

2026年7月発行

あさぎり病院 広報誌

Vol.
79



⊕ 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

近視予防治療 リジュセアミニ点眼



Contents

- LDRルームが完成しました ●産後も、その先も。あさぎりから始まる“動く”ケア ●糖尿病教室 開催報告
- 新医師着任のお知らせ ●健康経営優良法人2026認定 ●肺炎球菌ワクチンについて ●研究発表 ●「夢祭り」開催告知
- 3文字クロスワード ●ヘルスサポートレシビ ●入院案内の電子化について ●3文字クロスワード(答え合わせ)
- 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

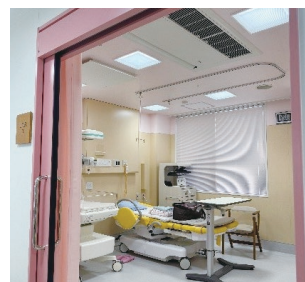
LDRルームが完成しました!!

当院の「つむぎの芽プロジェクト」の一環である【つむぎの芽生え】として、LDRルームが新たに完成いたしました。陣痛からお産後までをひとつのお部屋で過ごせるため、移動の負担が少なく、より安全で落ち着いたお産を迎えていただけます。必要な医療設備を備えつつ、やさしい雰囲気包まれた空間で、ご家族と笑顔で過ごせる時間を大切にいただけます。これからも、皆さまが心地よくお産に臨める環境づくりに努めてまいります。

※LDRとは、Labor(陣痛)、Delivery(分娩)、Recovery(回復)の頭文字をとった略語となります。

2階病棟師長

にし お な つ こ
西尾 奈津子



「産後も、その先も。あさざりから始まる“動く”ケア」

2026年5月より、医療連携型の「メディカルフィットネスKO'A」が始動しました。妊娠期から産後、さらに女性の生涯にわたる健康づくりを支える、あさざりクリニック併設の医療法42条施設です。健康スポーツ医の認定をもつ産婦人科医・理学療法士・アスレチックトレーナーが連携し、安全に取り組める運動環境を整えています。体組成計InBodyによる測定や個別評価をもとに最適な運動をご提案し、「健康を育む場」として地域の皆さまに寄り添ってまいります。あさざり病院でご出産の方は特別料金でご利用いただけます。

あさざりクリニック院長

た な か
田中 あゆみ

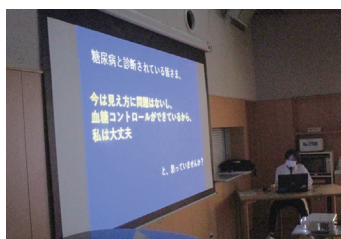


詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



糖尿病教室 開催報告

2026年2月21日、第16回糖尿病教室を開催いたしました。今回は眼科から「糖尿病網膜症ってどんな病気?」というテーマで、糖尿病網膜症の診断、病態、一般的な治療方針について説明致しました。近藤栄養士からは「食事療法 ～原点に立ち返る～」というテーマで栄養管理の概要について解説させて頂きました。参加いただきました皆さま、満足いただきましたでしょうか。今後の皆さまの治療の一助となれば幸いです。定期的に開催予定しておりますので、奮ってご参加ください!



眼科受診のめやす

	正常	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症
眼底				
自覚症状	自覚症状なし	病変が黄斑部に至らなければ、自覚症状なし	病変が黄斑部に至らなければ、自覚症状なし	飛蚊症、視力低下、視野障害、失明
受診頻度	半年～1年に1回	初期は半年～1年に1回 中期以降は3～6か月に1回	状態により1～2か月に1回	状態により1～2か月に1回

写真提供:名古屋大学 小橋 祐一郎先生

新医師着任のお知らせ



医師からの一言

これまでに得た知識・培った経験を生かし、少しでも地域の人々のお役に立てるように頑張ります。

内科医 ふじかわ よしがず
藤川 良一

専門分野: 膠原病リウマチ内科

診察日: 午前/火曜日、金曜日、土曜日(不定期)
午後/水曜日



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

昨年に引き続き、健康経営優良法人2026(大規模法人部門)の認定を受けました!

「リジュセアミニ点眼液0.025%」は、小児の近視進行を抑制することを目的とした治療薬です。

近視は、眼球の前後の長さ（眼軸）が伸びることで、ピントが網膜に合わずに遠くが見えにくくなる状態です。近年はスマートフォンやタブレット使用時間の増加、屋外活動の減少などを背景に、子どもの近視増加が世界的な問題となっています。近視が強くなるほど、将来的に網膜剥離、近視性黄斑症、緑内障などの重い眼疾患のリスク上昇が知られており、近視の進行を抑制することが重要です。

リジュセアミニは、有効成分として低濃度アトロピンを含有し、眼軸の過度な伸長を抑えることで近視進行を緩やかにすると期待されています。副作用として、散瞳（瞳孔が開くこと）によるまぶしさ、手元のぼやけ等が起こる場合がありますが、診察の際に眼所見や症状を個別に確認しながら治療を進めていきますので、ご安心して頂ければと思います。防腐剤を含まない1回使い切りタイプの製剤で、お子様でも衛生的に使用できる製剤となっています。



近視を予防するための生活習慣

①屋外で過ごす時間を増やしましょう。

- ・近視がある子もない子も、1日2時間は外にいるのが有効です。
- ・直射日光のもとで過ごす必要はなく、木陰で十分です。



②近いところを見る作業では注意しましょう。

- ・正しい姿勢で、画面と垂直に目を30cm以上離しましょう。
- ・30分画面を見たら1回は、20秒以上遠くを見て目を休めましょう。
- ・角度調整や反射低減フィルムで映り込みを防ぎましょう。
- ・明るい部屋で作業を行い、部屋の明るさによって画面の明るさを調整しましょう。
- ・寝る1時間前には、画面を見ないようにしましょう。



肺炎球菌ワクチンについて

高齢者や基礎疾患のある方に重症感染症を起こしやすい肺炎球菌のワクチン制度が、2026年4月から変わりました。定期接種のワクチンが「プレベナー20」になり、これまでより効果が強く長く続くようになっています。ただし、以前と違って原則「65歳の時の1回のみ」しか定期接種ができないので注意してください。また、任意接種(自費)では「キャップボックス」という新しいワクチンも選べるようになりました。持病や接種歴に合わせ、主治医と相談して大切な体を守りましょう。



院長

あ か し けん ご
明 石 健 吾

研究発表



研究発表①

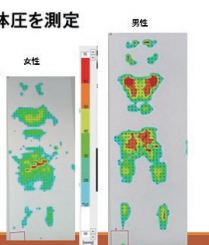
「椅子型手術台を使った全身麻酔下手術の体位固定の工夫 ～安全・安楽を意識して～」

手術室 檀上 智、岡 雅子

体圧分散測定器を使用して体圧を測定

椅子型

仰臥位と同じような部位に圧が掛かっている



新しい眼科手術台の導入に伴い眼科全身麻酔手術での体位固定の研究を行い、マニュアルを作成しました。

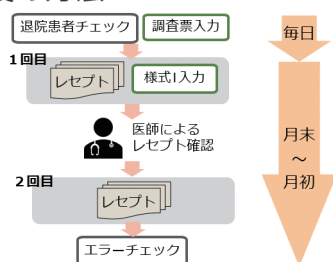
体位固定が難しい患者さまは術前に体位固定のシミュレーションを実施し、今後も安全安楽に手術を受けて頂けるよう努めます。

研究発表②

「様式1（調査票）作成の効率化」

診療情報管理室 佐々木 瑞歩

変更後の方法



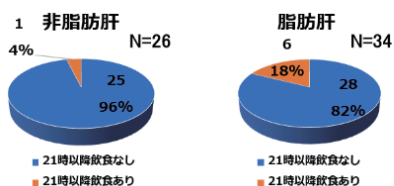
診療情報管理室では、「様式1」というデータをより効率よく作成する方法を研究しました。無駄な作業が可視化され、作業の順番を変えるだけで平均6時間38分もの短縮につながりました。今後も効率化と精度の向上に努めていきたいと思えます。

研究発表③

「健診結果から見える危ない食生活 ～お酒を飲まないのに脂肪肝？～」

栄養管理室 主任 近藤 恭弘

飲酒習慣無の非脂肪肝、脂肪肝で
21時以降の夕食、就寝前飲食割合



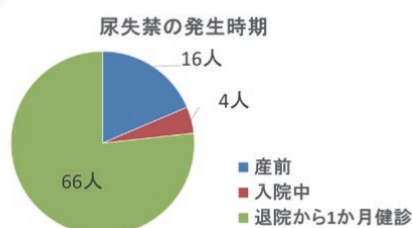
今回の研究ではアルコール摂取機会のない受診者の脂肪肝について、体格や食生活との因果関係を調べました。その結果、非脂肪肝に比べて遅い時間での飲食、果物を間食や夕食時に摂取している割合が高いことが明らかになりました。受診者への情報提供としたいと思います。

研究発表④

「産後1か月における尿失禁の実態と関連因子の検討 ～身体的背景と精神的影響への視点から～」

2階病棟 森脇 綾香

結果②



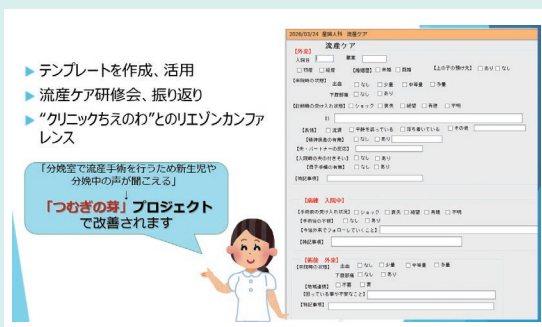
産婦人科では産後1か月健診時の尿失禁の実態と関連因子を検討しました。産後の尿失禁はありがちな事であり、見落とされてしまいやすい症状です。今回の研究を基にリスクの高い患者さまを早期発見し理学療法士へ支援を要請することが必要であるとわかりました。産後のママの心身の健康が維持できるように支援していきたいです。

研究発表⑤

「周産期喪失を体験した患者へ 寄り添った看護ケアをめざして」

産婦人科外来 主任 川崎 洋子

流産は妊娠の約15%に起こるもので、原因の大半は受精卵の染色体異常による偶発的なものといわれています。外来・病棟間で情報共有をおこない、看護者の知識を高め、寄り添った看護ケアの向上に努めたいと思います。



研究発表⑥

「ICTリンクナース活動の取り組み」

3階病棟 師長 八木 晶子

病棟スタッフの手指消毒の使用量の減少傾向があり、正しく適切なタイミングで行えるよう研究に取り組みました。今後とも継続し、感染予防に努め安全に看護が提供出来るよう努めていきたいです。



手指衛生の5つの「瞬間」		
1. 患者に触れる前 (入室前・診察前)	いつ？	患者に近づきながら、患者に触れる前に
	なぜ？	あなたの手に付着している有害な病原体から患者を守るため
2. 清潔/無菌操作の前 例：ライン挿入、創傷処置など (手袋着用直前)	いつ？	清潔/無菌操作に入る直前に
	なぜ？	患者本人由来のものも含め、有害な病原体が患者の身体に侵入することを防ぐため
3. 血液/体液に触れた後 例：検体採取、尿・便・吐物処理など (手袋を脱いだあと)	いつ？	体液曝露リスクの直後に
	なぜ？	患者由来の有害な微生物から、あなた自身と医療エリア(他の患者)を守るため
4. 患者に触れた後 (入室後・診察後)	いつ？	患者と患者周囲環境に触れた後に、患者の元を離れながら
	なぜ？	患者由来の有害な微生物から、あなた自身と医療エリア(他の患者)を守るため
5. 患者周囲の環境に触れた後 例：ベッド欄、リネン、モニター類	いつ？	患者に直接触れていなくても、患者周囲環境に触れた後、その場を離れながら
	なぜ？	患者由来の有害な微生物から、あなた自身と医療エリア(他の患者)を守るため

今年も

地域交流イベント「夢祭り」を開催します！

日程：2026年10月23日(金)・24日(土)

フルートコンサートや健康測定、健康教室に加え、キッチンカー(KOKOno珈琲)も出店予定です。イベント詳細は、決まり次第、当院ホームページや院内掲示でお知らせいたします。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



ちょっと休憩 /

【3文字クロスワード】

空白に文字を入れて言葉にしてください



問題1



問題2



問題3





コクのある味噌味が旨い! 豚肉と夏野菜の味噌炒め

夏に食事が落ちる方に、今回は唐辛子の辛さを利用して食欲が出る炒め物です。

既に出回っている旬の夏野菜を利用していますので、是非ご活用ください。

栄養表示
(1人分)

エネルギー : 252kcal
たんぱく質 : 14.4g
脂 質 : 15.1g
炭水化物 : 8.1g
食塩相当量 : 1.2g



材料(4人前)

豚もも肉こま切れ…240g 茄子(大1本)…200g
ピーマン(3個)…75g しめじ(半パック)…100g
しょうが(ひとかけ)…12g

●調味料…なたね油(植物油ならどれでも可能)、豆板醤(トウバンジャン)、チューブにんにく、料理酒、甜麺醤(テンメンジャン=中華甘みそ(*1))、しょうゆ、胡麻油

*1 代用として、赤味噌(八丁味噌)大さじ1、しょうゆ小さじ1/4、砂糖小さじ1/4、胡麻油小さじ1/2を混ぜると近い味になります。但し砂糖の入れすぎ注意。

食材 Memo



高知県産の茄子は袋に「機能性表示食品」、宮崎県産のピーマンの袋には「栄養機能食品」という表示があります。前者は科学的根拠に基づいたものでコリンエステルという血圧改善効果のある物質が多く含まれています。後者はビタミン・ミネラルなど国が定めた栄養素に限定され、標準的なピーマンに比べてビタミンCがより多く含まれているため表示できるようになっています。ただし、これらを食べたら疾病が完治するのではなく、「健康の維持および増進に役立つ」ということですので、毎日の食事に少しずつ取り入れましょう。

下ごしらえ

●茄子はヘタの部分を取り除き乱切り、ピーマンはヘタと種を取り除き乱切り、しめじは石づきを取り除き小房にほぐしておく。しょうがは皮をむいてみじん切りにしておく

作り方

1. フライパンになたね油大さじ1を入れて熱しピーマン、しめじ、茄子(*2)の順に入れて全体に火が通ったら別容器に一度あげる。
2. 再度フライパンになたね油大さじ1を入れて温まったらフライパンを傾けて端っこによった油に豆板醤を入れて油が赤くなるまで弱火で炒める。
3. フライパンを水平に戻して、しょうがとチューブにんにく1cmほどを入れてさらに炒め、そこに豚肉を加える。
4. 豚肉に火が通れば酒大さじ1、甜麺醤大さじ1と1/2を加えてさらに炒める。
5. 別容器にあげておいた野菜を「4」に戻し、豚肉と絡め合うように混ぜ、しょうゆと胡麻油を全体にふって軽く混ぜ合わせる。



*2 茄子は皮面の方から先に炒めると色が鮮やかになりやすい。

入院案内の電子化について

入院案内パンフレットを電子化し、当院ホームページからもご覧いただけるようになりました。電子化により、内容の更新をすぐに反映でき、最新の情報をスムーズにお届けできます。

また、患者さまだけでなくご家族も、スマホやパソコンからいつでも確認できるため、入院準備をより安心して進めていただけます。ぜひご活用ください。



ちょっと休憩 /

【3文字クロスワード】

答え合わせ



問題1



問題2



問題3



連携医療機関紹介

フタバ眼科

TEL:078-935-8628

住 所 ▷ 〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通2-2-6
SHUNDOビル4F

院 長 ▷ 春藤 真一郎

診療内容 ▷ 眼科



当院の待合室は明るく開放的で、診察は常時2診体制で女性医師も勤務しております。また眼科一般診療から白内障や網膜の手術、硝子体注射や各種レーザー治療など幅広く眼の治療を行っています。



受付時間 (白内障手術申込をお考えの方)	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:30 (8:45 ~ 10:30)	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~17:00 (14:30 ~ 16:00)	▲	○	▲	○	○	×

▲・・・手術（要予約）【休診日】日曜・祝日
※当院は予約制ではございません。受付時間内に直接お越しください。
※小児の視力検査・弱視治療中の方は、お電話でご相談ください。
※他院からの紹介状をご持参の場合は、早めの時間にお越しください。
※受付時間外はビルのエレベーターが作動しなくなりますので、ご注意ください。
※検査内容によっては散瞳検査が必要となりますので、お車・バイクでの来院はお控えください。

向井整形外科

TEL:078-974-8807

住 所 ▷ 〒651-2112 神戸市西区大津和3-6-4-201

院 長 ▷ 向井 宏

診療内容 ▷ 外傷からリュウマチ、脊椎に至るまで整形外科疾患全てを見させていただきます。



とにかく短期間で、安価な治療をモットーにしています。不必要な検査や治療は行わず、通院回数も必要最小限とするように努力しています。なるべく患者さんの要望に応えさせていただきます。気になることは遠慮なく伝えて下さい。ホームページから順番が予約できますので、待ち時間が短縮できます。



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

【休診日】日曜 / 祝日 / 木曜午後 / 土曜午後

次回1月号のお題は、「花粉」値上げ「お年玉」です！
たくさんのご応募お待ちしております！



詰放題 器用な息子 連れて行き
血圧で 通う医院で 風邪もらい
はじめまして 握る小指に 恋をする

Y.O様

T.N様

T.N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 (2026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）	藤川		明石（健）	藤川	交代制 明石（健）、藤川	
		糖尿病内科	弓岡、川原	弓岡	弓岡、川原	川原、篠田	吉田	第1、3週 弓岡 第2、4週 川原、西垣（予約のみ） 第5週交代制 弓岡、川原	
		循環器内科		伊澤	末廣		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）	藤川	休診	明石（健）	休診	
		糖尿病内科	弓岡	川原	弓岡		弓岡		
		消化器内科		来田	来田				
	禁煙外来		担当医	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	
		（要予約） 専門外来	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
			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週明石 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	河崎	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	原	休診	清水		
		婦人科	交代制（女医）	原	野原		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5週休診 第1～第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/2026年7月(Vol.79) ●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

