

## リヨン風ソテー

シンプルで素材の味が引き立つ一品です。

(1人分)

エネルギー **53kcal**

食塩相当量 **0.3g**



### 材料 (4人分)

- じゃが芋.....中2個
- 玉ねぎ.....小1個
- ベーコン.....10g
- ドライパセリ.....適量
- マーガリン.....3g
- 塩.....小さじ1/5

### 作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいて5mm程の厚さのいちょう切りにし、水から茹でて、火が通ったらザルにあげて水気を切る。
- 2 玉ねぎは皮をむき、5mm幅の薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- 3 フライパンにマーガリンと2を入れ、中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 4 1のじゃが芋を加え、全体を混ぜ合わせ、塩で味を整える。
- 5 ドライパセリを加えて軽く混ぜ、お皿に盛り付ける。

### POINT

リヨン風とは、フランス・リヨン地方の家庭料理で、玉ねぎを使ったものが多いのが特徴です。玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる硫化アリルや高血圧を防ぐ働きが期待できるカリウムなどを多く含む食材です。硫化アリルは、ベーコンに含まれるビタミンB1と一緒に摂取することで、疲労回復効果が高まります。お好みでハーブやにんにくを加えると香りが良くなり、減塩にもつながります。

### 今号の表紙

### 撮影こぼれ話

表紙の写真は、クーリーフを施術中の手術室の風景です。当院では手術当日に入院し、翌日には退院出来る体制を取っています。



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



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 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 地域のかかりつけ 「面倒見のいい」 病院を目指して

高砂市民病院は、東播磨医療圏における役割の中で、一般急性期・回復期・緩和の3つの診療機能を持っています。地域のかかりつけ「面倒見のいい」病院として、多職種が連携してチームで医療を行い、良質な看護・質の高い検査・画像診断を提供し続けることを目指します。

### 総合診療体制の取り組み

高砂市民病院では、内科医師不足の中、2025年1月から一般診療に加え、発熱外来、医師会や高齢者施設からの紹介・救急への対応を円滑に行うために、内科・外科・脳神経外科の医師がお互いにカバーしあう総合診療体制を開始しました。

紹介状なしでの外来初診の際は、玄関で症状を確認させていただき、総合診療の枠の中で内科、外科、脳神経外科の診察に分かれていただきます。発熱外来と腹痛・嘔吐・下痢など腹部症状のある方は基本的に外科、めまいなどは脳神経外科になります。

どの科の受診になった場合でも、問診・診察・検査の結果、より専門的な診療が必要と判断した場合は、総合診療の中でお互いに院内紹介し、必要に応じて眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科など院内の各科を当日に受診可能なシステムになっています。



私が舞子海岸で撮影した、コアジサシの餌やりの写真です。次の世代へと繋いでゆくイメージです。

### 電子カルテ更新

2025年2月には電子カルテとパソコンを最新のものに更新し、電子カルテの動作が軽快になりました。マイナンバーカードに登録された検査や内服薬のデータも電子カルテで確認することができます。また、最新のセキュリティーシステムを使って、インターネット接続も可能となり、外来診察時の疾患のガイドラインを用いた説明や医療機関の検索などに活用しています。

また、専用の回線で当院と加古川中央市民病院の電子カルテを接続し、転院した患者さまのカルテを確認することができるシステムの運用を開始しています。

### 病院機能評価受審

日本医療機能評価機構の病院機能評価3rdG:Ver.3.0を2025年3月に受審しました。前回の受審から15年以上経過しており、準備には職員の多くの時間と労力を必要としましたが、大部分の項目はA評価で2025年10月1日に正式に認定されました。

医療・看護・検査の質の向上、医療安全、感染対策、院内環境の整備などこれまで院内で地道に改革を行ってきた様々な活動が評価されたものと考えています。

### 日本医療機能評価機構の認定病院とは

中立的な第三者機関である「日本医療機能評価機構」から、医療の質や安全性が高いと評価された病院のことです。専門家による厳しい審査を受け、その取り組みが「適切である」と認められています。



### 指定管理者制度への移行

現在高砂市民病院は、地方公営企業法の全部適用で公設公営として運営されています。2025年12月の市議会で指定管理者制度(公設民営)への移行の方針となりました。

現在高砂市では、文化会館や市立図書館など

の施設が指定管理者制度で運営されています。兵庫県内の市民病院としては、川西市民病院が2019年から指定管理となっており、2026年の4月からは三田市民病院も指定管理となる予定です。

高砂市民病院は、東播磨医療圏の中で各病院の機能分担の中で、地域の急性期疾患をみる急性期病棟と回復機病棟、緩和病棟の3つの機能を担当しており、経営形態が変更になっても当地域における高砂市民病院の担当すべき機能は変わりません。

医師数は少ないですが、複数の診療科があり良質な看護と質の高い検査・画像診断を提供できます。外来も紹介状なしでも気軽に受診できます。CTとMRIは加古川中央市民病院の放射線診断科と遠隔画像診断で連携しており、加古川中央市民病院と同じレベルの精度の診断が可能です。

地域のかかりつけ「面倒見のいい病院」病院として地域の皆様が安心して受診し診断・治療を受けることのできる病院の持続を目指します。

光熱費・材料費などの高騰で多くの病院が赤字となる厳しい情勢ですが、病院の機能を維持しつつ、少しでも赤字を減らす必要があります。これまで通り、職員一人一人が意識を持って収益改善と病院機能維持への努力を継続していきます。

ご支援よろしくお願いたします。





# Coolief(クーリーフ)疼痛管理用高周波システム

年齢とともに多くなる「変形性膝関節症(へんけいせいしつかんせつしょう)」は、膝の軟骨がすり減って炎症を起こし、痛みや腫れが出る病気です。進行すると歩く・立ち上がるといった動作がづらくなり、生活の質(QOL)が下がってしまいます。

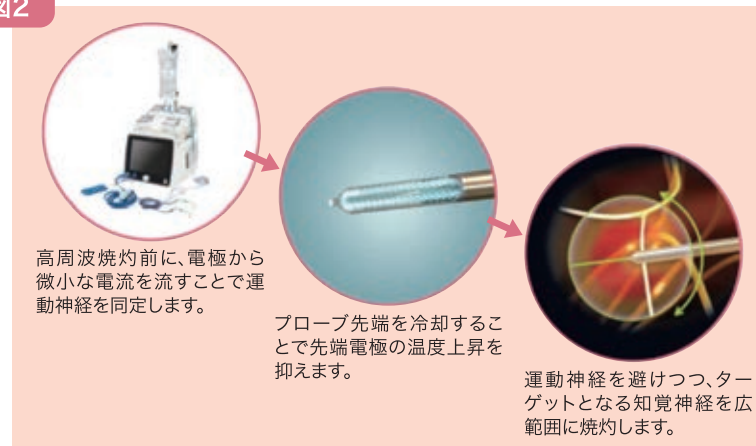
図1



これまでの治療は、薬の内服やヒアルロン酸注射などの保存療法が中心でした。これらで効果が不十分な場合には、人工膝関節置換術といった手術が行われますが、高齢の方や持病をお持ちの方には、手術の負担や合併症の心配から難しいケースもあります。

こうした中で、**体への負担が少なく、持続的に痛みを和らげる方法**として注目されているのが、2023年に保険適用となった「Coolief(クーリーフ)疼痛管理用高周波システム」です(図1)。

図2



この治療では、「冷却ラジオ波」という特殊な高周波を使って、膝の痛みを伝える神経を焼き、痛みの信号を遮断します。冷却機構によって広い範囲を効果的に処理できるため、安定した効果が期待できます(図2)。

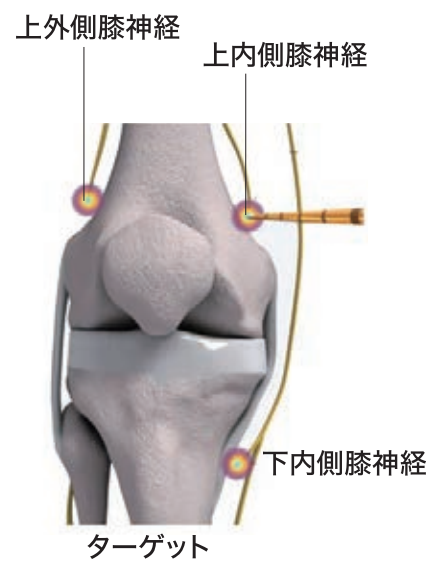
治療は**局所麻酔で可能です(図3)**。そして体への負担も軽いのが特徴です。欧米では、膝の痛みが軽減するだけでなく、歩行機能の改善も報告されています。

当院でもこの治療を導入し、手術に踏み切れない患者さまへの新たな選択肢として活用を始めています。今後も、安全性と効果を確認しながら、患者さまが痛みの少ない「きぼうへのかけはし」となれるよう取り組んでまいります。

図3



Coolief※疼痛管理用高周波システムは、超音波エコー下で右図の3つの膝神経をターゲットに、変形性膝関節症に伴う疼痛治療を行います。  
※診断用神経ブロックも同様のターゲットに対して行います。



## 近視治療について

ここ近年、世界的にも問題になっている小児の近視。

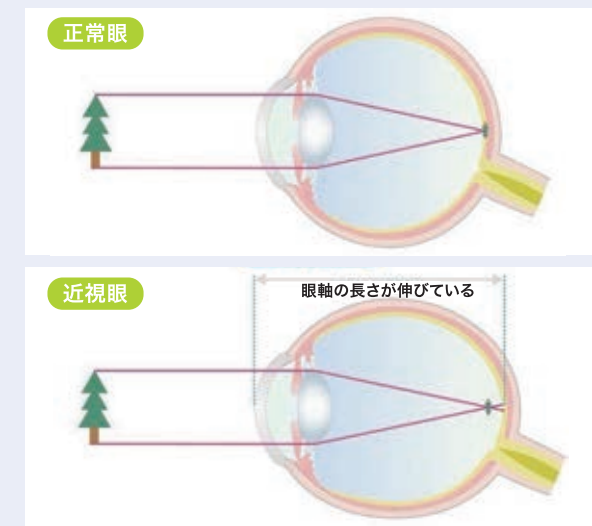
日本でも、小中学生の近視の有病率は、小学生で36.6%、中学生で60.6%、高校生で71.1%と報告されています。子供たちの屋外活動の減少、読書や勉強、デジタル機器の使用等での近見作業の増加が組み合わさった事によるライフスタイルの変化に起因すると言われ、社会問題になっています。

### ◆近視とは

近視とは、遠くを見るときは像がぼやけて見え、近くを見るときはピントが合う状態の事をいい、-0.5D以下を近視、-6.0D以下を強度近視といいます。

軽い近視であれば、不便ではありませんが、眼鏡を装着すれば問題ありませんし、加齢とともに近視があることで、老眼の自覚が遅いという利点もあります。

しかし、近視が強度になり、眼の長さ(眼軸といいます。)が伸びてきて、過伸展を起こすと網膜剥離や黄斑変性、緑内障など失明につながるリスクが高くなります。



日本眼科学会ホームページより

### ◆早期治療の必要性と主な治療法

近視の進行を効果的に抑制するためには、近視発症早期から治療を行うことが望ましく、特に進行が速い10代前半までに治療を開始した方がいいと言われています。

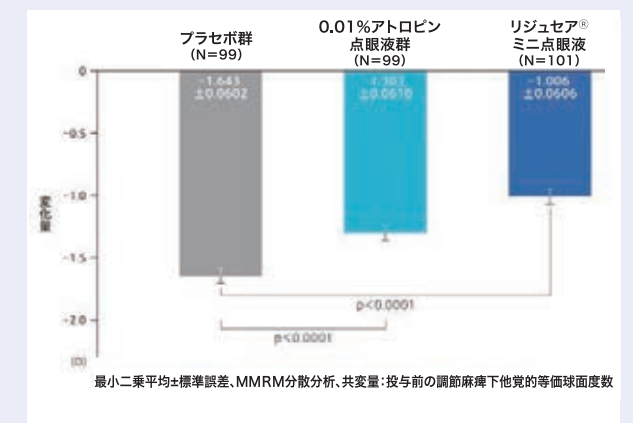
最近の治療法として、夜寝る前に1回点眼することで近視の進行の抑制をする低濃度アトロピン点眼、寝ている間に特殊なハードコンタクトレンズを装着して近視の軽減をはかるオルソケラトロジー、周辺部網膜の焦点ボケを軽減することで眼軸の延長を抑え近視の進行を抑制する多焦点ソフトコンタクトレンズ、波長650nmの赤色光を

1日2回、3分ずつ眼底に照射することで近視進行が抑制できるという低照度赤色光治療、近視抑制用眼鏡等があります。2025年3月には、日本初の低濃度アトロピン点眼剤が発売され、現在は自費診療ですが、当院をはじめ眼科クリニックでの取り扱いもあるため、全国に普及し始めています。

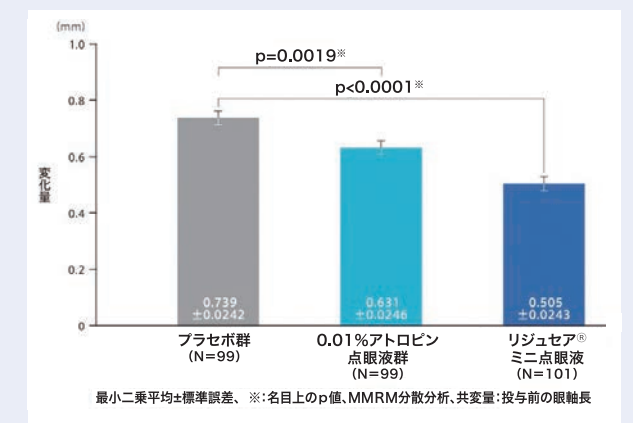
夜寝る前に1回点眼をすることで、投与24ヶ月で近視の進行が39%抑えられ、眼軸の伸びが3.2%抑えられるという近視進行抑制効果が確認されています。

5歳以上の近視と病名のついた小児は治療対象になりますので、学校検診で指摘があった場合は、眼科受診し、眼科医に相談される事をお勧めします。

### 投与24ヶ月後における近視度数の変化量



### 投与24ヶ月後における眼軸長の変化量



参天製薬ホームページより



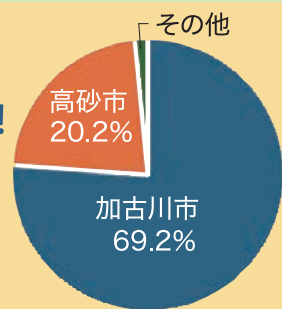
部署紹介

## 緩和ケア病棟

緩和ケアとは、がんによる身体の苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげることを目的としており、患者さまが家庭的な雰囲気の中で、その人らしく生きられることを尊重し、やさしさを持ったケアが提供できるように努めています。

### 地域の皆さまに 利用されています!

高砂市・加古川市を中心に、多くの方にご来院いただいています。



PICK UP 1

### 全室個室無料

- ・木目調の床と間接照明で温かい雰囲気です。
- ・ご家族と一緒に過ごすことができます。



PICK UP 2

### 特殊浴槽

- ・ベッドのまま浴室まで行くことができます。
- ・酸素・吸引の設備もあります。



PICK UP 3

### 緩和ケアイベント

緩和ケア病棟では七夕、クリスマス会などの季節のイベントやお誕生日会を行っています。患者さま、ご家族さまも大変喜ばれ心なむひとときを過ごしています。

お誕生日会では、栄養管理室からケーキの提供があります。飾り付けをして、歌を歌って楽しいひとときを過ごしています。



PICK UP 4

### がん看護専門看護師

また、高砂市民病院にはがん看護専門看護師が在籍しています。何でも話せる笑顔が素敵な看護師です。「ちょっと聞いてみたいな……」そんなときもお気軽にお問い合わせください。



## 患者さまへのお知らせ



## 新任医師の紹介

整形外科 **原田 遼三**  
はらだ りょうそう



専門医・指導医

日本整形外科学会専門医、  
日本リウマチ学会専門医・指導医

趣味 映画鑑賞

好きな食べ物 寿司

座右の銘 初心忘るべからず

患者さまへ

患者さま一人ひとりの声に耳を傾け、安心して治療に取り組んでいただけるよう努めてまいります。

地域の医師へ

地域の先生方と連携し、患者さまに最適な医療を提供できるよう力を尽くしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



### 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。

1月9日(金) テーマ リハビリについて  
1月21日(水)

講師 リハビリテーション室  
理学療法士

2月18日(水) テーマ 終活について

講師 梅谷事務所 司法書士 梅谷正太さん

3月19日(木) テーマ 市民病院で「けんしん」を受けよう  
3月27日(金) ~健診?検診?なんのためにするの~

講師 中央検査科  
臨床検査技師

## 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「中筋こども園」、「曾根こども園」、「米田こども園」の皆さんが作ってくれました。

中筋こども園の作品



海の仲間達が元気いっぱい楽しそうに泳いでいる様子がうかがえます。

曾根こども園の作品



爽りの秋。子供たちが元気に楽しく虫さんを追いかけている様子が伝わってきます。

米田こども園の作品



たくさんのどんぐりや紅葉の葉っぱを集めて楽しかったことがわかります。

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40回日本環境感染学会

2025年7月10日~12日  
「ノロウイルス感染症アウトブレイクの原因検討と対策」  
発表者: 福田純子

2025年7月10日~12日  
「平成25年から当院で継続実施したベストプラクティスの評価」  
発表者: 中島博美

### 第56回日本看護学会学術集会

2025年9月12日~14日  
「看護管理者育成を目指し、新設した課長補佐研修の効果」  
発表者: 御栗朋美

### 第27回骨粗鬆症学会

2025年9月12日~14日  
「牛乳に着目した栄養サポートの取り組みはカルシウム摂取量を増加させる」  
発表者: 小林由枝