

2023年1月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.
72

ご自由にお持ち帰りください
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

- 新年のご挨拶 ●眼科外来 予約優先制開始 ●新機器導入CanonOCT S 1
- 新医師着任のお知らせ ●最新超音波診断装置を導入しました
- ウィメンズコンディショニングはじめました ●ヘルスサポートレシビ
- 带状疱疹ワクチン接種のご案内 ●学会受賞報告 ●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

骨粗しょう症にならないために

(眼科手術の様子)

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。2023年が皆さまにとって素晴らしい1年となりますよう心からお祈り申し上げます。2022年はなにかと暗いニュースが多い1年でありました。新型コロナウイルスに対しても、まだまだ感染対策の継続が必要ですが、しっかり対策を講じながら、体のみならず心も健康に過ごしていく事が何より大事です。どんな困難も健康なしで乗り越えることは出来ません。日々の診療を通じて、地域の皆さまが、たとえマスク越しであっても楽しく皆で笑い合える、そんな体と心の健康を守っていけるよう、職員一同、より一層精進して参ります。2023年はたくさん笑って、元気に過ごしましょう!



院長

あかしけんご
明石健吾

眼科外来 予約優先制開始について

眼科部長

もりい かおり
森井香織

時間帯による外来患者様の人数の偏りを減らし、患者様の待ち時間削減を目的として『2022年10月より予約優先制』へと移行させていただきました。

午前診療で予約外で受診されますと、検査開始が11時以降になり、大変お待たせすることになります。また午後診療は予約患者様のみとなっております。お手数ですが、受診される際は予約をお願いいたします。

予約方法

電話	078-912-7575	メール	asagiri@asagiri-hp.or.jp
対応時間	月～土 午前9:00～11:00 月～金 午後2:00～4:00	件名:眼科予約希望 本文:①診察券番号②氏名(ふりがな)③生年月日 上記を記載の上、メールで送信してください。 2～3日中に返信させていただきます	

※土曜日の午後、日曜祝日は電話・メール共に対応時間外となりますので、ご注意ください。

新機器導入CanonOCT S 1

眼科部長

みうら しんじ
三浦真二

2020年1,755件。 2021年1,845件。

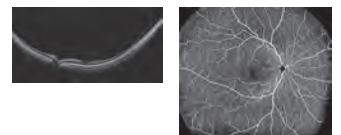
これは、あさぎり病院で行った硝子体注射の件数です。その大部分は眼内の血管に作用する薬剤の注射です。

21世紀に入り、眼科診療は大きく変貌を遂げました。眼内のミクロの起伏を捉えた画像を地図として携え、診断や治療を行うスタイルが今や主流です。

そんな眼科画像検査にも弱点があります。眼内を行き交う血液の流れを地図上に描出するのは苦手でした。スマホの地図に目の前の交通量や歩行者数が表示されないのと同様です。

しかし、ここ数年の技術革新がその弱点を克服しつつあります。血管内を流れる赤血球の動きで生じるわずかな画像の変化を検出し、まるで血液の流れのごとく表示するソフトの進化です。

今後はそのような血管の動的な情報も治療に役立てていきます。



新医師着任のお知らせ

経歴

島根大学大学院医学系研究科 卒業
島根大学 医学部付属病院 産科婦人科 医科医員
益田赤十字病院 産婦人科
島根大学 医学部付属病院 産科婦人科 助教

資格

日本産婦人科学会専門医 母体保護法指定医



産婦人科医長 原 友美 (はら ともみ)

2022年10月より産婦人科医師として着任しました原友美と申します。2011年に島根大学を卒業し、その後は島根で働いておりましたが、この度地元明石に帰ってきました。これまでは大学病院で不妊治療や周産期診療を専門とし、どちらかというハイリスクな妊娠・出産に関わってきました。医学的にリスクが低くても妊娠・出産に伴う心配や不安はあると思いますので、当院でお産される方が少しでも安心して新たな家族を迎えられるよう、丁寧に診させて頂きたいと思います。また、子宮がん検診や女性ならではの悩みなども気軽に相談してください。どうぞよろしくお願いいたします。

最新超音波診断装置を導入しました

2022年12月23日より、兵庫県で1台目となる超音波診断装置(VOLSON Expert22)の運用を開始しています。これまで使用していたものに比べて、画像が良くなったのはもちろんですが、4D超音波での胎児の動きがよりなめらかに表現できるようになったのが最大の特徴といえます。最初に撮影した写真を当院産婦人科公式Instagram #あさぎり病院 にアップしました(今のところ静止画だけですが)。かわいい画像があればまたアップしていきたいと思っています。



12週ごろ



30週ごろ

当院かかりつけの妊婦さんは今後の健診での超音波検査を楽しみにしててください。

産婦人科 診療部長

いけの しんじ
池野 慎治



ウィメンズコンディショニングはじめました

2F 病棟師長

にし お な つ こ
西尾 奈津子

理学療法士

しゅく なみ あ や
宿南 有耶

「産後ケア」と聞くとメンタルケアや母乳のケアをイメージされる事が多く、産後の母体のケアは軽視されがちです。母体は妊娠出産を経て大きく変化しており、多大な損傷を受けています。特に体を支えるのに重要な体幹筋をはじめとするインナーマッスルは、長期間の伸長ストレスにより【伸びきったゴム】のようになり、その影響により腰痛・股関節痛・肩こり・尿漏れなどの症状が現れる事があります。産後は自分の事よりも赤ちゃんに一生懸命で不調を感じていても後回しにしたり、自己流で対処しようとしていませんか？

そんなお悩みの方にこそ、体の状態に合わせた指導を得意とする専門であり、同じように子育てで真っ最中のセラピストが行うウィメンズコンディショニングを体感してみてください。

お子様と一緒に笑顔で過ごせるお手伝いをさせていただきます。

産婦人科医・助産師と連携して行うウィメンズコンディショニングを2022年10月より開始しており、皆さまよりご好評頂いております。



あさぎり病院 産婦人科 公式Instagram始めました。当院産婦人科の特徴やサービス、かわいい赤ちゃんたちの写真をアップしています。ぜひフォローお願いいたします。





骨密度測定装置を導入しました

放射線技師 / 放射線室副主任

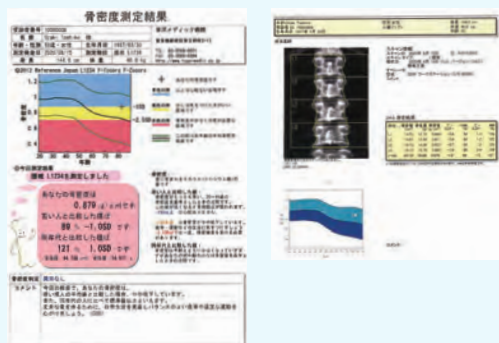
の が き ゆ き お
野 垣 幸 男

このたび、腰椎や大腿骨の骨密度の測定が可能な、最新型の骨密度測定装置HOLOGIC社製 Horizon Ciを導入しました。この装置の最大の特徴は、体格の大きな方でも2種類のX線を利用して、脂肪や筋肉などの軟部組織の影響を小さくすることで、数分で精度の高い骨密度測定ができることです。

厚労省の2019年国民生活基礎調査によれば、要支援・要介護になった主な要因は運動器障害が第1位と報告されています。これを基に骨粗しょう症の患者数は1300万人と推定されており、骨密度を評価する必要性が増しています。

ひとたび脊椎や大腿骨近位部を骨折すると自由度が大きく制限されます。また、筋肉と骨の間には密接な関係が報告されており、運動による体力維持と骨強度の確保の重要性が高まっています。当院のDXA装置は脊椎や大腿骨の骨密度を直接測定・評価できます。また、脊椎や大腿骨は骨の新陳代謝が活発なため、治療の効果判定にも有用な検査機器です。

椎体骨折には痛みを伴わないケースもあるため、骨折に気付かず「いつのまにか骨折」や、つぎつぎと圧迫骨折をおこす「ドミノ骨折」につながる恐れがあります。初めての骨折を最後の骨折とするためにも、当院の骨密度測定装置で、定期的な骨密度の測定をおすすめします。



骨粗しょう症と女性の健康

名誉院長 / 産婦人科医師

の は ら あ たる
野 原 当

女性は50歳前後に更年期を迎えます。更年期の症状の中で生活の質に最も影響が大きいのが骨粗しょう症です。骨粗しょう症とは、骨密度（骨のカルシウム）が減少し骨折しやすくなる状態のことで、高齢の方が下肢の骨折を起こすと寝たきりになるなど生活に大きな影響があります。

更年期前でも子宮筋腫の治療にあたり骨密度を参照しながら投薬を考慮することがあり、また更年期障害の治療にも骨塩量を参考にするなど、骨密度測定値を利用する機会が増えています。

あさぎり病院では今年度、最新型の骨密度測定機器を導入し、全身の骨の状態をより正確に判断できるようになりました。皆さんも一生健康で活発に過ごせるよう、是非ご自身の骨塩量にも注目してください。



にならないために



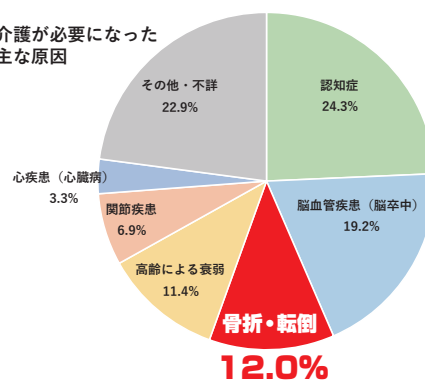
骨折「リスク」を知ろう！

院長 / 内科医師

あかしけんご
明石 健吾

骨粗しょう症は「骨が脆くなって骨折しやすくなる疾患」です。骨粗しょう症による骨折で有名なのは腰椎圧迫骨折と大腿骨頸部骨折です。圧迫骨折を起こすと腰が曲がります。足のむくみや胸やけなどの原因となり、何より慢性腰痛の元です。大腿骨頸部骨折は手術が必要で、寝たきりの原因になります。骨粗しょう症は健康寿命が短縮するリスクのある疾患なのです。関節リウマチ、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病などの内科的慢性疾患は骨強度が落ち、骨粗しょう症のリスクである事が知られています。

介護が必要になった
主な原因



2019年国民生活基礎調査 (厚労省)

骨密度が低ければ骨粗しょう症の診断になるのですが、実際どれくらい骨折リスクになるのでしょうか。「FRAX®」という骨折リスク評価ツールがインターネット上で使用することが出来、今後10年間での骨折頻度を計算できます。インターネットが得意な患者様は一度ご自分の骨折リスクを調べて見られるとよいと思います。分かりにくい場合はお気軽に当院内科外来にご相談ください。

FRAX®日本語版のURL [https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=3]

FRAX®
QRはこちら



ヘルスサポートレシピ

栄養管理室 管理栄養士

No.3

混ぜるだけで超簡単!水菜の白和え

骨粗しょう症予防には、骨を丈夫にするカルシウムの摂取が重要です。水菜のカルシウムは牛乳の約2倍!野菜の中でもトップクラスの含有量を誇ります。

栄養表示 (1人分)

エネルギー:68kcal
たんぱく質:4.8g
脂 質:3.6g
炭水化物:5.2g
食塩相当量:0.7g
カルシウム:118mg



材料 (3~4人分)

- ・水菜:2株 (約80g)
- ・竹輪:2本 (約50g)
- ・絹ごし豆腐:1/2丁 (150g)
- ・白だし:大さじ1
- ④ 白すりごま:大さじ2
- ・砂糖:小さじ1
- ・おろし生姜:小さじ1
- ・白ごま:適量

作り方

1. 水菜はさっと水で洗い水気をよくきり、3cmの長さに切る。
 2. 竹輪は3cmの長さの細切りにする。
 3. Aを全てボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
 4. 3に水菜と竹輪を加え、混ぜ合わせる。
 5. お皿に盛り、上から白ごまを振りかける。
- ★絹ごし豆腐の水切りは不要です。
★おろし生姜はお好みで量を調整してください。

食材Memo

水菜にはカルシウムの他、鉄分やビタミンCも豊富に含まれています。冬〜早春にかけて旬を迎える水菜は、今の時期特に美味しく栄養価も高まっているため、積極的に活用したい食材です。大豆製品にもカルシウムは豊富に含まれるため、こちらのレシピでは絹ごし豆腐からもカルシウムを取り入れることができます。

『覚えておこう!豆知識 ~ビタミンD~』

カルシウムはビタミンDと一緒に摂取することで、体内への吸収率が高まります。ビタミンDは魚(鮭、いわし、さんま等)やきのこ類に多く含まれるため、これらもカルシウムと同時に摂取するよう意識しましょう。その他、適度な日光浴も体内でビタミンDの生成を促します。

带状疱疹ワクチン接種のご案内

内科医師

みやけ なおみ
三宅 直美

日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となる水痘・带状疱疹ウイルスが体内に潜伏しています。水痘・带状疱疹ウイルスは、小児期に「水ぼうそう」を引き起こすウイルスで、「水ぼうそう」が治った後も、ウイルスは体内の神経に潜んでおり、加齢や免疫力低下により、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症します。

50歳代から発症率が高くなり、80歳までに、約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。带状疱疹を発症した人のうち、約2割は3か月以上痛みが続くといわれています。また、頭部から顔面に症状が出ることもあり、目や耳の合併症を引き起こすことがあります。

带状疱疹の予防として、免疫力が低下しないように体調管理を心がけることが大切ですが、50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。

带状疱疹ワクチンには、不活化ワクチン(シングリックス®)と生ワクチン(水痘ワクチン)があります。当院では、その高い効果から、シングリックス®の注射を推奨しておりますが、ワクチンについてのご希望やご相談がありましたら、お気軽に内科外来へお声かけください。

ワクチンの種類	不活化ワクチン (シングリックス®)	生ワクチン (水痘ワクチン)
接種回数・方法	2ヶ月間隔で2回 筋肉注射	1回 皮下注射
带状疱疹の予防効果	約90~97%	約50~70%
効果の持続期間	10年前後	5年程度 (8年で効果減弱の報告)
副反応	注射部位の疼痛・発赤など	比較的少ない

带状疱疹について、また、带状疱疹ワクチンについての詳細は、当院ホームページ「带状疱疹ワクチン」のページをご覧ください。

詳しくは
こちら▶



学会受賞報告

題目

逆レンズフックの活用法

2022年10月14日第76回日本臨床眼科学会

「2022 Ophthalmic Surgery Film Award」にてSilver Awardを受賞しました。

眼科部長

もりい かおり
森井 香織



題目

白内障手術における低濃度笑気麻酔の効果と患者評価についての検討

2022年6月24日(金) 第37回JSCRS (日本白内障屈折矯正手術学会) 学術総会にて座長賞を受賞しました。

臨床工学技士

いしがみ こうたろう
石神 浩太郎



連携医療機関紹介

竹森レディースクリニック

TEL:078-766-3990

住所 ▷ 〒655-0046 神戸市垂水区舞子台2丁目9-10
ミサキメディカルビル2F

院長 ▷ 竹森 正幸

診療内容 ▷ 婦人科、産科、アンチエイジング



当院では、分娩以外の産婦人科疾患を取り扱っています。産婦人科は受診するには少し敷居の高い科ですが、診察後には満足して帰っていただけるように、わかりやすく丁寧な説明を心掛けています。



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

※午後の受付は18:30まで

※木曜・土曜の午後、日曜・祝祭日は休診です

明石たかぎ耳鼻咽喉科クリニック

TEL:078-995-8799

住所 ▷ 〒673-0844 明石市東野町2087-1
サンビルダー朝霧1F

院長 ▷ 高木 伸夫

診療内容 ▷ 耳鼻咽喉科



4年前に開業させていただきました。勤務医30年の経験を活かして耳鼻咽喉科全般診療をさせていただいております。「皆様を笑顔にする」をモットーに地域医療に貢献できるように精一杯日々精進させていただきます。



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

※休診日：水曜日 日曜日 祝日

※△（木曜日午後）：手術・検査（完全予約）

彼のひとは いかに暮すや 糠漬けの
胡瓜をうすく 薄く切りゆきぬ
U・M様

天国に逝かれた奥様が
残された糠漬けを
出来るだけ長く味わ
いたいご主人のお気
持が切ないです。

ふとん干し 年を重ねて
孫だのみ
H・N様

お孫さんのあたたか
い気持ちの籠もった
お布団で、今晩はよい
夢を見てください。

置炬燵 喋りの婆と
黙の爺
T・T様

日本全国津々浦々、
2人暮らしのご家庭
の居間で冬場に見ら
れる光景でしょうか。

川柳・短歌コーナー
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。
投稿いただきましたありがとうございます。

「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
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 (2023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。

		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 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	
		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
		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	明石(梓)、藤原(り)、三浦	第1週 森井 第2・3週 三浦 第2・3週 大塚 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
		黄斑外来					第1・3週 片上	
		角膜外来					明石(梓)、窪谷	
		斜視・弱視外来	藤原(り)	第1週 木村	森井、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	交代制	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	交代制	田中	休診	清水	休診	
	初診・予約外	原	池野	河崎		三村		
	婦人科	交代制	田中	清水		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	
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。

お知らせ

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/2023年1月(Vol.72) ●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

