

まごころ

みどりヶ丘病院広報誌

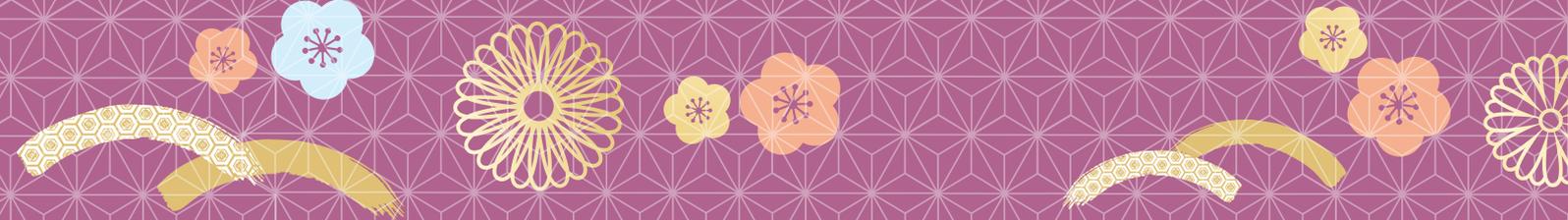
私たちは真心の医療と福祉を通じて、地域の人々に貢献します



特集

皮膚科 冬の乾燥・冷え

- 新年のご挨拶
- 認定看護師コラム
- 栄養課だより
- 診療所のご紹介



新年のご挨拶

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
本年も職員一同、一丸となりサービス向上に尽力して参ります。
2020年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



理事長 かい ふみとし 甲斐 史敏

新年あけましておめでとうございます。
病院が創立されてから今年で49年目となりました。50周年記念事業として、現在病院建て替え計画を進めております。今年はより一層、【具体的に】【目に見える形で】事業計画を進めていきたいと考えております。昨年から当院には、脳神経内科、泌尿器科が新設され、三間部長、濱口部長をお迎えすることができました。今年も、脳神経内科、泌尿器科を含め各科さらなる医療の質の向上に努め、地域医療に貢献していく所存ですので、何卒よろしくお願い申し上げます。



あらい もとひろ
病院長 新井 基弘

新年あけましておめでとうございます。
2020年の新春を迎え、今年が幸多き1年になりますようお祈り申し上げます。
昨年は脳神経内科、泌尿器科を新たに開設し、より一層地域の皆様へ貢献できるように地盤を固めてまいりました。1年半前に脳卒中センターを開設し、24時間体制での脳卒中救急に取り組み始めました。さらに、循環器と内科救急の受け入れ態勢を整え、外科・内科の連携を強化し、肺炎の術後合併症の減少や在院期間の短縮などの成果も上げております。
ですが、「安心できる医療」、「良質で安全な医療」を皆様に完全にご理解いただくには、まだまだ不十分であります。昨年のラグビーワールドカップでの日本代表の活躍のように、みどりヶ丘病院も、職員スタッフがワンチームとなって地域医療の一翼を担っていきたいと思います。
当院をよりよい病院にするためには、職員の働き方改革にも力を入れていく必要があります。「患者に寄り添う医療」と「職員の働きやすさ」は直結します。働きやすく、より多職種連携が活発になるよう、構造やシステムなど、ハードとソフト両面から当院の再構築を行うことが課題であると考えております。
これからも「真心の医療と福祉」と地域密着型トータルヘルスケアの実現に向けて、急性期病院、教育研修病院、在宅医療支援病院としての使命を果たすべく努力して参ります。今後ともご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましても、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。
国は、2025年に向けて医療や介護の分野で施策を講じてきておりますが、皆様の身近な問題と考えるににくい部分が多くあります。
当法人祐生会では、理念である「わたしたちは、真心の医療と福祉を通じて地域の人々に貢献します。」をもっと身近なものに感じていただけるように、本年も取り組んで参ります。具体的には安心安全な医療の提供、患者さんへのサービス向上に取り組んで参ります。昨今の地震や台風などによる自然災害時にも利用できる建物への改築、高度医療機器の設置、ITやAIを利用した療養環境におけるサービスの向上、予防のための健康教室の開催などを実行して参ります。
本年も地域の皆様の声にお応えできるよう努力いたしますので、何卒よろしくごお願い申し上げます。



やました さとる
事務部長 山下 悟



皮膚科部長 小谷 はるみ

日本皮膚科学会専門医
京都市立医科大学医学博士

重症化する前に
受診を心がけて

軽視しがちな皮膚疾患

乾燥による皮膚の痒み、しもやけをはじめ、足の冷えや巻き爪なども皮膚科にご相談ください。帯状疱疹の予防ワクチンの接種や、円形脱毛症の免疫療法や尋常性乾癬のバイオ製剤を用いた治療も当院で可能です。



乾燥が気になる季節に増える、皮脂欠乏性湿疹

皮脂欠乏性湿疹とは、空気の乾燥や加齢により皮膚が乾燥し、皮脂が奪われることで、かさつき、痒みを生じる皮膚炎です。痒くなるとつい掻いてしまうのですが、掻くと皮膚に傷ができ、さらに乾燥して湿疹になり痒みが増し、また掻いてしまう…と、悪循環に陥りがちです。保湿クリームや市販の薬できちんと保湿するだけでもある程度、痒みを抑えることはできますが、痒くて我慢できない、掻きだして止まらないといった症状が出てきたら、早めの受診をおすすめします。

日常生活の中でできる予防としては、以下3点が挙げられます。①加湿器を使うなどしてできるだけ部屋の乾燥を防ぐ。②41度を超えるような熱いお風呂に入らない。熱い湯につかると皮膚表面の脂が溶けて乾燥がすすみ、肌のダメージにつながります。③綿の下着を身につけて肌を保湿する。保温効果の高い機能的な化学繊維の下着もありますが、肌への刺激になることがあるので、綿の下着を選び、保湿を心がけましょう。

軽視しがちなしもやけ、足の冷えにも注意が必要

寒い時期は、冷えが気になるという方も多と思います。日常的に「寒い」と「暖かい」が繰り返され、温度差により血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こり、腫れや痒みなどの症状が出るのがしもやけです。同じような足の冷えを感じる病気に、下肢閉塞



性動脈硬化症というのがあります。足の血管の動脈硬化により、血管が狭くなったり、詰まったりする病気で、足への血流が悪くなることで足の色が悪くなることもあります。単なる冷えだと思って放っておくと重症化し、痛みで歩くのも困難になることもあるので、注意が必要です。

足の冷えと皮膚科というのは結びつかないと思われるかもしれませんが、皮膚の色の変化などがあれば、ためらわずに皮膚科を受診してください。

たいじょうほうしん はっしょうよぼう

帯状疱疹発症予防のためのワクチン接種も

帯状疱疹はウイルスによって引き起こされる感染症で、50歳代から増え、年齢とともに重症化する傾向があります。症状としては、皮膚に赤い斑点が現れ、小さな水ぶくれになり、かさぶたに変わります。赤い斑点が出始めて2～4週間程度でかさぶたが取れていきます。赤い斑点が現れる数日から1週間ほど前に、痛みや痒みなどが出るがありますが、その程度やどのくらいの期間続くかは個人差があります。皮膚症状が治った後に痛みが続くことがあり、帯状疱疹後神経痛と呼ばれ、数ヶ月から数年、後遺症として残ることがあります。後遺症を残さないためにも、症状が出始めたら早めに受診しましょう。

予防法として効果的なのがワクチン接種で、50歳以上が対象です。水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まるため、改めてワクチン接種を行い免疫強化します。帯状疱疹に絶対にならないということではありませんが、軽症で済み、帯状疱疹後神経痛も起こりにくくなります。



えんけいだつもうしょう

円形脱毛症の新たな治療薬の使用を開始

円形脱毛症でお悩みの方も多いようですが、軽症であれば半年ほどで自然寛解するケースも多いので、あまり気にし過ぎない方がいいでしょう。しかし、シャンプーやブラッシングするたびに大量の抜け毛があるなど、明らかに抜け毛が増えている感覚がある場合は、早めに治療をスタートすることをおす

めします。重症化すると頭部全体の毛が抜け落ちることもあり、抜けた髪がもう一度生えるにはかなりの時間がかかります。慢性期には免疫療法などもあり、近年、注目されているSADBEもしくはDPCPという薬品を使用する局所免疫療法の提案もしています。

円形脱毛症はストレスが原因といわれることから、心療内科の受診を検討される方もいるようですが、脱毛の防止、髪が生えるように治療を行うのは皮膚科になるので、まずは皮膚科を受診してください。



じんじょうせいかんせん

尋常性乾癬に効果的なバイオ製剤を用いた治療を導入

尋常性乾癬は、皮膚が赤く盛り上がり、銀白色のフケ状の皮がポロポロとはがれ落ちます。痒みがあり、塗り薬や飲み薬、患部に紫外線を照射する光線療法などがありますが、完治までには時間がかかります。悪化すると関節痛を伴うことがあり、そうした症状に効果的な生物学的製剤(バイオ製剤)もあります。どの病

院でも使えるわけではなく、当院は昨年9月にバイオ製剤の使用認可を取得しました。

当院では、新しい治療法を積極的に取り入れながら、幅広い皮膚疾患の診察を行っています。アトピー性皮膚炎などのアレルギー検査であれば、パッチテストや皮膚生検検査、画像診断など。血流に関しては、ABI(足関節上腕血圧比)検査やエコー(超音波)検査、SPP(皮膚灌流圧)検査なども行っており、必要に応じてMRIやCT検査も行います。気になることがあれば何でもご相談ください。



病院で遠慮は不要、気になることは何でもご相談ください

皮膚科にもさまざまな治療法があります。ただ治すのではなく、どんなことで困っているのか、どのような改善を望むかをしっかり話し合い、最善の治療法を見つけましょう。





糖尿病看護認定看護師
比毛 美幸

糖尿病は、良好な血糖コントロールを保ちながら長くお付き合いしていくものです。そのため、生活の見直しや改善が重要になり、負担が大きくなりがちです。認定看護師は、一人ひとりに合わせた日常生活の工夫や支援、セルフケア方法の具体的な指導を行っています。いつでもお気軽にご相談・お声掛けください。

糖尿病について

糖尿病には1型・2型・妊娠・その他の4つの種類があります。そのうち日本人の約9割を占めるものが2型糖尿病です。これは食生活や運動不足、喫煙、肥満などの生活習慣や遺伝により、インスリンの分泌が不足したり、インスリンの効きが悪くなったりすることで慢性的な高血糖状態が続き、起こります。

2型糖尿病は、薬物療法もちろん大切ですが、食事の見直しや運動をすることがとても重要です。特に冬の時期

は、年末年始の宴会やお餅の食べ過ぎなど食生活が乱れやすく、外に出て運動する機会も減っていき、血糖値が不安定になる可能性が高くなります。

実際どのように生活を工夫すれば良いのか、具体的なアドバイスや相談を外来で行っております。不安な点があれば、早めに医師や看護師にお声掛けください。また、当院では毎年4月～10月にかけて糖尿病教室も開催していますので、ぜひご利用ください。

栄養課
だより

鮭の
ちゃんちゃん
焼風



材料(1人分)

- ・生鮭……………1切れ
 - ・キャベツ……………中くらいの葉で2枚
 - ・玉葱……………中1/4個
 - ・ピーマン……………1個
 - ・にんじん……………1cm分
 - ・しめじ……………5本
- 調味料
- ・味噌……………大さじ1
 - ・料理酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・バター……………5g

〈作り方〉

- ① 調味料を合わせる。
- ② 材料を全てアルミホイルの上のせ、①調味料をかけて閉じる。
- ③ 余熱240℃で温めておいたオーブンで20～25分加熱する。
オーブンがない場合にはフライパンに蓋をして蒸し焼きにしてもOK。

1人当たりの栄養価

エネルギー量	290kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	9.2g
塩分	2.0g



memo

鮭にはアスタキサンチンやDHA、EPAが豊富に含まれているのが特長です。

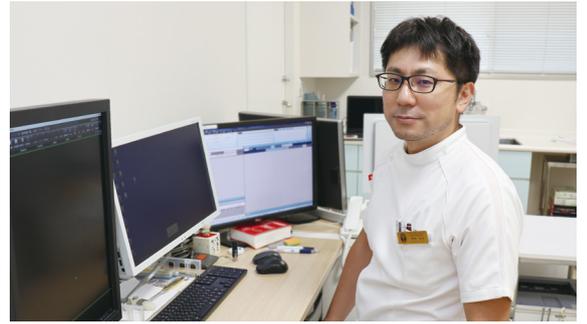
- ・アスタキサンチン：美白効果、活性酸素の除去、発がん予防、眼精疲労の解消などの効果があると言われている
 - ・DHA、EPA：血をさらさらにしてくれる成分、認知症予防などにも効果があると言われている
- このような効果から鮭はアンチエイジングの為にスーパーフードと呼ばれています！

診療所のご紹介

整形外科なかむらクリニック

クリニックを始められた経緯は？

診療を行っていく中で、手術だけではなく、術後のリハビリをしっかりと進めていかなければ患者さんにとって満足のいく治療にはならないのではと感じました。地域には、術前術後のリハビリを含めた治療を受けられる場所が少なかったこともあり、患者さんにとって身近に受けに来られる場所があれば良いなと思い、開業しました。



医療法人 整形外科なかむらクリニック なかむら のぶゆき 中村 信之 院長

ご専門分野について

スポーツ整形外科、整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科、内科を診療しています。内科に関しましては月に数回、内科医師に来ていただいで診療を行っています。

施設について

再発に繋がる根本的な原因を改善できればと考え、診療所・リハビリ施設・メディカルフィットネスジムを併設しています。改善された患者さんには旅行など良い思い出をたくさん作ってもらえたらと思います。

地域のクリニックとしての思い

治療は患者さんと一緒に方針を立てていくことが大切です。きちんと説明をして、ご自身の病状を正しく把握していただき、そのうえでどのような治療を望むのかを一緒に決めていけたらと思っています。



〒569-1131 大阪府高槻市郡家本町40-12 TEL：072-685-8637
JR高槻駅北口バスのりば5番(平安女学院大学東/関西大学方面)～郡家本郷駅下車 徒歩2～3分
診療受付時間 午前8:30～11:30、午後16:30～19:30(休診：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日)

村上医院

クリニックを始められた経緯は？

約30年前、村上外科を開業しました。院長として外科を専門に診ておりましたが、2018年から副院長が内科担当として来てくれたことを機に、村上医院へとリニューアルしました。外科と内科を両方診ることができるようになり、助かると言ってくれる患者さんもおられます。



村上医院 むらかみ しろう 村上 詩郎 院長 むらかみ はるお 村上 晴郎 副院長

ご専門分野について

院長として、現在は一般外科(外来)と整形外科的な理学療法を行っています。副院長は、一般内科はもちろん、もともと血液内科や膠原病内科を専門としていたことを活かし、外来通院で診られる範囲の専門的な症状にも対応しています。

地域のクリニックとしての思い

患者さんにとっての“ホームドクター”になれるような、アットホームな雰囲気や大事にしております。症状的なこと以外の、一般的な悩みについても相談しに来ていただけるような、来院しやすいクリニックでありたいと思っています。

みどりヶ丘病院について

入院が必要な患者さんをみどりヶ丘病院へ紹介させてもらった際、元気になった患者さんが「助かりました」と挨拶しに来てくれたりします。連携して色々に対応していけることは非常に助かっています。



〒569-0077 大阪府高槻市野見町2-56 TEL：072-675-1901
阪急京都線高槻市駅より徒歩約7分、JR京都線高槻駅より徒歩約9分
診療時間 午前9:00～12:00、午後17:30～19:30(休診：土曜午後、木曜、日曜、祝日)



院内勉強会

院内勉強会を開催しました



糖尿病教室

2020年度は4～10月に開催

詳細は
広報誌やホームページにて
お知らせいたします



場 所：みどりヶ丘病院会議室
(病院玄関から会場へご案内します)
時 間：14:00～15:00
※動きやすい服装・靴でご参加ください

当院では毎年糖尿病教室を開催しており、2019年度は災害をメインテーマとしました。9月には、管理栄養士から「ローリングストック」という食材を使いながら備蓄する方法について、10月には看護師から外出先で災害に遭ったとき、自力で生き抜くために「防災ポーチ」活用についてお話しをしました。いつ起こるのかわからない災害だからこそ、備えていくことの重要性を共有できました。2020年度も4月～10月に開催を予定しています。糖尿病をお持ちの方はもちろんですが、ご家族やちょっとその気があると言われた方、ご興味をお持ちの方などなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。



みどりヶ丘病院ラジオ出演中！

2019年4月より、みどりヶ丘病院がラジオ大阪でワンコーナーを担当しています。理事長をはじめ、ドクターやスタッフが、みどりヶ丘病院の魅力や医療のこと、病気のちょっとした予防策についてお話ししています。

1月からは、看護師やセラピストが出演予定です。医療のことだけでなく、それぞれがどのような思いを持って働いているかなどもお伝えできればと計画中です。ぜひお聞きください！

【ラジオ詳細】ラジオ大阪 FM91.9/AM1314 毎週土曜日朝7:00～7:45
「桑原あずさのas life」内「ワンポイントホスピタル」コーナー（7:30頃）



当院では、患者さんが安心して診察や治療を受けられるよりよい環境を作ることを目的に、ボランティアの受け入れを行っています。職員と協力し、ボランティアとして一緒に患者さんの心に寄り添った活動を行ってくださる方をお待ちしています。ご興味のある方は、当院人事課までお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】みどりヶ丘病院 人事課

TEL：072-681-5792(直通) 受付時間：9:00～16:00(月～金)

編集後記

本格的な寒さが訪れ、いよいよ冬本番となってまいりました。年末年始は人がたくさん集まる行事が多いかと思いますが、2020年が良い年になるよう、体調管理にお気を付けてください。
手洗い・うがいをこまめに行い、元気に過ごせるようにしましょう。

INFORMATION

診療受付時間：午前8:15～12:00 ※受付終了時間は診療科によって異なります。

休診日：日曜・祝祭日、および年末年始 時間外診療：24時間365日対応 お問い合わせ：TEL 072-681-5717(代表)

ご意見、ご感想
お問い合わせはこちらまで



病院広報
電話番号

072-681-5764

✉ midori-info@midorigaoka.or.jp



社会医療法人祐生会 みどりヶ丘病院

〒569-1121大阪府高槻市真上町 3-13-1

<https://www.midorigaoka.hospital/>

