

HOPE^{plus}

【市立芦屋病院だより】



外科の紹介

外科 副病院長 ^{みず}水谷 ^{たに}伸 ^{しん}

当院外科は近年増加している胃癌や大腸癌、乳癌などの癌の手術はもちろんのこと、胆石症、ヘルニア、下肢静脈瘤、痔核の手術を、また虫垂炎や腸閉塞、腹膜炎などの緊急疾患の手術等を幅広く行っています。当科では創が小さく痛みの少ない腹腔鏡手術を早くから導入しており、消化器疾患、ヘルニア、緊急疾患などあらゆる手術に施行し患者さんの負担軽減に努力しています。さらにこの4月より消化管疾患やヘルニアの腹腔鏡手術を専門とする野呂部長と笹生医員が着任し、スタッフも充実したため治療可能な対象疾患も増加しています。また当院では既に内科・外科系救急を24時間実施しておりますが、外科では独自に外科救急ホットラインを立ち上げ、緊急外科手術の必要な患者さんの搬送時には24時間体制で対応し、夜間昼夜を問わず手術を実施しています。



上段 左より 田守医師・佐々木医師・笹生医師
下段 左より 水谷副病院長・野呂部長・畠野医師

一方特色のある専門外来も下記の通り実施しておりますのでご利用ください。

① 乳腺専門外来

最新式の3次元精密マンモグラフィを導入し、乳癌検診の精度向上を実現したため早期乳癌の発見が増加しています。

② 肛門専門外来

痔に対する無痛で切らない手術として注射による硬化療法を実施しています。

③ 下肢静脈瘤外来

下肢の腫れ、痛み、だるさ等の症状のある方は下肢静脈瘤の可能性があり治療が可能です。

④ ヘルニア専門外来

単径部（足の付け根）に痛みや膨隆を自覚される方は単径ヘルニアの可能性があり治療が必要です。

上記専門外来は受診歴がなくても当院の予約センター（0797-22-8841）にて予約が可能です。
また、紹介の際は地域連携室までお問合せください。

あしや健康フォーラム 中止のご案内について

今年度も開催を予定しておりました「あしや健康フォーラム2020」については、新型コロナウイルス感染防止のため、開催を中止します。

ご来場を楽しみにして下さっていた皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しますがご理解のほど何卒よろしくお願い致します。

— 外来診療に来院される患者さんへのお願い —

市立芦屋病院では、大学医学部を卒業した、卒後1年目・2年目の臨床研修医を受け入れております。令和2年度の臨床研修プログラムから、臨床研修医が患者さんの外来診療を研修の一環として担当することが義務化されたことを受け、当病院においても、令和2年10月より当該研修医が患者さんの外来診療を担当することがございます。

臨床研修医の外来診療については、『医師臨床研修ガイドライン』に定められる研修を徹底し、**同席する指導医の指導のもとで患者さんの外来診療を担当させて頂き**ますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

人工膝・股関節治療について

整形外科 すぎ やす けん じ ろう
杉 安 謙 仁 朗

令和2年4月に大阪の市立吹田市民病院より転任してきました整形外科の杉安謙仁朗と申します。市立吹田市民病院は全国トップクラスの人工股・膝関節治療の実績があり、その人工関節部門の中核として9年間働いておりました。私は人工股・膝関節治療を専門としております。股関節は変形性股関節症、特発性大腿骨頭壊死症、リウマチ性股関節症などに対する人工股関節全置換術を行い、執刀



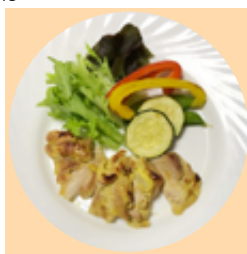
左より 荒木副院長・名和部長・杉安医師

件数は500例以上になりました。股関節は脚の付け根にある骨盤と大腿骨とをつなぐ大きな関節でいろんな方向に動き、歩いたり座ったり日々の生活をする上で非常に大切な関節です。股関節が痛くなると歩く姿勢が悪くなり脚も短くなります。歩行が不安定になり長時間歩けなくなります。日常生活に支障を生じ、歩行が困難となると人工股関節全置換術が必要になります。人工股関節の術式としては筋肉を切らない前外側進入法（低侵襲な手術です）を行います。前外側進入法は術後合併症である後方脱臼の確率を低下させ、筋肉を温存することで術後の早期回復が期待できます。長年の痛みから解放された皆さまは笑顔が増えて、はつらつと暮らされています。股関節の痛みを我慢しないで、人生をもっと幸せに、もっと楽しく生きるために、怖がらず、あきらめず、整形外科：杉安を受診してみてください。

免疫力を高めるレシピの紹介

栄養管理室 さわ だ 澤 田 かおる

食事・活動・休養を保つ生活には免疫力維持に重要です。食事面では、多くの栄養素をバランスよくとることが必要で、不足すると免疫力が低下します。健康的でバランスの取れた食事のために参考になるのが、厚生労働省が示す「食事バランスガイド」。今回は主菜(2つ)副菜(1つ)を組み合わせた「タンドリーチキン」の紹介です。



材 料(2食分)

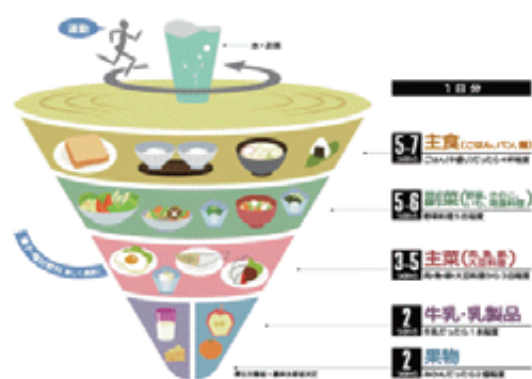
- * とりむね肉: 1枚
厚みが均一になるように包丁を入れ、フォークでさしておく。
- * ソース: ヨーグルト 大さじ3
味噌・カレー粉・しょうが・にんにく 各小さじ1 食塩 小さじ1/2
- * 野菜
(1食あたりの栄養価: 熱量: 380kcal 蛋白質30g 塩分1.5g)

作り方

- ① ソース材料をポリ袋にいれてもみ、とりむね肉を入れ冷蔵庫で半日つけ込む。
- ② ポリ袋から取り出し油を熱したフライパンで焦げ目をつけ、弱火にして蓋をし5分程度蒸し焼く。
- ③ 食べよい大きさに切り野菜を添えて完成。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



ひとこと

病院食でも提供頻度が高いとり肉は、皮膚や粘膜を守る「ビタミンA」が豊富です。さらに、ヨーグルト・味噌・しょうが・にんにくとならび免疫力を高める効果が期待できます。これから夏本番、食欲が無いときの1品にもいかがですか。

「芦屋市産後ケア事業」のご紹介

地域連携室 助産師 松 若 昌 代

近年、核家族化で身近に妊娠・出産や子育てについて相談できる相手がいないと言う方も少なくありません。またインターネットの普及により情報を得やすくなった半面、自分にとって有用な情報の選択ができず混乱を招いている人もおられます。更に少子化や初産年齢の後退により祖父母世代の経験値も少なく、祖父母が高齢で産後は手伝うことができないと言う方も増えています。これらは妊産婦の不

安を増強させるだけでなく、出産後の育児や、その後の親子関係にも影響を及ぼすと言われています。

今回産後ケア事業として妊産婦の心身のケアや育児支援を行うことで、芦屋市が市民の皆様にとって「安心して出産・子育てのできるまち」であり続けられるように、公的病院としてお手伝いさせていただきます。

問合せ：芦屋市保健センター

TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018



自宅でできる簡単ストレッチ

リハビリテーション科 田 村 宏

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、人と人との接触を極力減らすことが必要とされています。健康維持において最も効果的な運動として“歩行”が推奨されている中、このような背景から実行しにくいのが現状です。また、屋内での生活時間が長くなると活動量が低下し、体力や筋力の低下、日常生活動作の低下といった健康リスクが高まります。

そこで市立芦屋病院は健康維持、リスク予防を目的とした自宅で簡単に行える運動・ストレッチを紹介いたします。

I 寝て行う体操

●足首体操 左右10回



①つま先を上に向けよう



②次につま先を下に向けよう

●お尻上げ 10回



①膝を立てよう



②お尻をゆっくりと上にあげよう

●SLR 左右10回



膝を伸ばした状態から床より足を持ち上げます。左右交互に行いましょう

これらの運動は、すべてたたみ1畳のスペースで行うことができます。気が付いたら行うように心がけましょう！

II 座って行う体操

●膝関節伸展 左右10回



①椅子に座ります



②膝をゆっくりと伸ばします

●股関節屈曲 左右10回



①椅子に座った状態から
②太ももを上へゆっくりとあげます

III 立って行う体操

●スクワット 10回



①立ちます



②足を肩幅と同じ間隔に開いてゆっくりと腰を下ろします
そして膝を伸ばします

●つま先立ち 10回



①立っている状態から、つま先立ちを行います
*不安定な場合は壁に手をあてても構いません

●アキレス腱ストレッチ 左右2回 1回20秒



①立っている状態から、前に振り出しアキレス腱を伸ばします
片脚20秒程度行いましょう

各種行事のお知らせ

マチネーコンサート・両親学級・公開講座・糖尿病教室

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点により、イベントの開催を中止させていただきます。
今後のイベント開催の可否については当院のホームページをご覧ください。

事業管理者のつづき

市立芦屋病院事業管理者 佐治 文隆

旬の食べ物

この春から初夏にかけて緊急事態宣言が発令され、少なからずの国民が外出を自粛して、余儀なく自宅で巣もり状態に陥りました。デパート、映画館をはじめほとんどすべての店舗が時間短縮や休業に追い込まれた中で、通販や宅配は平時より需要を伸ばしたといえます。それなりの料亭やレストランもテークアウトのコース料理を準備するなど、自宅にいても一流料理人の味が楽しめなくもなかったのは不幸中の幸いでしょうか。しかし、お店では味だけでなく雰囲気も含めてもてなされますし、ましてやお店のように温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、食事の進み具合に合わせて手際よく出てくるわけでもありません。贅沢なようですが、いくら高級料理でも毎日のように続けば飽きもくるでしょう。そこで普段は厨房に立たなくても、この機会に手料理に力を入れてみるのも一興です。

幸いこの季節、旬の食材には事欠きません。材料本来の持ち味だけで十分美味しいものがあるのは四季に富むわが国のありがたいところです。まずビールのお供、枝豆はどうでしょう。山形のだだ茶豆、新潟の茶豆、そして近場の丹波黒豆の枝豆です。新鮮な枝豆は美味しいだけでなく、認知症予防に有効(?)なレシチンも豊富です。新物といえば蓮根も出始めます。「蓮は泥より出でて泥に染まらず」と美しい花で目を楽ませる蓮は、その地下茎の蓮根で舌も楽しませてくれます。あのシャキシャキした独特の食感はたまりませんが、日本と中国などアジアの一部の国でしか食されないそうです。酢とは相性がよく、空気に触れると黒ずむので酢にさらせて生の色を保たせます。甘酢に漬けた酢蓮根は歯ざわりも抜群です。蓮根のてんぷらもいいですね。

夏野菜といえば、茄子、オクラ、シシトウ、新生姜なども出盛りです。オクラと並んでネバネバ野菜としてモロヘイヤも人気があります。どちらもアンチエイジング効果があるβカロテンが含まれ、ミネラルも豊富です。植物繊維に富むことから整腸作用もあり、生活習慣病の予防

も期待できます。オクラは刻んでサラダなどのトッピングに、モロヘイヤは茹でて水気を切り、和え物や種類のトッピングにするなど用途はいろいろです。沖縄の夏野菜ゴーヤーを好きな人も多いです。ゴーヤーを使った代表料理は豆腐や豚肉と炒めたゴーヤーチャンプルーに尽きるでしょうが、実は個人的にはあの独特の苦みは苦手です。

夏の高級魚といえば真鯛(真ゴチ)です。必ず夫婦一対でいる仲のいい魚だそうで、どちらか一方が釣れると他方も釣れるとか。高タンパク、低脂肪で、その上甘みのある白身魚の刺身は冬の味覚フグのテッサも凌ぐうまさです。高価な魚ですから、刺身はプロの手に委ねることをお勧めしますが、煮付けや塩焼きが家庭料理の定番で、唐揚げもいいです。岡山ではアラを茹でて身をほぐし、味付けして熱々ご飯で「コチのかけ飯」にするそうです。土用の入りのご馳走といえば、ビタミンAやDがたっぷりのウナギの蒲焼に及ぶものはありません。白焼きもいいですが、蒲焼はやはりタレ付け、それも継ぎ足し継ぎ足しで培われた各店自慢のタレが炭火にこぼれて煙となり、蒲焼にいつそうの風味を施します。というわけで、ウナギの蒲焼だけは専門店へ行きましょう。中学校・高等学校時代に、親友の一人が住んでいた芦屋市茶屋之町のお宅によくお邪魔しました。何が楽しみと言って、いつも出される出前の鰻丼も目当ての一つでした。鰻料理専門店「割烹三佳」の今も変わらぬふんわりとろける蒲焼はニキビ面の少年時代を思い出させてくれます。ごちそうさまでした。(2020.7.1)



事業管理者のつづきについてはホームページにも連載しておりますのでぜひご覧下さい。

市立芦屋病院 ご案内



※ 病院ネットワークバスもご利用ください 無料

交通案内

JR 芦屋駅、
阪急芦屋川駅から



タクシー
約7分



バス
約25分
JR芦屋駅、阪急芦屋川駅のりば2番



徒歩
約30分

市立芦屋病院の理念

病院理念

あい(愛)・しあわせ(幸福)・やさしさ(優しさ)

基本理念

芦屋市の中核病院として 地域社会に貢献します
患者の意思を尊重し 最善の医療と癒しを提供します



日本医療機能評価機構 認定施設(3rdG:Ver1.0 一般病院2)

市立芦屋病院

〒659-8502 芦屋市朝日ヶ丘町39-1
TEL:0797-31-2156 FAX:0797-22-8822
ホームページ <http://www.ashiya-hosp.com>