

2022年1月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.
70

自由に持ち帰ってください

TAKE
FREE

🏥 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

- 年始のご挨拶 ●新型コロナと眼の病気 ●冬のヘルスサポートレシビ
- 認知症検査システム:VSRAD導入 ●安全への取り組み～産婦人科編～
- 連携医療機関紹介 ●人間ドックを受けませんか? ●質問・川柳募集
- 外来診療時間・担当医師表

特集①

新型コロナウイルスへの取り組みについて

特集②

冬の健康管理

希望に満ちた2022年に向けて

あさぎり病院に通院中の皆様、明けましておめでとうございます。

2021年は2020年と同じくコロナウイルスに悩まされた一年でありました。生活に様々な制約を受けた2年間で、私達の生活は色々なことに支えられていたのだと気づかされました。非日常を感じられる旅行、気の置ける家族や友達との食事を交えた世間話、好きなアーティストのコンサートなど、小さな幸せの積み重ねが自分の心を満たしてくれていたことを全世界の人々が実感しているのではないかと思います。コロナウイルスの第3波の真っ只中で幕開けした2021年でしたが、ワクチンの普及に伴い秋ごろから感染者・重症者の減少が見られ始め、少しずつですが以前の生活に戻れるのでは、という希望が見えてきました。「憂いあれば喜びあり」の言葉通り、辛く苦しいことの後には楽しく良いことが待っていると信じています。

皆様にとって2022年が希望に満ちた素晴らしい一年となることをお祈りしております。

今年もどうぞよろしく願い致します。



理事長

あかし 石 梓

コロナと眼の病気

コロナ禍でテレワーク、タブレットを活用した授業が普及しました。この生活では、近くの画面を見続けなければなりません。私たちは普段遠くは調節筋を使わず自然な感じで見ていますが、近くを見るときはピント調節筋を使い、手元にピントを合わせます。パソコンやスマホを見続けていると、その筋肉を持続的に使い続けることになり、筋肉疲労（いわゆる肩こりのような状態）が発生、その結果テクノストレス眼症、スマホ老眼、スマホ斜視などを引き起こします。パソコン画面やスマホ・タブレット画面を見続けるときには、10分間に1回、短時間で良いので、遠くを見て、ピント調節筋を緩めましょう。目を動かす筋肉を動かすことも眼精疲労の予防に役立ちます。時々目をきょろきょろ動かして、眼の周りの筋肉もほぐしてください。それでも頭痛や肩こり、眼精疲労にお困りの方は、眼科を受診してください。自粛生活やテレワークに適した眼鏡処方が必要な場合もあります。



行動制限緩和に伴い 手術も再開しています。受診時にお気軽にお問合せください。

特集

当院での新型コロナウイルスへの取り組みについて

新型コロナワクチン集団接種会場を設けました

あさぎり病院では6月から新型コロナワクチン接種を開始し、8月末からは明石市の要請を受け、集団接種会場を設けました。明石市にお住まいの方やかかりつけ妊婦さんへ1日約300名のワクチン接種を行いました。あさぎり福祉センターでの集団接種にお手伝いに行った経験を活かし、安心して接種を受けられる方法を検討し、大きなトラブルもなく3か月間で約4500の方にワクチンを接種することができました。接種に来られた皆様のご協力に感謝申し上げます。

看護部長

さ さ き あい
佐々木 愛



自宅療養中の新型コロナ感染妊婦さんの往診や電話診療をしています

新型コロナウイルスに感染し、保健所の指示で自宅療養となった当院かかりつけの妊婦さんに、産婦人科医師と助産師による往診を開始しました。お腹の中に赤ちゃんがいるのに定期的な妊婦健診を受けることができず、不安を抱えて過ごしておられた妊婦さんに、産婦人科医師が電話診療を行い、日程を調整して、ご自宅へ往診しました。血圧や酸素飽和度等を測定し、症状やその他困っていることがないか尋ね、医師による胎児超音波検査や聴診を行い、母児共に元気であることが確認できると、患者さんやご家族、私たちも安心することができました。自宅療養が解除され外来受診時には、「あの時はありがとうございました」と笑顔の再会になりました。

今後も地域の患者さんに寄り添える医療、看護を提供できるように努めたいと思います。

産婦人科外来助産師

かわ さき よう こ
川崎 洋子



当院の往診車



往診の様子

※閲覧いただくみなさんの不安の解消になればと、画像の公開に快諾いただきました。

「冬の健康管理」

ドライアイ

眼科部長

もりい かおり
森井 香織



冬になると、お肌の乾燥や手の荒れなどにお困りの方も多いと思います。これは、冬は空気が乾燥していること、そのため暖房器具を使用するためさらに空気は乾燥してしまいます。お肌だけでなく、眼の表面の水分も蒸発します。そのため、冬はドライアイになりやすい季節です。目の表面は涙に覆われていて潤った状態でないと、さまざまな支障がでます。下記のような症状があると、ドライアイの可能性ががあります。

症状

- 目が痛い、ごろごろする
- 目が重たい
- 充血しやすい
- 目が疲れやすい
- かすんだり、まぶしかったり、見え方に違和感がある
- 突然涙がでる



ドライアイの対策法

- ①乾燥した部屋では、加湿器を使用したり、濡れたタオルを干すと湿度アップになります。
- ②暖房器具の風が直接当たらないようにしましょう。
- ③ゆっくり入浴する（湿度が高い環境で眼表面を潤しましょう）

これらの対策をしても症状が改善しない場合は眼科医の診察を受け、自分にあったタイプの点眼薬を処方してもらいましょう。

妊娠中の体重増加

産婦人科医長

かわさき
河崎 あさひ



冬はクリスマスやお正月など楽しいイベントがある季節です。でも妊婦健診で「体重注意」と言われると、食べてはいけないのではないかとすごく心配になりますね。

日本では妊娠高血圧症候群の予防を目的に1997年に決められた基準をもとに、海外に比べると厳しい体重管理が行われてきました。また若い女性の間では“痩せているほうが綺麗・カッコいい”という風潮もあり、本来は妊娠中にしっかり食べて体重を増やしてほしい妊婦さんまで過度に体重を気にされるようになってしまいました。その結果、生まれる赤ちゃんの体重が小さくなってしまふ、ということも起こるようになりました。近年、厳しい体重制限を行っても妊娠高血圧症候群を予防する効果は乏しいことも分かり、昨年からは妊娠中の体重管理基準が次のように変更されました。

妊娠前の体格	BMI (kg/m ²)	体重増加のめやす
低体重	<18.5	12~15kg
普通体重	18.5 ≤ ~ <25	10~13kg
肥満(1度)	25 ≤ ~ <30	7~10kg
肥満(2度以上)	30 ≤	個別対応(上限5kgまで)

当院でもこの基準に沿って体重指導を行っております。体重をどれくらい増やせばよいのか、どれくらい気を付けるべきなのか、気になったらいつでもご相談ください。

冬に気になる症状と対策について、眼科・産婦人科・内科の スペシャリストが PICK UP!



レイノー現象

院長 (内科)

あかしけんご
明石 健吾



寒い冬、暖房が効いた屋内から屋外に出た際、指の色が白→紫→赤と変化するような経験はございませんか。この色調変化はレイノー現象という症状かも知れません。特に基礎疾患が無くレイノー現象が出る場合をレイノー病と言いますが、レイノー現象は様々な膠原病の症状の一つとして出現することがあります。

症状の特徴

「指が白くなる」という1色の変化ではなく、「指が白くなって、そのあと紫になったり赤くなったりする」という2色以上の色の変化を起こすことが典型的です。寒冷刺激により、血管収縮を来し血流が途絶える＝白色、血流が途絶えた結果チアノーゼが出る＝紫色、血流が回復した結果充血を来す＝赤色、という機序で色調変化が生じます。これは数分の経過で改善しますので、レイノー現象のため受診されても診察室では正常に戻っていることが多いです。

レイノー現象をきたす基礎疾患

強皮症、混合性結合組織病、全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、皮膚筋炎/多発性筋炎

手指の色調変化がみられるようでしたら、是非ご自分のスマートフォン等で写真を撮っていただき、内科外来でご相談ください。ご自身ではあまり気にかけていなかった他の症状や身体所見から、膠原病の診断につながる事があります。



冬のヘルスサポートレシピ

あさぎり病院 管理栄養士

No.1

ぶりの具たくさんサンラーあんかけ

すっぱ辛いサンラーたんをあんかけにし、冬の食材をふんだんに使いました。n-3系脂肪酸がこの料理だけで一日目安量の半分も摂れます。

栄養表示(1人分)

エネルギー:371kcal
たんぱく質:25.0g
脂質:24.9g
炭水化物:22.3g
食塩相当量:3.8g
n-3系多価不飽和脂肪酸:3.35g



材料(2人分)

ぶり(切り身):2切れ(200g) にんじん:30g
えのき茸:60g 玉ねぎ:80g
白菜:140g 白ねぎ:70g
調味料…①顆粒チキンスープの素(中華風):小さじ1.5
②酒:大さじ1 醤油:大さじ1.5
塩、こしょう:各少々
③サラダ油:大さじ1
④水溶性片栗粉:大さじ2
⑤酢:大さじ1 ※ラー油:適宜

下ごしらえ

①にんじん、白菜の芯(白い部分):千切り
玉ねぎ:縦に5mm厚の千切り
②白菜の葉部分:2~3cm幅の千切り
白ねぎ:5mm幅の斜め切り
えのき茸:いしづきを落として半分に切る
③ぶり:軽く塩をふり水分を出しておく
④上記とは別にお湯を沸かしておく
(作り方「3」で臭み取りに使用)

食材Memo

白ねぎの香り成分であるアリシンには血行を良くして体を温める作用があるので、冷え症の改善効果もあります。白菜は、ビタミンCが多く中国では芯を煮込んだスープをかせの予防として利用しています。ぶりはDHA等のn-3系脂肪酸を豊富に含んだ魚です。これらは血中の余剰なコレステロールや中性脂肪を減らすため、動脈硬化や高血圧症、肥満を防ぎます。

作り方

- 鍋に水カップ1.5に①を入れ④を加え中火にかける。沸いてきたら②、③を順に加えて、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ③を軽く水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取り、切り身の両面に小麦粉(材料外)をつける。
- フライパンに③を中火で熱し、「2」の両面を焼き、焼き色がついたら②を③が少し浸る位まで入れて1分程度煮立てる。
- 「3」のお湯を捨て、②を一旦フライパンから取り出し、フライパンを軽くふき取ってから再度火にかけて③を入れる。
- 「4」で水分がとんだら器に盛る。「1」を再度ひと煮立ちさせ⑤を回し入れてとろみをつける。最後に⑤を加え味を整える。器に盛られた③にかける。好みてラー油をかける。



パイesslerド 認知症に対する検査システムVSRADを導入しました

内科部長

ゆみ おか とし き
弓岡 稔貴

主に認知症の中でもっとも罹患者が多いアルツハイマー型認知症を対象に検査します。脳の中には内側側頭部と言われる部位が存在し、内側側頭部はアルツハイマー型認知症の進行とともに小さくなる傾向があります。VSRADはこの内側側頭部の大きさを評価し、アルツハイマー型認知症の早期診断を支援します。しかしVSRADの結果のみでアルツハイマー型認知症の診断はできません。問診や認知機能検査、他疾患の除外を行い総合的に判断します。ですがVSRADは認知症に関連する脳の萎縮を視覚的に明示できる画期的な検査であることは間違いありません。検査方法はMR装置と専用の解析ソフトを用います。撮影時間はVSRADのみで5分程度、通常の頭部MRIとあわせて検査した場合でも35分程度です。



検査費用はVSRADのみの撮影、従来の頭部MRI検査にオプションとして追加した場合ともに同額の5700円（3割負担額）です。基本的にMRIは安全で健康被害のない検査法です。しかしMR装置は強力な磁場を発生させますので、体内に金属類が入っている方はMRIを撮影することができません。ご注意ください。

“物忘れが目立ってきた” “認知症が心配だ”とお悩みの方は是非ご相談ください。

安全への取り組み～産婦人科編～

2階病棟 主任

にし お なつこ
西尾 奈津子

あさぎり病院産婦人科では、母児の安全が最優先されるよう積極的な取り組みを行っています。その一つとして、出産中の母体に起こる様々な場面を想定したシミュレーショントレーニングを数か月ごとに行っています。今年度は救急搬送を担ってくれる明石消防隊員の方にも参加いただき、より実践的な母体救命のシミュレーショントレーニングを行いました。また、新生児への救急対応が素早くできるよう、病棟スタッフは全員新生児蘇生法の認定コースを修了しており、こちらも数か月ごとのシミュレーショントレーニングを行っています。またハード面においても、新生児全員にベビーアラームを装着するようになりました。無呼吸を感知するセンサーで、万が一の赤ちゃんの急変により早く対応することができます。



明石消防署との合同訓練



新生児蘇生法講習会



ベビーアラーム

連携医療機関紹介

北整形外科

TEL:078-913-5510

住所 ▶ 〒673-0870 明石市朝霧南町1丁目165-5 朝霧KMビル3F

院長 ▶ 北 潔

診療内容 ▶ 整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科



本院は平成9年9月にJR朝霧駅前が開院致しました。南には大蔵海岸あり開放感溢れる立地です。専門は一般整形外科で転倒骨折や足腰の痛みを広く診療しています。本院の治療の特色は理学療法士によるリハビリテーションです。日常診療とともに通所リハと訪問リハサービスを提供しています。昨今コロナ禍で足腰に不安を感じられる方が多くなっています。遠慮なくご相談ください。



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

川原内科

TEL:078-912-2060

住所 ▶ 〒673-0870 明石市朝霧南町1丁目165-5 朝霧KMビル4F

院長 ▶ 川原 康洋

診療内容 ▶ 内科 循環器科 呼吸器科



循環器が専門で、心筋梗塞、弁膜症、心不全などの心臓病、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を中心に診療しています。



時間帯	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 16:30~19:00	○	○	○	×	○	×	×

石川泌尿器科

TEL:078-919-1112

住所 ▶ 〒673-0870 明石市朝霧南町1丁目165-5 朝霧KMビル5F

院長 ▶ 石川 二郎

診療内容 ▶ 泌尿器科



尿に関するお悩みや、膀胱炎など感染症、血尿の精査、前立腺癌の検診など男女を問わず泌尿器科の病気に幅広く対応いたします。また在宅診療もご相談ください。



時間帯	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 16:30~19:00	○	○	○	×	○	×	×

人間ドックを受けませんか？

幸せな毎日を過ごしていただくために、定期的な健康チェックは欠かせません。

病気が見つからなければ安心を、重大な病気であれば早期の発見を。

当院の人間ドックの特徴は、各診療科と連携し、一日で全ての検査項目を受けていただくことが可能です。どの検査においても経験豊富なスタッフが担当しますので安心して検査を受けていただけます。

毎年4月は比較のご予約が取りやすくなっております。
お得なキャンペーンを行う予定です。決まりましたらホームページや院内掲示にてお知らせいたします。乞うご期待！

人間ドックコース
について
詳しくはこちら▶



お申込み
フォームは
こちら▶



質問
募集

川柳
募集

これからの企画としてみなさまからの質問に答えるコーナーや川柳を掲載していく予定です。みなさまの投稿お待ちしております。投稿は内科外来設置のボックスか、asagiri@asagiri-hp.or.jpまでお願いします。

あさぎり



■ 外来診療時間・担当医師表 (2022年1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。

■ 色は女性医師

		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		
		膠原病リウマチ内科、一般内科	明石	明石		明石			
		糖尿病科、一般内科	弓岡		弓岡	弓岡、篠田	影山	第1、3、5週 弓岡 第2、4週 岩橋 (予約のみ)	
		消化器内科、一般内科	来田	来田	三宅		三宅		
	午後	循環器科、一般内科		伊澤	杜		山下		
		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	明石		休診	明石	休診	
		糖尿病科、一般内科	弓岡	弓岡			弓岡		
消化器内科、一般内科			来田						
禁煙外来	弓岡		来田						
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		
		一般診察	三浦、藤原、大塚	森井、藤原、窪谷	大塚、明石 第1・2・4・5週 藤原	明石、窪谷、三浦	窪谷、森井、尾島	第1週 休診 第2~5週 交代制 三浦、森井、窪谷 大塚、明石	
		黄斑外来				三浦			
		黄斑・網膜外来			第1・3週 川崎(予約のみ10:00~)			第2週 瓶井(予約のみ)	
	午後	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■	■手術日■		
		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	明石、藤原、三浦	第2・3週 三浦 第2・3週 大塚 第1週 森井 第4週 交代制 森井、窪谷、藤原	森井 第1・2・4週 明石 第3週 窪谷	休診	大塚 交代制 明石、窪谷	休診	
		蛍光眼底検査		森井、窪谷、藤原					
		レーザー手術							第2・4週 三木
		黄斑外来							第1・3週 片上
		角膜外来	藤原	第1週 木村	森井、明石		明石、窪谷		
斜視・弱視外来	第3週 沖波								
ぶどう膜外来			第3週 兼森						
眼形成外来									
産婦人科 (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		
		妊婦健診	清水	野原	池野	田中	三村	交代制	
		初診・予約外来	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制		
	午後	婦人科	田中	竹内	藤原	清水、野原	野原	第2・4週 竹内	
		■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■	■手術日■		
		受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00		14:30~16:30		
午後	妊婦健診	交代制	池野	田中	休診	清水	休診		
	初診・予約外来	交代制	田中	清水		三村			
	婦人科	竹内				竹内			
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	14:30~16:00 8:20~10:30		
あさぎりこどもクリニック	午前	受付時間	8:45~11:00	8:45~11:00	8:45~11:00	8:45~11:00	8:45~12:00		
	一般診察	舟田	舟田	舟田	舟田	舟田	舟田 第3週 休診		
午後	受付時間	16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00		16:00~18:00			
	一般診察	舟田	舟田	舟田	休診	舟田	休診		

乳児健診・予防接種については、ホームページにて詳細をご確認ください。

おしらせ

- 内科・禁煙外来は禁煙補助薬「チャンピックス」及び「ニコチネルTTS」が現在供給困難となっており、当面の間、休診とさせていただきます。
- 産婦人科・10月11日より 河崎あさひ医師が復帰しています。

●発行日/2022年1月 (Vol.70) ●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

