

高砂市民病院栄養士監修
健康レシピ

オニオンチキン

香ばしいチキンに、甘酸っぱいタレが絡み、ご飯が進む一品です。

エネルギー **182kcal**
食塩相当量 **0.7g**

材 料 (4人前)

作り方

鶏もも肉(皮なし).....320g
塩こしょう.....少々
小麦粉.....適量
サラダ油.....適量

■ タレ

玉ねぎ.....1/4個
穀物酢.....大さじ1と1/2
濃口醤油.....小さじ2
みりん.....小さじ1と1/2
上白糖.....大さじ1
水.....小さじ2

■ 添え

青ねぎ.....適量

1 鶏肉を4等分に切り、厚みが均等になるように切って開く。

2 1の鶏肉に塩コショウを振り、薄く小麦粉をまぶす。

3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を強火で両面に焼き色がつくまで焼き、蓋をして、弱火で中まで火を通す。

4 玉ねぎをみじん切りにする。

5 鍋にタレの調味料と4を入れて火にかけ、少しとろみが出るまで煮る。

6 鶏肉を5等分に切ってお皿に盛り、タレを上からかけ、最後に青ねぎをのせる。

POINT

鶏もも肉は、からだを作るもとになるたんぱく質や骨を丈夫にしてくれるビタミンKの他、疲労回復の効果が期待できるビタミンB群を多く含む栄養豊富な食材です。
玉ねぎの甘みと酸味のあるタレをかけることで、ボリュームのある鶏肉もさっぱりと食べることができます。

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

今号の表紙

📷 撮影こぼれ話

令和7年度は笑顔が素敵な看護師7名、作業療法士1名の計8名が仲間入りました。よろしくお願いします。



きぼうへのかけはし 2025年春号

通算156号

2025
SPRING
vol.156

きぼうへの

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

膝関節温存を目指した診療



TAKASAGO MUNICIPAL HOSPITAL



整形外科 非常勤
(岡山大学病院 助教)
岡崎 勇樹

特集

膝関節温存を 目指した診療

「人工膝関節全置換術(TKA)」という手術を耳にしたことがありますか？身の回りでこの手術を受けた方はいらっしゃるでしょうか？今回はTKAについての説明と、膝関節を守るためのポイントについて解説します。

TKAとは？

高齢社会の進行とともに、膝の変形性関節症(OA)とその痛みに悩む方が年々増加しています。近年、日本では年間約3万件のTKAが行われているといわれています。TKAは感染率が低く、多くの場合、痛みの軽減が期待できる洗練された手術であり、整形外科医が習得すべき技術の一つです。さらに、この手術にはO脚変形を矯正し、足をまっすぐにできるというメリットもあります。膝の軟骨が完全にすり減り、保存的治療(内服薬や足底装具の使用)では痛みを和らげることができない場合、TKAが必要になります。

しかし、TKAにはいくつかの課題もあります。

TKAの課題

- 術直後の痛みが強い
- 腫れが長引くことがある
- 約20年後に再手術(インプラントの入れ替え)が必要になる
- 関節内の靱帯をすべて除去するため、スポーツ復帰には向かない

こうした背景を踏まえ、私は膝関節の温存を目指した診療を実践しています。本日はその一端をご紹介します。

TKAを避けるためには？

TKAを受けずに済むようにするには、予防・早期診断・早期治療が重要です。これは、糖尿病や高血圧といった内科疾患の管理と似ています。では、具体的にどのような点に気を付ければよいのでしょうか？

まず知っていただきたいのは、膝関節には「半月板」というクッションの役割を果たす組織があることです。大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)の間の衝撃を和らげる役目を担っています。

しかし、この半月板の「根元」が断裂してしまうことがあります(内側半月板後根断裂)。このケガは、特に正座や深くしゃがみ込む姿勢によって発症リスクが高まります。さらに、このケガが十分に認識されていないため、受診の遅れが適切な治療を妨げる一因となっています。

内側半月板後根断裂の発生要因

- 階段 ● 段差 ● 溝 ● 坂道
- 散歩 ● 小走り ● ひねり ● 立ち上がり

特徴的なMRI画像所見



後根の連続性が消失 後方陰影の欠損 後根断裂・半月板の腫大
Furumatsu et al. J Orthop Sci. 2017

パキッという音とともに膝の裏側の痛みを自覚した場合は、すぐに専門医に相談しましょう。

危険なサインを見逃さない

下のような症状が現れた場合、できるだけ早く受診してください。

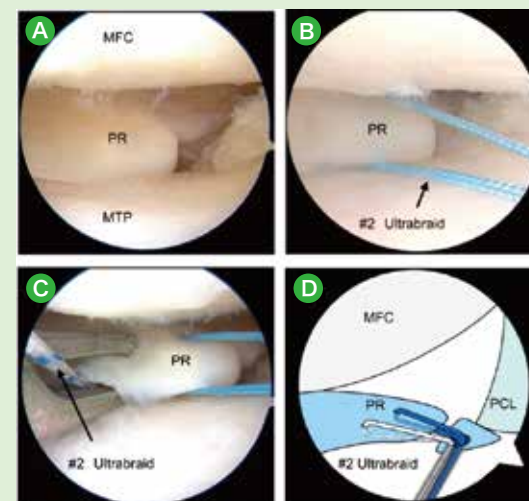
典型的な症状

- 膝の裏に慢性的な痛みを感じる
- 突然「プチッ」と音がして歩けなくなり、膝に水が溜まる

適切な時期に治療(多くの場合は手術)が行えれば、軟骨の損傷を防ぎ、関節を温存できる可能性が高くなります。もし受診が遅れた場合、2ヶ月ほどで膝裏の痛みは消えます。しかし、その後さらに2ヶ月が経つと、今度は軟骨がすり減る痛みが現れます。これは、髪の毛を想像していただくと分かりやすいかもしれません。髪を強く引っ張られると激しく痛みますが、抜けてしまうとジンジンとした痛みが残ります。しかし、翌日にはその痛みを忘れてしまいますよね？髪の毛なら放っておいても問題ありませんが、半月板が切れた状態で2回目の痛み(軟骨が削れる痛み)が出ると、関節へのダメージが進行してしまいます。

この状態になったら、一刻も早く医療機関を受診してください。

内側半月板後根断裂の手術(関節鏡)写真と模式図



- A 半月板後根断裂の確認
- B 1本目の糸をかけた状態
- C 2本目の糸をかけている状態
- D 模式図

MFC=大腿骨 MTP=脛骨 PR=内側半月板後根

Okazaki Y et al. EJOST 2018

O脚が強い方へ

O脚が強い場合、状況に応じて「脛骨骨切り術」や「人工膝関節単顆置換術(UKA)」をご提案することもあります。治療方針は、復帰したいレベル、回復までのスピード、現在の筋力などに応じて相談しながら決めていきましょう。

膝関節を守るために

膝関節を守るポイントは下の2点です。

膝関節を守るポイント

- 正座や深くしゃがみ込む姿勢をなるべく避け予防に努める
- 危険なサインを見逃さず、早期に医療機関を受診する

これらを意識していただければ、私たちは全力で関節温存を目指した治療をサポートします。



新任医師の紹介

整形外科医
六車 将
むぐるま しょう

専門医・指導医
なし

所属学会
日本整形外科学会、
日本骨折治療学会、
日本手の外科学会、
日本脊椎脊髄病学会

プロフィール

趣味 アウトドア 筋トレ
座右の銘 人事を尽くして天命を待つ

患者さまへ

今年度から高砂市民病院に赴任することになりました。高砂地域の医療を支えるべく一所懸命に頑張りますので、どうかよろしくお願いいたします。

地域の医師へ

今年度から高砂市民病院に赴任することになりました。まだ土地勘もなく、不慣れな事も多いですが、高砂地域の医療を支えるべく一所懸命に頑張りますので、どうかご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



ソケイヘルニアセンター開設にあたり

センター長 中野 克俊
副センター長 山下 亜津紗

近年高齢化社会に伴い、大人のソケイヘルニア患者が増加傾向にあります。ソケイヘルニアは、一般に「脱腸」とも言われている疾患で、年を重ねたり、腹圧のかかる運動を繰り返したりすることでお腹の臓器（小腸、大腸、卵巣、脂肪組織等）が腹壁の弱い部分や隙間から足の付け根「ソケイ部」に出てきて、立った時にソケイ部が膨らんだり、ソケイ部に違和感がありチクチクしたり、横になると膨らみがとれるといった特徴があります。放置しておくとだんだん大きくなり、時として嵌頓（かんとん）状態と呼ばれる、飛び出した腸や卵巣がお腹の中に戻らなくなり、最悪の場合には血流障害に陥り、命にかかわる緊急手術になることもあります。

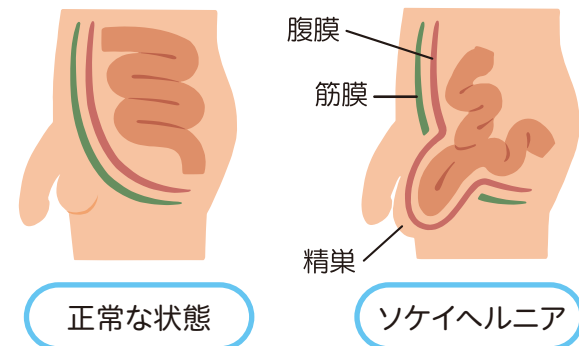
ソケイヘルニアはゆっくりと進行して穴は大きく深くなっていき、自然に治ることはなく、手術し

か治療法はありません。腹壁の弱い部分や隙間をお腹の中の臓器が飛び出さないように人工補強剤（メッシュ）で補強するのが手術の目的です。

ソケイヘルニアの手術方法には大きく分けて2種類あります。アプローチの仕方によって、ソケイ部切開法（お腹の外から修復）と腹腔鏡手術（お腹の中から修復）があります。

ソケイ部切開法は、ソケイ部の膨らんでいるところに約5~6cm皮膚切開を行い、お腹の外側から、腸などが飛び出してくる出口を見つけ補強材（メッシュ）を縫い付けて、蓋をするという方法です。一方、腹腔鏡手術は、腹部に12mm以下の小穴を3カ所開け、お腹の中から腸などが飛び出す入口側を補強する方法です。

当院では、患者さまの全身状態に合わせた適切な手術方法を選択いたします。熟練の外科医が診察・御説明させていただきますので、お気軽にお声掛けください。



TOPICS

AI技術搭載のCT装置に更新しました

当院では2025年1月、最新の技術を搭載したPHILIPS社製64列128マルチスライスCT装置に更新しました。

今回導入された装置では、画像再構成や患者さまのポジショニングに最新のAI技術を用いる事で、より負担の少ない検査が可能となりました。

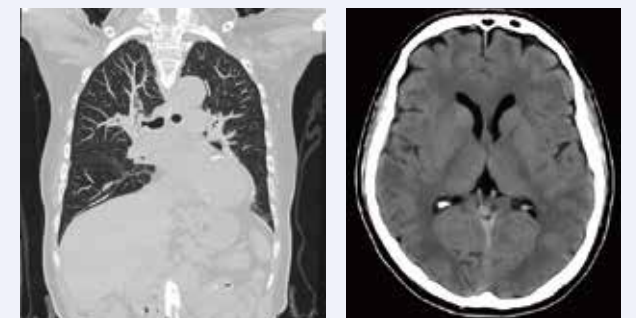
◆ AIを用いるメリット

AIを用いる事でCT検査の被曝線量を最大30~40%低減する事が可能となり、各種関連学会が定める参考レベルと比べても少ない線量で検査を受けていただくことができます。また、動いている心臓を撮影する際のブレもAIによって補正して精度の高い画像診断を可能としています。

◆ より安心・安全に

ベッド構造は高齢者の方々にも乗り降りしやすい設計となっています。車イスと同じ高さになったことで転倒などの防止にも役立ちます。さらに撮影ポジショニングにAIカメラを使用することでより安全で、患者さまとコミュニケーションをとりながら、迅速な検査が可能となりました。

当院では、人間ドックで希望される方にはCT検査を受けていただくことができます。お気軽にお問い合わせください。



ぶらり、診療所紹介の旅

📍 医療法人社団 鹿岳胃腸科・内科

院長 鹿嶽 佳紀

伊保で胃腸科・内科で開業しております。日本消化器内視鏡学会認定専門医・指導医で、特に胃・大腸内視鏡検査が専門で、毎日検査を行っています。また日本消化器病学会認定専門医で、腹部超音波検査等も行っております。

内科一般診療致しますが、特に専門性を有する疾患は、紹介もさせていただきます。漢方医学も学んでおりますが、特にこだわらず、漢方の方が良い場合はお勧めさせていただきます。また、何科に行ったら解らない場合も、気軽に相談して頂けるように心がけています。

もっと知りたい、地域のお医者さん



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-447-3551

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。

📍 なかすじ眼科

院長 中筋 康夫

なかすじ眼科は高砂駅近く、サンモール高砂にあります。駐車場は広いです。私は院長の中筋です。福井大学卒業後、神戸大学眼科入局、兵庫県の病院勤務のあと2007年に高砂市で開業し、今年19年目になります。

趣味は映画、YouTube、プロ野球など鑑賞です。人生100年時代といいますが、健康寿命も長くありたいものです。目はそのために非常に重要な器官です。私は微力ながら地域の皆様の目の健康に取り組んでおります。白内障、緑内障、黄斑変性症、糖尿病網膜症、網膜剥離、眼鏡処方、コンタクトレンズ取り扱いなど眼科一般が対象です。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-443-2020



部署紹介

中央検査科

2024年9月、一般社団法人日本超音波検査学会が制定する「超音波検査室の精度認定制度」の腹部領域、心臓領域、血管領域、体表領域の4領域において精度保証施設として認定されました。



日本超音波検査学会
ホームページ

PICK UP 1

県唯一の認定施設に！

超音波検査は、他の画像検査と異なり、検査者の知識や技術によって、取得される画像や、その解釈も大きく異なることがあります。このため、検査の標準化が大きな課題です。

この精度認定制度は、当該領域の画像コントロールサーベイ（日々行っている検査の精度を学会により検証する仕組み）において一定の基準に達した施設が受審できるもので、超音波検査が標準化され、かつ精度が十分保証されていると評価できる施設に対して、精度保証施設として認定するものです。

現時点（2024年9月）では全国で111施設（腹部・心臓・血管・体表の4領域において認定されている施設は39施設）、兵庫県では当院検査室が唯一の認定施設です。

PICK UP 2

個人でも積極的に資格取得！

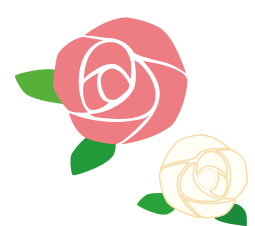
当院検査室では、超音波検査士といった個人認定資格も積極的に取得しています。現在、日本超音波医学会認定超音波検査士「体表領域」3名、「健診領域」2名、「消化器領域」1名、「血管領域」1名、日本脳神経超音波学会認定脳神経超音波検査士1名が在籍しており、資格取得後も定期的に学会や講習会に参加し、日々勉強を重ねています。

今回の精度保証認定は、検査室スタッフの個々の努力とチーム力を合わせて取得できたものであり、高砂市民病院で培ってきた知識と技術を「認定」というかたちで残すことができました。

検査室として実施できる地域医療の貢献として、他院クリニックからの検査受託にも注力しています。超音波検査は痛みや被曝もなく安全な検査です。今後も、当院を受診される患者さまに、良質かつ安全な超音波検査を提供できるよう、スタッフ一丸となって日々研鑽に努めていきたいと思っています。




患者さまへのお知らせ

加古川中央市民病院と連携！ 新任医師の紹介

内科専攻医 医師

堰本 亮平

せきもと りょうへい



専門医・指導医

なし・内科専攻医2年目（総合内科）

趣味 ゴルフ、旅行、美味しいものを食べる

好きな食べ物 和食、焼き鳥

座右の銘 進取果敢

患者さまへ

今年度から加古川中央市民病院より高砂市民病院に赴任することになりました。半年間という短い間ですが、引き続き東播磨地域の医療に貢献できるように全力を尽くします。

地域の医師へ

2025年4月より加古川中央市民病院から高砂市民病院に赴任し、半年間お世話になることになりました。内科専攻医2年目でまだまだ未熟でトレーニング中ですので、ご指導・ご鞭撻をお願い致します。私のバックグラウンドは薬剤師、研究者でもありますので、それらを活かして総合的に患者さまを診ていきたいと思ひます。地域の病院・クリニックで協力して東播磨地域の医療を支えていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

電子カルテ更新のお知らせ

2025年2月17日に院内の医療情報システムを更新いたしました。機器が新しくなり、厚生労働省の医療情報システムの安全管理に関するガイドラインに沿うよう、ネットワーク関連のセキュリティー対策をし安全管理措置を講じました。引き続き医療DX化と医療情報システムの安全管理推進に取り組んでまいります。

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2日(金)・21日(水)

テーマ 骨粗鬆症について

講師 中央放射線室 診療放射線技師

6月18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

7月16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

幼児作品展

荒井幼稚園の作品



最後の卒園児さんたちが作ってくれました。みんなのキズナのつよさが伝わってきます。

荒井こども園の作品



春の生き物たちと、子どもたちの楽しそうな表情が伝わってきます。

荒井幼稚園はこの3月をもって閉園しました。これまでの作品提供に感謝するとともに、荒井こども園としてのさらなるご多幸・ご発展をお祈りします。

学会発表

症例と取り組み

第27回日本腎不全看護学会・学術集会

2024年11月9日

「透析低血圧を予測して対応ができる看護師の育成」

発表者：井上 温美

発表地：富山国際会議場

日本看護科学学会学術集会

2024年12月8日

「慢性腎臓病患者の減塩を支援する看護介入プログラムの効果の検討」

発表者：竹澤 一憲

発表地：熊本県（熊本城ホール）