

2023.7

夏号

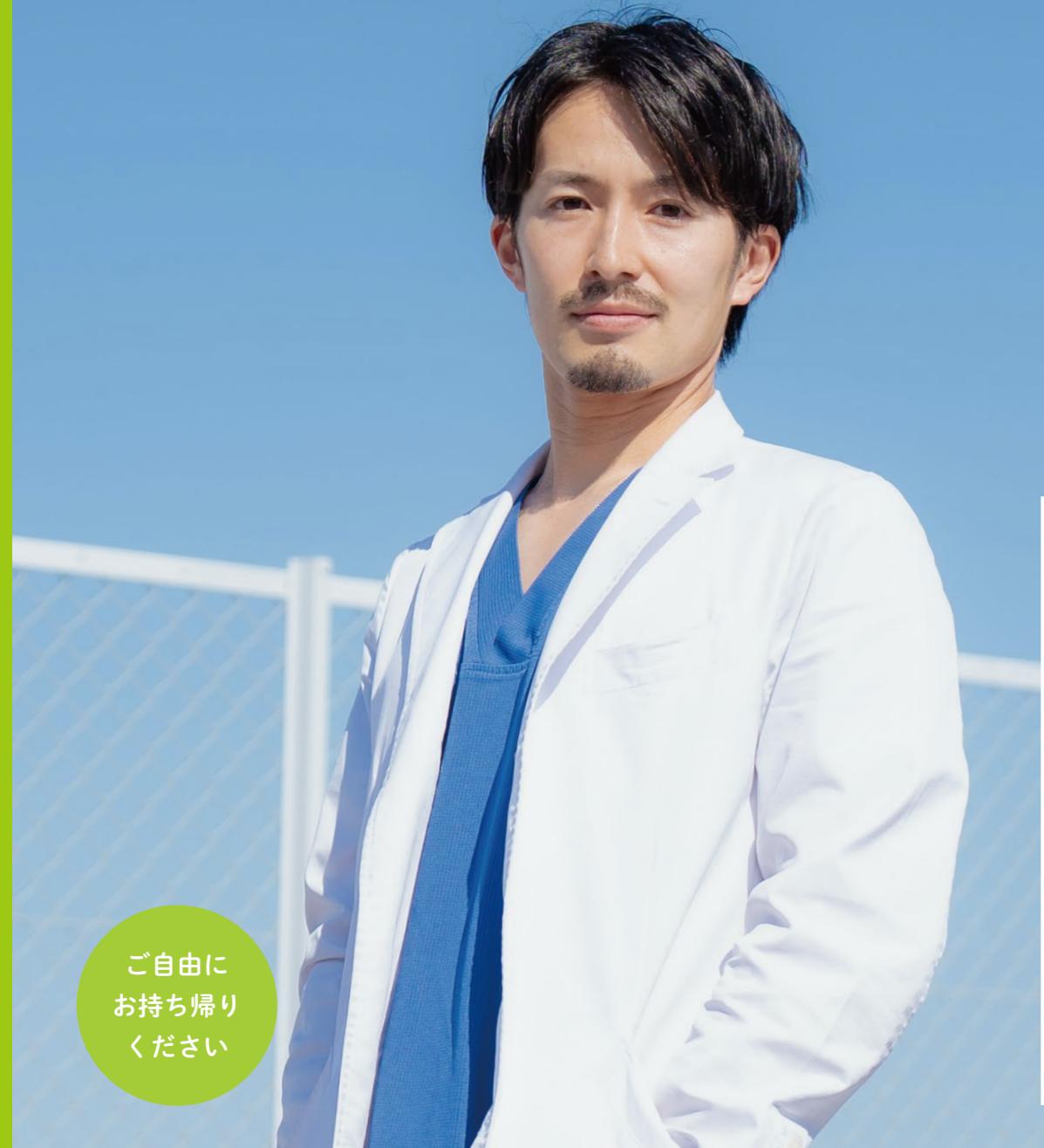
vol.4

Biwako Ohashi Hospital

笑心

患者さまに笑顔を届ける
琵琶湖大橋病院 広報誌

えごころ



ご自由に
お持ち帰り
ください

「特集」教えて！宮田先生

真夏のギモン ウソ!? ホント!?

琵琶湖大橋病院 広報誌「笑心」夏号

vol.4

2023年7月発行

編集・発行／琵琶湖大橋病院

発行人／理事長 小椋 英司

患者さまに笑顔を届ける
琵琶湖大橋病院 広報誌

えごころ

BOH パートナークリニック

内科・小児科・泌尿器科・漢方治療・訪問診療

田中ファミリークリニック (大津市本堅田)

2010年に本堅田で開業しました。滋賀医科大学を卒業後、母校の泌尿器科学講座で約13年、総合診療部・家庭医療学講座で約7年間勤務し、家庭医療は本場米国ミシガン大学でも留学研修しました。家庭医とは、家族みんなのかかりつけ医です。風邪やちょっとしたケガ、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、さらには排尿のことや在宅医療、漢方治療も行なっています。また、漢方治療は心身のバランスを診て、人間本来が持つ回復力を最大限に引き出そうとする治療です。漢方専門医で

もありますのでま
ずは気軽にご相談下さい。

琵琶湖大橋病院は当クリニックから一番近い総合病院で、すぐにCTやMRI等の検査を依頼できます。過去には心筋梗塞が疑われた患者さんにも直ぐに治療救命していただけたり、最近では経験豊富な外科医の先生に高齢の患者さんの手術を短期間の入院で治癒していただけたりと、大規模病院にはない有難さを感じています。これからも病診連携を密にして地域医療の役に立ちたいと思います。

院長 田中努



田中ファミリークリニック

滋賀県大津市本堅田4丁目6-22
※駐車場あり
TEL:077-573-7070

【クリニック診察時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
08:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
16:30~19:00	●	●	○	/	/	/	/

【休診日】
木・土曜日午後
日・祝祭日
○ 水曜午後は17:00~19:00

お花を通じてみんなが
幸せになるプロジェクト



聞いてほしい!
地域自慢

京都・大阪の結婚式場を中心
に、ウエディングブーケや会場装
花、演出を年間約1700組に
提供されている『アニエフローラ
ル・デコ』(大津市雄琴)。代表の藤
本誠さんは、1990年にフラ
ワーデザインの本場・ドイツに単
身留学し、国際的フラワーデザ
イナーのヴェゲナー氏に従事。ドイ
ツ国内のイベントのトータル企
画・制作スタッフに加わるなど精
力的に活動。帰国後はフラワーデ
ザイナーとして活躍し、1999
年全日本フラワーデザイン大会
にて優勝・内閣総理大臣賞を受
章されました。

県内43の小学校にアレンジ
メントを届けるプロジェクト

滋賀県生花商協会の会長でも
ある藤本さんは、地域と連携した
さまざまな取り組みを行なって
きました。



ANIE Floral & Deco.
(アニエフローラル・デコ)
〒520-0101 大津市雄琴2-2-29
077-579-1339

一般外来診療のご案内(ご予約のされていない方)

各診療科の診療日・担当医については、
当院までお問い合わせください。

TEL 077-573-4321

詳細は当院ホームページでもご確認いただけます。

琵琶湖大橋病院 検索 <https://boh.or.jp/>

かかりつけ医がある方は紹介状をお持ちください

琵琶湖大橋病院と連携している
医院や診療所をご紹介します!



聞いてほしい!



おられます。その一つがコロナ禍に
スタートした、県内43の小学校へ

フローリング

マスク着用や黙食

になれる機会が少なくなった状

況で、フローリストとしてできる

ことは何かと考え、地域の生花店

に協力を仰ぎ、県内の小学校に

5ヶ月間大きな花装飾を届けま

した。その後10年計画を立て現

在も実施されています。

「お花には人を癒す力があり、

子どもたちの情操教育にもいい。

学校行事の中止などあらゆる行

動が制限され、子どもたちが笑顔

いました」と藤本さん。普段な

かなか見る機会のない大きなアレ

ンジメントは、児童たちや保護者

の方々にとても喜んでいただけた

そうです。

一輪の花が持つ生命力やパワー

は、コロナ禍だからこそ必要だと

思いました」と藤本さん。普段な

かなか見る機会のない大きなアレ

ンジメントは、児童たちや保護者

の方々にとても喜んでいただけた

そうです。

このプロジェクトを通して、コ

ロナ禍で売り上げが大きく落ち

込んだ生花業界を盛り上げたい

という目的もあったといいます。

「お花を身近に感じていただける

方が増えて、一本でも多くのお花

を買っていただきたいと思いま

す」

医療法人弘英会
琵琶湖大橋病院
財)日本医療機能評価機構認定病院

〒520-0232

滋賀県大津市真野五丁目1番29号



病院の
詳細は
こちら！



公式LINE



スマホでも
広報誌が
閲覧できます！

Instagram

広報誌「笑心」、次回は秋発行予定です。
笑心では、BOHのファンづくりを目指して、様々な施設や取り組み、
働く職員などを紹介していきます！ぜひお楽しみに！

教えて!
宮田先生

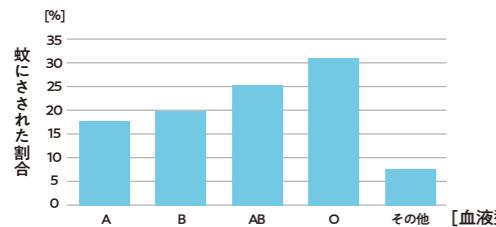
真夏回りモノ! 全部答えるよ!

宮田's Answer

Q 蚊にさされやすい血液型ってあるの?

蚊に好まれるのはO型の人! ほんと!

O型は他の血液型に比べて血栓傾向が少なく出血傾向が多いことから蚊に刺されやすいと考えられています。蚊に刺される原因は呼吸や汗から出る二酸化炭素(炭酸ガス)が影響している可能性もあるため、汗かきや肥満傾向の人、体温が高く代謝のいい子ども、妊婦さん、飲酒後などは、血液型に関わらず蚊に刺されやすいといえます。



Q 日焼けしてる人はモテるって本当?

健康的で魅力が増すというデータも!

交際中の人ほど日焼けをしていることが多い、日焼けをしている人の方が助けに応じてもらいやすい、就職活動で採用率が高いなどの報告もあるほど、日焼けは見た目に関係しているといえます。中程度の日焼けが異性に最も魅力的に映るといわれていますが、焼けすぎは逆効果! シミ・そばかす、癌のリスクが上がる恐れもあるのでほどほどに!



Q 熱中症予防には、ミネラル豊富な麦茶がいいって本当?

明確なデータはありませんが、水分補給は大切!

ミネラルが含まれる麦茶は熱中症予防に良いと考えられていますが、明確なデータはいまのところありません。一方、6~8%程度の炭水化物が入った飲み物を飲むとパフォーマンスが向上するという報告もあるので、運動1時間あたり砂糖28gを500mlの水に溶かしたものを持参すると熱中症予防に効果的。



Q 制汗剤は身体に悪い?

身体への影響は少ないでしょう!

制汗剤は有効成分アルミニウムが汗腺に蓋をすることで汗を止める仕組み。ワキ汗は身体全体のわずか1%程度なので、身体への影響は少ないと考えられます。乳がんが増える、アルツハイマー病になるといった怖い噂もあるようですが、どちらも確かな証拠はないので安心してください!



Q 炎天下でスポーツをすると足がつりやすい?

医学的に証明されていません!

汗をかくことでミネラルが失われマグネシウム不足に陥って足がつると言われていますが、医学的には証明はされていません。発汗で失われるマグネシウムはわずか10mg程度とあまり少なく、マグネシウム投与することで痙攣が軽減するというエビデンスもないんです。



Q 真夏にサウナに入ても大丈夫?

暑熱順化(暑さに慣れる)の
メリットがあります!

サウナ浴によって発汗能力が上がり、塩分の喪失量が減少して熱耐性が上がるという報告があります。2014年のサッカーW杯では、イタリア代表がブラジルの暑さに慣れるためにサウナを取り入れました。



Q メントールってスースーするだけですよね?

冷感作用が運動能力を向上させる!

メントールの液体溶液で口をすすぐと高温下の運動中の息苦しさが緩和され運動能力が向上するという報告や、メントールを摂取しながら長時間サイクリングをしたら持久力が $9\% \pm 12\%$ 向上したという研究も!



体調に不安を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう

みやた ともひろ
宮田 智弘 先生

役職: 循環器内科 医師
免許取得年: 平成27年
専門領域: 不整脈/虚血性心疾患
心不全/末梢動脈疾患
最終学歴: 神戸大学医学部医学科
資格・認定: 循環器内科専門医
・内科学会認定医
・日本心血管インターベンション
治療学会認定医
・調理師
趣味: ・お酒(出会わなければよかった)
・ゴルフ/テニス(若い頃に日焼け止めを塗らなかったツケに悩まされている)
・料理(和から洋までなんでも任せ!)
座右の銘: 死んだらなんぼでも休める



弘英会 十ヶ所医師が回答!
真夏回りモノ!

日焼けや熱中症など
夏のさまざまな疑問について、
循環器内科の宮田先生に
アレコレ聞いちゃいました!

熱中症かなと思つたら
内科を受診しましよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。頭痛や立ちくらみ、筋肉痛といった軽い症状から、吐き気や嘔吐、意識障害、昏睡状態に陥ることもあり、最悪の場合、生命の危険にもつながります。熱中症の原因はいろいろあります。なかでも睡眠不足は間違いない熱中症のリスクファクターです。規則正しい生活を心がけ、エアコンを適度に整えましょう。



気夏は特に熱中症に
気をつけよう!

医師

青盛 克裕 先生

整形外科

健康寿命を伸ばす方法を

一緒に考えましょう

2017年から琵琶湖大橋病院整形外科に勤務し、約6年になります。着任から約4年間は、常勤医師一人で「出来るだけ断らない」をモットーに膝関節の専門外来と一般整形外科の外来および手術を行なってきました。最近は常勤医師3人となり、より多くの患者さんに対応できるようになります。高齢化に伴い変形性膝関節症の患者さんが増加しており、基本的に手術以外の保存療法を考えますが、保存療法では軽快しない患者さんは、全人工膝関節置換術、単顆型人工関節置換術、膝周囲骨切術など患者さんに合った手術療法をしっかりと相談の上、選択しております。

治療法を考えるときは、ま

ず、患者さんの健康寿命（日常生活が制限されることなく生きられる期間）をいかにして長くするか、患者さんが自分の家族だったらどの治療法を勧め

ます。また最近では大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）の受傷後早期手術の重要性が認識されようになっています。当院では、以前から色々な手術材料を常備し、緊急の手術にも対応し、できるだけ早く手術を行い、寝たきりにならないように努めています。

プライベートでは、保護犬を含め3匹の犬と暮らしています。毎朝晩と長時間の散歩をするのを日課としており、たくさんのお喜びと癒しを与えてもらっています。

膝関節の痛みだけでなく、他の部位の痛みや痺れなどご気軽に当科にご相談ください。



アプロフィール

役職：整形外科部長

専門領域：膝関節外科・一般整形外科

出身大学：京都府立医科大学

認定資格：日本整形外科学会専門医／指導医

日本リウマチ学会専門医

日本リハビリテーション学会認定医

職員
松村 俊昇

診療技術部

放射線技師は、病気の発見、治療、予防において医療に貢献できる仕事です

レントゲン、CT、MRI、よいかも常に考えています。アンギオ検査などの画像の撮影や、CT画像を元に心臓や大腸の3Dの作成を行なっています。

子どもの頃、病院スタッフが患者さんに感謝の言葉をかけられているのを見たことをきっかけに、やりがいを肌で感じたいと思いました。祖父が病院にてレントゲンに携わる仕事をたった事もあり、撮影した画像が病気の発見、治療そして予防において医療に貢献できるこの職を選びました。仕事のなかでは、今より良い環境にするにはどうしたらいいと思います。また、地域の医院様と密に連携をとて検査を依頼していただき、中核病院として信頼されるよう、これからも努力してまいります。

琵琶湖大橋病院の理念にあります。ある良質な心ある医療を提供し、地域のみなさんに「琵琶湖大橋病院に来てよかつた」と思っていただけるよう、放射線技師としてハード面・ソフト面共にさらなる充実を図っていきたいと思っています。

松村次長の所属する診療技術部を紹介します！

診療技術部は画像診断科・臨床工学技術科・栄養科・リハビリテーション科・検査科・視能訓練士の専門家知識・技術に基づいた医療を提供しています。チームとして円滑にコミュニケーションを取り、技術を高め、同じ目標に向かって努力をすること、そしてそれが患者様への安心安全へと繋がるような体制づくりを目指しています。

診療技術部の各科所属長です！

臨床工学技術科 中谷科長

リハビリテーション科 森科長



診療技術部長 兼
栄養科 村松課長

診療技術部次長 兼
画像診断科科長 松村次長



アプロフィール

役職：診療技術部次長

職種：診療放射線技師

認定資格：・医療情報技師

・検診マンモグラフィ

認定撮影技師

医療法人弘英会の
介護施設や介護サービスをご紹介

心にある介護

B·O·Hケア・サービスセンターをご紹介します



▲B·O·Hケア・サービスセンター外観



B·O·Hケア・サービスセンター
次長 生熊勇基

B·O·Hケア・サービスセンターは、入所、ショートステイ、デイケア、訪問リハビリの機能を併せ持ち、ご利用者の在宅への復帰を目指した心身のリハビリを行う施設です。今回は、在宅復帰されたご利用者をご紹介します。

在宅復帰を目指した心身の
リハビリを行っています

住み慣れた土地、住み慣れた環境で
ご自身らしい暮らしを

B·O·Hケア・サービスセンターは、多職種によるアプローチで自立・自律をサポートする施設です。リハビリを単なる運動と捉えるのではなく、ご利用者の在宅復帰後の日常生活を想定した一人ひとりに応じたリハビリプログラムを提供し、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による心身のリハビリ、医師や看護師による医療、介護士による生活支援など、チームケアでご利用者の在宅復帰・在

宅生活を支援しています。住み慣れた土地・住み慣れた環境で一日でも長く暮らせを望むことができます。また、施設の国道477号線は虹が多くみられることが、虹を見る姿をよく見かけます。施設から見る虹はとても綺麗ですよ。

心疾患にて提携病院に入院されたいた和久様。ご主人とお二人暮らしのため長期入所でのリハビリをご提案しましたが、認知症の症状が進んでおられたにも関わらずご家族と会われた際の和久様の本当に嬉しそうな笑顔や、ご家族の在宅介護への強い想いに心を打たれ、ご自宅過ごすことを目指して入所いただきました。退所後は同法人内の看護小規模多機能型居宅介護「湖の癒」の通所サービスや訪問看護サービスも利用しながら、ご家族の希望通り完全在宅復帰されています。

B·O·Hケア・サービスセンター

B·O·Hケア・サービスセンターは、要介護状態と認定された方に医師の管理・指導のもとで介護・看護・リハビリテーションを提供し、住み慣れた自宅での生活を可能な限り継続できるよう支援しています。

主な特徴

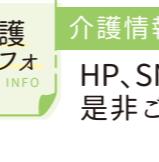
- ・療養室45室(100床)。超低床ベッド、離床センサー内蔵型ベッド、見守りセンサーの導入など療養に適した環境を整えています。
- ・ご利用者に応じた個別ケア、認知症の進行予防に向けたリハビリテーションを実施しています。
- ・琵琶湖大橋病院をはじめ在宅介護サービス・医療機関など他事業所と連携し、安心安全な医療・介護を提供します。



B·O·Hケア・サービスセンター

〒520-0361
滋賀県大津市伊香立途中町704番地
TEL.077-598-2133

B·O·Hケア・サービスセンター
ホームページはこちら！

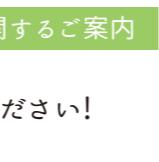


介護情報に関するご案内
HP、SNSも是非ご覧ください！

介護サービスの詳細はHPより
ご覧いただけます



ホームページ



各介護施設のお知らせなどは
こちら！

Instagram



Instagram



人类愛、そして地球愛
合唱は、演目が壮大
で始めたでのつもり
山行きで負った怪我が治るま

2023年4月京都コンサートホールにて

私の休日を
ご紹介!

琵琶湖大橋病院 循環器内科 部長 片村真紀

仕事をこよなく愛する循環器内科医です。



Q 私はこんな人！

患者様の病気を癒し健康を守るのが私の仕事ですが、それには自分自身が健康であることが基本です。オンとオフを上手く切り替えて、自分に優しく、地球に優しく、丁寧に生きる、を心掛けています。

今回の撮影者
琵琶湖大橋病院 医事課 情報係
渡辺 雅彦

外来の受付会計や入院の案内、外来の保険請求など医事業務全般と統計資料の作成をしております。毎月10日の保険請求が完了し、前月の収入が数値として上がってきたときに仕事の達成感を感じます。

Q 私はこんな人！

京都市出身で、滋賀県に通勤して25年目を迎えました。気長に物事に取り組むよう心がけております。最近の趣味はアウトドアや城巡りです。



彦根城
JR彦根駅から
徒歩15分

COMMENT

京都人であり歴史好きとして、この場所をチョイスしました。現存十二天守の一つで彦根藩30万石、井伊家の居城。姫路城・松本城などと並ぶ国宝の一つ。近くに「四番町スクエア」などの商店街もあり1日中楽しめます。「ひこにゃん」は全国的に有名ですよね。

開国記念館で販売している「御城印」



GO! GO! フレッシューズ★

弘英会で活躍する
フレッシュな職員をご紹介！

今回は、今年4月に琵琶湖大橋病院看護部に入職された看護師4名をご紹介します。フレッシュなみなさんに、これから意気込みをお聞きました！

浦西優理 (2A)

★21歳
★守山市出身
早く一人前の看護師になれるよう精一杯頑張ります。



上田真帆 (オペ室)

★21歳
★高島市出身
一生懸命頑張っていきたいと思います。



内田真衣 (2A)

★22歳
★京都府出身
患者様ファーストを忘れず、質のいい医療を提供できるように頑張ります。



梅村衣梨亞 (2A)

★21歳
★滋賀県出身
患者様の立場に立って考え、寄り添った看護をしていきたいです。



オフの時、
なにしてる?
what's
yourself

人類愛、そして地球愛



//元気に毎日を 過ごすための// 琵琶湖大橋病院 リハビリテーション科 身体に 良い話

今回の担当は…

理学療法士 柴田健
丁寧な説明を心がけています。



作業療法士 河合恵里加
思いやりをもって患者様と接していくたいと思っています。

理学療法士 古谷俊也
明るく前向き。「患者様を笑顔でできるように」というモットーです。

作業療法士 白石久美子
どちらかと言うと聞き上手。人に寄り添える人であります。

脳を刺激して「認知症」を予防しよう！

「認知症」とは、さまざまな記憶障害とそれ以外の複数の障害が組み合わさって認知機能障害が起り、日常生活に支障が出る、進行性あるいは慢性的な症状の総称です。

認知機能の低下は老化現象によっても起こります。例えば、視覚や聴覚といった五感の機能が衰えることで脳にうまく情報が伝わらず、理解力や判断力など

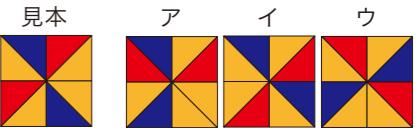
の認知機能が低下します。また、運動機能が衰えることで日常の行動範囲が狭まり、人との付き合いも少なくなってしまう意欲が低下します。

こうした外部からの刺激が少なくなっていくことが認知機能の低下に繋がるので、日頃から身体を動かすこと・考えることで脳に刺激を与えることが認知症予防に大切なことです。

脳を刺激して認知症を予防するトレーニングをご紹介 ぜひチャレンジしてみてください！

A カタカナで書かれた
計算問題を頭の中で
数字や「+」「-」に
置き換えて暗算してみましょう

- ① ゴタスサンタスイチヒクナ=
- ② ハチヒクサンタスイチタスヨン=
- ③ キュウヒクニタスハチヒクイチタスゴ=



見本 ア イ ウ
答(A: ①2 ②10 ③19 B:ウ)

B 見本の図形を回転
させたのはどれでしょう

旬の
食材!



栄養科直伝！旬の食材やおすすめの食べ方をご紹介します。
今回は、老化や高血圧の予防にも効果的な夏野菜の代表・トマトです。

夏のおすすめ食材 トマト



おすすめの食べ方

リコピンたっぷり！
太陽の光をサンサンと浴びて育った夏野菜の代表

夏の野菜といえばトマト！トマトに含まれる赤い色素成分「リコピン」は、活性酸素を取り除く働きのある「抗酸化作用」があります。活性酸素は、体内に侵入した細菌などを排除する大げな働きがある一方で、増えすぎるとさまざまな物質と反応して細胞にダメージを与えたり老化を促進したりしません。リコピンのほかにも、トマトにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用のある成分がたくさん！



さまざまな物質と反応して細胞にダメージを与えたり老化を促進したりしません。リコピンのほかにも、トマトにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用のある成分がたくさん！

また、カリウムは体内のナトリウムを排出してくれるので、体にこもった熱を排出してくれるほか、高血圧の予防にも効果的ですね。

夏の野菜といえばトマト！トマトに含まれる赤い色素成分「リコピン」は、活性酸素を取り除く働きのある「抗酸化作用」があります。活性酸素は、体内に侵入した細菌などを排除する大げな働きがある一方で、増えすぎるとさまざまな物質と反応して細胞にダメージを与えたり老化を促進したりしません。リコピンのほかにも、トマトにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用のある成分がたくさん！

また、カリウムは体内のナトリウムを排出してくれるので、体にこもった熱を排出してくれるほか、高血圧の予防にも効果的ですね。

主な栄養素

リコピン、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム



今回のレシピ担当 琵琶湖大橋病院 栄養科 桐田静華

主に入院と外來の栄養相談および栄養管理、病院食の献立作成、衛生管理を行っています。トマトの種類は10000種類以上あるそうですが、私の家ではよくミニトマトや中玉(ミディトマト)を湯むきして浅漬けにして食べます。