

# 豆乳プリン

冷やして固めるだけ!ヘルシーでさっぱりしており、食後のデザートにぴったりです。

エネルギー 66kcal

食塩相当量 0.1g



### 材料 (4人前)

- 水.....20ml
- ゼラチン.....3g
- 調整豆乳.....240ml
- 砂糖.....12g
- 水ようかん.....40g

### POINT

大豆たんぱく質を多く含む豆乳は、腹持ちが良く満腹感を得やすいため、間食予防や食事節制に効果的です。

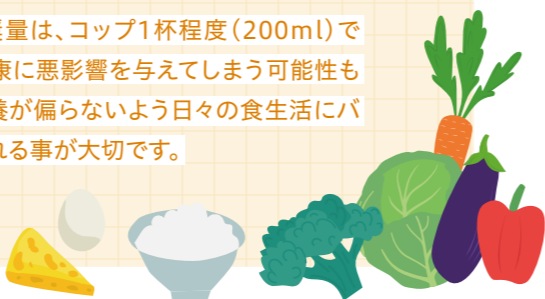
また、豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをされるとされており、加齢に伴い減少する女性ホルモンの代替ホルモンとして、骨の健康維持・骨粗鬆症予防にも役立ちます。

### 作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかします。
- 2 鍋に豆乳・砂糖・1を入れ、泡だて器で混ぜながら弱火にかけます。(沸騰させないように気をつけて)
- 3 ゼラチンが溶けたら容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- 4 水ようかんを型で抜き、豆乳プリンの上に乗せて飾れば完成です。

\*お好みで黒蜜やきな粉をかけてお召し上がり下さい!

豆乳の1日の推奨量は、コップ1杯程度(200ml)です。過剰摂取は健康に悪影響を与えてしまう可能性がありますので、栄養が偏らないよう日々の食生活にバランスよく取り入れる事が大切です。



### 今号の表紙

### 撮影こぼれ話

こんにちは、表紙の写真は当院の「リソースナース会」メンバーです。地域の皆さまと共に、住み慣れた地域で暮らす方々のご支援ができるように日々精進して参ります。どうぞお気軽にお声をおかけ下さい!



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

# かけはし

高砂市民病院 広報紙

### 特集

ぼっくりんがエコカーを見に高砂市民病院に行ってみた!



# ぼっくりんがエコカーを見に高砂市民病院に行ってみた!



2009年に誕生した高砂市のマスコットキャラクター「ぼっくりん」。高砂神社にある大きな相生の松から生まれた妖精です。ある日、高砂市民病院に小さくて可愛い電気自動車があると聞きつけたぼっくりんが、その様子をレポートしに行ってくれました。



ふたりのりだーりん!



どうしてこんなに小さくて、可愛い車が市民病院にあるんですか?

高砂市は、環境に優しいエコカーを導入したんだよ。市役所にも同じ電気自動車が3台あって、その内1台は、高砂市民なら休日にレンタルできるんだ。病院では、訪問診療や訪問看護に使うためなんだ。狭い場所でも駐車できて便利だと思うよ。



総務課 田中係長



訪問診療ってなんですか?



総務課 田中係長

病院に来れない患者さまのために、お医者さんが患者さんのご自宅に行くことだよ。緩和ケアの訪問診療を担当している佐牟田先生に聞いてみるといいよ!



佐牟田先生!田中係長からの紹介で、訪問診療について聞きにきました!先生が、患者さんのご自宅に診察に行くんですね?



佐牟田 総合診療部長

そうだよ。緩和ケアを希望されていて、通院できない患者さまのご自宅に伺っているんだ。できるだけ、入院せずにご自宅で過ごしたいという患者さまもいらっしゃるからね。



ご自宅だとお薬が飲めない時はどうするんですか?



佐牟田 総合診療部長

市民病院の訪問看護師さんたちと協力して、点滴をしたり、痛み止めには、ポンプを使ってお薬を身体にいれる方法があるんだよ。痛い時には、ポンプのボタンを押すとさらにお薬が身体に入っているんだよ。市民病院の薬剤師さんが、お薬にばい菌がはいらないように丁寧にポンプに使うお薬を準備してるんだよ。



お薬をポンプに準備する薬剤師さん。



大事なことを聞くの忘れていました! もうひとつだけ聞いてもいいですか? 訪問に使っている可愛い車、どうですか? 小さ過ぎないですか? ぼっくりんも乗ってみたいりん!

僕も小さいから大丈夫。ぼっくりんだと多分、乗れないぐらい小さいよ。でもね、小さい方が駐車には便利なんだ。ただ、速くは走れないので、みかけたらみなさま、温かく見守ってくださいね!



佐牟田 総合診療部長



ざんねん!やっぱり乗れなかつたりん



## 新しいリソースナースの紹介



**沖浦 麻矢**  
おきうら まや  
がん看護  
専門看護師

### 一言コメント

初めまして、がん看護専門看護師の沖浦麻矢と申します。今後、東播磨地区の患者さま、ご家族さまに、がんによる症状や気がかかりのご相談などに対し総合的な支援を行えるよう努力致します。どのような時でも、患者さまが自分らしく生きていく支えとなれるよう頑張ります。



**小野 智子**  
おの ともこ  
訪問看護ステーション所長  
特定看護師

### 一言コメント

令和5年3月に、創傷管理関連(褥瘡の壊死組織、陰圧閉鎖療法などの処置)の特定行為研修を修了しました。地域の医師と連携を密にとり、在宅にて訪問看護師として迅速な対応・重症化予防に努め、安全な看護の提供に取り組んでいきたいと思っています。



**塩崎 麻美**  
しおさき あさみ  
手術室副主任  
特定看護師

### 一言コメント

昨年、私は周術期に関わる特定行為研修を修了しました。学んだ専門的知識を活かし、手術を受ける患者さまの不安や痛みに対して医師と協同し、寄り添って行きたいと思っています。

## TOPICS

### 超音波検査士の紹介

超音波検査士は、超音波医学の進歩発展に伴い、超音波検査(エコー検査)の優れた技能を有するものを専門の検査士として認定し、超音波医学並びに医療の向上を図ります。国民の福祉に貢献することを目的として学会が認定している認定資格です。

#### 生理検査室のメンバー



#### ◆ 検査室で働く人々

当院生理検査室では現在、日本超音波医学会認定超音波検査士「体表領域」2名、「消化器領域」1名、「血管領域」1名、「健診領域」1名、日本脳神経超音波学会認定脳神経超音波検査士1名が在籍しており、資格取得後も定期的に学会や講習会に参加し、日々勉強を重ねています。

#### ◆ 安心安全な超音波検査を極めて

また、生理検査室では正確で信頼性の高い検査結果の報告に努めており、毎日の院内精度管理はもちろん、積極的に外部精度管理(外部機関によって他施設の検査結果と比較して信頼性を確認すること)に参加しています。2022年度は日本超音波検査学会による画像コントロールサーベイに参加し、「心臓」「腹部」「血管」「体表」の4領域全てでA評価(正答率80%以上)を取得しました。当院を受診される患者さまに、質の高い超音波検査を行えるよう日々研鑽に努めていきたいと思っています。

(中央検査科 古市麻帆)



コントロールサーベイ  
評価表(心臓領域)

## 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

### 📍 泉外科医院

院長 泉 融子

当院と高砂市のご縁は約60年ほど昔、東播地区の医療体制が整ってなかった時代に高砂市民病院が開院。その時、前院長が外科医として着任し一般外科の手術や小児の鼠径ヘルニア、口蓋裂手術、更に様々な救急外傷の治療を行っていたそうです。10年程勤務した後に今の医院を開業し、外来診療、手術、入院や人工透析と地域の医療を支えてきました。

私も高砂市民病院産まれ(高砂産)。引き継いで20年を過ぎましたが、これからも市民病院と連携を図りながら、地域の皆様により良い医療をご提供出来るよう日々精進する所存でございます。

診療情報はこちら ▶ ☎ 079-447-1111 FAX 079-447-5073



### 📍 大森産婦人科医院

院長 大森 伸哉

1975年に先代の大森千里が開院して以来48年、思春期から壮年女性の医療を行ってきました。思春期の生理痛や生理不順などの疑問や不安に関する相談、社会で活躍する女性、家事に忙しいお母さんの子宮がん検診などウーマンヘルスに関する相談、妊娠・出産・育児の相談、更年期から壮年期の体調の変化・不調に関する相談などの女性医療を行ってきました。

症状によって高砂市民病院の先生方と連携して診断・治療をしています。現在は女性医師2名、男性医師1名で診療を行っておりますのでご相談ください。

診療情報はこちら ▶ ☎ 079-448-1103 FAX 079-448-0111



# リハビリテーション室

リハビリテーション室は理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3つの職種で構成されています。主治医をはじめ他職種と連携しながら、それぞれの専門性に応じた治療と訓練を行っています。



PICK UP 1

## 理学療法士(PT)

関節の可動範囲が少なくなったり筋力が低下した状態は、薬や手術では改善できません。理学療法士は、それらを徒手的に、あるいは電気や熱などの物理的手段を使って治療を進めます。

PICK UP 2

## 作業療法士(OT)

作業(意味や目的のある活動)を用い、より細やかで応用的な動作の練習を行います。食事や更衣、排泄といった日常生活動作から、仕事、学校生活、趣味等の活動まで、再び社会に参加するお手伝いをします。



PICK UP 3

## 言語聴覚士(ST)

食べる力が弱くなることで生じる嚥下障害が増えています。当院では、飲み込みの検査として、食事を取りながらレントゲン撮影を行う専門的な検査やリハビリテーションを行っています。また、退院後も継続して受診していただける嚥下外来では、在宅サポートにも力を入れています。

リハビリテーション室はそれぞれの職種で専用の部屋が準備されています。また、坂道や階段などの応用的な歩行訓練のためのリハビリ庭園があります。四季に応じた植物が花を咲かせ、院内とはまた違った雰囲気をお楽しみいただけます。



## 患者さまへのお知らせ

### 七夕コンサートを開催



7月6日、コロナによる中止を経て久しぶりの生演奏のコンサートを開催。楽隊「メイヨーと愉快な仲間たち」は新メンバーを迎えパワーアップ！精神科医師によるピアノ独奏をはじめ、管理栄養士も加わった楽隊による圧巻の演奏、クラークによる美しい歌唱、看護局によるトーンチャイムの音色など、楽しい時間を過ごすことができました。

### 第14回健康まつり開催のお知らせ ～自分の身体、知って得する健康まつり～



日時: 10月28日(土) 12:00~15:00  
場所: 高砂市民病院  
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、認知機能テスト、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	テーマ	講師
9月20日(水)	お薬について	薬剤師
10月18日(水)	ご存じですか?緩和ケア	緩和ケア病棟
11月15日(水)	さらなる感染症に備えた 日常の感染対策は?	感染管理認定看護師
12月13日(水) (第2水曜日)	救急車が来る前に (AED操作説明)	消防士

※講座日は変更することもあります。

## 幼児作品展

### 高砂こども園の作品



梅雨の時期  
ならではの色彩で、  
とても明るい気分  
にさせてくれます。

### 荒井幼稚園の作品

シャボン玉で  
遊んでいる  
子どもたちの様子  
が何とも楽しそうです。



## 学会発表 症例と取り組み

### 第61回全国自治体病院学会

8月31日、9月1日  
「社会人基礎力とクリニカルリーダー・マネジメントラダーを紐付けた人材育成」  
血液浄化センター課長 井上 温美

### 一般社団法人日本災害看護学会 第25回年次大会

9月2日、9月3日  
「電話訪問でCOVID-19入院患者と  
家族をつないだ効果」  
外来主任 児島 三枝