

若竹煮

春が旬の竹の子(たけのこ)と若布(わかめ)を出汁で煮合わせた、春の訪れを告げる季節の一品です。

(1人分)

エネルギー **21kcal**

食塩相当量 **0.9g**



材料 (4人分)

- たけのこ水煮.....120g
- 乾燥わかめ.....3g
- だし汁*.....200cc
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- A** 薄口しょうゆ 小さじ1と1/2
- 上白糖.....小さじ2
- みりん.....小さじ1

*味付きのだしの素等を使用する場合は調味料を加減してください。

作り方

- 1 たけのこは水で洗い、厚さ3mmのいちよう切りにする。穂先は縦にくし形に切る。
- 2 1を熱湯で3分茹で、ざるにあげる。
- 3 わかめは水で戻し、水気を切って、食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に**A**を入れて熱し、沸騰したら**2**を加えて5分煮る。
- 5 **3**を加えて、ひと煮立ちさせたら火を止め、味を含ませる。
- 6 器に盛り付けて完成。

POINT

若竹煮は食材同士の風味と食感の相性が良く、春の出会いもの料理として江戸時代から親しまれています。また、低カロリーで食物繊維が豊富な一品です。今回は手軽な水煮のたけのこや乾燥わかめを使用しましたが、生のたけのこやわかめなら香りも食感もさらに楽しめます。手に入ればぜひ作ってみてください。

今号の表紙

撮影こぼれ話

令和8年度新採用者研修を開始しました

私たち新人8名は希望を胸に高砂市民病院に入職しました。当院の看護師として求められる役割を学び、自分の目指す看護師に向けて、基礎看護技術の演習や社会人基礎力の研修を頑張っています。温かい心の通う看護の実践に向けて、一つ一つの知識・技術を身につけて成長できるよう頑張っています。患者さまに温かい気持ちと笑顔をお届けします!



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HPIはこちら



健診に関する
情報はこちら



高砂市民病院は
日本医療機能評価機構の
認定病院です

かけはし

高砂市民病院 広報紙

特集

すべての子どもが、その子らしく育つために





高砂子ども療育支援センター長
杉下 周平 (言語聴覚士)

特集

すべてのこどもが、 その子らしく育つために

「どこに相談すればいいの?」「様子を見ていいのかな」。

子育てのなかで抱く想いに寄り添い、共に解決の糸口を見つけるために、高砂市民病院に「高砂子ども療育支援センター」が誕生しました。医療の専門性を生かして、ご家庭や教育機関と手を取り合いながら、こどもたちの「自分らしい成長」を力強くバックアップしていきます。その支援体制について紹介します。

高砂市民病院のできること

高砂市民病院では、こどもの成長と発達を専門的に支援する部署として「高砂子ども療育支援センター」を開設しました。

近年、発達に関する困りごとは特別なものではなく、早期に気づき、適切な支援につなぐことの重要性が広く知られるようになってきました。「どこに相談すればいいのかわからない」、「様子を見ていいのか迷っている」、そんなときに、安心して相談できる場所でありたい。

私たちは、医療の専門性を生かしながら、お子さんとご家族の不安に寄り添い、その子らしい成長を支えています。

こどもの発達で、 こんな悩みはありませんか?

— それは、決して珍しいことではありません —

- ことばがなかなか出ない
- 発音がはっきりしない
(サ行・タ行などが言いにくい)
- 読み書きが苦手、覚えられない
- 文字が整わない、枠におさまらない
- 手先が不器用
- 集団の中でうまく過ごせない

こうした悩みは、子育ての中で多くの保護者が一度は感じるものです。こどもの発達には個人差があり、成長のスピードや得意、不得意は一人ひとり異なります。就学期のこどもでは、学習や行動面に支援を必要とするこどもが約8.8%いるとされ、ここ10年で増加傾向にあります。1クラスに2~3人が、何らかの支援を必要としている計算です。

「もう少し様子を見たほうがいいのかもしいない」、そう思っている間にも、不安は積み重なっていきます。私たちは、日常の中で感じる「ちょっと気になる」こそが、支援につながる大切なサインだと考えています。



①ちょっと気になる…
日々の生活で感じる「小さな不安」は、大切なサインです。



②まず相談
ひとりで悩まず、お気軽にお話をお聞かせください。



③専門的にサポート
医師たちがチームとなり、その子に合った歩みを一緒に見つけていきます。

高砂子ども療育支援センターの特徴

— 4つの専門外来によるきめ細やかな支援を行います —

こどもの発達に関する困りごとは、年齢とともに形を変えていきます。未就学期には、ことばや運動の遅れ、不器用さが目立つことがあります。就学期になると、読み書きや学習のつまずきや、集団への適応の難しさとして現れることもあります。高砂子ども療育支援センターでは、こうした発達段階に応じた困りごとに対応するため、4つの専門外来を設けています。



言語外来

ことばの発達の遅れや発音の問題について発達段階に応じた支援を提供します。



協調運動外来

手先が不器用なこどもに運動プログラムを提供し、身体能力を向上させます。



読み書き外来

読み書きのつまずきの背景を把握し、お子さまに合った学習方法を提案します。教育機関と連携することで学校での支援も進めていきます。



心理外来

心理的な課題を抱えるこどもやご家族へ、心理的な援助を提供し、問題解決の糸口を見つけるお手伝いをします。

— ご家庭・教育機関とともに、こどもの成長を支えます —

こどもの発達を支えるうえで、ご家庭での関わりはとても大切な役割を担っています。

一方で、こどもが多くの時間を過ごす園や学校といった生活の場での支援も、成長にとって欠かせない

いものです。当センターでは、特に教育機関との連携を重視しています。

必要に応じて、園や学校の先生方と面談を行い、お子さまの特性を踏まえた支援の工夫や、園・学校での関わり方について助言を行っています。さらに、言語訓練や運動訓練の様子を先生方に見学していただくことで、センターでの支援を、園や学校での日常の関わりにつなげています。医療と教育が連携することで、切れ目のない支援を実現します。

おわりに

高砂子ども療育支援センターは、こどもとご家族の「気になる」に寄り添い、安心して相談できる場所であり続けます。市民の皆さまにとって、「心強い」「必要な医療」と感じていただける存在であり続けられるよう、努めてまいります。



新任医師の紹介

眼科

井之上 杏奈

いのうえ あんな

専門医・指導医

眼科専門医

プロフィール

趣味 映画

座右の銘 なし



患者さまへのあいさつ

はじめまして。2026年4月より当院で勤務させていただきます井之上です。眼科医として7年ほど大学病院や市中病院で働いてきました。いままで他院で積んできた経験を基に当院でも一生懸命頑張りたいと思います。

地域の医師へのあいさつ

前医では緑内障や黄斑、硝子体網膜疾患をはじめとした一般眼科をメインに診療していました。手術に関しても白内障、緑内障、外眼部手術など経験してきました。なにかございましたらお気軽にご相談いただければ幸いです。よろしく願い申し上げます。

高砂市民病院訪問看護ステーションでは 特定行為看護師が活躍しています



訪問看護ステーション 所長
特定行為看護師
小野 智子

地域包括ケアシステムが構築され、慢性疾患や複数の疾患を抱える患者さまが自宅で療養しながら生活が続けることができるようになってきました。その中で訪問看護師は在宅で医療依存度の高い利用者さまの暮らしを支える役割を担っています。

私は専門的知識・技術を持ち、適切な判断のもと創傷処置など医師の補助を実施することができるよう特定行為看護師(創傷管理分野)を取得し活動しています。日々、医師や多職種との連携を図り、利用者さまの状態に合わせたタイムリーな対応を行い、重症化予防・生活の質の改善に貢献できるよう励んでいます。

今後、在宅医療・訪問看護の場面において、更に特定行為看護師の重要性が高まってきます。地域の医師と連携しながら、利用者さまに必要なタイミングで早期に介入し、その人らしい在宅生活を送っていただけるよう、質の高いケアを提供していけるよう努めてまいります。

特定行為実践をご紹介します

施設入所から3年近く改善しなかった褥瘡が特定行為看護師の介入で軟膏の変更、処置方法を共有し継続した処置を提供することで早期に改善することができました。

処置の経過



訪問看護ステーション紹介

- 機能強化型訪問看護療養費3 算定
- 24時間緊急対応体制
- 訪問診療：あり
- 訪問エリア：主に高砂市・加古川市
※その他の地域は要相談



高砂市民病院健診について

市民病院健診センターでの健診は、平日毎週月曜日から金曜日(一部の健診を除く)まで受診できます。また、**日曜日健診も実施しております**(詳しくは高砂市民病院ホームページをご覧ください)。

平日と日曜日では、実施する健診(検診)項目が異なりますのでご不明な点は市民病院健診センターまでお問い合わせください。

詳細はこちらから



◆健診のご予約

お電話でのご予約になります。受付担当者が詳しく対応をさせていただきます。

市民病院健診センター
079-442-3981 (代表)

受付日時 月～金曜日

① 9:00 ～ 12:00

② 14:00 ～ 16:00

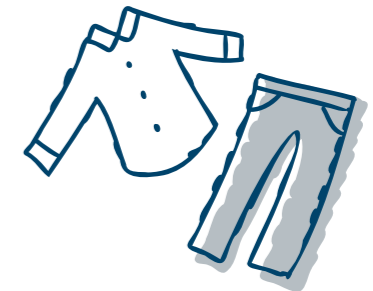
ご予約のお電話の際は

健康お守りカード・特定健康診査受診券(国保・後期)*を手元に準備した状態でお電話ください。*6月上旬、高砂市から発送予定です

◆乳がん・子宮がん検診について

当日の服装

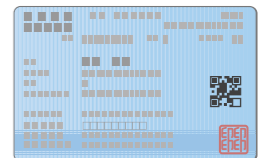
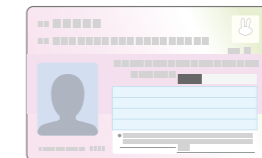
上下分かれた服装でご来院ください。



◆特定健診について

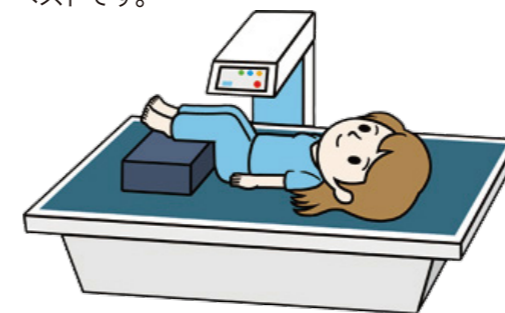
当日の持ち物

マイナンバーカードまたは**資格確認書**をご持参ください。



◆骨密度測定について

腰椎と股関節で検査をします。検査時間は15分ほどになります。レントゲンと同じで、ボタンや金具のないリラックスした服装がベストです。



◆大腸がん検診について (便潜血検査)

事前に検査キットを郵送で送付いたします。
(予約日の2週間前に発送)

部署紹介

臨床工学室

臨床工学技士という職種があることをご存じでしょうか。病院などではCE(Clinical Engineer)やME(Medical Engineer)と呼ばれることが多いです。

主な仕事は、医療機器の操作、保守点検業務です。高砂市民病院では臨床工学室に6名が在籍し、現代の医療には欠かせない医療機器のスペシャリストとして、医療機器を通して患者さまの安全を守っています。

透析業務

透析業務では、透析を行うための準備、穿刺、治療中の観察の他に、安全に治療が行えるよう定期的に透析装置の点検・部品交換(オーバーホール)を行っています。



機器管理業務

機器管理業務では、医療機器の中央管理を行い、必要な時には機器を病棟などへ貸し出し、使用後に返却された機器は点検を行っています。また、下記の機器などの定期点検を行っています。

①人工呼吸器



②各種ポンプ類



③AED



④除細動器



内視鏡業務

内視鏡業務では、検査の準備・補助、処置の補助、内視鏡の洗浄を行っています。

また、内視鏡機器の定期点検も私たち臨床工学技士が行っています。



手術室業務

手術室業務では、眼科手術での介助や、変形性膝関節症に対する末梢神経ラジオ波焼灼療法(クーリーフ)の機器操作を行っています。

患者さまへのお知らせ



新任医師の紹介

内科 **中野 遼太**

なかの りょうた



専門医・指導医

日本内科学会
内科認定医・総合内科専門医
日本消化器内視鏡学会
専門医・指導医 近畿支部評議員
日本消化器病学会
専門医・指導医 近畿支部評議員
日本膵臓学会 認定指導医

趣味 キャンプと音楽

好きな食べ物 カレーと焼き鳥

座右の銘 Don't think twice it's all right.

患者さま、地域の医師へのあいさつ

この度、高砂市民病院内科に赴任致しました中野と申します。昨年度までは、消化器内科医・内視鏡医として、神戸大学、兵庫医科大学にて10年間勤め、膵臓癌の早期発見や肝胆膵疾患の内視鏡治療を専門としておりました。

高砂市民病院では、これまでの専門性に加え、地域の皆様の健康を守る内科医として、皆様に安心・信頼していただける医療を提供できるよう精一杯努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

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。

5月1日(金)	テーマ 市民病院で「けんしん」を受けよう	講師 中央検査科 臨床検査技師
5月21日(木)	～健診?検診?なんのためにするの～	
6月17日(水)	テーマ がん検診でGO	講師 健康福祉センター 健康増進課 高橋徳晃さん
7月15日(水)	テーマ STOP振り込め詐欺 (DVDあり)	講師 高砂警察 生活安全課 高橋英貴さん
9月16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

幼児作品展

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「阿弥陀こども園」と「北浜こども園」の皆さんが作ってくれました。

阿弥陀こども園の作品



子どもたちが元気に豆まきをして鬼たちが逃げていく様子がうかがえます。

北浜こども園の作品



待ちわびた春。みんなと一緒に虫さんやお花さんも元気いっぱいの様子が伝わってきます。

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45回日本看護科学学会

2025年12月6日
「看護師の意思決定支援における困難感の質的变化」
発表者:沖浦麻矢

