

## 鶏肉の甘酢だれ

良質なたんぱく質を含む鶏肉を食べて、免疫力UP! 1食の目安量は手のひらサイズです。

エネルギー 170kcal

食塩相当量 1.4g



### POINT

鶏肉に含まれるたんぱく質は、必須アミノ酸9種類がバランスよく含まれている、アミノ酸スコア100(最高値)の「良質なたんぱく質」です(必須アミノ酸とは、体内で作ることができず食品から摂取する必要のあるアミノ酸のこと)。健康づくりに適した食材ですが、摂りすぎはカロリーオーバーを招いたり、内臓に負担がかかったりしてしまう可能性があります。適量を守って健康な体づくりを目指しましょう!

### 作り方

- 1 鶏肉は4等分にカットし、料理酒・塩を振ってもみ込み、下味をつけます。
- 2 揚げ油を熱し、1の鶏肉に小麦粉をまぶして色よく揚げます。
- 3 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いり胡麻を加えて和えます。
- 4 小鍋にAの調味料を入れて弱火にし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 5 油を切った鶏肉を食べやすい大きさにカットし、甘酢だれをかけて付け合わせのいんげんを添えて完成です。

### 材料 (4人前)

- 鶏もも肉(皮なし).....240g
- 料理酒.....大さじ1
- 塩.....1つまみ
- 小麦粉.....20g
- サラダ油.....適量
- 水.....大さじ4
- 濃口醤油.....大さじ1と2/3
- 穀物酢.....大さじ1と2/3
- A 砂糖.....大さじ2
- 〈水溶き片栗粉用〉
- 片栗粉.....小さじ2/3
- 水.....小さじ2
- つけ合わせ
- いんげん.....100g
- 薄口醤油.....小さじ2/3
- いり胡麻白.....小さじ1



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、人工関節手術をしている場面です。大きなヘルメットと服が、宇宙服に見えませんか?これは滅菌状態にしたヘルメットとガウンを着用して手術をしている様子です。

全身を完全に覆って手術を行うことで、人工関節周囲の術後感染防止に努めています。中はファンが付いているので涼しく意外と快適です!



# かけはし

高砂市民病院 広報紙

## 特集

## 新年のごあいさつ





高砂市民病院事業管理者  
兼 院長  
渡部 宜久

特集

# 新年のごあいさつ

新年おめでとうございます。

59年ぶりの日本シリーズ関西対決、そして阪神の38年ぶりの優勝は昨年の明るい話題ですが、当院の昨年のトピックは高砂市民病院将来構想でした。

高砂市民病院の将来像を考える指針とするべく、神戸大学附属病院副院長の岡田教授に委員長を、高砂市医師会の大森会長に副院長をお願いし、その他の委員6名で高砂市民病院将来構想委員会を昨年3回開催しました。委員会では、各委員がそれぞれの立場で忌憚のない意見を出していただき、内容の濃い委員会であったと考えています。

## 高砂市民病院 将来構想検討委員会の 答申にも関連する昨年よりの 当院の取り組みについて

### — 高砂市医師会・市内介護関連施設との連携

コロナが5類になった昨年の5月以降、市内の医院と介護関連施設を地域連携室のスタッフと訪問しました。高砂市民病院で取り組んでいるトピックスを紹介し、医師会の先生や介護施設の方のご希望を直接伺いました。

診察・検査が必要な患者さまへの迅速な対応が不十分であることがわかったため、地域連携室を活用した受け入れ体制を整備し、運用を始めています。

### — 加古川中央市民病院との診療連携

**外来診察** 加古川中央市民病院の総合内科・糖尿病内科、循環器内科の先生に週1回の専門

外来をお願いしています。

**放射線科診断** 当院で撮影したCT、MRI検査の診断は加古川中央市民病院の放射線診断科に依頼しており、CTとMRIに関しては加古川中央市民病院と同じ精度の検査・診断ができます。検査までの待ち時間が少なく、当日検査も可能な当院を是非活用してください。

**電子カルテ接続** 電子カルテ接続の準備を進めています。病院間で電子カルテの接続ができれば、超急性期での加古川中央市民病院へ紹介、また急性期の治療が終わり回復期の治療目的で高砂市民病院へ転院する場合にも、よりスムーズで確実な連携ができるようになります。

### — 医師のタスクシェア

当院は医師数が少なく急な紹介患者や救急搬送の依頼に対して、担当科の医師が対応でき

ないことがしばしばありました。そこで医師間のタスクシェアとして、内科系疾患の場合、内科・外科医師が協働し、外科系の救急は、整形外科、外科、形成外科、脳外科が協働して対応する体制としました。

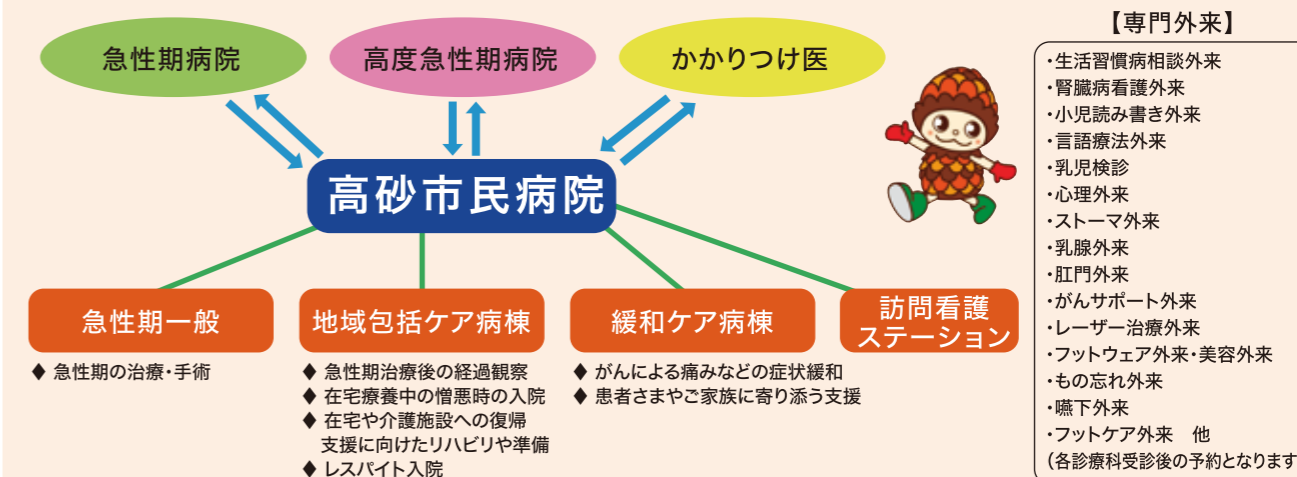
骨折症例では整形外科が手術中の場合でも、まず外科医が救急車を受けて診察し、整形外科に引継ぐ運用を始めています。



終わりに、阪神岡田監督はレギュラーを固定、オリックス中嶋監督は適材適所の日替わりオーダーと全く違った選手起用で優勝しました。病院で考えると、岡田方式は各職種が専門領域で力を発揮すること、中嶋方式は部門を超えたタスクシェア・タスクシフトになると思います。今後、岡田・中嶋ふたつの方式を織り交ぜた診療レベルを維持・向上できるシステムを作りたいと考えています。



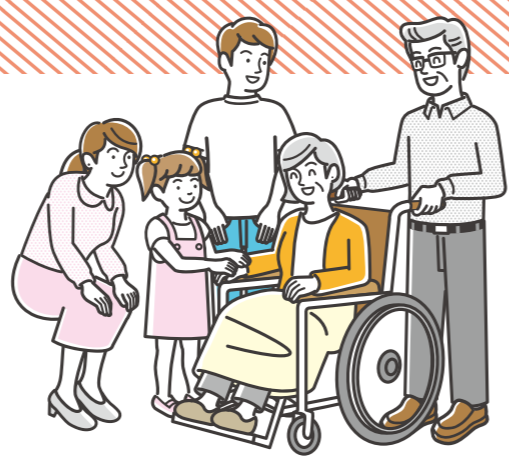
## 高砂市民病院 ~希望のある医療~ 自分らしく安心して住み続けられる地域をめざして



『医療と介護をつなぎ、患者さまのご希望に添った在宅療養を支えます』

# 緩和ケア

緩和ケア病棟 課長 友成 恭子



## 「がんと診断されたときからはじまる緩和ケア」

「緩和ケア」をご存知ですか？  
今回は、緩和ケアの「5つの支援」をご紹介します。

- 1 **がんとわかったら**  
あなたの“つらさ”に  
耳を傾けます
- 2 **医師の説明だけでは  
治療を決められないとき**  
わかりやすい言葉で  
一緒に考えます
- 3 **つらさがあるとき**  
からだや心のつらさは、まず  
お伝えください。全ての医師・  
看護師が対応します
- 4 **つらさが続くとき**  
痛みや眠れない、気持ちのつらさが  
続いたら、専門チームが対応します
- 5 **診断後のこれからの過ごし方**  
仕事、生活、療養の場所、  
これからの過ごし方も一緒に考えます

緩和ケアは、重い病を抱える患者さまやそのご家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです。緩和ケア病棟では、症状緩和を行い、その人がその人らしく過ごせるようにサポートしています。

**がん看護専門看護師による  
がんサポート外来を開致しました**  
がんの診断がついた患者さま、ご家族さまなどのご相談をお受けします。  
お気軽に当院の患者支援センターへ  
お問い合わせ下さい

## 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

### 📍 はぎはら内科医院

院長 萩原 良輔

高砂市内に父親が開院した内科診療所を橋本洋佑先生が引き継ぎ、平成21年より私も診療にあたっています。JR曾根駅前にある診療所は、元々母親の実家があった場所であり、私もこの場所で育ちました。そのため幼い頃の私を知る患者さまも多く、恥ずかしいような嬉しいような気持ちを抱くこともあります。

高砂市は都会のように何でもあるわけでないのですが自然に囲まれ、高砂市民病院も大病院ではないものの、診療科間・部署間の連携が優れています。JR曾根駅も古くて不便ですが、今となっては貴重な木造駅舎で味があり、高砂ってええやんと思っています。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-447-3343 FAX 079-447-3344

加古川中央市民病院

連携医師を  
ご紹介

Doctor's Interview #1

## 地域を越えて！ 応援ドクター

高砂市民病院では、加古川中央市民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、当院で診療を行っています。

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

第1回は総合内科の田中先生です。

総合内科 科部長 **田中 千尋** 医師  
(リウマチ膠原病内科外来)

毎週金曜日診療



### Q1

専門分野を教えてください。  
加古川ではどのような業務を主に行っていますか？

専門はリウマチ膠原病(こうげんびょう)です。加古川中央市民病院では総合内科外来診療を行っています。

どの専門内科へ受診すればよいのか分からない方の窓口のようなところで、診療して該当する疾患を絞り込み、それぞれの専門診療科へ診療連携することが主な仕事です。

### Q2

どのような患者さまに受診していただきたいですか？

高砂市民病院ではリウマチ膠原病内科外来を行っていますので、関節リウマチや膠原病が疑われる方や判断に迷われるような方、リウマチ膠原病が心配な方は、どうぞ受診ください。

診療の結果、さらに専門性の高い診療が必要と思われる方や、入院治療が考慮される方は、加古川中央市民病院リウマチ・膠原病内科など他院へご紹介いたします。

### 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。

普段から大事にしたいと思っているのは「笑い」です。抑うつになると痛みを強く感じやすく、症状悪化につながります。笑いは痛みや辛さを和らげ、気持ちを明るくします。

医師として適切な医療を提供するのはもちろん、笑顔を忘れず患者さまに接したいと思っています。

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ます。

### 📍 けい整形外科クリニック

院長 中村 圭

当院は、高砂市北浜町で先代院長が昭和53年に開院以来、40年以上地域の皆さまに支えられ医業を行ってまいりました。この度、令和5年4月より医院名を「中村整形外科」から「けい整形外科クリニック」に変更し継承することになりました。

当クリニックでは、地域の皆さまのため、皆さまに親しみやすく、気軽に来院していただける医療をこころがけております。現在、理学療法士3名、作業療法士1名でリハビリを行っており、訪問・通所リハビリを開設いたしました。外来では、患者さまとの対話とわかりやすい説明を大切にすることが、正確な診断と治療のために重要と考えております。

患者さまの痛みや辛さが少しでも緩和できるよう、一緒に考え皆さまの健康のお役に立てればと思っています。是非、お気軽にご相談ください。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-254-5533 FAX 079-254-5975

部署紹介

手術室

当手術室は6室あり、外科・整形外科・形成外科・眼科・皮膚科・泌尿器科の手術を行っています。予定手術はもちろん、24時間緊急手術にも対応しています。

『温かい手術室』をモットーに、医師・看護師・薬剤師など様々な職種と協働し、安心・安全な手術を提供しています。

私たち手術室看護師が患者さまと関わる機会は、手術のときだけでなく、手術決定時からです。そのため患者さまとの対話を重視し、手術への不安を軽減できるよう努めます。また合併症予防・早期社会復帰を目標に、患者さまが中心となり医療スタッフと共に治療に臨めるよう支援します。

PICK UP 1

術後疼痛管理チーム 活動中!

『手術に痛みはつきもの。痛くて当たり前。』  
そんな思いはありませんか?当院では、患者さまの苦痛を最小限にするため術後疼痛管理チームが活動しています。術後疼痛管理チームとは、麻酔科医師・看護師・薬剤師で構成されたチームです。

様々な視点を持ち、手術を受けられた患者さまが安心・安楽に術後の入院生活を送れるように活動しています。

また手術後には、医師・看護師・薬剤師がともに患者さまの元へ訪問し、痛みや吐き気・不眠など患者さまの症状を確認します。そして早期に適切な治療が行えるようにチームでサポートしています。



PICK UP 2

手術機材の紹介

当院では高齢化に伴い、転倒による骨折手術や白内障手術が大幅に増加しています。そこで今回は整形外科と眼科の手術の様子を紹介します。

整形外科

高齢者に多い大腿骨骨折等、さまざまな骨折手術が行われています。骨折前の状態に戻すため、可動式X線装置を使用し、リアルタイムで骨の形状を確認しながら手術を行います。



可動式X線装置



眼科

白内障手術では、超音波白内障手術装置を用い、超音波の振動で硬く濁った水晶体を砕き、取り除きます。そこへ人工の眼内レンズを挿入します。

手術時は患者さまの体型に合わせて、肩や頭的位置を調節できる眼科手術専用椅子を使用するため、患者さまは楽な体勢で手術を受けられます。



眼科手術専用椅子



超音波白内障手術装置

患者さまへの  
お知らせ



令和5年度ふれあい看護体験

7月26日、当院で「高校生ふれあい看護体験」を行い、今年度は8校から18名の高校生が参加しました。看護体験では、防護服の着用や患者移送体験、聴診器を使用した呼吸音・心音などの聴取を体験しました。

院内の見学も行い、参加して頂いた高校生からは「貴重な経験ができた」「看護師を目指して頑張りたい」というお声がありました。

半日の看護体験でしたが、体験を通して看護師の役割や責任、やりがいを伝える事で、医療や看護への関心を深める機会となりました。



ホッとひと息寄り道講座

日時	第3水曜日 10:00~10:30	1月17日(水)	テーマ 骨粗鬆症について	講師 放射線技師
場所	市民病院 玄関ホール	2月21日(水)	テーマ 終活について	講師 司法書士 梅谷正太様
		3月13日(水)	テーマ 特定健診について	講師 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

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「荒井保育園」「伊保こども園」の皆さまが作ってくれました。

荒井保育園の作品



子どもたちの工夫が  
光る紅葉や  
リスたちが、秋を  
感じさせてくれます。

伊保こども園の作品

雪だるまが  
いっぱい冬を  
楽しんでいる様子を  
感じます。



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24回認知症ケア学会

2023年6月4日  
「地域包括ケア病棟における身体拘束ゼロに向けた看護師の意識改善に取り組む」  
田中 沙織

第25回日本骨粗鬆症学会

2023年9月30日  
「当院の骨粗鬆症チームにおける臨床検査技師としての活動報告」  
小林 可奈  
「骨粗鬆症マネージャーによる病棟内啓発活動は、骨粗鬆症に対するスタッフの意識を向上させる」  
小林 由枝

日本腎不全看護学会

2023年11月19日  
「腎臓病看護外来における保存期CKD患者の減塩を促進する看護支援」  
竹澤 一憲