



高砂市民病院栄養士監修

健康レシピ

オムレツ

秋が旬のさつまいもを使って、季節感を感じよう！

エネルギー 148kcal

食塩相当量 0.7g



材 料 (6人前)

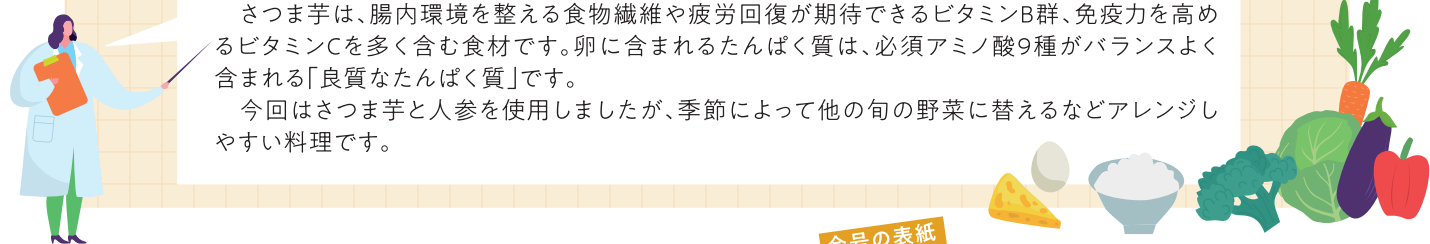
鶏卵……………6個
マヨネーズ……………大さじ3
サラダ油……………適量
さつまいも……………120g
人参……………30g
薄口醤油……………大さじ1/2
■ 付け合わせ
いんげん……………100g
薄口醤油……………小さじ2/3
白すり胡麻……………適量

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけておく。
- 2 人参は千切りにし、人参とさつまいもを柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- 3 卵をボールに割り、泡立て器で溶きほぐす。
- 4 3に薄口醤油とマヨネーズ、人参、さつまいもを入れてよく混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、4の卵を流し込み、蓋をして中火で焼く。
- 6 片面が焼けたら、返して反対側も焼く。
- 7 付け合わせのいんげんを茹で、水気をよく切り、3cmの斜め切りにして薄口醤油と白すり胡麻を加えて和える。
- 8 オムレツを6等分に切り分け、付け合わせのいんげんと一緒に皿に盛り付ける。

POINT

さつまいもは、腸内環境を整える食物繊維や疲労回復が期待できるビタミンB群、免疫力を高めるビタミンCを多く含む食材です。卵に含まれるたんぱく質は、必須アミノ酸9種がバランスよく含まれる「良質なたんぱく質」です。
今回はさつまいもと人参を使用しましたが、季節によって他の旬の野菜に替えるなどアレンジしやすい料理です。



Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院

広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



高砂市民病院
公式HPはこちら



健診に関する
情報はこちら

今号の表紙

撮影こぼれ話

表紙の写真は7月に行った七夕コンサートの写真です。

当院のさまざまな職種の職員とボランティアの方が集まって美しく?!楽しい!!メロディを奏でていました。

入院患者さんだけでなく、地域の住民の方も聴きにきていただきとても盛り上がりました。



きぼうへのかけはし 2025年秋号

通算157号

2025
AUTUMN
vol.157

きぼうへの

かけはし

高砂市民病院 広報紙

希望のある
医療を目指して

特集

実は多い、悩めるおしりの話



TAKASAGO MUNICIPAL HOSPITAL



外科 医師
山下 亜津紗

特集

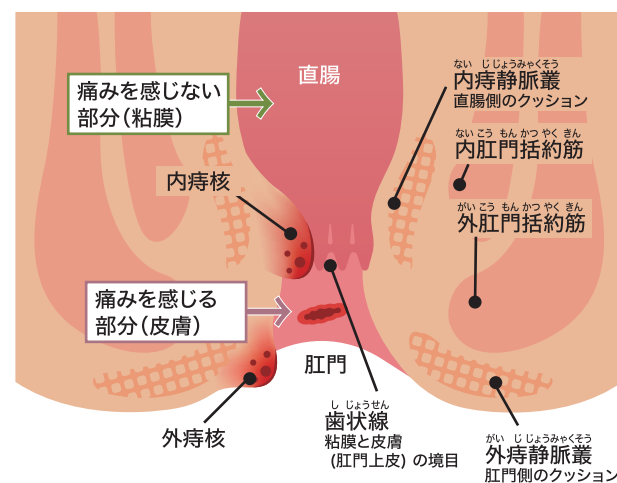
実は多い、悩めるおしりの話

肛門科専門病院にて6年間経験を積んだのち、3年前より当院外科にて肛門外来(毎週木曜午前)を開設しています。おしりやお通じの話となると、なかなか相談する相手に困る……と受診までに長くかかりがちかもしれません。でも実は誰もが一度は不調を感じたことがあるであろう、ごく身近な疾患です。

痔核(いぼ痔)について

現在、日本人の2～3人に1人は痔核(一般的に「いぼ痔」と呼ばれるもの)をもっているとされています。痔核とは、肛門粘膜下の血管やそれを支える結合織からなる柔らかい組織(肛門クッション)が肥大して出血や脱出などの症状を起こす良性疾患です。

男性は筋肉による肛門内圧が高いため高度うっ血による痛みや出血をきたしやすく、女性の場合は脱出による違和感が多い印象です。



Grade分類は指標としてありますが、外用薬の適切な使用や排便コントロールでグンと症状が良くなることも多く、患者さまそれぞれの状態や生活に合わせた治療を相談しながら行っています。自覚症状の強い方や、慢性的な出血により

貧血を来す方の場合、手術をお勧めしています。

分類		主な症状	主な治療法
内痔核	I度	●痔核の脱出はない。 ●痛みはなく、排便時に鮮血を出血することが多い。	保存療法
	II度	●排便時に脱出するが、自然に戻る。	外来処置
	III度	●脱出して、指で押し込めないと戻らない。	手術療法
	IV度	●指で押し込んでも戻らず、出たままの状態となる。 ●粘液がしみ出して下着が汚れる。	手術療法
激しい痛みを伴う痔核	血栓性外痔核	●肛門周囲に血栓(血の塊)が作られたもの。 ●皮膚が破れて出血することがある。	保存療法
	嵌頓痔核	●痔核内に血栓が多くでき、嵌頓状態(脱出して腫れ、戻らなくなる)となったもの。	保存療法

手術については超音波メスを使用した結紮切除と硬化療法であるALTA療法を組み合わせ、根治性と術後の疼痛緩和のバランスが取れるよう

心がけています。外来から入院・手術と続けて担当させていただきますので、お困りの際は一度ご相談ください。

便秘について

当外来では、便秘の相談も受けつけています。一言に便秘といっても、「便が硬くなって出すのに苦労するタイプ」「腸が動かずに便がたまっておなかが張るタイプ」「おしりまで便が来ているのに出しきる力がないタイプ」…など多様です。あなたはどんなタイプでしょう。

以前は“便秘にはコレ!”と薬の種類も限られていましたが、今は新しい薬がたくさん開発され、タイプに応じた薬を選ぶことができます。上手に薬を選択したり組み合わせることで、下剤でおなかがキリキリして下痢になったり、効きが悪くてイライラしたり、といったことも減らせます。うまくリズムが作れば、徐々に薬に頼らずに便を出せるようになる方もいます。

お話を聞きながら、ご自分に合った薬や治療を選ぶお手伝いができればと思います。

便漏れについて

また、当外来で多い相談の1つが「便漏れ=便失禁」です。ご年齢になってくると、腸の動きや反射が弱ってきたり肛門括約筋を含む骨盤底筋群が弱ってきがちです。

これにより「軟便」×「出しきる力」・「しめる力」



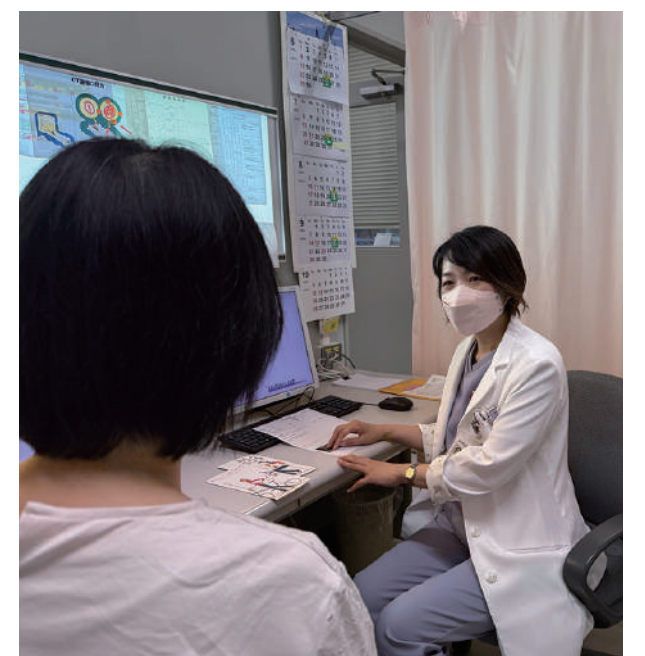
の低下」が起きて、漏れてしまいます。原因を根本から治すことが難しいものではありませんが、内服薬で便の調子を整えたり、生活リズムを作ることでもとてもつきあいやすくなりますよ。

『自分だけがこんな風に悩んでいると思っていた』と外来に来られる方もいますが、大丈夫ですので、まずはお気軽に相談していただけたらと思います。



早めの受診を!

診察室では習熟したスタッフも同席し、カーテンをベッド周りだけでなく診察スペースの前後に設けるなど、安心して受診いただけるよう環境を整えております。早い段階で受診されるほど治療もスムーズですので、悩まずにぜひ足を運んでください。



人間ドックについて

充実した検査項目で、あなたの健康を徹底チェック！半日で受けられる新コースも登場！

現在の健康状態をチェックし、今後の健康管理に役立てましょう。高砂市民病院では、豊富な検査項目を備えた人間ドックで、皆さまの健康をしっかりとサポートしています。

1日ドックの特徴

とにかく『検査項目の多さ』が自慢！

高砂市民病院の1日ドックでは、幅広い検査項目を取り揃えており、さまざまな健康リスクを徹底的にチェックします。基本項目には健診で通常行われる検査項目に加えて腫瘍マーカー、甲状腺エコー検査、動脈硬化の検査、肝炎検査なども入っています。

体調が気になる方、生活習慣病やがんの家族歴がある方、健康状態を総合的に見直したい方におすすめです。

半日ドックの特徴

高砂市民病院の人間ドックに、新たに『半日ドック』が加わりました。

短時間で効率よく。でも、必要な検査はしっかりカバーしています。

午前中(約2時間)にすべての検査が終了するため午後からの時間を自由に使えます。

「忙しくて丸1日は時間が取れない…」そんな方にも利用していただきやすい内容になっています。仕事や家事で忙しい方、初めて人間ドックを受ける方、短時間で健康診断をしたい方におすすめです。

オプション検査(有料)で、さらに安心

高砂市民病院の人間ドックでは、基本検査に加えて、お一人おひとりのニーズに合わせた「オプション検査(有料)」をご用意しています。

生活習慣病やがんの検査だけでなく「心臓の機能が心配」「アレルギーが気になる」など、さま

ざまなご要望に対応可能です。気になる部分をチェックして、より安心できる健康管理を始めましょう。

予約方法

インターネット予約と電話予約のどちらでも可能です。

電話予約受付時間：平日13時～16時

電話番号：079-442-3981 ドック担当



検査結果についての電話相談受けます！

健診や人間ドックの結果に関するギモンについて、電話での相談を受け付けています。「これは何のための検査？」「今後の健康管理にどう活用すればいいの？」など、結果に関するさまざまな質問に専門スタッフがお答えします。(原則、相談内容のお返事は翌日以降にこちらから電話にて行います。日時は相談者さまのご都合をお聞きして調整させていただきます。)

受付時間：平日13時～16時

電話番号：079-442-3981 ドック担当



コース内容

【1日コース】

実施日：月～金曜日

※木曜日は、婦人科オプションを希望する女性のみとさせていただきます。

※昼食付きです。

費用：44,000円(税込)

問診・診察

身長・体重・腹囲・血圧測定

採血・検尿

検便提出

心電図検査

聴力測定

眼科検査(眼圧・眼底写真・視力)

胸部X線

胃部X線 又は 経口・経鼻内視鏡

腹部超音波検査

甲状腺超音波検査

血圧脈波検査

診察にて、当日結果説明を行います。

【半日コース】

実施日：月・水・金

費用：28,600円(税込)

問診

身長・体重・腹囲・血圧測定

採血・検尿

検便提出

心電図検査

聴力測定

眼科検査(眼圧・眼底写真・視力)

胸部X線

「胃透視(バリウム検査)」、「胸腹部CT」、「腹部超音波検査(先着1名)」のうち1つ選択

結果郵送後、詳しくお聞きになりたい項目がありましたら平日の13時～16時にお電話ください。

TOPICS

当院職員による七夕コンサートを開催しました

故・後藤武男名誉院長の意志を継ぐ院内楽団「メイヨーとゆかいな仲間たち」では、新たに外科医(和太鼓ほか)をメンバーに迎え、昨年に続いて「盆踊りSPユニット」とのコラボを実現しました。看護局によるグループ「奏」のステージもまた、ハンドベルの心地よい音色を響かせました。

次回はクリスマスコンサートを12月11日(木)に開催します。広報たかさこや高砂市公式のLINE、Instagram、たかさこナビでも改めて告知します。ぜひ、ご来場ください。



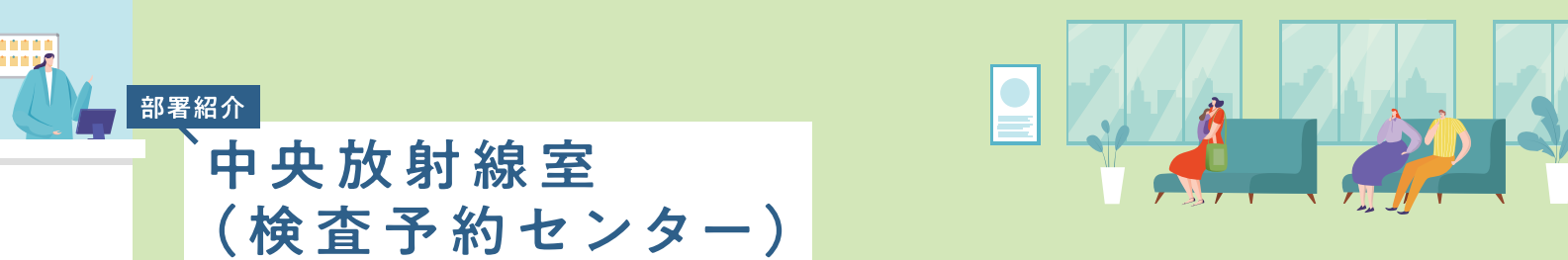
第16回健康まつり開催のお知らせ

健康に関する簡易な検査や体験、相談ができるイベント。人気の骨密度測定、身体機能測定、バザーなど色々なコーナーを用意してお待ちしております。

日時：10月25日(土)12:00～15:30

場所：高砂市民病院





中央放射線室 (検査予約センター)

当院検査予約センターでは、通常は事務員が行う予約業務を放射線技師が行っています。実際に検査を行う放射線技師が担当するからこそできる取り組みを紹介します。

検査予約センターを通して、予約、検査、結果のすべての行程に対して、我々放射線技師が切れ目なく関わることで、より柔軟かつ迅速に対応できるように取り組んでいます。今後も、患者さまがスムーズに受診できるよう、満足度向上を目指してよりよい検査提供に努めます。

予約

予約依頼を受けた段階で、検査を行う技師の視点から検査目的をチェックし、検査内容の問い合わせや記入漏れなどを確認することで検査当日に支障なく受けていただけるように努めています。

また、複数の検査を同日に希望される場合でも、当日の検査状況からなるべくお待たせすることがないように調整します。当日検査がご希望の場合でも、可能な限り対応しております。

当日の検査

予約段階で詳細な情報を把握できる利点を活かし、患者さま個々に合わせ、万全の体制でより安全に検査を行っています。

各検査は、それぞれ認定資格を持つ技師を中心に、安定した検査結果を提供できるように努めています。

結果

検査で得た画像データをCDにして、当日お持ち帰りいただけます。結果に関しては、加古川中央市民病院と連携しており、加古川中央市民病院の放射線科医師による所見を結果として、最短翌日に返信しています。

また、万が一検査の段階で緊急性の高い疾患が疑われる場合は、当院の医師と相談の上、依頼元に連絡いたします。必要に応じて、当院受診や専門機関への紹介など、依頼元との橋渡しを行っています。

検査予約センターからのお知らせ

2025年よりCTを更新し、「肺野解析」ができるようになりました。ゴダード法※を用いて肺気腫の程度をスコア化し重症度分類するものです。COPDを疑われた方はもちろん、タバコを吸う方や息切れしやすい方にも一度は受けていただきたい検査です。

検査目的の欄にコメントで「肺野解析」と記入していただければ、結果をお渡しします。

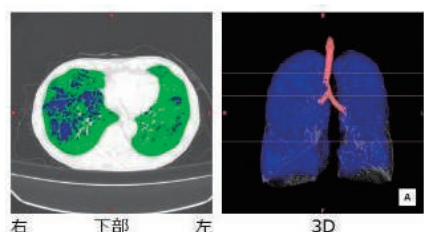
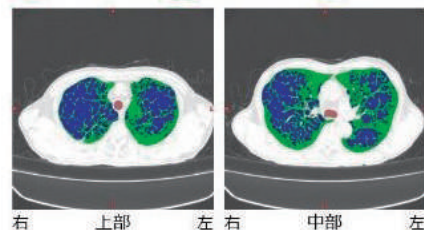
※ゴダード法CTスコアとは、肺気腫病変の程度を示す方法の1つです。肺気腫領域はCT画像では低吸収領域(LAA)として表示されます。

肺野領域に対しLAAが占める割合(LAA(%))を左右それぞれの肺野の上部、中部、下部の計6か所で算出し、LAA(%)が5%未満は0点、25%未満は1点、50%未満は2点、75%未満は3点、75%以上は4点とします。6か所の合計点によって、0点:正常、1~7点:軽症、8~15点:中等症、16点以上:重症に分類されます。

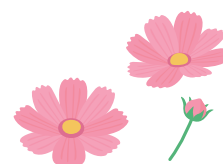
◆検査報告書 ゴダード法解析

合計スコア		13		LAA閾値: -950.00			
右肺				左肺			
領域	肺 (㎝)	LAA (%)	スコア	領域	肺 (㎝)	LAA (%)	スコア
上部	100.43	67.54	3	上部	97.55	46.52	2
中部	140.12	51.01	3	中部	120.82	41.21	2
下部	160.65	30.39	2	下部	111.75	5.76	1

■ 気管/気管支 ■ 正常な肺領域 ■ LAA (低吸収領域)



患者さまへのお知らせ



新任医師の紹介

循環器内科 木村 紀之
部長 きむら のりゆき



専門医・指導医

日本内科学会 総合内科専門医・
認定医・指導医
日本循環器学会 専門医

趣味 ハイキング
好きな食べ物 海鮮
座右の銘 塞翁が馬

患者さまへ

本年7月より循環器内科で勤務させて頂いております。出身は大阪で、これまで兵庫県や大阪府で勤務してきました。皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

地域の医師へ

こちらの地域で勤務するのは初めてですので、不慣れなこともあると思いますが、地域の医療に貢献できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



眼科からのお知らせ

小児の近視進行を抑える点眼薬の取り扱いを始めました。近視は将来の目の病気のリスクを高める可能性があります。お子さまの近視が気になる方は、眼科スタッフまでお問い合わせください。
※検査・薬剤費用は全て自由診療(公的医療保険の対象外)となります。

ホッとひと息 寄り道講座

日時 10:00~10:30

場所 市民病院玄関ホール

※講座日は変更することもあります。

9月17日(水)	テーマ その人らしく最期まで生きるために	講師 兵庫大学非常勤講師 小幡紀子さん
10月3日(金)	テーマ ご存じですか?緩和ケア	講師 緩和ケア病棟 看護師
10月15日(水)	テーマ がん治療を支える緩和ケア	講師 がん看護専門看護師 沖浦麻矢さん
11月7日(金)・19日(水)	テーマ さらなる感染症に備えた日常感染対策は?	講師 感染対策チーム
12月17日(水)	テーマ 救急車が来る前に(AED操作説明)	講師 高砂消防 救急係長 松野剛弥さん

幼児作品展示

患者さまやご家族の癒しとなるよう、市内の認定こども園に通う子供たちの作品を温室横に展示しています。
今回は「伊保こども園」の皆さんが作ってくれました。

伊保こども園の作品



雨の日もみんな
楽しく過ごしている
様子が伝わってきます。
てるてる坊主の
おかげできれいな虹が
かかりました。

各施設に協力していただき定期的に交換していく予定です。
ので、来院の際は心温まる作品をご覧ください。

学会発表 症例と取り組み

第74回日本医学検査学会

2025年5月10日
「感染対策チームと連携したMycoplasma pneumoniae 遺伝子検査導入の取り組み」
発表者:伊藤拓哉

第70回日本透析医学会学術集会・総会

2025年6月27日~29日
「外来血液透析患者に対する運動療法の取り組み
~運動継続によるQOL維持を目指して~」
発表者:竹澤一憲

第12回日本手術看護学会 近畿地区大会

2025年7月5日~8月18日(オンデマンド配信)
「視覚的アプローチを用いた手指消毒実施率向上への取り組み」
発表者:小川剣司朗