒に写っている季節のかわいいグッズはなんとスタッフの手作りのアイテムがほとんどです！

是非フォローをお願いいたします。



産後パパ付き添い入院が可能になります！

7月より産後入院中にパパも一緒に病室に宿泊できるようになります。産後にパパに付き添いをしてもらいながら安心して過ごしてみませんか。楽しい育児のスタートにぜひご利用ください。

詳細はこちら→

2023年4月より
小児科医師の紹介

診療日: 毎週火曜・金曜

松岡 規子(まつおか のりこ)

患者
さまへ

1か月健診、病棟新生児回診を担当しています。不安があるママたちに安心してもらえるような診療をしたいと思っています。ささいなことでもお話ししてください。相談にのります。





①NAFLD/NASHってなに?

肝臓に脂肪が多くなつた状態を「脂肪肝」といいます。食べ過ぎや運動不足で摂取したカロリーが消費を上回ると肝臓で中性脂肪が多く作られ、脂肪肝になります。

脂肪肝には、お酒を多く飲む人になるアルコール性の脂肪肝とお酒をあまり飲まないのに肝臓に脂肪がたまってしまふ非アルコール性脂肪肝があります。お酒の飲みすぎは脂肪肝から肝炎、肝硬変へと悪化することが知られていますが、非アルコール性脂肪肝の人と同じように肝臓の病気が進行してしまうことがあります。

このように、非アルコール性脂肪肝から脂肪肝炎、肝硬変に進行した状態までを含む一連の肝臓病を『**非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD: nonalcoholic fatty liver disease)**』といいます。NAFLDには、肝の線維化が進行的で、長い経過で肝硬変や肝がんとなりうる『**非アルコール性脂肪肝炎 (NASH: nonalcoholic steato-hepatitis)**』があります。日本では、NAFLDの患者さまは、1,000万人以上といわれています。2022年度のあさぎり病院の健診を受けていただいた方の約60%に脂肪肝が見られ、その84%がNAFLDでした。

②NAFLD/NASHはどのように診断するの?

まず、飲酒量の上限が、男性で30g/日未満、女性で20g/日未満とされていて、これは、男性ならビール1日750ml、日本酒なら1合半、ワインはグラス2杯半(女性ではその2/3)に相当します。これよりも飲酒量が少なく、脂肪肝がみられれば、NAFLDということになります。

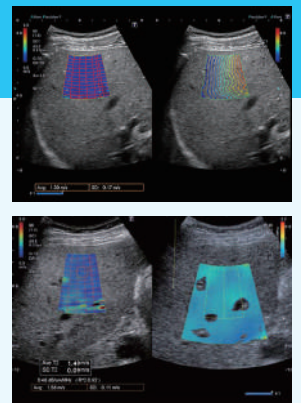
脂肪肝の診断は、画像で脂肪変性を診断するか、肝生検で肝細胞内の脂肪滴を確認します。当院で導入している超音波診断装置では、非侵襲的に、肝臓の脂肪化や肝臓の硬さを客観的に数値で推定できるため、NAFLD/NASHの診断に大変有効です。

③脂肪肝の治療は?

脂肪肝はほとんど症状がみとめられませんが、糖尿病、脂質異常症、高血圧と密接に関連しています。心筋梗塞や脳卒中などの血管疾患で亡くなることも多く、脂肪肝がみとめられた場合は、NASHを発症していないかを注意深く確認しながら、食事療法(レシピコーナーを参照)や運動療法など生活習慣の改善を行い、背景にあるメタボリックシンドロームを是正することが肝心です。肥満がある場合は、体重の7%の減量を目標にすることが望ましいとされています。脂肪肝の運動療法としては、軽く食事をとった後に、踵上げや屈伸運動などの筋力運動と、会話ができる程度の速さで20分程度のウォーキングを行う有酸素運動をお勧めします。

超音波診断装置の最新モデルAplio a Verifia (キャノンメディカルシステムズ社製)のご紹介

本年5月より導入いたしました最新の超音波診断装置では、脂肪肝や肝臓の硬さを数値化し診断することができます。高精度の画像の描出が可能となり、心臓、頸動脈などの血管、甲状腺、脾臓などの腹部臓器など各種臓器において、従来以上に初期の段階で異常を発見でき、より詳細に疾患の状態を観察できることが期待できます。





蒸しているから
旨味がギュッと
凝縮!

鶏肉と野菜のオリーブオイル蒸し

肉類、野菜類、芋類、きのこ類をこの料理で摂ることができます。高のある野菜を使用して出来上がりもボリューム感があり食べ応えのある料理です。蒸すことにより食材がしんなりして食べやすくなっています。

栄養表示(1人分)

エネルギー : 301kcal
たんぱく質 : 25.1g
脂質 : 15.8g
炭水化物 : 21.1g
食塩相当量 : 1.2g



材料(3人分)

- 鶏もも肉...1枚(300g) キャベツ...200g
- ジャガイモ...200g まいたけ...1パック
- ブロッコリー...1/2株(180g)
- にんにく...1片(=チューブ入りのすりおろしにんにくでも可)
- 調味料...塩、こしょう、オリーブオイル、酒、黒粒こしょう

下ごしらえ

- 鶏もも肉は皮を取って一口大に切って塩こしょうを少々して下味をつけておく
- にんにくはみじん切り
- ジャガイモは5mm厚の輪切り、水につけておく
- ブロッコリー1/2株を小房に切り分ける
- まいたけは一口大に裂く
- キャベツは一口大の乱切り

作り方

1. フライパンを弱めの中火にかけ、オリーブオイル大さじ2を熱し、にんにくのみじん切りを入れる。
2. にんにくの香りが立ってきたら鶏もも肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
3. ブロッコリー以外の野菜を並べて酒50cc、塩小さじ1/2、黒粒こしょう少々をふって蓋をする。
4. 火を中火にして7~8分加熱したらブロッコリーを入れてさらに5分加熱する。

食材Memo



肉類、野菜類、芋類、きのこ類が使用されているので様々な栄養素をこの料理一品で補うことができます。

使用する食材は季節の旬のものを利用することができ、寒い季節ではキャベツの代わりに大根やかぶら、ジャガイモの代わりにサツマイモにするなど、応用が利きます。食材は旬の時期に栄養価が一番高くなり、それらを摂取することで体内での代謝がスムーズに働きます。

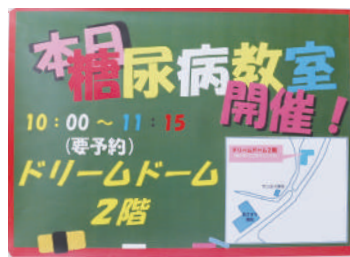
肝臓は生きていくうえで多くの役割を担っています。その肝臓が十分に力を発揮できるように、栄養価の高い食材を使った料理を食べましょう。

糖尿病教室再開しました

内科部長

ゆみ おか とし き
弓岡 稔貴

皆さまこんにちは、あさぎり病院の弓岡です。6月10日に第6回糖尿病教室を開催しました。新型コロナウイルスの世界的流行により、長きにわたり中断を余儀なくされてきました。しかし新型コロナウイルスの5類感染症への移行に伴い3年ぶりに患者さまを講堂に集めた形で開催しました。多くの方々にご参加いただき感謝の気持ちしかありません。糖尿病教室は患者さまに支えられて成り立っている事を改めて認識できました。今後も個々の患者さまや地域に貢献できるように頑張っていきますので応援をよろしくお願いいたします





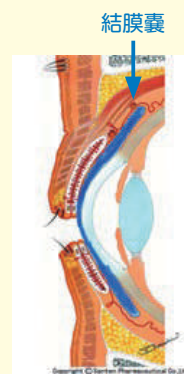
Q

眼科で処方してもらう目薬は、何滴くらいさせばよいのですか?たくさんさした方が効果がありますか?

A

「目薬は1滴させばOKです」

通常、目薬1滴の容量は25~35 μ Lとされています。目薬を点眼すると、目の内部にある結膜嚢と呼ばれるスペースに薬液がたまります。しかし、結膜嚢の容量は最大30 μ Lとされており、それ以上の目薬を点眼しても、まばたきとともに涙道を通して鼻腔に排出されます。そのため、目薬を1滴点眼する場合と2滴点眼する場合とで、目の表面に残る薬液の濃度には差がないことが報告されています。

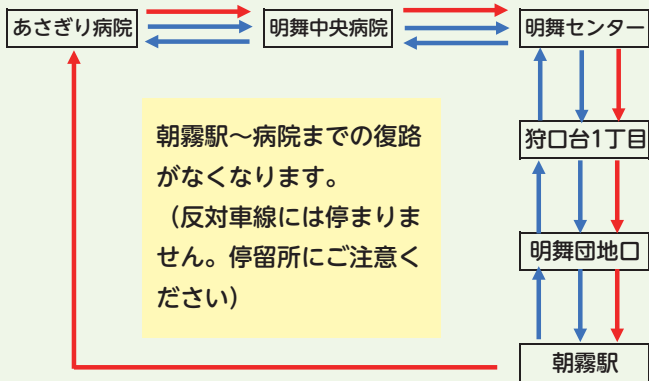


出典 眼科学p1525

2023年8月1日より 送迎バスのルート・停留所・時刻表が一部変更になります

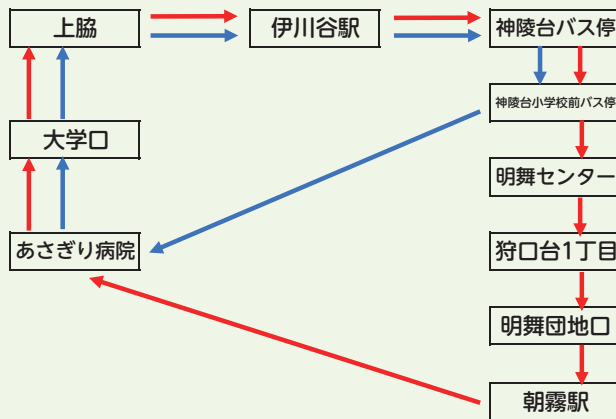
→ 現行ルート → 新ルート

朝霧便



朝霧駅~病院までの復路
がなくなります。
(反対車線には停まりま
せん。停留所にご注意く
ださい)

伊川谷便



朝霧駅の乗降場所



主な変更点

- ① 明舞団地・狩口台・明舞センター・明舞中央病院の復路が無くなります(停留所にご注意ください)
- ② 朝霧駅の乗降場所が変更になります
- ③ ダイヤ改正になります



詳細は
こちらから



連携医療機関紹介

たちばな眼科

TEL:078-787-5727

住所 ▷ 〒655-0041 神戸市垂水区神陵台2-3-15

院長 ▷ 立花 晴子

診療内容 ▷ 眼科



今年開業25年を迎えます。地域の皆さまにお世話になりながら、過ごしてまいりました。今後もマンネリ化することなく、新しい知識や機器を取り入れ、より良い医療が提供できるよう頑張っていく所存です。



時間帯	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
午後 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×	×

さの小児科クリニック

TEL:078-926-1210

住所 ▷ 〒651-2144 神戸市西区小山3丁目4-20

院長 ▷ 佐野 公彦

診療内容 ▷ 小児科



毎週土曜日に新生児健診を担当させてもらっています。あさぎり病院の産科の先生方はとても丁寧にお産をされていますので、赤ちゃんはみんな元気に生まれています。赤ちゃんのことでお役に立てることがありましたら、いつでもお越し下さい。



時間帯	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 15:00~16:00	○	○	○	×	○	×	×
午後 16:00~19:00	○	○	○	×	○	×	×

診察の受付は診療時間終了の15分前までです。
 ※ 15時から16時は予防接種・検診・アレルギー外来です。
 【休診日】土曜午後・木曜・日曜・祝日

団扇手に 縁台蚊遣り 夕涼み

T・T様

紫陽花の 揺れいるまを 映しつつ
小川の流れの 止むこともなし

M・U様

駝鳥駆く 七十八回目の 晩夏

T・M爺様

鮮やかさ 戻る視界や 初時雨

Y・Y様

皆さまより投稿いただいた作品を紹介させていただきます。今回も素敵な投稿ありがとうございました。

川柳・短歌コーナー

「川柳・短歌募集」
「おしえて!あさぎりん
質問募集」

皆さまからの川柳・短歌・病院への質問を募集しています。投稿お待ちしております。

投稿は総合待合設置のボックスか、
asagiri@asagiri-hp.or.jp

までお願いします。



あさぎりん
Q&A

あさぎり



■ 外来診療時間・担当医師表 (2023年7月1日現在)

※外来担当医師は都合により変更となる場合がございます。毎月の外来担当医師表はホームページに掲載しております。

		月	火	水	木	金	土	
内科(初診予約あり)	午前	受付時間	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00
		膠原病リウマチ内科、一般内科	明石(健)			明石(健)		第1、3、5週 明石(健)
		糖尿病科、一般内科	弓岡	川原	弓岡	弓岡、篠田	湯川	第1、3、5週 弓岡 第2、4週 川原、岩橋 (予約のみ)
		消化器内科、一般内科	来田	来田	三宅		三宅	
		循環器科、一般内科		伊澤	杜		山下	
	午後	受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00		14:30~16:00	
		膠原病リウマチ内科、一般内科	明石(健)	明石(健)		休診	明石(健)	休診
		糖尿病科、一般内科	弓岡	弓岡	川原		弓岡	
消化器内科、一般内科				来田				
禁煙外来			担当医					
眼科(初診予約あり)	午前	受付時間	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00
		一般診察	三浦、 藤原(り)、 大塚	徳永、 窪谷、 長谷川	大塚、明石(梓) 第2、4-5週 藤原(り)	明石(梓)、 徳永、 三浦	窪谷、 森井、 尾島	第1週 休診 第2~5週 交代制
		黄斑・網膜外来			第1-3週 川崎(予約のみ)	三浦		第2週 瓶井(予約のみ)
		角膜外来						第4週 相馬(予約のみ)
			■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■	
	午後	受付時間	(予約外来) 15:00~16:00	(予約外来)	(予約外来) 15:00~16:00		(予約外来) 15:00~16:00	
		一般診察	長谷川、 明石(梓)、 三浦	藤原(り) 第2週三浦 第3週大塚 第4週長谷川	徳永 第1-3-5週 窪谷 第2、4週 長谷川	休診	大塚 第1-3-5週 窪谷 第2、4週 長谷川	休診
		角膜外来					第1-3週 片上	
		斜視・弱視外来	明石(梓)、長谷川	第1週 木村	窪谷、長谷川		窪谷、長谷川	
		ぶどう膜外来	第3週 沖波					
		眼形成外来			第3週 兼森			
産婦人科(初診予約あり)	※産婦人科の担当医表は8月より大幅に変更の予定がありますので、ご注意ください。							
	午前	受付時間	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00	8:20~11:00
		妊婦健診	原	河崎	池野	田中	三村	交代制
		初診・予約外	三村	野原	原	三村	河崎	(交代制)
		婦人科	田中	池野	藤原(卓)	河崎	野原	交代制
		■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■		
	午後	受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00		14:30~16:30	
妊婦健診		池野	清水	田中 4Dエコー外来 (完全予約制)	4Dエコー外来 (完全予約制)	清水	休診	
初診・予約外		清水	池野	河崎	休診	三村		
婦人科	野原	田中	清水	休診	原			
健診科	午前	受付時間	8:20~10:30	8:20~10:30	8:20~10:30	8:20~10:30	第1、3、5週休診 第2、4週	
	午後	受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	休診	休診	8:20~10:30	

お知らせ ▶ 7月より入院患者さまの面会と立合い分娩の制限を緩和いたしました。詳しくはこちらから▶



●発行日/2023年7月(Vol.73) ●発行者/医療法人社団吉徳会
●編集/あさぎり病院広報委員会

医療法人社団吉徳会あさぎり病院 〒673-0852 明石市朝霧台1120-2
TEL 078-912-7575 FAX 078-913-6763 URL <https://www.asagiri-hp.or.jp/>



こちらのQRコードより
当院のホームページへ
アクセスできます

