

医療法人弘英会
琵琶湖大橋病院

2025.7

夏号

vol.12

Biwako Ohashi Hospital

患者さまに笑顔をお届けする
琵琶湖大橋病院 広報誌

えごころ

笑
心



【特集】教えて！寺田先生

下肢静脈瘤なんでもQ&A

TAKE FREE

広報誌「笑心」について
ご意見、ご要望をお聞かせください
▽アンケートフォームはこちら



寺田先生率いる下肢静脈瘤の専門チームが

下肢静脈瘤のこと、全部お答えします!

「何科に行けばいいの?」「どんな診察をするの?」などの下肢静脈瘤に関する疑問に、循環器内科の寺田先生と、看護師の池内・秋月がズバッと回答しました!

私たち看護師も
弾性ストッキング・圧迫療法コンダクターの
資格を取得しています!



看護師
池内 菜摘

看護師
秋月 野杏

Q 何科を受診すればいい?



専門外来なら安心です!

下肢静脈瘤はまだ知名度が低く、対応できる病院や専門的な情報を持つ医師は決して多くありません。気になる症状があれば、当院をはじめとした専門外来のある病院に相談するのが安心です。

Q 弾性ストッキング、どれがおすすめ?



**長時間使用OK!
コスパ抜群の
医療用がおすすめ!**

適度な伸縮性(圧迫力)がある弾性ストッキングは、専門店や病院で購入できる医療用が安心です。一日中着用できる上に耐久性も高いため、市販品に比べてもコストパフォーマンスに優れています。最近では、透け感があるものや肌に馴染みやすい色のものなどバリエーションも豊富です。

Q 長期入院が必要ですか?



1泊2日の入院で大丈夫!

重症度によって治療法は異なりますが、ほとんどの方が1泊2日の入院で、軽症なら日帰りの治療も可能です。軽度の方は弾性ストッキングの着用や運動などの療法もおすすめています。患者様のご希望や生活スタイルに合った治療を行いますのでご安心ください。

Q むくみくらいで病院に行ってもいいの?



**もちろんOK!
早期発見なら
治療も簡単です**

「足のむくみだけで病院に行くのは…」と遠慮される方も多いのですが、日常生活で気になる症状があるのなら、受診する価値はアリ!診察の結果、治療が必要であれば安心ですし、早期発見できれば将来的なリスクも避けられます。

Q 診察・検査は痛い?辛い?



**早ければ15分で
終了します!**

問診後、エコー検査(超音波)を行い血管の状態をチェックします。痛みや辛さはほとんどなく、早い方なら15分程度で診察が終了し、治療の全体像をその場でお伝えすることができます。

問診 視診 触診 エコー検査 診断
← この間15分~30分程度 →



BOH STRONG POINT / 琵琶湖大橋病院の下肢静脈瘤外来へぜひお越しください!



認定資格「弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター」が常駐。
下肢静脈瘤の専門チームが、検査から治療後のケアまで一貫対応します!

「むくんでだけかな」「放っておいていいや…」など、下肢静脈瘤だと気づかずに我慢している人や悩んでいる人はきっと多いはず…。そうした患者様の助けになりたいと、『下肢静脈瘤外来』を開設しました。当院の下肢静脈瘤外来は、専門医と認定資格

を持った専任の看護師がいる、滋賀県内でも数少ない専門外来です。検査から治療・術後ケアまで、チームでサポートいたします!病気の予防法や症状をやわらげる方法、日常生活のアドバイスなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

診療日 毎週水曜日 14:00~16:00 TEL:077-573-4321

お電話予約受付時間 平日14:00~16:00
※予約優先で診察いたします



下肢静脈瘤について

足のむくみ、だるさ、 ポコポコ……それ、

実は40歳以上の約10人に
1人がなっている!

下肢静脈瘤

かもしれません!

早期発見なら治療も簡単!
下肢静脈瘤専門外来に相談を!

足の血管がコブのようになる下肢静脈瘤って?

下肢静脈瘤(かじしょうみやくりゅう)は足の静脈にある心臓へ血液を戻すための弁が、何らかの理由で壊れてしまうことで起こる病気です。血液がうまく流れず足の静脈に血液が溜まるため、夕方になると足がむくむ、足がだる重い、ふくらはぎの血管がポコポコと浮き出る、瘤のようなものができるなどの症状が出ます。

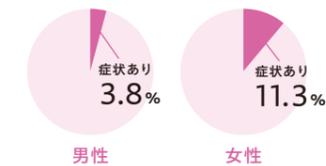


むくみ 側枝型 網目状 くもの巣状 伏在型

推定患者数1,000万人? 実は身近な病気です

40歳以上を対象にしたある調査によると、40歳以上の男女の約9%に下肢静脈瘤の症状があり、患者数は1,000万人以上と推定されます。さらに出産経験のある女性の2人に1人が発症するというデータも。長時間の立ち仕事・座り仕事、出産による血管の弁の損傷、運動不足、遺伝などが原因で起こるといわれており、年齢や身体の変化とともに静かに進行します。

◇40歳以上の下肢静脈瘤の割合*



男性

女性

ストッキングで症状を和らげる方法も! 症状やご希望に合った治療を行います

症状や進行具合により、薬による治療やレーザー治療、手術など様々な方法があります。最近では体に優しく痛みの少ない血管内治療(レーザー・ラジオ波)が主流で、軽度の場合は弾性ストッキング(圧迫靴下)で症状を和らげる方法をお勧めしています。



※小西ら2005年西予地区コホート研究(愛媛県西部の1市5町の40歳以上の住民を対象として愛媛大学公衆衛生学教室小西正光教授によって2002年から始められている調査)脳卒中および心筋梗塞既往者を除外した9,123人(男性3,302人、女性5,821人、平均年齢62.4歳)における「下肢表面が盛り上がり蛇行している血管で、かつ起立すると目立つもの」と定義された静脈瘤(表在性静脈瘤:伏在、側枝、網目の一部と考えられる)の出現頻度です。



寺田 和始 先生

役 職: 循環器内科副部長

専門領域: 一般循環器内科、インターベンション、下肢静脈瘤

認定資格: 日本内科学会認定内科医、総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医、日本心血管インターベンション学会認定医、日本脈管学会認定脈管専門医、下肢静脈瘤に対する血管内治療実施基準による実施医、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター

弘英会が働く 医師・職員紹介

弘英会グループでは、たくさんの方の医師や職員が活躍しています！今回ご紹介するのは、外科の岡村先生と、患者様サービス室の奥田さんです！

医師
岡村寛子先生
外科

患者様の気持ちに寄り添い、希望を叶えられる医師でありたい

私の幼い頃の夢は幼稚園の先生になることでした。時が経つにつれて、その夢は小学校の先生、中学校の数学教師と変わっていきましたが、最終的に興味を持って選んだのは、父の職業でもある「医師」という道でした。琵琶湖大橋病院に赴任してから早3年が過ぎ、消化器外科を中心に、がん・急性虫垂炎・胆石症・ヘルニア・乳腺など幅広い診療を行っています。



学生時代の指導教官が言っていた「フットワーク軽く、ハートの熱い医師が良い医師だ」という言葉は今でも私の心に残っており、知識や技術を磨くだけでなく、患者様の気持ちにしっかりと寄り添い、少しでも希望を叶えられる医師でありたいと常に考えています。

私を見かけた周囲の職員からはよく「先生は、いつも走ってますね」と言われますが、実はフルマラソンの自己ベストがサブ4（二人前のランナー）としての勲章で、フルマラソンを4時間以内で

プロフィール
出身大学：京都府立医科大学
免許取得年：2001年
認定資格他：医学博士 / 日本外科学会 認定医
日本外科学会 専門医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

職員
奥田利奈子
患者様サービス室

患者様の笑顔があふれるBOHをめざして

患者様サービス室、通称「サービス室」。どんなことをしている部署か、ご存じない方もいらっしゃるかもしれません。患者様サービス室は、患者様からのご意見を伺う窓口であり、患者様と病院との架け橋です。ときにはご要望に沿うことが難しい場面もありますが、関連部署と連携しながら、できる限りご意見・ご要望に近づける方法を模索しています。

これまで多くの患者様のお話を伺ってきた私は、ご相談の内容を傾聴しながらも、ご意見や言葉の奥にある気持ちを考えることが重要だと考えます。とても難しいことですが、相手

部署紹介
患者様サービス室
奥田さんの所属する患者様サービス室をご紹介します！

患者様サービス室は、患者様のご意見・ご要望をお伺いする窓口です。関連部署と連携を取り合い、ご要望にお応えできるよう日々業務に励んでいます。現在女性9名のサービス室は、女性ならではの目線で「目配り・気配り・心配り」の優しいBOHを目指し、共に協力しています。また、外来ロビーではアテンダーが大活躍。外来診療がスムーズに明るい笑顔で案内業務を行っています。

患者様サービス室のメンバーです！



プロフィール
役職：患者様サービス室 主任
資格：医療メディエーター
資格取得年：2019年



一人ひとりの「心」に寄り添う在宅介護を

ウィズ・ハートの取り組みを私が紹介します！



ウィズ・ハートヘルパーステーション 介護福祉士 小久保典子

「ご利用者様・ご家族様の「心」に寄り添い、大きな安心とあたたかい介護を」という想いのもと、住み慣れた地域で安心・安全に、その人らしい暮らしが続けられるようサポートしています。ご利用者様の体調や病状に合わせ、必要に応じて琵琶湖大橋病院をはじめとした各施設と連携を取り、法人全体でご利用者様を支える体制も整えています。

また、スタッフ同士で常に協力し合い、最善の方法を見つける雰囲気も根づいています。ご利用者様とご家族様のことを一番に想い、一人ひとりに寄り添うサービスを実現しています。

スタッフのスキルアップを
応援する施設です！

当事業所では、スタッフのスキルアップ支援も積極的に行っています。資格取得に向けた費用補助や勉強のためのシフト調整など、スタッフの「やりたい！」という前向きな想いを全力で応援しています。

そんな事業所の雰囲気の中で背中を押された私も、資格取得制度を利用して2025年5月に介護福祉士の資格を取得しました。ご利用者様が「気持ちいい！」「うれしい！」と思える瞬間を一つでも多く提供できるよう、日々知識と技術の向上に取り組みしています。ご利用者様・ご家族様に寄り添った介護を目指し、今後も常に知識や技術を学んでいきたいと思います！

医療法人弘英会の介護施設や介護サービスをご紹介 心ある介護



ウィズ・ハート ヘルパーステーション

介護の専門知識、技術を持ったホームヘルパーがご自宅にお伺いし、ケアプランに沿った入浴・排泄などの身体介護、調理・買い物などの生活援助を提供し、ご本人が自分らしい生活を笑顔で送れるよう支援します。

訪問介護支援事業所
ウィズ・ハート ヘルパーステーション
〒520-0242
滋賀県大津市本堅田5丁目20番10号
アル・プラザ堅田 2階

ウィズ・ハートのホームページはこちら！

弘英会の介護専用HP、SNSも是非ご覧ください！



弘英会と連携する 頼れるケアマネ紹介

弘英会と共に地域を支えるケアマネをご紹介します！

心と心がつながる
笑顔の事業所です

『ふれあいサポート小野ケアステーション』は、平成13年にJR小野駅前開設されました。小野駅正面右側と、お立ち寄りいただきやすい場所にあります。居宅介護支援事業所と訪問介護事業所の2部門を展開しており、私が所属する居宅介護支援事業所には、現在、男性2名・女性4名のケアマネジャーと事務員1名、計7名が在籍しています。私は令和6年11月から当事業所に在籍していますが、頼れる先輩方や同僚たちとともに毎日楽しく仕事をさせていただいています。

私たちは、ご利用者様やご家族様との心と心につながりが大切であると考え、心を込めた温かな支援を目指して日々学びを続けています。個々のスタッフの個性を尊重しながら、思いやりと向上心を持ち、そして笑顔で忘れずに日々の業務に取り組んでいます。「介護のこと、誰かに相談したい」と思ったときに思い浮かべていただける事業所であるように、またご利用者様やご家族様に「ふれあい」なら安心」と感じていただけるように、地域に寄り添いみなさまの心に寄り添う温かな支援を目指し、笑顔で忘れず努力を重ねています。

ふれあいサポート
小野ケアステーション
ケアマネジャー
萩原みどり さん
資格
・介護福祉士
・介護支援専門員



ふれあいサポート
小野ケアステーション
〒520-0532
大津市湖青1-1-20ローズプラザ小野内
TEL.077-592-3518

ふれあいサポート
小野ケアステーション
ホームページはこちら→



物心がつく前から、私はディズニーの魔法に包まれて育ってきました。毎年の家族旅行は東京ディズニーリゾート（TDR）が定番。スプラッシュマウンテンのライドショットを見返すと、自分の成長の記録がそこに残っているほどです。従兄弟たちと訪れることも恒例になっていて、家族や親戚とTDRで過ごす時間は私の何よりの楽しみであり日々の活力源です。

The Dream Goes On completed. It will continue to grow as long as there is imagination left in the world. (ディズニーランドは永遠に完成しない。この世に想像力が残っている限り、成長し続ける) というウォルト・ディズニーの言葉を体現しているように感じます。そんなディズニーを、心のコンパスに従って追いかけていきたいと思えます。ディズニーが大好きな方、気軽に声をかけてください。全力で喜びます！

オフの時、なにしている？



私の休日を紹介します！

琵琶湖大橋病院 DX推進室 藤原 惇寛

院内システム、機器、ネットワークの導入・保守・管理が私の仕事です。職員の困りごとやトラブルが解決した時にやりがいを感じています。



Q 私はこんな人！
好きなキャラクターはピグレットとジャックジャックとジェラトニー。可愛い正義。

夏の水分不足に注意！正しい水分補給のススメ

夏がやってきました！気温が高くなる夏は、汗をかくことで体の水分が失われやすい時期。体内の水分が不足すると、筋肉の硬直をはじめとしたさまざまな体調不良や、熱中症を引き起こす可能性もあります。運動や歩行の際はさらにたくさんの汗をかくため、積極的な水分補給が大切です。1日あたり1.5〜2ℓの水分摂取が推奨されています。汗で失われた塩分やミネラルを補うため、水以外にもスポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物もおすすめ！こまめに飲むことで、熱中症予防にも繋がります。暑さに負けないよう、毎日の水分補給を欠かさず行いましょう！



身体に良い話

今回の担当は...

理学療法士 古谷 紘平
趣味のゴルフに熱中！
目標せ100切り

作業療法士 成瀬 拓也
パン屋にあこがれてました。今は娘のために毎週パン作りしています。



作業療法士 西田 真矢人

ディズニーが好きで年に1〜2回ほど行っています。映画も楽しんでいます。

水分足りてる？身体の水分不足をチェックする方法

- 手の甲をつまむ
手の甲の皮膚を軽くつまみ、2〜3秒で戻らない場合は脱水が疑われます。高齢の方は、手をグーの形にしてつまむと分かりやすいですよ。
- 親指の爪を押す
指先は血管が細いため、変化が出やすい部位です。親指の爪を押し、3秒で赤みが戻らない場合も脱水の疑いがあります。

※これらの方法だけで脱水症状を確定することはできません。気になる場合は、速やかに医療機関を受診してください。

今回の撮影者

琵琶湖大橋病院 画像診断科 診療放射線技師

堀 喬子

X線撮影やCT、MRI、マンモグラフィ等の撮影を担当しています。患者様に安心して検査を受けていただけるよう日々心がけています。

Q 私はこんな人！

100円ショップ巡りが大好きで、便利グッズや収納用品、キッチン小物等、100均パトロールがやめられません。



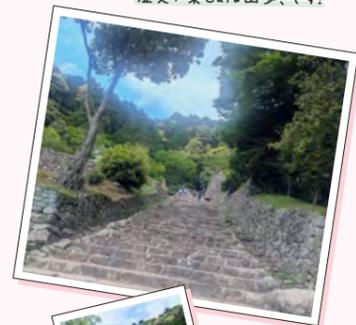
安土城跡

COMMENT

織田信長の居城跡で、頂上天主(天守)跡までは歴史と自然を味わえる405段の石段が続きます。

ACCESS

JR安土駅から徒歩30分 (有料レンタサイクル10分)



四季折々の木々の色と頂上からの景色も楽しめます。

▼ 頂上まで1往復で1時間程の、歴史が楽しめる山歩きです！

弘英会のスタッフが滋賀のオススメスポットやお店をご紹介します。ぜひ足を運んでみてください！

私だけの 滋賀バしょ

GO! フレッシュチャーズ GO!

琵琶湖大橋病院 薬剤部 薬剤師 落合 りょう

★24歳 ★大津市大石出身

私が薬剤師を目指したのは中学生の頃です。風邪気味でドラッグストアに立ち寄ったとき、対応して下さった薬剤師の方の知識量と人柄に魅了され、また服用した薬の効果がきちんと出たことが、とても印象に残りました。患者様のなかには薬



そのものに対して抵抗のある方も少なくありません。飲まないに越したことはないのですが、適切に使用すれば生活の助けや支えとなります。薬に対する不安を取り除けるよう、患者様の気持ちに寄り添った服薬指導を心がけています。まだまだ実力・知識不足を実感していますが、処方箋の先には患者様がいらっしゃることを忘れずに日々業務に励んでいます。



Q 私はこんな人！
バスケット選手歴12年です。パティシエか薬剤師が本気で悩んだ程甘いものが大好きです。

弘英会で活躍する若手スタッフをご紹介します！

旬の食材! えいよう道場

管理栄養士直伝!旬の食材やおすすめの食べ方をご紹介します。今回は、この時期最も脂がのって美味しい「マイワシ」です。

夏のおすすめ食材 マイワシ



主な栄養素
DHA、EPA、カルシウム、ビタミンB2が豊富

旬のイワシは脂がのって絶品!!

日本で流通している「イワシ」にはマイワシ・カタクチイワシ・ウルメイワシの3種類があり、全国各地で水揚げされます。日本でも食べられているのはマイワシで、背中に黒い斑点が7〜8個ほどあるのが特徴です。マイワシは主に6〜10月頃の初夏から秋にかけて旬を迎えると言われています。マイワシは春になると北上し、秋には南下します。この南下してきたマイワシ「下りいわし」は脂がのって美味しいとされています。昔はとにかく安い魚でしたが、今では漁獲量が減ってしまい、価格も年々上がってきています。イワシはとても繊細な魚で、流通している間にほとんどのウロコが剥がれ、傷みやくくなります。脂ののったイワシは胴体がふっくらしているのが、新鮮なイワシの見分け方です。目は黒々としていて澄んでいるものがオススメ。また、エラが鮮やかな赤色のものは鮮度抜群!張りがあり、胴体の黒い斑点がくつきりしているのも新鮮な証拠です。



Q 私はこんな人!
「元気いっぱいあなたと話すこと、こっぴどく元気もらえるよ」と患者様が言ってくれます。

旬のマイワシは脂がよくのって、とろけるような舌触りです。新鮮なものなら刺身や塩焼きなどシンプル調理方法が合います。また、この時期は栄養も豊富なため、骨ごと食べられる煮付けやマリネ、つまみ(団子)も美味しいですよ。

今回の担当者 琵琶湖大橋病院 診療技術部課長/栄養科科長 村松 典子

診療技術部の管理業務、栄養科として在宅訪問栄養指導を中心とした栄養指導及び栄養管理、入院患者食の給食管理、栄養科内の衛生管理を行っています。特に、在宅訪問栄養指導の介入をさせていただくことで、入院せずに穏やかに在宅生活を継続される方が一人でも多く増えていることが、自身のやりがいに繋がっています。



BOH パートナークリニック

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！



坂本民主診療所

内科 小児科 整形外科 放射線科 (大津市坂本)

坂本民主診療所は、1989年の開院より、プライマリーケア事業所として外来診療、住民健診・事業所健診などの健診活動、在宅医療の3つの分野に取り組んでいます。併せて、介護老人保健施設日和田の里(56床)、在宅ケアステーションコスモス(ヘルパー・ケアマネ・認知症デイ・訪問看護)の介護事業にも注力し、現在は125人の在宅訪問患者様を、常勤1人、非常勤3人の医師で診療しています。

開院当初から、地域の皆さんと「健康友の会」をつくり、サーク

ル活動による生き甲斐作り、子ども食堂やまちかど健康チェックなどのボランティア事業、音楽会や健康祭りなどの文化事業を通じて、住みやすい・安心して住み続けられる街にしてゆく取り組みや、民医連加盟事業所として経済的に困りの方を対象にした無料低額診療事業にも取り組んでいます。私自身は、プライマリーケア認定医、指導医として、間口広く患者さんを診られるように自己研鑽に心がけています。

所長 今村浩



坂本民主診療所

滋賀県大津市坂本6丁目25-30
※駐車場あり
TEL:077-579-7121

【クリニック診察時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
09:00~12:00	●	●	●	●	●	●	△
18:00~20:00	●	●	●	△	●	△	△

※完全予約制(電話にて受付)
※整形外科は、土曜日の午前診のみ
※往診は月、火、水、木曜日の午後

『the park 956』は、大津市南比良の比良山と琵琶湖が見えるのどかな土地でのんびり営業しているカフェです。たくさんのお客様に支えていただき、この4月で1周年を迎えました。

美味しいスペシャルティコーヒーをのどかな景色とともにゆっくりと楽しんでいただけるよう、地元大津の『キノハナ珈琲焙煎所』から仕入れた、様々な産地の豆のコーヒーを1杯ずつ丁寧にサイフォンで淹れています。エスプレッソマシンで抽出



聞いてほしい！
地域自慢
景色と楽しむ、
美味しい一杯を



the park 956
〒520-0511
滋賀県大津市南比良469-1
営業時間▷9時~16時
定休日▷月・木・日曜日
Instagram @thepark956



京都信用金庫さんで開催した
コーヒーワークショップ

するカフェラテ、自家製ジンジャーエールやスムージー、季節のお飲み物などのドリンクメニューや、比良のお米を使ったタコライス、草津の『evain lupin evain』の美味しい食パンを使ったトーストやサンドイッチ、気軽に食べられる焼き菓子などのフードメニューもご用意しております。テラスや芝生エリアもあるので、お天気の良い日には広々とした屋外でお子様やわんちゃんとのびのび遊んでいただけます。

また、滋賀でたくさんの方にスペシャルティコーヒーを飲んでいただきたいという思いから、『キノハナ珈琲焙煎所』とコラボして焙煎のワークショップを開催したり、マルシェに出店したりと、コーヒーを通じて地域の皆様と交流できるような活動を行っています。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

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、
当院までお問合せください。

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

医療法人 弘英会
琵琶湖大橋病院
公財)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



ホームページ

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

病院の日常を
発信して
います！

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！