

2022年7月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.  
71

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

- 新医師着任のお知らせ ●中央処置室のご案内 ●アメニティレンタルサービス
- 人間ドックオプション検査のご案内 ●健康経営優良法人2022の認定を受けました
- 新機器紹介 ●ヘルスサポートレシピ ●連携医療機関紹介 ●俳句・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

元気に長生き！健康寿命を延ばそう！

～フレイルってご存知ですか？～

## 新医師着任のお知らせ

2022年4月1日より内科医師として着任しました川原康祐と申します。これまで沖縄県や大阪府の病院で働いて参りましたが、この度あさぎり病院で働かせていただくこととなりました。糖尿病を専門分野としておりますが、他生活習慣病関連の病気や一般内科についても幅広く診させていただきます。

何も好き好んで病院を受診される方はおられないでしょう。憂鬱な気持ちや緊張感を持って受診される方も多いと思います。まずしっかり診療、診断させていただくことはもちろんのこと、苦しみに寄り添い、診てもらって良かったと思ってもらえるような診療を目指しております。何卒宜しくお願い致します。



内科医長 川原 康祐 (かわはらこうすけ)

専門：糖尿病内科 一般内科  
資格：日本内科学会認定内科医  
日本糖尿病学会専門医

## 中央処置室のご案内

4月11日より内科外来の隣に中央処置室が開設されました。全ての診療科の採血・注射をこちらで行います。各科での待ち時間短縮や質の高い医療・看護の提供を目的とし、安全で確実な検査・処置の実施に努めています。

最新の採血管準備装置を導入したことで、採血管を自動で正確に準備することができるようになりました。効率よく採血業務を実施でき、看護師や検査技師の負担軽減にもつながっています。

皆さまに安心して医療を受けて頂けるよう、中央処置室一同努めて参ります。



看護師

うえうら ようこ  
上浦 陽子



## 7月1日より アメニティ(入院セット)レンタルサービス始めます!

看護部長

ささき あい  
佐々木 愛

ご入院時に必要とされる入院用品を1日単位でレンタルできるサービスを始めました。詳細はご入院時に説明させていただきます。ぜひご利用ください。

### ①手ぶらでご入院・申込

・申込をいただいた当日からご利用可能です



### ②ご利用料の請求・お支払い

・後日請求書がご自宅に届きます



### アメニティセット内容

- ・寝巻類・タオル類・シャンプー・リンス・イヤホン・コップ
  - ・歯ブラシセット・ティッシュ・ストロー・吸い飲み・とろみ剤
  - ・ディスポエプロン・ボディクリーム・綿棒・リップクリーム
  - ・口腔ケアジェル・口腔ケア綿棒・口腔ケアウェット
  - ・紙おむつ(テープ式/パンツ式)・パッド・おしりふき
- ※様々なセットをご用意しております。



NEW  
OPTION

## 人間ドックオプション検査のご案内

4月より**新しいオプション検査**が増えました。オプション検査単独でも受けていただけます。

検査名	DWIBS 全身がん検査	VSRAD 認知症検査+脳ドック	骨盤MRI検査	前立腺MRI検査	緑内障検査	体組成計検査
金額(税込み)	55,000円	31,800円	22,000円	22,000円	2,200円	1,100円
検査方法	頸部から骨盤部のMRI検査	頭部MRI+頭部MRA +頸部MRA+VSRAD 解析用矢状断MRI	骨盤内MRI	前立腺MRI	OCT検査 (眼底三次元 画像解析)	体組成測定
わかること	頸部から骨盤部のがん検出	アルツハイマー型認知症の診断支援	子宮がん、卵巣がん、 子宮筋腫などの婦人科疾患	前立腺がん、 前立腺肥大症など	緑内障	体脂肪・ 筋肉量等の計測
一言ポイント	被ばくの心配はありません	対象年齢は54~86歳	内診やエコーに抵抗がある方におすすめ	無症状の早期がんの発見に		

一部の検査は午後の時間でも予約可能です。『スキマ時間』の活用はいかがでしょうか？



その他さまざまなオプション検査を準備しています。

人間ドックオプションについて詳しくはこちら▶



お申込みフォームはこちら▶



## 健康経営優良法人2022(大規模法人部門)の認定を受けました

副院長

たなか  
田中 あゆみ

## 健康経営優良法人認定制度とは

経済産業省が企業の健康経営の取り組みを促進するため、2016年に創設された評価制度です。「健康経営」とは、従業員の心身の健康に配慮することで、経営面においても大きな成果が期待できるという考えのもと、従業員の健康管理を経営的視点から考え戦略的に実施することをいいます。

医療法人社団吉徳会も昨年申請を行い、無事認定を受けることができました。

当法人の理念である「人にやさしい医療を目指して」患者様中心の医療・保健・福祉を快適に受けられる場所となれるように、職員の各人が心身ともに健康で、誇りと責任を持って働き続けることができる快適な環境づくりを推進してまいります。



20世紀後半以降、世界的な長寿化が進み、「人生100年時代」を迎えようとしています。

## フレイル・サルコペニア

内科医師

みやけ なおみ  
三宅 直美

### 【フレイル】

加齢によって、運動機能や認知機能が低下し、さまざまな病気の発生リスクを高め、死亡率や健康寿命を低下させる状態です。高齢者においては、予備能力が低下しているため、病気を発症した際に回復力が低下し、臥床期間が長くなり、要介護状態に陥ることがしばしばみられます。フレイルは、健常な状態と要介護状態の中間段階を示し、早期に発見し、適切な介入によって、状態の改善が期待できます。

### 【サルコペニア】

骨格筋量の低下や筋力低下、身体機能の低下（歩行速度の低下など）で診断され、フレイルを有する場合に、たいていサルコペニアも有することより、フレイル診断のための特に重要な要素となっています。

### フレイル・サルコペニアの診断

#### フレイルの評価基準

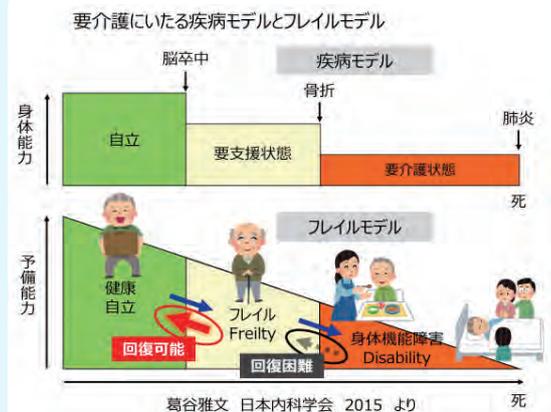
項目	指標例
1.体重減少	6カ月2～3kg以上の(意図しない)体重減少
2.疲れやすい	(この2週間に)訳もなく疲れた感じがする
3.身体活動量の低下	散歩や運動・体操などの運動を週1回以上していない
4.歩行速度の低下	以前に比べて歩く速度が遅くなってきた(歩行速度<1.0m/秒)
5.筋力低下	握力(利き手)男性<26kg 女性<18kg

※) 4.歩行速度の低下、5.筋力低下はサルコペニアに相当する

5項目中3項目以上該当した場合をフレイル、1～2項目該当した場合はフレイルの前段階であるプレフレイル、該当項目が0の場合は健常または健康と判定します。

※内科外来に握力計を準備しておりますので、気軽に内科スタッフにお声かけください。

### 要介護にいたる疾病モデルとフレイルモデル



### フレイル・サルコペニアの予防

生活習慣病などの基礎疾患や骨粗鬆症の早期発見、治療に加えて重要なのが、運動療法、食事療法です。筋肉の合成を促すたんぱく質の摂取が大切です。(ヘルスサポートレシピ参照)

レジスタンス運動を行うと骨格筋のタンパク合成が持続し、骨格筋量が増加します。具体的には、椅子を使ったスクワットなど、筋肉に負荷をかける繰り返運動です。

#### モモ上げ



左右交互に  
背もたれに  
もたれずに

#### 膝伸ばし



爪先は天井に  
向ける!!

ゆっくりとした動作で、1種目10回2セット、週2～3回を目安に行いましょう

# ～フレイルってご存知ですか？～

健康長寿を語る時に欠かせないキーワードが、【フレイル】です。

## 「アイフレイル」をご存知ですか？

眼科部長

もり い か おり  
森井 香織

「アイフレイル」は「目のフレイル」という意味で、視機能が加齢により低下した状態のことです。眼から得られる情報は、思考や肉体活動に密接に関連します。そのため「アイフレイル」は他の「フレイル」を進行させる原因にもなります。はっきり見えていないことから認知症が悪化・進行したり、わずかな段差も見えず転倒、骨折し寝たきりになってしまう、などが代表的な例です。しっかり見えていることが全身の健康につながります。「私はよく見えている」と過信せず、アイフレイルから全身のフレイルへの進行を予防するためにも、下記のこと



### 1.「見えにくさ」があれば放置せず眼科受診を!

「老眼」「疲れ目」「白内障かな?」と簡単に考えず、眼科で検査診察を受けましょう。

「アイフレイルチェックリスト」で  
あなたもチェックしてみましょう。

### 2.「ちゃんと見えている」と思っても、年に一度は眼科受診を!

白内障や緑内障は長期間にわたりゆっくり進行するため、自覚症状に乏しいことが多いです。早期発見が重要です。自覚症状がなくても検診を受けましょう。

### 3.健康的なライフスタイルを!

高血圧や糖尿病、喫煙などが原因となる眼科疾患は多数あります。眼も体の一部です。健康に気を付けてアイフレイルを防ぎましょう!



出典:アイフレイル  
啓発公式サイト

## 更年期から老年期の女性のからだ

産婦人科医師 / 院長補佐

たけ うち やす ひと  
竹内 康人



思春期

(8~18歳頃)



性成熟期

(18~45歳頃)



更年期

(45~55歳頃)



老年期

(55歳頃~)

女性のからだは、右の図のように一生を通じて大きく変化します。どの時期にあっても、健やかに過ごして頂くためのヘルスケアは婦人科医が専門としており、女性特有の心身の問題への対応にあたっています。

今回は、更年期から老年期の女性への当院での取り組みについてご紹介します。

40歳代後半になると、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が徐々に低下し、50歳前後に閉経を迎えます。このホルモンの減少が主な原因となって心身にさまざまな症状が起こるのが更年期障害です。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、不眠、息切れ、イライラ、肩こりなど、症状の出方や程度は人によって異なります。まったく自覚のない人もいれば、幾つか重なって、日常生活に支障をきたすほど強い症状が出る人もおられます。多数の診療科を受診しても原因不明で、婦人科を受診して更年期障害の診断に至ったケースは少なくありません。

婦人科では、更年期症状の自己チェックの後、症状に応じて、女性ホルモン補充療法（HRT）や漢方治療を行っています。乳がん治療中の方にはHRTはできないので、乳腺科と相談して治療しています。

閉経後は、エストロゲンが枯渇して、骨粗しょう症、動脈硬化が進み、尿もれ、排尿障害が出現したり、うつ症状が現れる人もありますので、内科医と緊密に連携して対応しています。

近年、要介護となる原因のひとつとして「フレイル」が注目され、予防が重要とされています。「老化」「老年期」という言葉を聞くと、ネガティブな印象を持たれる方が多いかもしれませんが、適切な食事や日光浴、適度な運動といった生活習慣の見直しで、予防や不調の改善につながり、充実した日々を送ることがわかっています。

更年期・老年期の女性はもちろん、ご家族の皆さん、婦人科へのご相談をお勧めください。

## 新機器紹介

## フレイル・サルコペニアの診断にも大変役立つ検査です

### 【重心動揺検査】

平衡機能障害を診断します。筋力が低下するとバランス機能の障害が起き、転倒のリスクが高くなります。フレイル、サルコペニアはもちろん、内耳疾患、脳循環障害などめまいを引き起こす疾患の早期発見にも役立ちます。検査は3～5分で終了します。



### 【体組成検査】

身体の構成成分の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の4つの成分に分けて測定します。内臓脂肪量、骨格筋量、基礎代謝量など身体の状態もわかり、生活習慣病の予防、診断の指標になります。検査は1分程度です。

※注意 微弱な電流が流れるため、ペースメーカーが入っている方、妊娠中の方は測定できません。



## ヘルスサポートレシピ

栄養管理室 管理栄養士

No.2

### 「ひじき入り豆腐ハンバーグ」と「ブロッコリーとゆで卵の和風サラダ」

フレイル予防は肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質をしっかり摂ることで。

今回は主菜と副菜の2品でカルシウムや鉄も一緒に摂れるすぐれものメニューです。

#### 栄養表示 (2つの料理の各1人分合計)

エネルギー:530kcal  
たんぱく質:31.7g  
脂質:38.3g  
炭水化物:19.1g  
食塩相当量:3.4g  
カルシウム:177mg  
鉄:3.7mg



#### フレイル予防の合言葉 「さあ、にぎやか(に)いただく」

各食品の頭文字を並べたものです。

タンパク質はもちろん、様々な食品をまんべんなく食べるようにしましょう。



紹介したメニューには合言葉のほとんどの食品が使われています。ハンバーグは食べやすいやわらかさで青じそとの相性がよく、サラダはかつおの風味が食欲をそそります。

#### 材料(ハンバーグ・2人分)

木綿豆腐:1/3丁(100g)  
① 鶏ひき肉:200g  
乾燥芽ひじき、片栗粉:各小さじ2  
しょうゆ:小さじ1  
しょうがチューブ:3cm  
ごま油:小さじ2  
② ボン酢しょうゆ:大さじ3  
砂糖、酒:各大さじ1  
青じそ(千切り):適量

#### 作り方

- 1.ボウルに豆腐と①を入れてよく混ぜ、6等分にして小判型にする。
  - 2.フライパンにごま油を中火で熱し、1.を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
  - 3.②を加えて煮からめ、器に盛り、青じそをのせる。
- ★豆腐は水切りする必要はありません  
★芽ひじきは乾燥のままでも可。抵抗のある方は、水で戻した後しっかり水切りしてください。

#### 材料(サラダ・2~3人分)

ブロッコリー:1株(200g)  
ゆで卵:2個  
① マヨネーズ:大さじ3  
白すりごま:大さじ1  
しょうゆ、砂糖:各小さじ1  
かつお節(薄削り):3g

#### 作り方

- 1.ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて粗熱をとる。
  - 2.ボウルに①を混ぜ合わせ、粗みじん切りのゆで卵と1.を加えて和え、最後にかつお節を加えてざっくり混ぜる。
- ★ブロッコリーは水にさらさずに粗熱をとります。水気や熱があると①をうまく和えられません。

当院の栄養管理室から発行している「食と健康だより」がホームページより閲覧できるようになりました。

QRコードで  
簡単アクセス▶



# 連携医療機関紹介

## 江本内科循環器科医院

TEL:078-919-0626

住所 ▶ 〒673-0844 明石市東野町29-10  
 院長 ▶ 江本 隆一  
 診療内容 ▶ 内科、循環器内科



当院では、循環器の病気(高血圧、各種心臓病、不整脈など)全般に対応いたします。また総合内科専門医として、広く内科疾患、生活習慣病などを診ています。かかりつけ医として健康相談、介護相談にも応じています。



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

休診：火曜午後、木曜、土曜午後、日曜、祝日  
 火曜午後は訪問診療を行っています。

## 宮田整形外科クリニック

TEL:078-912-2810

住所 ▶ 〒673-0843 明石市太寺大野町2651  
 院長 ▶ 宮田 啓介  
 診療内容 ▶ 整形外科、リハビリテーション科



地域の方々に気持ちよく来院して頂き、気持ちよく帰って頂くアットホームなかつ、先進的医療を取り入れ地域貢献出来るクリニックを目指しております。



信頼と安心の医療を提供し  
 地域のみなさまの健康に貢献できる  
 かかりつけ医をめざしています

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

虹も花火も 妻の嘉子さえ  
 美しくしき ものこそ哀しみ 秘めいるや  
 U・M様

また増えた 体重計の  
 故障かな  
 T・T様

雨はげし 網戸をのぼる  
 青蛙  
 A・M様

新緑に 色とりどりの  
 ランドセル  
 N・H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。  
 投稿いただきありがとうございます。

### 俳句・短歌コーナー

美しいものほど儂く、  
 その感動の奥に哀し  
 みも秘められた想い  
 がしみじみと伝わっ  
 てきます。

長い巣ごもり生活  
 で、運動不足、ス  
 イーツに手を伸ばす  
 日々、共感できます。

小さな青蛙、困難に  
 負けるな。  
 応援しているぞ！

昔と違って、カラーバ  
 リエーションの豊富  
 な時代、ご家族の想  
 いが籠っています。

## 「川柳・短歌募集」 「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](mailto:asagiri@asagiri-hp.or.jp)  
 までお願いします。

Q&A



# あさぎり



## ■ 外来診療時間・担当医師表 (2022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		
		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 岩橋、川原 (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		
		一般診察	三浦、藤原(り)、大塚	森井、藤原(り)、窪谷	大塚、明石(梓) 第1・2・4・5週 藤原(り)	明石(梓)、窪谷、三浦	窪谷、森井、尾島	第1週 休診 第2~5週 交代制	
		(要予約) 専門外来	黄斑外来				三浦		
			黄斑・網膜外来			第1・3週 川崎(予約のみ)		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	明石(梓)、藤原(り)、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 第1・2・4週 明石(梓) 第3週 窪谷	休診	大塚 交代制 明石(梓)、窪谷	休診	
		専門外来	蛍光眼底検査 レーザー手術		森井、窪谷、藤原(り)				
			黄斑外来						第2・4週 三木
			角膜外来						第1・3週 片上
			斜視・弱視外来	藤原(り)	第1週 木村		森井、明石(梓)		明石(梓)、窪谷
			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)	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	河崎	池野	田中	三村	交代制	
初診・予約外来 婦人科			交代制	野原	清水	三村	交代制	交代制	
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	三村	池野	田中	休診	交代制	休診	
		初診・予約外来 婦人科	交代制	田中	河崎		三村		
	竹内	竹内	清水	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	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 当院の外来予約をされている患者さまへ

2022年6月より全科ともに専用webサイトにて予約の確認・変更ができるようになりました。

詳しくは  
こちらから→



●発行日/2022年7月(Vol.71) ●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

