

医療法人弘英会
琵琶湖大橋病院

2023.7

夏号

vol.4

Biwako Ohashi Hospital

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

笑顔

〔特集〕
教えて！宮田先生

真夏のギモン
ウソ!? ホント!?

ご自由
にお持ち帰
り
ください



教えて！
宮田先生

弘英会ロイヤルメン医師が回答！

真夏のギモン

ほんと!?
うそ!?
ほんと!?

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る！)

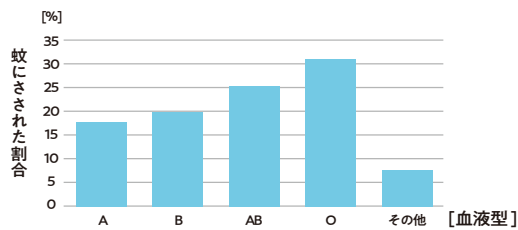
座右の銘：死んだらなんぼでも休める

真夏のギモン 全部答えます！ 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！

交際中の人はそうでない人に比べて日焼けをしていることが多い、日焼けをしている人の方は助けに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 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 真夏にサウナに入っても大丈夫？

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 日光浴は身体に良いの？

メリットたくさん！
でも日焼けによる影響に注意

日光はビタミンDの生成や湿疹の予防、体内リズムを整えるのに有効です。朝起きて30分ほど日光を浴びれば、太陽のパワーを最大限に享受できます。ただし日焼けには注意が必要！アメリカでは毎日約1万人が皮膚ガンと診断され、ほとんどが日光による影響と考えられています。SPF15以上の日焼け止めを毎日適切に使うことでガンリスクを40%減らすことができるというデータもあるので、屋外に出るときは日焼け止めを忘れずに！地上に届く紫外線のうち、窓ガラスを通過するのは皮膚の老化を促進するUVAだけ。室内での窓ガラス越しの日光浴はただ老けるだけなので気をつけて。



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飲むと熱中症予防に効果的。



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程度とあまりに少なく、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 メントールってスースーするだけですか？

冷感作用が運動能力を向上させる！ **うそ！**

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%±12%向上したという研究も！



熱中症かなと思ったら内科を受診しましょう
頭痛や吐き気、倦怠感・虚脱感など「熱中症かな？」と思ったら内科を受診してください。熱が高い、呼びかけに反応しない、立ち上がれない、痙攣などの症状がある場合は、直ちに救急車を呼んでください。

夏は特に熱中症に気をつけよう！
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、痙攣、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が、なかでも睡眠不足は間違いなく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、エアコンを手利用して睡眠環境を快適に整えましょう。



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

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1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になりました。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、基本的には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には、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、まず、患者さんの健康寿命(日常生活できる期間)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の治療法を勧めらるだろうかとかと考える、それぞれ患者さんに適した治療法を選択します。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るようになってきました。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。

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、アンギオ検査などの画像の撮りや、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、やりがいを感じてきたと思います。祖父が病院にてレントゲンに携わる仕事だったこともあり、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

子どもの頃、病院スタッフがある「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った」と思っていただけという、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。また、地域の医院様とも密に連携をとっ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。

診療技術部

松村次長の所属する診療技術部をご紹介します！

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！



診療技術部課長兼 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

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



在宅復帰されたご利用者のご紹介

迫根様



奥様とお二人暮らしだった迫根様。手足に麻痺があり歩行が不安定なご主人を日常生活でサポートすればいいのか、奥様が不安に思われていたなかでの入所でした。入所後、職員がご自宅を訪問。段差を想定した歩行練習や杖・歩行器を使用した歩行練習をメインに、帰宅後の生活をイメージしたリハビリプログラムを組みました。入所当時は車椅子だった迫根様ですが、積極的なリハビリを実施され、歩行器と杖を利用した歩行が可能に。現在は必要に応じてショートステイを利用しながら、ご自宅での生活を続けておられます。

和久様



心疾患にて提携病院に入院されていた和久様。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お顔や、ご家族の在宅介護への強い想いに心を打たれ、ご自宅でご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、ご家族のご希望通り完全在宅復帰されています。

医療法人弘英会の
介護施設や介護サービスをご紹介します

心ある介護

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



◀ 厨房職員による鯛さばき見学会の様子。松花堂弁当の鯛めしに使用し、みなさんと美味しくいただきました。



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しを維持していただくことを目指しています。

大津市伊香立にある当施設からは、比良山や琵琶湖を望むことができます。また、施設脇の国道477号線は虹が多くみられることから「レインボーロード」と呼ばれ、ご利用者と職員が一緒に虹を見てい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。

介護情報に関するご案内

介護
インフォ
KAIGO INFO

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

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！



オフの時、なにしてる？

人類愛、そして地球愛

身体を動かすことが大好きで山歩き・ウォーキングによく出かけますが、家では季節の草木を沢山育てています。植物はきちんとお世話をすると必ずそれに応え、その生命力に触れるとこちらもエネルギーを与えられます。今朝はどんな朝顔が咲いているだろう、と思うと、夏の朝は辛い早起きも楽しみに変わります。花木では満開の牡丹の美しさには本当にうっとりさせられますが、花期が短く日中しか咲かないため、休日に一番美しい姿を見てやれるか、やきもきさせられることもしばしばです。山行で負った怪我が治るまでのつもりで始めた合唱は、演目が壮大



2023年4月京都コンサートホールにて

私の休日をご紹介します！

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。オンとオフを上手に切り替えて、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。



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こり、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外出する意欲が低下します。

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のです。

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。



理学療法士 古谷 俊也

明るく前向き。「患者様を笑顔にできるように」がモットーです。

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きたいと思っています。

作業療法士 白石 久美子

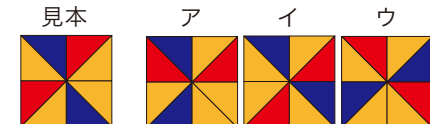
どちらかと言うと聞き上手。人に寄り添える人でありたいと思っています。

脳を刺激して認知症を予防するトレーニングをご紹介します！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 ゴラスサントスイチヒクナナ＝
- ② ハチヒクサントスイチタスヨン＝
- ③ キュウヒクニタスハチヒクイチタスゴ＝

B 見本の図形を回転させたのはどれでしょう



答(A: ①2 ②10 ③19 B:ウ)

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」は全国的にも有名ですね。

開国記念館で販売している「御城印」



▼ 本丸にある天守前に「ひこにゃん」が！



私だけの滋賀バシヨ

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！

旬の食材！

えいよう道場

夏のおすすめ食材

トマト



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

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切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す。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などの抗酸化作用のある成分がたくさん！動脈硬化の予防も期待できるので積極的に摂取したいですね。



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。

Q 私はこんな人！

生まれも育ちも津市です。休みの日は美術館や博物館などによく行きます。特に琵琶湖博物館は大人も子どもも楽しめるのでおすすめです。

今回のレシピ担当 琵琶湖大橋病院 栄養科 桐田 静華

主に入院と外来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。



GO!GO!フレッシュ

弘英会で活躍するフレッシュな職員をご紹介します！

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、これからの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。



梅村衣梨亜 (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。



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！

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シ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すとする治療です。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いたり、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療していただいたりと、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



地域自慢

聞いてほしい！

お花を通じてみんなが 幸せになるプロジェクト



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



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

おられます。その一つがコロナ禍にスタートした、県内43の小学校へフラワーアレンジメントを届けるプロジェクト。マスク着用や黙食、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。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」

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
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



Instagram

スマホでも
広報誌が
閲覧できます！

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！ぜひ楽しみに！