

# まごころ高槻

2022

Vol. 20

1 Jan.

## 特集 下肢静脈瘤外来を開設しました

新年のご挨拶

社会医療法人祐生会 50周年を迎えて

認定看護師コラム

第2回市民公開講座を開催しました

診療所で紹介

Let's COOKING! From 栄養課

新任医師のご紹介

INFORMATION





## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年上半期はコロナ禍と東京五輪に悲喜こもごもの一年になりました。しかしながら、コロナウイルスワクチンの接種率が高まるにつれて感染者が減少し、社会が正常を取り戻しつつあります。

病院も徐々に通常診療に戻ってまいりました。第6波到来の恐れが懸念されますが、ウィズコロナで通常診療を継続し、地域医療貢献に邁進してまいります。

2021年3月に当院は地域医療支援病院(※)の認定を受けました。これにより、患者さんにはより充実した医療をご提供できるようになったかと思えます。また、地域の医療機関の先生方とは、これまで以上に信頼関係を強化していきたいと考えています。

我々みどりヶ丘病院スタッフは真心の医療と福祉を通じて地域の人々に貢献してまいります。皆様のご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

※地域医療支援病院

当院と地域のかかりつけ医の先生方との連携を深め、より一層充実した医療を受けていただけるよう環境整備を図る病院



社会医療法人祐生会 理事長

### 甲斐 史敏

Fumitoshi Kai

2022年の新春を迎え、今年が幸多き一年になりますようにお祈り申し上げます。皆さんには健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年はコロナ禍の中、皆さんの生活にも新型コロナウイルス感染症が大きな影を落とした年でありました。みどりヶ丘病院ではコロナワクチン接種を含めて地域の皆さんとともに歩んだ一年であったと思います。その中で、当院は2021年3月に、医療法第4条第1項で規定される地域医療支援病院として新たな一歩を踏み出すことになりました。地域医療支援病院とは、皆さんの日常診療を担う地域のかかりつけの先生方を支援する能力を有し、救急医療を担う当院と連携を深め、一層充実した医療を受けていただけるよう環境整備を図る病院であります。今後は、自らの医療の質向上に加えて、地域医療の質向上という、新たな使命を担うこととなります。

本年も、法人理念である「真心の医療と福祉を通じて地域の人々に貢献します」の言葉を胸にスタッフ一同、自己研鑽に励み、専門職としてのモラルの向上、日進月歩の医療知識や専門的技術、福祉サービスを身に付け、さらに「皆さんに愛され、地域になくならない病院」を目指し、体制を充実させていきたいと思えます。

結びに、皆さんにはこれまでと変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますよう心からお願い申し上げます。



社会医療法人祐生会 みどりヶ丘病院 院長

### 新井 基弘

Motohiro Arai



理事長 甲斐 史敏

Fumitoshi Kai

みどりヶ丘ヘルスケアグループは昨年12月21日に創立50周年を迎えました。これもひとえに、温かいご支援とご協力を賜っています地域の皆さんをはじめ、関連の医療機関・福祉施設等の多くの方々、また病院機能の充実を目指して日夜真摯に医療に取り組んでいる法人スタッフのおかげであり、心より感謝申し上げます。

みどりヶ丘病院は1971年、故甲斐敏晴名誉理事長が真上町に60床の病院として開設し、50年の歴史の中で、当院は常に前を見て、地域の求めるものは何か、社会は何を必要としているかを模索して事業展開してまいりました。そして、時代のニーズに即した社会医療法人として地域の皆さんのお力を頂戴しながら成長をし、今日を迎えることができました。未だ成長途上の法人ではありますが、患者さんやご家族、医療機関・福祉施設の方々に少しでも満足いただける法人となっていましたら幸いです。



【社会医療法人祐生会50周年を迎えて】

この2年間は、世界中どこでも、そして誰にでも「コロナの年」として歴史と記憶に残る年かと思えます。世界中がコロナウイルスに苦しむ中で、我々医療機関に何ができるのか、どのように対応しなければならないかが問われ、試行錯誤を繰り返した年でした。コロナ禍が収束しましたら、式典の開催等も予定しています。

今年は、社会や医療のニーズに答えるべくみどりヶ丘病院の建て替え工事を予定しております。現在構想段階ではございますが、地下に手術室、1階部分に救急・災害病棟を備えた4階建ての新病棟を建築予定です。

工事は期間中、通常診療に影響が生じないよう細心の注意を払い進めてまいります。騒音の発生等皆さんにご迷惑をおかけすることになるかもしれませんが、何卒ご理解とご協力をいただけますと幸いです。

私たちみどりヶ丘病院に勤務するスタッフ一同は、創立50周年という歴史の重みを噛みしめながら、最善の医療を提供し、人間としての温かさや人を気づかうところを持ち、常に信頼される医療を求めていきたいと決意を新たにしています。今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



か し じょう みやく りゅう

# 下肢静脈瘤外来を開設しました。

足の血管が浮き出ている、だるさが気になるなど、足のトラブルに悩まされていませんか。もしかしたら「下肢静脈瘤」かもしれません。当院では昨年9月から下肢静脈瘤外来を開設し、専門の資格を持った医師と看護師が治療にあたっています。今号では、下肢静脈瘤についてご紹介します。



血管造影装置(アンギオ装置) Philips Azurion 7 B20/12

## 足に蜘蛛の巣状、こぶ状の血管が現れたら要注意

下肢静脈瘤は、足の静脈に血液がたまることで起こる病気です。心臓から動脈を通過して体の隅々に運ばれた血液は、静脈を通過して心臓へ戻ります。静脈には血液が逆流しないように弁があり、「第二の心臓」といわれるふくらはぎの筋肉が足を動かすことでポンプのように作用し、重力に逆らって血液を戻すことができます。ところが静脈の弁は非常に薄く、何らかの原因で壊れ正常に作用しなくなると、足から心臓へ流れるはずの血液が逆流し、静脈にたまり、さまざまな症状が現れます。

初期の症状は、青い血管が足の表面に蜘蛛の巣状や網目状に現れます。それが進むと、血管がポコポコとこぶ(瘤)のように膨れてきます。さらに進むとむくみが出て、色が茶色く変色し、皮膚が硬くなって潰瘍ができます。自然治癒はせず進行する病気ですが、良性疾患で命に関わる病気ではありませんから安心してください。

循環器内科医長  
下肢静脈瘤血管内治療実施医

羽野 嘉文

Yoshifumi Hano

日本内科学会認定総合内科専門医  
日本循環器学会認定循環器専門医  
日本脈管学会認定脈管専門医  
弾性ストッキング圧迫療法コンダクター

## 約10人に1人が悩まされる下肢静脈瘤の原因



原因はいろいろあり、ひとつは肥満です。肥満になると静脈の流れが悪くなり、体を動かす頻度が減り、血管に負担がかかります。女性は妊娠・出産の影響が大きく、体重の増加や子宮が大きくなることで血流が滞り、弁が壊れることがあります。他にも、加齢、喫煙、足を動かさない長時間の立ち仕事、座りっぱなしが多いデスクワーク、遺伝的要因も関係してきます。

患者数は全国で1000万人以上とされ、非常に身近な病気です。妊娠・出産を経験する女性のほうが、男性より発症するリスクが高くなります。しかし認知度が低く、症状があっても気づかない人が多く、治療方法があることを知っている人も少ないのが現状です。

## 下肢静脈瘤外来の開始で、血液の循環を担うすべての臓器の治療が可能に

当院は、日本脈管学会認定脈管専門医および下肢静脈瘤血管内治療実施医のいる血管内治療実施認定施設に認定されています。そこで、下肢静脈瘤について正しく知っていただき、適切な治療で健康な生活をサポートすることを目的に、2021年9月から下肢静脈瘤外来を始めました。

これまで循環器内科では、全身に血液を循環させるために血液を送り出す心臓と、体の隅々に血液を運ぶ血管である動脈を中心に治療してきました。

このたび下肢静脈瘤外来を始めたことで、血液を心臓に戻す血管である静脈の治療ができるようになり、当院のみで血液の循環を担うすべての臓器に対応できるようになりました。

## 血管造影装置(アンギオ装置)で血管を見ながら、低侵襲で安心な治療を提供

治療は、症状によって、静脈瘤を薬で固める、静脈を切って針金を入れて抜き取る、血管内治療で静脈をふさぐ方法があります。実は、症状の出ている表面の静脈は、足から心臓に戻る血液の1、2割しか運んでおらず、大部分は足の深い部分にある太い静脈が運んでいます。このため、表面の静脈がなくなっても影響はありません。

治療の対象となるのは、血管がポコポコと膨れた段階からです。足首からカテーテルという細い管を静脈に入れ、内側から高周波で120度の熱で焼いてふさぎます。ふさいだ静脈は、やがて体内に吸収されて消失します。昨年リニューアルしたCT、血管造影装置(アンギオ装置)を使用し、CTできちんと診断した上で、本装置により静脈の形状を画像で確認しながら進めるので、低侵襲で安心な治療を提供することができます。治療時間は約1時間弱。日帰りで行う病院が多いですが、当院は1泊入院が基本です。傷が小さく患者さんの負担が少ないとはいえ、翌日の来院が必要ということもあり、入院してゆっくり休んでいただきたいという思いからです。

ちなみに蜘蛛の巣状・網目状の静脈瘤は、こうした治療は必要ありません。ただし、美容上で気になる方は、静脈瘤に薬を注射して固め、消失させる治療があります。

## 専門知識を持った看護師のサポートで、普段から適切な予防、治療を

弾性ストッキングも治療に欠かせないものです。特に血管内治療後は、弾性ストッキングを着用して圧迫することが重要です。また、初期の静脈瘤の進行を防ぎ、むくみやだるさなどの症状をやわらげるのにも有効です。しかし正しく使用しないと効果がなく、しわが寄ったところや、折り返した部分は圧力が強くなり、皮膚が荒れるなどのトラブルが発生します。また、硬くて履きにくいという声も多く聞かれます。当院には、弾性ストッキング圧迫療法コンダクターの資格を持った医師や看護師がいて、正しい着用法を含めてきめ細かくサポートします。

目に見える症状がなくても、足のしびれや痛み、だるさ、むくみ、こむら返りを繰り返す、足の血管がポコポコ浮き出ている、足首から上の皮膚の色が変わっている、硬い、えぐれているなど気になる症状があれば受診してください。CTなどでその日のうちに診断し、適切な対応をいたします。





## アドバンス・ケア・プランニングについて

～「もしバナゲーム」を用いて  
人生の最期のあり方を考え伝える～



緩和ケア認定看護師 東小百合

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、将来の変化に備え、医療およびケアについて、本人を主体に、家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセスのことです。

人工呼吸器など緊急な処置が必要となる場合、患者さんご本人の意思を確認できないことがほとんどです。その選択をご本人に代わって決めなければいけないご家族にも、大きな苦しみが生じます。「人生の最期にどうありたいか?」とい

う話は、誰もが大切なことだと分かっている「縁起でもないから」という理由で避けがちです。そんな難しい話題を考えたり話し合うことができるカードゲームとして、「もしバナゲーム」があります。

「もしバナゲーム」とは、1セットに36枚のカードがあり、カードには「いい人生だったと思える」「ユーモアを持ち続ける」「信頼できる主治医がいる」「家族と一緒に過ごす」「ひととの温かいつながりがある」「誰かの役に立つ」「痛みがない」「生死観について話せる」「機械につながっていない」「大切な人とお別れができる」など自分にとって何が大切で、どのようにケアして欲しいのかなど、重病の時や死の間際に大事なことで人がよく口にすることが書いてあります。もし余命が半年から一年だとしたら、自分にとって重要だと思われるカードを手元に残し優先順位をつけて話していくというものです。もしもに備えて、自分や家族の想いや願いを知り、理解してもらおうきっかけに活用してみてください。



イラストはイメージです

## 第2回市民公開講座を開催しました

### みどりヶ丘病院 第2回市民公開講座

2021年11月20日(土) 14:00～16:00 会場:クロスパル高槻8F イベントホール

講演① 14:00～14:45

脳卒中を予防しよう!

病院長兼 脳神経外科部長 新井 基弘 先生

講演② 15:00～15:45

腰痛・足のしびれ・痛みについて悩んでいませんか?  
～病気と治療について～

日本整形外科学会認定 整形外科専門医 小池 宏典 先生

このたび2講演を行いました。みどりヶ丘病院では、皆さんの健康に役立つ講座を開催する機会を今後も設けていきたいと考えています。より多くの方にご参加いただけますよう企画してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

※イベント開催については、ホームページにてご案内します。



## 診療所 ご紹介

当院では地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院と共に地域の医療を支える「医療連携協力機関」をご紹介します。

## かきはらみずほクリニック

院長 柿原 瑞穂

### ■かきはらみずほクリニック開院のきっかけは?

私は祐生会 みどりヶ丘病院に約12年勤務していました。その中で、内視鏡検査を担当していたのですが、大腸検査を行う際、女性の患者さんは女医による検査を希望されていることを実感いたしました。女性に限らず、病気は早期発見・早期治療が第一。一日でも早く検査をしていただきたい、そして地域のニーズに応えるかかりつけの医師になりたいという思いがありました。

### ■ご専門分野について

消化器内科と一般内科です。高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの生活習慣病から発熱などの急性症状まで幅広く診ています。また、長年内視鏡検査を行っていますので、胃カメラや大腸内視鏡、腹部エコーなどを使った検査と診断を得意としています。

### ■地域のかかりつけ医としての想い

消化器内科と一般内科を専門としてきましたが、専門分野はもちろん専門外でも診られる症状は診療したいと思っています。近隣の病院への紹介も可能なので、もし気になる症状などがあつたら、ご紹介するようにしています。

### ■メッセージ

体に不調を感じたり、困ったことがあつたりしたときに何でも相談いただきたいと思っています。皆さまに気軽に相談してもらえ、信頼していただけるホームドクターになれるように、努力してまいります。



〒569-1116 大阪府高槻市白梅町5-20-306  
ジオ高槻ミュージズレジス3F  
TEL 072-648-3456  
https://k-mizuhoc.com/  
【休診日】水曜日午前、火・木・土曜日午後、日曜日・祝日  
※事情により休診になる場合があります。

## Let's COOKING! From 栄養課

### カリフラワーと里芋のグラタン風

ぎっしり詰まった白いつぼみが特長のカリフラワー。疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富で、加熱しても損失が少ないのが特長です。また、イソチオシアネートという栄養成分には、抗酸化力や解毒酵素の働きを高め、がんを予防する効果があるとされています。寒くて体調を崩しやすい冬、そんなカリフラワーを温かいグラタンで召し上がってみてはいかがでしょうか。



〈1人当たりの栄養価〉 エネルギー量…170kcal  
たんぱく質…8.3g 脂質…11.3g 食塩相当量…1.4g

### 材料 (1人分)

カリフラワー… 70g	白だし…………… 小さじ1/2
里芋…………… 40g	ピザ用チーズ… 10g
ベーコン…………… 20g	黒胡椒…………… 少々(お好みで)
生クリーム……… 20g	パセリ…………… 少々(お好みで)

### 作り方

- ①カリフラワーは小房に分けて茹でる。
- ②里芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。
- ③ベーコンは1口大にきっておく。
- ④生クリームと白だしは合わせておく。
- ⑤耐熱皿に①～③を並べ、④を加える。
- ⑥ピザ用チーズ、胡椒、パセリを振りかけ、オーブントースターで10分ほど焼いて焦げ目をつけたら完成。

### COOKING MEMO ~美味しく茹でるコツ~

カリフラワーを茹でるときに小麦粉を加えると、沸点が上がって短時間で茹でることができ、表面をコートしてくれるので旨みを逃さずふっくら仕上がります。さらにアクを取る効果もあります。吹きこぼれに注意して、ぜひチャレンジしてみてください!

参考 『食品栄養成分表2017』女子栄養大学出版部、凸版印刷株式会社、2017年2月25日  
文献 『からだにおいしい 野菜の便利帳』高橋秀雄、株式会社高橋書店

## 新任医師のご紹介

2021年10月より整形外科に着任いたしました。これまでは、京都と滋賀の病院で、骨折など急性疾患から変形性関節症など慢性疾患まで幅広く診療してまいりました。患者さんの痛みに寄り添い丁寧な診療を心がけます。よろしくお願いいたします。

整形外科

こばやし ゆ み こ  
小林 裕美子



### 新たに専門の資格を取得しました

下肢静脈瘤血管内治療実施医  
日本脈管学会認定脈管専門医  
弾性ストッキング圧迫療法コンダクター

循環器内科 医長

はの よしふみ  
羽野 嘉文 医師

弾性ストッキング圧迫療法コンダクター

はらだ まりえ

原田 万莉江 看護師

## INFORMATION

### 新しいリハビリテーション機器を導入しました

このたび、VR(仮想現実)を活用した機器「mediVRカグラ」を導入しました。これは、リハビリテーションをサポートするための先端的な医療機器です。座ったままゲームを楽しみながら、姿勢バランスや歩行・認知機能を改善することが期待できます。適応のある方にご提案させていただきます。



「mediVR カグラ」体験の様子

### 接遇研修を実施しています

2021年4月より、当院スタッフに対し接遇の基本「笑顔・アイコンタクト・挨拶」について第一印象をアップする研修を実施しています。



受講者のロールプレイの様子

### 法人ロゴマークが決定しました!!

社会医療法人祐生会の法人ロゴマークが決定しました。  
2021年12月21日、祐生会創立記念日より正式に使用を開始しています。



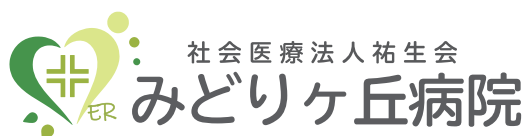
### 編集後記

第1回開催(2019年12月)から2年、広報として待ち望んでいた市民公開講座をようやく開催することができました。質疑応答では多くの質問が寄せられ、皆さんの熱気を肌で感じることができました。皆さんの健康に関するご要望にお応えする形で、第3回以降も開催していきたいと考えています!!

POST 広報誌に関するご意見・ご感想・お問い合わせは  
祐生会広報まで

祐生会広報  
電話番号 **072-681-5764**

✉ midori-info@midorigaoka.or.jp



診療受付時間 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 日曜日、祝日、年末年始

時間外診療 24時間365日対応 お問い合わせ:072-681-5717(代表)

