

## しらすのかき揚げ

塩気のあるしらす干しと、シャキッとした玉ねぎ・人参がマッチした一品です。

エネルギー **224kcal**

食塩相当量 **1.5g**



### 材 料 (1人前)

しらす干し	25g
玉ねぎ	40g
人参	5g
青ねぎ	3g
土生姜	3g
天ぷら粉 A	5g
天ぷら粉 B	40g
水	65g
揚げ油	適量
添え	
大根	50g
大葉	1枚
レモン	15g

### 作り方

- 1 玉ねぎ・人参は3mm幅、土生姜は1mm幅の小切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 玉ねぎ・人参に天ぷら粉 A をまぶす。
- 3 天ぷら粉 B を水で溶き、衣を作る。
- 4 3 に 2 と青ねぎ・土生姜を入れてさっくり和える。
- 5 サラダ油を鍋の底から5cm程まで入れて180℃に加熱する。
- 6 4 をおたまなどで半量ずつすくい取り、すべらせるように油の中にゆっくり落とす。両面きつね色になるまで揚げる。
- 7 大根をおろして水を切り、レモンは3mm幅の輪切りにする。
- 8 器に 6 ・「添え」を盛り付ければ完成です。

### POINT

しらす干しは、健康な骨を保つために必要なカルシウム・ビタミンDの他、ビタミンB12やEPA・DHAなどを多く含む栄養豊富な食材です。  
しかし塩分が多いので、気になる場合は熱湯をかけたり、茹でたりしてから調理してください。

### 今号の表紙

### 撮影こぼれ話

2023年10月から視能訓練士が1名増えました。できるだけ待ち時間が少なく、良質な医療を受けていただけるようスタッフ一同努めてまいります。



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

# 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

## 新年のごあいさつ





高砂市病院事業管理者  
兼 院長  
渡部 宜久

特集

# 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

2024年12月に再任用され、高砂市病院事業管理者 兼 院長を4年間勤めることになりました。

経営改善を図るとともに、患者満足度の向上に向けて努力して参りたいと思います。



## 総合的診療体制の取組み

当院は、高砂市の地域包括ケアシステムの中核となる、面倒見のいい病院を目指しています。医師不足の中、医師会や高齢者施設からの紹介患者さまや、救急搬送患者さまの診療、発熱外来への対応などを円滑に行うために、内科・外科・脳神経外科で互いにカバーし、総合的に診察することを心がけています。

内科医師とのタスクシェアの目的で、発熱外来や腹痛症例の診察を外科で引き受け、肺炎や尿路感染など高齢者施設でよく見られる疾患の入院などでも担当を分担するようにしています。また、高砂市内の介護施設とさらに連携を深めるため、月に1回webでの介護施設等連絡会議を行っています。

市民の皆様の健康維持と疾病予防にも病院として力を入れており、人間ドックだけでなく、高砂市の委託をうけて各種「けんしん（特定健診、がん検診、骨粗鬆症健診など）」を実施しています。2023年度は8,000件以上の利用がありました。

より多くの方に「ドック」「けんしん」を受けていただくため、内科・外科・脳神経外科の診療科の医師で診察を分担して予約枠を増やしています。また、月に1回の日曜「けんしん」も始めました。

診療だけでなく、院内の各部署で面倒見のいい病院として努力を続けます。

## 病院機能評価の受審・電子カルテの更新

2025年は、2月から3月にかけて電子カルテの更新、病院機能評価の受審と、病院としての大きなイベントが待ち構えています。病院機能評価の受審は、10数年ぶりです。病院機能評価の受審により、院内の診療体制や各部門の改善点を確認し、診療体制を充実させ、患者満足度の向上に繋がりたいと思います。

医療においてもDX化は重点課題です。2024年には加古川中央市民病院と電子カルテの一部共有を始めました。最新の電子カルテへの更新によって、診療・医事業務などのDX化をさらに進め、マイナンバー保険証、電子処方箋などへも対応していきます。

外来診察の待ち時間の増加など一時的にご迷惑をかける場合もあるかと思いますがご容赦お願いいたします。



職員の家族の手作りの野鳥（アオバズク）のブローチを名札につけています。

私は十数年前から趣味で野鳥の撮影をしており、アオバズクは毎年初夏に明石公園でよく撮影しました。

ネット検索ではアオバズクの鳥言葉は、「目覚め」でした。

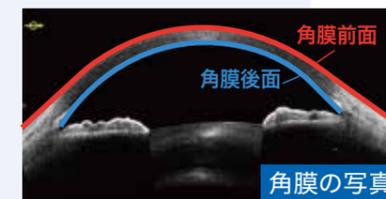
TOPICS

## 新しい眼科機械の紹介

当院で新たに導入した前眼部OCT「カシア2アドバンス」とは、角膜から水晶体までの画像解析装置です。痛みなしに角膜形状解析（3次元撮影）することができます。

角膜形状解析とは、白内障手術で使用する眼内レンズの度数や種類を選ぶために必要な検査です。

導入前は角膜前面しか解析できませんでしたが、後面も解析が可能になり、より正確な眼内レンズ度数の決定が可能になりました。



角膜の写真

カシア2アドバンス

### ◆角膜形状解析の重要性

#### 【眼内レンズの度数の選択】

遠くを見たい

近くを見たい

中間距離を見たい

#### 【眼内レンズの種類を選択】

単焦点

多焦点※

乱視矯正※

※プレミアム眼内レンズ  
(下記別途参照)

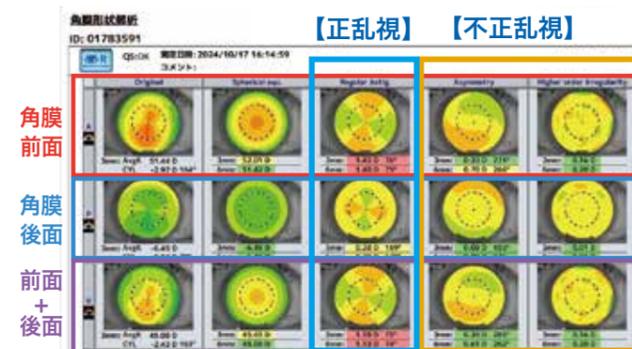
人それぞれ、見たい距離やレンズの種類は違う...

術後の誤差を少なくするために、正確な角膜形状解析が欠かせない  
これを正確に計測するための機械が「カシア2アドバンス」

※プレミアム眼内レンズとは、白内障手術などで使用される特殊なタイプの眼内レンズです。  
遠く、中間距離、近くの視力を同時に改善するための設計がされている多焦点眼内レンズや、乱視を補正するために設計されたトーリック眼内レンズなどがあります。  
一般的な眼内レンズよりも高価になる場合があります。



### ●角膜形状解析の写真(角膜形状異常のスクリーニングを行います)



【正乱視】高値であれば乱視矯正眼内レンズで視力の向上が見込めます

【不正乱視】高値であればプレミアム眼内レンズの適応外になります

### ◆正確な計算を求めて

当院では、眼内レンズの度数計算において、その人の眼の大きさによって適正な計算式を使い分けています。そこに「カシア2アドバンス」で得られた精度の高い測定値を入力し、患者さまの術後誤差を可能な限り少なくするように努めています。

# 竹澤ナースのコラム

慢性疾患看護専門看護師・**竹澤 一憲**  
透析看護認定看護師

専門看護師(CNS)は、専門看護分野において右図の6つの役割を果たします。

特に慢性疾患看護専門看護師である私は、生活習慣病の予防や、慢性的な心身の不調と共に生きる人々に対する慢性疾患の管理、健康増進、療養支援などに関する水準の高い看護を行うことが役割とされています。

現在、腎臓病看護外来や血液浄化センターを中心に活動しており、慢性腎臓病の進行予防や安全・安楽・安心な透析療法の提供に向けた看護に取り組んでいます。また、院内での教育活動にも尽力しています。



**プロフィール**  
アピールポイント  
育メンです  
趣味  
サッカー、旅行、読書  
(医療ミステリーにはまり中)

今後は医師や多職種と連携を図りながら、地域全体の「腎臓病看護」の一助を担うことができよう努めて参りますので、よろしくお願いいたします。



### 腎臓病看護外来での患者さまの声

話しやすい環境・雰囲気や“なるほど”と思ってもらえる話を心がけており、「減塩を意識するようになった」「検査結果に影響している食事の内容がわかった」「聞きたいことを聞けるので相談しやすい」などの声をいただいています。

患者さまの生活に合わせた方法を共に考えていきますので、お気軽にお問い合わせください。

※毎週火・水曜日(予約制)

神戸大学  
医学部附属病院  
連携医師を  
ご紹介

Doctor's Interview #4

## 地域を越えて! 応援ドクター



高砂市民病院では、神戸大学医学部附属病院と医療連携の一環で、各種専門分野の医師を派遣して頂き、応援ドクターとして週に1度、当院で診察を行っています。

このコーナーでは、現在応援ドクターに来て頂いている、各種専門分野の先生方を紹介していきます。

第4回は精神科の白井先生です。

### 精神科 白井寿行 医師

毎週木曜日診療

#### Q1

専門分野を教えてください。大学病院ではどのような業務を主に行っていますか?

2024年度より助教となり、精神医学分野で臨床・教育・研究に携わっています。幅広い年齢層の診療を行いながら、分子生物学・遺伝学と精神疾患やストレスの関連性を調べる研究をしています。

人々の身近にあるストレスを数字で計測して客観的に評価しメンタルヘルスに繋がられるような時代が来るかもしれません。

#### Q2

どのような患者さまに受診していただきたいですか?

高砂市民病院に木曜午後に来ています。身体疾患のために入院中の患者さまの、精神症状(不眠、不安、食欲低下、せん妄、認知症周辺症状など)に対する診療をしています。

それぞれの患者さまが抱える困りごととは異なり、個々に合わせたアセスメント&プランを心がけて日々精進しております。

誰にでも起こりうる精神的な問題、気負わずご相談ください。

#### Q3

趣味・好きな食べ物・座右の銘などあれば教えてください。

趣味はピアノとドラムの演奏で、院内コンサートにも参加させていただいております。音楽をする機会を与えていただいて大変感謝しております。

好きな食べ物は餃子、カキフライ、ハンバーガーだと思いますが、食べられないものはないと自負しております。

休日は息子を連れて色々な電車に乗ったり、名探偵コナンを見たりしております。

# ぶらり、診療所紹介の旅

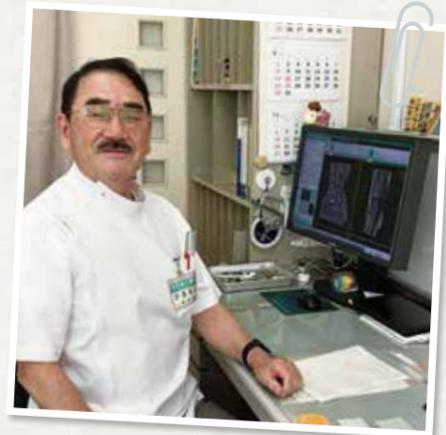
もっと知りたい、地域のお医者さん

## ササモト医院

院長 佐々本 博

伊保で整形外科を開業しています。診療以外の話題が望ましいとのこと、趣味について少し。小学生の頃よく作っていたプラモデルを、50歳頃から思い出したように再び作り始めました。プラモデルは、本当は大人の趣味だと思います。一つのモデルをひと月くらいかけて丁寧に作っていましたが、5~6年前から目が悪くなり、すっかりご無沙汰で棚の上に手付かずのキットが並んでいます。

最近は靴磨きにはまっています。ネット等を参考に多少は上手くなったと思いますが、あまり靴を履きませんので宝のもちぐされです。人に話すとすぐに磨いてくれと言われますが、その時にはこう答えます。“自分の靴を磨くのが趣味だ”と。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-447-0129 FAX 079-447-4601

高砂市民病院では、地域の先生方と相互連携を密にし、地域一体で市民の健康を守っています。地域医療の充実を担う地域の先生方をご紹介していきます。

## みやけ小児科

院長 三宅 慎一

当院は平成9年(1997年)開院以来、27年目を迎えました。小児のアレルギー疾患を中心に、小児科一般診療を行ってまいりました。子どもにやさしい丁寧な診療をコンセプトとしております。最近では、小児から大人に向かう移行期、いわゆる思春期の診療も行っております。

高砂市民病院にはいろいろとお世話になっておりますが、これからも十分な連携をして、地域医療に貢献したいと考えております。

私の趣味は登山・トレッキングですが、近年は自らの運動療法の範囲でしかやれていない毎日です。

今後ともよろしくお願いいたします。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-443-3535 FAX 079-443-3011

# 薬剤科

薬剤科の業務は、処方薬や注射薬などの調剤業務、抗がん剤・高カロリー輸液の無菌調整、入院患者さまの持参薬確認や服薬指導、病棟業務、院内の医薬品安全管理、ドラッグインフォメーション、各種チーム医療・カンファレンスへの参加、診療支援など多岐に渡っています。

今回は診療支援の一つである予防接種に関わる薬剤師の業務を紹介します。



## 予防接種早見表

当院では国が定めている定期接種のワクチンから任意で受けることができるワクチンまでさまざまな種類のワクチンを取り扱っており、ワクチンにはその種類ごとに接種回数と接種間隔が決められています。

特に、小児の定期接種や海外渡航ワクチンなどは種類も多く、色々と不安に思われる方も多いのではないのでしょうか。

当院の小児科では、安心して予防接種を受けて頂けるように、薬剤師がお子さまごとの予防接種早見表を作成し、保護者の方とご相談しながら接種予定を提案しています。

## トラベラーズワクチン

衛生状態の異なる海外では、様々な感染症に罹患するリスクがあります。食べ物や水、動物・蚊など、日本国内では考えられないような物が感染症の原因となります。

そのため、海外に長期間滞在するような方にはトラベラーズワクチンの接種が推奨されており、渡航前に複数回の接種が必要となります。

渡航まであまり期間がないような場合でも、ぜひ一度当院にご相談ください。薬剤師が効率的な接種スケジュールをご提案いたします。



上記のワクチン以外にも、インフルエンザワクチンや新型コロナワクチン接種の時には医師の問診に薬剤師が同席し、ワクチンに関する様々な質問に対応しています。

ワクチン接種で不安な事、気になる事がありましたらいつでも薬剤師にお声かけください。

## 患者さまへのお知らせ



## 「第15回 健康まつり」が開催されました(2024年10月26日)

頸動脈エコー、ロコモチェック、バザー、体験ブースなどさまざまな催し物のほか、消防車にキッチンカーがやってきた今回の健康まつりは、例年以上にたくさんの方に足を運んでいただきました。

その中でも、手術室探検ツアーはSNSでバズるほどの人気ぶり。最後は「マカロンズ」のキッズたちのチアダンスで大盛り上がりのなか終了しました。

来年も同時期に開催する予定です。ぜひお越しください。



## ヘルニアセンター開設のお知らせ

外科の中野克俊医師をセンター長として、2024年10月よりヘルニアセンターを開設いたしました。

詳細は次号でお知らせします。



## ホットひと息寄り道講座

日時 10:00~10:30

場所 市民病院玄関ホール

2月19日(水) テーマ 終活について

講師 司法書士 梅谷正太

3月13日(木) テーマ 市民病院で「けんしん」を受けよう  
27日(木) ~健診?検診?なんのためにするの~

講師 中央検査科 臨床検査技師

※講座日は変更することもあります。

## 幼児作品展示

患者さまやご家族の癒しとなるよう、市内の公立幼稚園・保育園・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「北浜こども園」「高砂こども園」の皆さまが作ってくれました。

### 北浜こども園の作品



個性豊かなどんぐりたちがいっぱい、今にもどんぐりの歌が聞こえてきそうです。

### 高砂こども園の作品



きれいな冬景色と、春を待ちわびる動物たちのいろんな表情が伝わってきます。

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。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39回日本環境感染症学会

2024年7月26日

「当地域における新興感染症訓練内容の検討と実際の評価」

発表者:中島博美

### 第26回日本褥瘡学会学術集会

2024年9月6日

「当院におけるスキンテア-テア発生要因と予防への取り組み」

発表者:中瀬睦子

共同演者:中西歩季、魚住愛、福島侑子

### 第55回日本看護学会学術集会

2024年9月29日

「リアリティオリエンテーションの実践 ~自作カレンダーの活用方法を共有して」

発表者:鈴木千晶

