

2025年7月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.  
77

⊕ 病院だより

# あさぎり

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



特集



## 熱中症と隠れ脱水



### Contents

- |                  |                        |                     |            |            |
|------------------|------------------------|---------------------|------------|------------|
| ●糖尿病教室実施報告       | ●ヘルスサポートレシピ            | ●夢祭り 開催告知           | ●活動報告      | ●クリニック名称変更 |
| ●無痛分娩認定施設        | ●新医師着任のお知らせ            | ●小児の近視抑制治療オルソケラトロジー | ●院内研究発表    |            |
| ●連携医療紹介          | ●おしえてあさぎりQ&A           | ●マイナ保険証について         | ●川柳・短歌コーナー |            |
| ●「川柳・短歌募集」「質問募集」 | ●あさぎり病院正面玄関開錠・施錠時間について | ●外来診療時間・担当医師表       |            |            |





本格的な暑さを迎え、熱中症も本格的に心配な季節となりました。その前に皆さん、隠れ脱水という言葉をご存じでしょうか。熱中症と隠れ脱水は密接に関連しており、特に暑い季節には注意が必要です。

熱中症は、高温環境で体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもることによって引き起こされる症状です。めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどがあり、重症になると意識障害を起こすこともあります。

隠れ脱水は、自覚症状が少なく、気づかないうちに進行する脱水状態です。通常の脱水症状と異なり、軽い疲労感や食欲不振、皮膚の乾燥などが現れます。尿の色が濃くなることも兆候のひとつです。特に高齢の方では、温度に対する感覚の低下、脳にある口腔内の渇きを感じる口喝中枢の機能低下、体内の水分量の減少などによって体温調節がしにくくなるため、脱水症になるリスクが高まります。

熱中症予防のためにも、隠れ脱水を防ぐことが重要です。喉が渴く前にこまめに水分を摂り、食事からも適度に水分補給をすることで、体調を整えましょう。

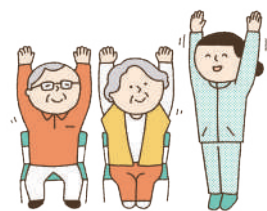


## 糖尿病教室開催報告

2025年4月19日の土曜日に第13回糖尿病教室を開催しました。今回は「インスリンあれこれ(後編)」。昨年の前編も振り返りながら、インスリンについて少し踏み込んだ内容でお話させていただきました。八木看護師からは糖尿病に関連する歯周病の話や、最後はなかなかハードな?運動も盛況に幕を閉じました。今後のみなさんの治療の一助になれば幸いです。今後も定期的に開催予定ですので、奮ってご参加ください!

### 2025年4月19日のプログラム

- |                         |            |
|-------------------------|------------|
| 1. 「インスリンあれこれ(後編)」      | 内科医師 川原 康祐 |
| 2. 「振り返り〇×ゲーム+運動もしちゃう!」 | 看護師 八木 晶子  |





## お酢(穀物酢)で作ろう! 鶏肉のさっぱり煮

夏は暑さのため食欲が低下する傾向にあります。

酸味のある味付けの料理は食欲を増進させますので、是非ご活用ください。

栄養表示  
(1人分)

エネルギー : 381kcal  
たんぱく質 : 34.9g  
脂 質 : 23.3g  
炭 水 化 物 : 9.6g ※煮汁は1人分  
食塩相当量 : 1.4g 45mlで計算



## 材料(3人前)

鶏手羽もと…骨皮付き9本(540g 60g/本)  
茹で卵…3個 ブロッコリー…200g しょうが…30g  
●調味料(煮汁部分)…穀物酢、みりん、料理酒、  
しょうゆ、砂糖

## 食材Memo

お酢は大きく分けて4種類ほどありますが、その中の「穀物酢」の原料は、小麦、米、コーン、酒粕などの穀類をバランスよくブレンドして作られています。どんな料理にも合い、そのままでも加熱でも使えます。「米酢」はお米のみから作られているまろやかな酸味のあるお酢で、マリネやドレッシングなど加熱せずそのままいただく料理に向いています。お酢には食後血糖の上昇を抑える効果がある他、内臓脂肪の減少、高めの血圧を低下させる効果も確認されています。日常の料理にうまく取り入れて、食事から健康な体づくりをしましょう!



## 下ごしらえ

- 手羽もとは、血の塊、脂身の厚い部分を取り除く。煮汁がしみこみやすいように縦に2か所かくし包丁(切れ込み)を入れ、水けを拭いておく
- 卵を茹で、茹で上がったたら殻をむいておく
- しょうがは薄切りにしておく
- ブロッコリーは1房が20g前後になるように切り、茹でるか電子レンジで温めておく

## 作り方

1. 鍋に穀物酢200ml、みりん50ml、料理酒50ml、醤油50ml、砂糖大さじ1、しょうが、鶏手羽もとを入れて強めの中火にかける。
2. 煮立ったら鍋に蓋をして、弱めの中火で15分程度煮る。目安は煮汁が1/2~1/3程度になる位まで。煮込んでいる間に手羽もとの上下を返して煮汁の染み具合を均等にする。
3. 「1」に茹で卵を入れ、白身に煮汁の色がつくくらいまで一緒に煮込み、色がついたら火を止める。
4. 器に手羽もと、半分に切った茹で卵、ブロッコリーを盛り付ける。



★煮汁は食材全体が浸るように多めにしています。味の染み具合が断然よくなるためです。

今年も

## 地域交流イベント「夢祭り」を開催します!

日程: 2025年10月24日(金)・25日(土) 予定

詳細については、決まり次第ホームページや院内でお知らせいたします。皆さまのお越しをお待ちしております。



※昨年の様子



# 活動報告

## いざという時に備えて

—当院の災害時の取り組み—



今後30年の間に南海トラフ地震が発生する可能性が指摘される中、当院では災害対策を一から見直しています。

2025年3月に、病院全体で火災を想定した総合訓練を実施しました。消防署の方々にも立ち会っていただき、貴重な訓練指導を受ける機会となりました。こうした当院の取り組みが明石防火協会より高く評価され、今年度感謝状をいただきました。



今後も、より実践的な訓練や有用なマニュアル作成に力を入れ、実際の災害時に備えてまいります。皆さまにも、日頃から災害への備えを意識していただければと思います。

事務部長

くろ ひし とも こ  
黒 肱 朋子

## NCPR更新コース開催

令和7年2月22日、当院でNCPR更新コースを開催いたしました。NCPRはNeonatal Cardiopulmonary Resuscitation（新生児蘇生法）の略で出生時の新生児を対象とする蘇生法のことです。「蘇生に立ち会う医療従事者が誰であっても有効な人工呼吸が実践でき、質の高い安全な医療が担保される」ことが基本的なコンセプトであり、当院では分娩に関わる全てのスタッフがNCPRを取得しています。更新コースはシミュレーションを中心に行っており、新生児蘇生法の手技を見直すよい機会となっています。

2F 病棟師長

にし お な つ こ  
西 尾 奈 津 子



## あさぎりクリニック、新たな一歩！

2025年4月、あさぎりこどもクリニックはあさぎりクリニックに生まれ変わりました。小児科に加え婦人科を開設し、地域の母子と女性の健康をサポートします。婦人科では内診台を設けず、まず女性医師との面談を中心に安心して相談できる環境を整えています。必要に応じてあさぎり病院と連携し、各種検査もご案内可能です。小児科は乳児健診や予防接種を完全予約制で実施し、待ち時間を軽減。初診の方もWeb予約が可能ですので、お気軽にご相談ください。

Web予約

[https://ssc11.doctorqube.com/asagiri\\_clinic](https://ssc11.doctorqube.com/asagiri_clinic)

2次元  
コード

あさぎりクリニック院長

た な か  
田 中 あ ゆ み

WEB予約が可能です



あさぎりクリニック

## 無痛分娩認定施設に認定されました

当院は約30年前から硬膜外麻酔を用いた無痛分娩を提供し、昨年12月にJOLARの審査を受けて国内で5番目の無痛分娩認定施設となりました。計画分娩ではなく、産婦さんの希望に応じたオンデマンド対応を採用し、自然な陣痛の流れを尊重しながら安全で快適な出産を目指しています。経験豊富な医療チームが万全の体制で支え、痛みを軽減することで産婦さんが赤ちゃんと冷静に向き合い、出産の実感を持てるよう細やかな対応を心がけています。詳しくは当院のホームページをご確認ください。

副院長

た な か  
田 中 あ ゆ み



## 新医師着任のお知らせ

眼科医

やまもと  
**山本**

しょうご  
**庄吾**



**専門分野**：涙道疾患、白内障、黄斑疾患、眼科一般

**資格**：神戸市立神戸アイセンター病院 副医長  
神戸市立医療センター中央市民病院 眼科副医長

**診察日**：毎週水曜日 午前診察・午後手術

あさぎりクリニック

小児科医

まつおか  
**松岡**

のりこ  
**規子**



**資格**：日本小児科学会専門医

**1ヶ月検診**：火・金曜日 午前

**乳児検診・予防接種**：火・金曜日 午後

## 小児の近視抑制治療 オルソケラトロジーについて

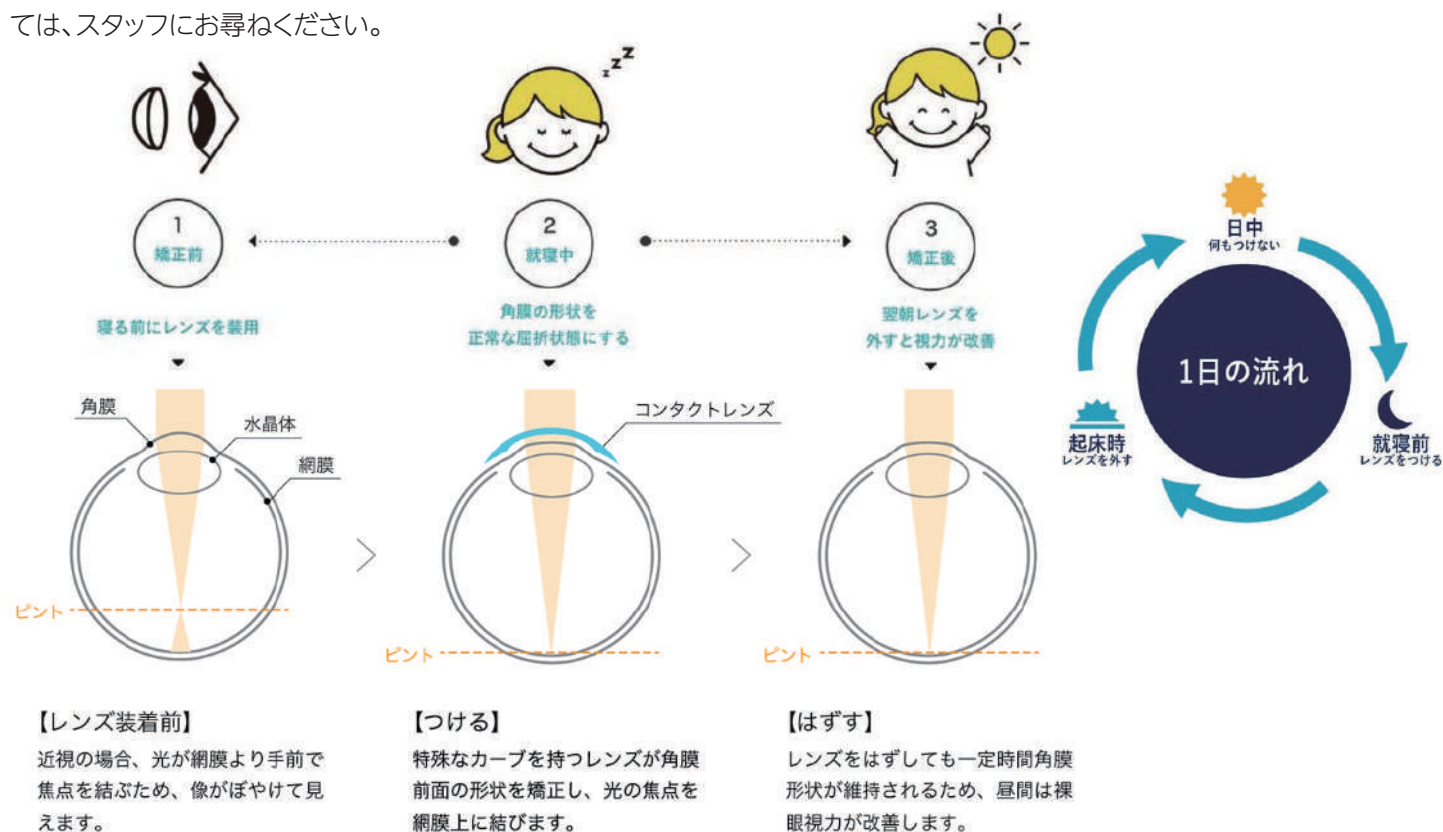
眼科医師

は せ が わ み な  
**長谷川 実 莉**

オルソケラトロジーは、小児の近視の進行抑制治療の一つです。軽度～中等度の近視および乱視の方、角膜に異常が無い方が適応となります。専用のハードコンタクトレンズを就寝中に装用し、角膜の形状を一時的に矯正することで、日中は裸眼で過ごすことが出来ます。近視進行の主な原因とされる、眼軸長の伸長を抑える効果が報告されています。メリットとしては、日中の裸眼生活が可能となり、スポーツや学校生活を快適に過ごせるようになります。また、装用を中止すれば角膜は元の状態に戻ります。注意点としては、レンズの衛生管理が不十分だと角膜感染症のリスクが高くなりますので、保護者のサポートが不可欠です。

当院でのオルソケラトロジー治療は完全予約制となっております。治療をご検討の方は、事前にお電話または外来窓口にてお問い合わせのうえ、ご予約をお願い致します。

自費診療のため保険診療とは併用不可です。保険診療でかかりつけの方も、別日に来院頂く必要があります。費用に関しては、スタッフにお尋ねください。





# 院内研究発表

## 病棟における独自の糖尿病指導 ～血糖測定・インスリン注射手技確立に向けて～

糖尿病治療において、インスリン注射や血糖測定が必要となる場合があります。その為の注射・血糖測定の方法を患者さんにマスターしてもらうのは意外に難しいのですが、より分かりやすく改善するための研究を行いました。この研究が、少しでも糖尿病患者さんへのお力添えになれば幸いです。



3F 病棟 看護師

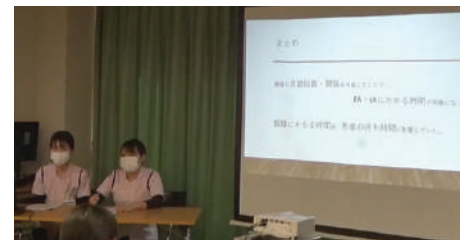
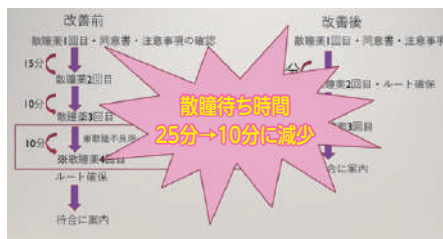
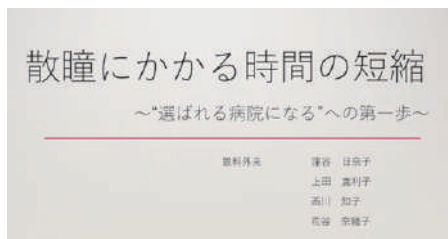
やま だ  
山田 みゆき

## 散瞳にかかる時間の短縮

眼科外来では、散瞳薬の回数や点眼間隔を見直すことにより蛍光眼底造影検査の院内滞在時間が短縮になったことについて発表しました。業務の工夫や見直しで待ち時間が減少し、その後の手術申込みや待合の混雑軽減に役立つ結果となりました。今後も業務の見直しを行い、患者さんに“選ばれる病院”を目指し努力していきたいと思ひます。

眼科外来 看護師

うえ だ ま り こ  
上田 真利子



## 眼科手術を受ける小児への周術期プレパレーションの効果と意義

手術室では手術を控えた子供に対する心の準備について研究しました。

これから受ける「手術の疑似体験」ができる絵本を作成しました。絵本を読むことで入院前から手術を身近に感じることができ、子供たちが泣かずに麻酔を受けることができるようになりました。これからは手術を受ける患者さんに寄り添った看護を取り入れていきたいです。

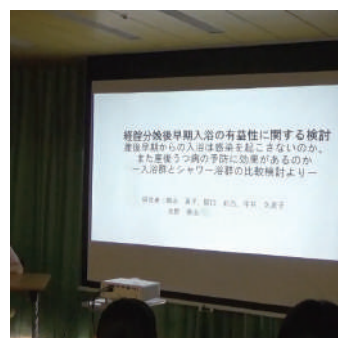


手術室 看護師

よし おか きよ み  
吉岡 亨美

## 産後の早期入浴について

産婦人科では、お産後の入浴についての研究をし、医師の許可があれば、退院後早期より湯船に入浴できることとなりました。入浴により、①感染が起こらないこと ②心身の疲労の軽減 ③産後うつ病の予防 に効果があることがわかりました。産後のママさん、家族に協力してもらって、リラックスしてみたいはかがでしょうか？



2F 病棟 助産師

さか ぐち あや の  
阪口 彩乃

## 連携医療機関紹介

### 胃腸内科・外科 さかねクリニック

TEL:078-919-0377

住 所 ▶ 〒673-0862 明石市松が丘2-3-3  
コムボックス明舞3F

院 長 ▶ 坂根 正芳

診療内容 ▶ 外科、胃腸科、内科、皮膚科、リハビリテーション科

**院長より一言** 京都市出身ですが、流れに流れて約20年前に明舞センターで開業しました。もともとは外科医で、おなかを切ってましたが、今はとりあえず何でも診るようにしております。よろしくお願いいたします。



時間帯	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 4:00 ~ 7:00	○	○	○	×	○	×	×

※木曜午後・土曜午後・日曜・祝日休診

## Q&A 皆さまからの質問コーナー

### おしえて!あさぎりん



**Q** お薬は外出先でお水がないときはお茶で飲んで大丈夫ですか?

**A** 「お薬をお茶で飲むことは推奨されていません。」



その理由として多くの飲み薬はお水で飲むと飲みやすく、お水に溶けることで吸収が良くなり、効果を発揮するように作られています。お水以外の飲み物で飲んだ場合のデータがないものが多いため、基本的にはお水で飲むことをお勧めします。

お茶の中にはカフェインが含まれているものもあり、カフェインと飲み合わせが悪いお薬があるため、注意が必要です。



### マイナ保険証について

当院は「マイナ保険証」に対応しています。保険資格の確認や、医療情報の共有が可能となり、より安心で便利な医療が受けられます。

さらに、高額な医療費が発生した場合、限度額認定の情報を病院側で取得することで、窓口での支払い額を軽減することができます。

ご不明な点がございましたら、お気軽に総合受付までお尋ねください。



### 川柳・短歌コーナー

本号の川柳・短歌コーナーはお休みです。

次回1月号のお題は、「バレンタイン」「雪」「節分」です!  
たくさんのご応募お待ちしております!



### 「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](mailto:asagiri@asagiri-hp.or.jp)  
までお願いします。



あさぎりん

Q&A



### あさぎり病院正面玄関 開錠・施錠時間について

2025年1月1日より、保安上の理由からあさぎり病院正面玄関の開錠時間は、朝7時30分、施錠時間は20時15分に変更となっております。お間違いないよう、ご確認の上、ご来院くださいますようお願いいたします。

# あさぎり



## ■ 外来診療時間・担当医師表 (2025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	
		膠原病リウマチ科	明石（健）			明石（健）	明石（健）	第1、3、5週 明石（健）	
		糖 尿 病 内 科	弓岡、川原	弓岡、川原	弓岡、川原	川原、篠田	井上	第1、3、5週 弓岡 第2、4週 川原、西垣 （予約のみ）	
		循 環 器 内 科		伊澤	山本（真）		山下		
	午後	受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00		14:30~16:00		
		膠原病リウマチ科	明石（健）	明石（健）		休診	明石（健）	休診	
		糖 尿 病 内 科	弓岡		弓岡				
		消 化 器 内 科		来田	来田				
	禁 煙 外 来			担当医					
	※一般内科は全ての医師が診療可能です。								
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）、 山本（庄）	明石（梓）、 徳永、 三浦	窪谷、 森井（予約のみ）、 尾島	第1週 休診 第2~第5週 交代制
		（要予約） 専門外来	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）
			眼 形 成 外 来					第4週 三村（真）（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）	（予約外来）	（予約外来）		（予約外来）		
		一般診察		長谷川、 明石（梓）、 三浦	藤原（り） 第1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、藤原（り）	休診
		専門外来	斜視・弱視外来	明石（梓）、長谷川	第2週 木村	窪谷、長谷川		窪谷、長谷川	
			ぶどう膜外来	第3週 沖波					
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	8:20~11:00	
		妊 婦 健 診	原	清水	池野	原	三村（治）	交代制	
		初 診 ・ 予 約 外	交代制	原	清水	交代制	野原	（交代制）	
		婦 人 科	交代制（女医）	池野	藤原（卓）	田中	田中	第1・3・5週 休診 第2・4週 藤原（卓）	
			■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		14:30~16:00		
		妊 婦 健 診	交代制	河崎	田中 4Dエコー外来 （完全予約制）	4Dエコー外来 （完全予約制）	河崎	休診	
		初 診 ・ 予 約 外	交代制	池野	河崎	休診	清水		
		婦 人 科	交代制（女医）	原	原		三村（治）		
	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	8:20~10:30	第1、3、5週休診 第2、4週 8:20~10:30
午後		受付時間	14:30~16:00	14:30~16:00	休診	休診	14:30~16:00		
あさぎりクリニックの外来診療時間の詳細はホームページをご参照ください									

●発行日/2025年7月(Vol.77) ●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

