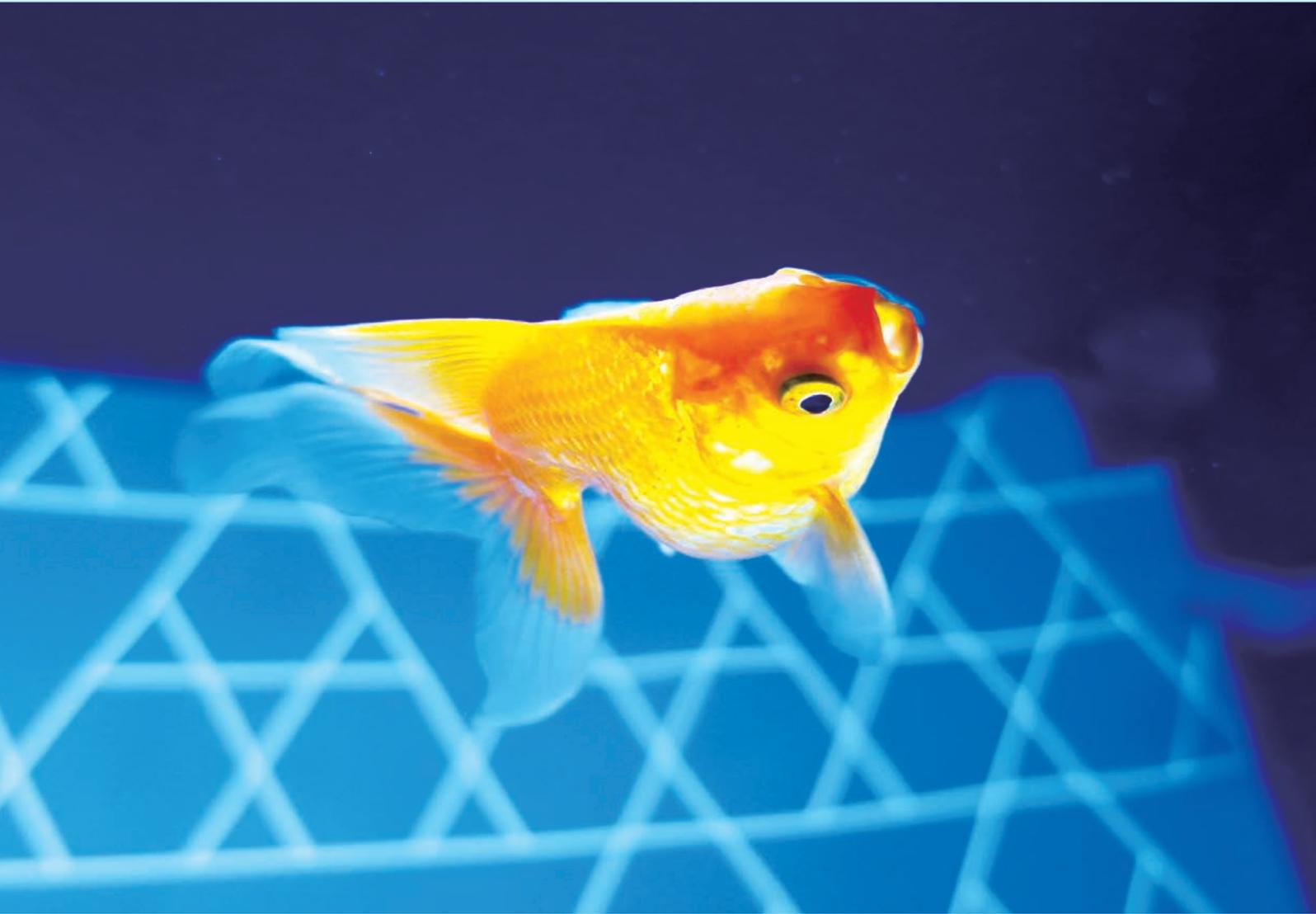


TSUKAZAKI HOSPITAL

令和6年7月1日 発行

ビタミン誌

夏号
Summer



Contents

院長所感	P1~4
広畑病院の紹介	P5~6
看護だより	P7~8
管理栄養士のつづやき	P9
当院のドクター	P10
研修医紹介	P11~14

職員紹介	P15~16
ツカザキ在宅事業部	P17~18
学会発表	P19
患者様の権利	P20
三栄会理念・看護部の理念	P20



大陸移動説と

プレートテクトニクスに思うこと

ツカザキ病院 統括院長 夫 由彦

子供の頃、世の中の怖いものの順番を

地震

雷

火事

親父

と教えられました。

確かに、阪神・淡路大震災、東日本大震災や直近の能登半島地震の被害を振り返ると、地震ほど恐ろしいものではありません。この地震がなぜ起こるかを説明するには、**大陸移動説とプレートテクトニクス**について理解する必要があります。



大陸を動かすとパズルのようにピッタリと隙間なく、くっつくことを発見



大陸移動説とは

53年前、私が高校二年生の頃、理科の「教科に地学がありました。地球自体について学ぶ教科で、そこで初めて「大陸移動説」を学んだ時に、これ以上ないぐらいの衝撃を受けました。なんと、私たちが不動と思っている大地が、実はごくゆっくりと動いているというのです。

なぜ地震が起きるのか、その手がかりに初めて気付いたのはドイツ人の気象学者ウエゲナーです。1912年に彼は、大陸を動かすとパズルのようにピッタリと隙間なく、くっつくことを発見して「大陸移動説」を発表しました。

実際、南アメリカとアフリカの両方から同じ小型恐竜の化石が見つっています。これは、二つの大陸がかつては一つであったと考えれば説明できます。2億5000万年前、大陸は一つにまとまっていて、陸地は長い時間をかけて、今の形になって、なおも動き続けているというのです。「大陸移動説」はウエゲナーの生きている時代には、その大陸が移動する力の源を説明することができず、嘲笑されることもありましたが、大陸移動の実測距離は、1980年代後半に、電波星や人工衛星を用いた測量技術(VLB)が実用化されてから測定可能となりました。大陸間の2点でcmの単位で測定してみると、多くの大陸が1年に数cmの速さで移動していることが明らかになったのです。ちなみに日本列島は1年間に6.5cm東に移動して、ハワイ諸島に近づいています。

この大陸移動によって、例えばインド亜大陸も現在のアフリカ大陸やオーストラリアから分かれて移動して、約4000万年前にユーラシア大陸と衝突しました。そして、大陸同士の衝突で隆起した大地の皺(しわ)がヒマラヤ山脈やチベット高原になったと言います。その証拠にヒマ

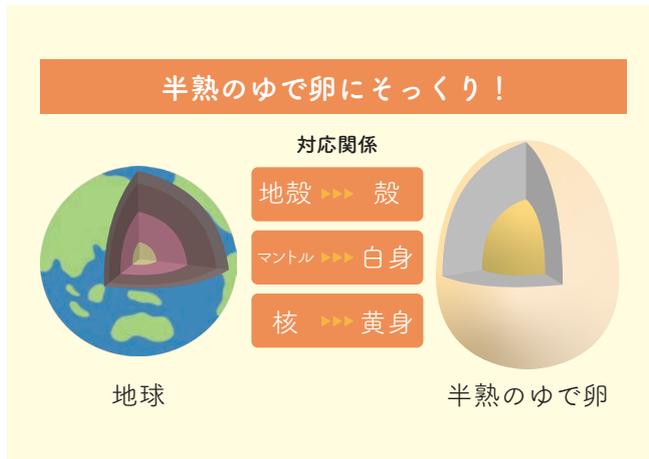
ラヤの山頂ではイカやオーム貝の先祖にあたるアンモナイトの化石がでます。そこがかつて海の底であったからです。大陸同士の衝突で海の底がゆっくりと隆起して、ヒマラヤ山頂となったのです。何とスケールの大きな話ではありませんか！余談ですが、高校生の私にはこのような壮大な研究に憧れて、医師になるか地球物理学に進むか真剣に悩んでいました。さて、大陸同士の衝突帯（大きなヒビ）には巨大な力が加わるので、その周辺には卵の殻で例えれば、小さなヒビのような多数の活断層が形成されます。インド亜大陸は今なおユーラシア大陸を押し上げているので、この地域では活断層の活動による巨大地震のための被害が繰り返されています。

プレートテクトニクスとは

かつて大陸は一つであったという発想は、あまりにも刺激的であったので、ウエゲナーが生きている間は、大陸移動説は世間には受け入れられませんでした。大陸を動かす原動力をうまく説明できなかったからです。

地球の内部構造はよく半熟卵に例えられます。卵の殻の部分にあたる

のが地球表層部の軽い岩石から成る「地殻」、白身の部分が重い岩石から成る「マントル」、黄身の部分が鉄・ニッケルなど重い金属からなる「核」と呼ばれています。

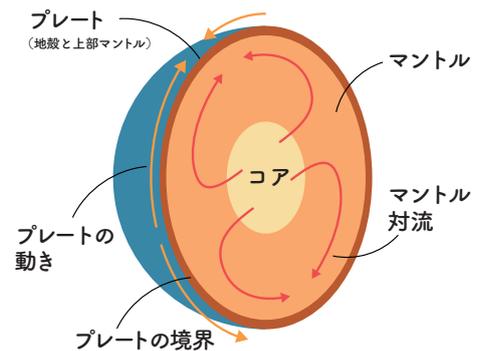


地球の中心部付近は6,000〜7,000℃という高温状態になっていますので、熱を放出するために、岩石圏全体にわたるゆっくりとした物質の流れ(マントル対流)が生じていると考えられています。岩石のような固体が動くという事はなかなか信じ難いことですが、何億年という時間スケールと非常な高温という

環境を考えれば、マントルは硬い水飴のような性質をもっていると考えるべきです。動くと言ってもそのスピードは大変遅く、年間に数cm程度とされています。地殻は軽い岩石でできていて、地球全体から見れば薄皮のように表面を覆っています。別の見方をすれば、地殻はマントルの上に浮いている薄皮ですので、マントル対流によって移動しているのです。そして、このマントル対流こそ大陸移動の原動力なのです。

このように、「動かさざること大地の如し」に代表される固定的な地球という観点から、流動し進化する地球という概念への大変革が起こったのは1960年代後半であり、ウエゲナーの「大陸移動説」を統合した形で「プレートテクトニクス理論」と総称されるようになりました。

地球の表層はプレートと呼ばれる厚さ100km程度の10数枚の岩盤で覆われています。地球を半熟卵に見立てれば、ひび割れた殻がプレートに相当します。そして、プレート同士にはゆっくりですが、マントル対流による巨大な力が加わっているのです。その大きなヒビの周辺には小さなヒビのような活断層が多数形成されます。





このプレートは、その下にある高温の岩石(マントル)の対流で少しずつ移動しているのです。そして、近づいたり、離れあったりしていますが、プレート同士が衝突して沈み込む地域には地殻の歪みが発生します。地震が集中しています。つまり、すべての地震のエネルギーは、マントル対流の巨大なエネルギーに起因しています。

地震発生のメカニズム

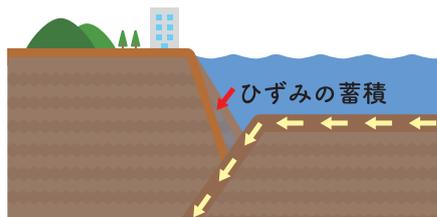
日本の陸地面積は世界の0.3%にも満たないのに、なんと世界で発生する20%以上の地震(マグニチュード6以上)が日本でおきています。なぜかというところ、日本周辺には4枚のプレート(太平洋プレート、北米プレート、ユーラシアプレート、フィリピン海プレート)がせめぎ合っているからです。地震が多いはずなのです。

直近に来るかもしれないと危険視されている、南海トラフ地震(海溝型地震)のメカニズムについて、説明します。

海溝型地震の発生メカニズム



- 1 フィリピン海プレートは西日本から東海地方の太平洋沖で、ユーラシアプレートへと年数cmずつ移動し、海溝部分でその下に潜り込みます。



- 2 ユーラシアプレートの先端部は引きずり込まれ、歪みが蓄積します。



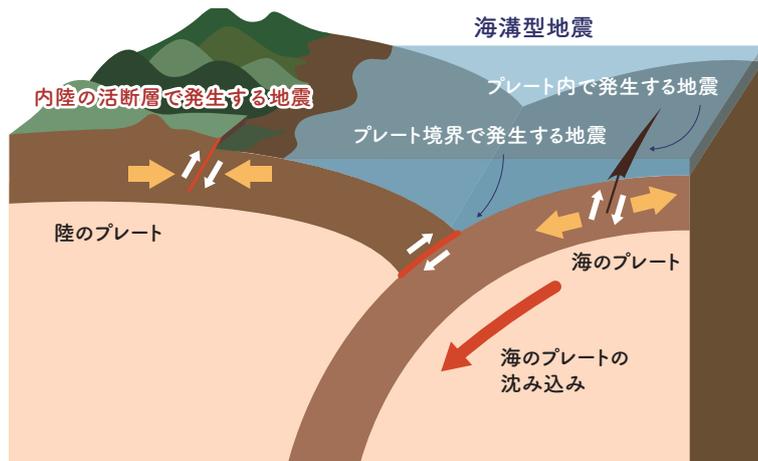
- 3 歪みはその限界に達した時、ユーラシアプレートが跳ね上がり、地震が発生します。その際、海面が持ち上がり津波が発生するのです。

2011年の東日本大震災も海溝型地震でした。年に数cmずつ、太平洋プレートが北米プレートに日本海溝で沈み込んでプレート先端を引きずり込み、歪みの限界に達した北米プレート先端が跳ね上がって発生しました。その結果、海面が持ち上がり巨大津波が発生しました。

さて、直下型地震（内陸型地震）という単語を耳にされた方も多いことと思います。阪神・淡路大震災は直下型地震でした。内陸部の活断層によって

発生する地震を直下型地震（内陸型地震）とよびます。この場合には、震源地は内陸なので津波の心配はありません。日本列島はプレートの運動により東西方向に圧縮されています。その巨大な歪む力のため、プレートの境界付近には、プレート自体にごく小さいヒビのような活断層が多数できています。プレート同士の押し合う力の歪みによって、間接的に活断層が動いて地震が発生するので、日本列島には2000以上の活断層があるとされていますが、2004年の「新潟県中越地震」や2008年の「岩手・宮城内陸地震」など、これまで知られていなかった活断層などがずれ動いて地震が起きるケースも相次いでいます。2024年1月の「能登半島地震」は主要活断層帯として調査されていない石川県能登半島付近にある活断層で発生したとみられます。日本海側では

このほかにも海底の活断層が多く確認されています。



結局、海溝型地震にしろ、直下型地震にしろ、プレート同士のせめぎ合う力の歪みから起こっています。4枚のプレートが集中しているのので、日本列島ではいっしょに地震が発生してもおかしくない状況なのです。

医療継続計画 (Medical Continuity Plan: MCP)

MCPとは、災害時に病院機能を維持する医療継続計画のことです。南海トラフ地震（M8～M9）の発生確率は、今後30年以内で70～80%とされています（文科省所管の地震調査研究推進本部より）。ツカザキ病院には地域の基幹病院として、患者さん、職員の安全確保はもちろんのこと、災害時に増加する医療需要

報を検討しては、改善・改良を加えていきます。

南海トラフ地震については、すでに国・兵庫県においてスーパーコンピュータを使用して、最悪を想定した条件下での震度と被害状況がシミュレーションされています。シミュレーションによれば、姫路市においては南海トラフ地震による震度や津波は、震源地から遠いこと、内海である瀬戸内海に面していることなどから、太平洋側に比べて数分の1と想定されています。

想定されている震度や浸水状況は、現状のツカザキ病院には耐えるものですが、もう一段階上の発災状況にも対応できるようにしたいところです。

ツカザキ病院においては決して油断することなく、着実にMCPを作成し、災害時に地域の皆様のお役に立てるよう、さらに被害甚大な地域への医療支援ができるよう努めてまいりたいと考えています。

ありませぬ。常に委員会で最新の情



三栄会広畑病院でも

眼科受診が可能です

眼科 主任部長 田淵 仁志

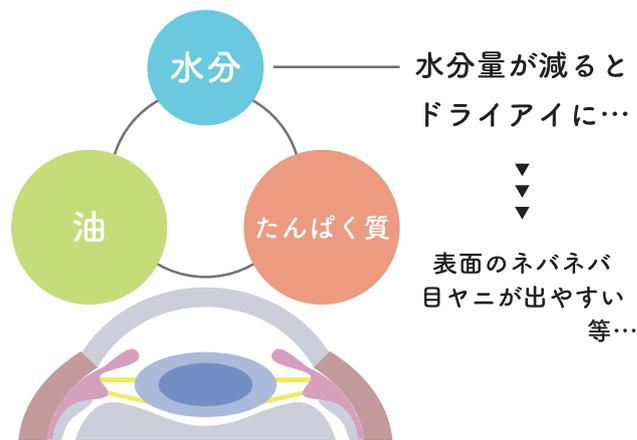
これから本格的な夏がやってきます。女性の方はもちろん、男性の方も最近では直射日光を避けることが皮膚を守るために大切であることを、皆さんよくご存じだと思います。眼も皮膚同様、体の表に出ているので、皮膚と同じようなケアが必要です。田んぼや畑、あるいは漁業や林業など、外で働いておられる方々は是非サングラスの着用、さらには人工涙液点眼による眼の表面のお手入れ（保湿）をおすすめします。



Pickup

ドライアイについて

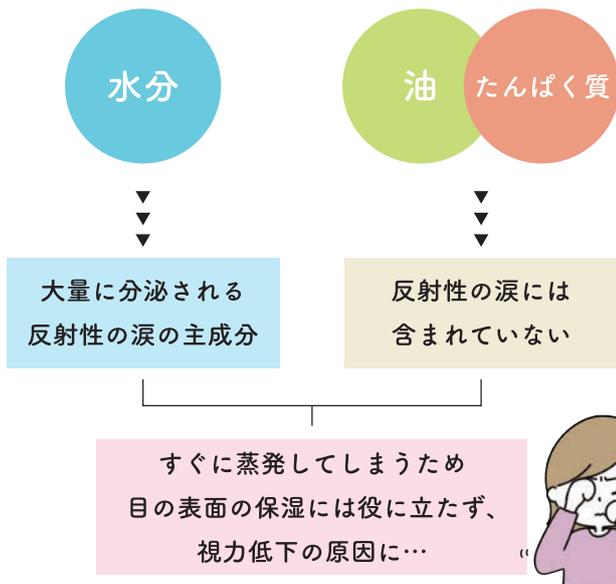
今回は目が乾燥する、ドライアイという病気について説明します。眼の表面は常時「涙」によって保護されています。水分が常時キレイに張っている状態が眼にとっては正常な状態なのです。目がコロコロする、クシャクシャする、朝起きた時に目ヤニが多い、眼が開きにくいなどは、眼科の患者さんがよくおっしゃることです。これらの問題の多くに眼の表面に薄く広がっている水分（涙）の状態が関わっているのです。



涙はたんぱく質、油、そして水分の3つの成分から成り立っていて、そのバランスが崩れると眼球表面の様々な違和感の原因となります。ドライアイの方は涙の3成分の内、水分の量が少ないために、タンパク質や油が多い涙となり、眼の表面がネバネバしたり、目ヤニが出やすくなったりするのです。



「涙が出やすくなる」状態になると…



進行すれば、眼の表面がザラザラになって痛みを引き起こし、視力も低下していきます。この状態になると不思議な事に「涙が出やすくなる」なり、かえって多くの涙（反射性の涙）を引き起こすのです。それは都合の良い話のように感じますが、実はこの「反射性の涙」は正常の涙ではありません。この涙は風が目に入った時の涙と全く同じで、目の表面の敏感な痛覚は「痛い」という信号に対する反射性の涙が大量に分泌されている状態であり、サラサラのすぐに蒸発する水分だけで構成されているため、目の表面の保湿には役に立たない涙なのです。

当法人の眼科では、眼の表面の専門の医師もいれば、涙が多いことを専門に治療する医師もいます。また、瞼の問題に取り組んでいる医師もいます。どのような症状であってもお気軽に眼科を受診していただければ嬉しいです。今年の4月より三栄会広畑病院においても2診察室体制を敷き、眼科診療を拡大しております。ツカザキ病院、三栄会広畑病院どちらにおいても同様に専門医が対応致しますので、安心して受診しやすい方へお越しいただければと思います。

眼科受診について

午前

8:30 ~ 11:30

午後

13:00 ~ 15:00

注意事項

※初診予約受付はございません。
※土曜日の午後は休診となります。



社会医療法人 三栄会
三栄会広畑病院

頭痛・めまい専門外来

その頭痛、市販の鎮痛薬で我慢していませんか？

頭痛と言っても症状は様々です。

症状が気になる方は、頭痛外来への受診をおすすめします。

こんな症状ありませんか？

- 締め付けられるような頭痛
- 片側の目の奥が激しく痛む
- 吐き気をもよおす頭痛
- 鎮痛薬を服用しても治らない
- 脈をうつような頭痛
- 疾患の症状として生じている頭痛



廣瀬 智史

脳神経外科 部長

資格

日本脳神経外科専門医
厚生労働省認定卒後臨床研修指導医

受付時間

8:30 ~ 11:30

診察日

月・金・土曜日 午前、火曜日 午後

三栄会広畑病院を初めて受診される方へ



QRコードを読みこんで
受診方法を確認いただけます

看護の日 特集

ツカザキ病院 HCU 主任看護師 清田 美千代

今回は、5月9日に開催された「ツカザキ病院 看護の日」のイベントについてお伝えしたいと思います。

「看護の日」というのは、近代看護の発展に尽くした看護師、ナイチンゲールが生まれた日のことです。毎年5月12日前後に、全国各地で看護体験や健康相談など様々なイベントが開催されます。

今年も、昨年同様に【防災ブース】
【手洗い体験ブース】【脳・血管年齢測定ブース】【胸骨圧迫・AEDブース】の4つのブースを展開してイベントを開催しました。

今年度はキッチンカーにも来てもらって、準備万端！また、4月に入職した37名の新人看護師も運営に参加してくれました。

当院で開催される「看護の日」のイベントを、毎年心待ちにしていただいている患者さんも多くて、それぞれのブースを熱心に参加されていました。

【防災ブース】では、災害時に身近にある物で応急処置の方法の実演や、段ボールトイレの展示をしました。今年の年始に起こった石川県の地震災害の影響なのか、参加された方々から「日ごろからの備えは、どんなもの

がいるのか？」「段ボールトイレはどのように使うのか？」など、防災について質問をたくさん受けていました。

【手洗い体験ブース】では、コロナ禍の体験からも手洗いの意識が高い方々が多く、ブラックライトで手洗いの洗い残しを確認し「まだまだでした。体験できて良かったです。」と、適切な手洗いを体験してもらいました。

【脳・血管年齢測定ブース】では参加者が一番多く、参加された方々が「どちらが若かった？」と競い合っていて、笑いが絶えませんでした。

【胸骨圧迫・AEDブース】では、旦那様の外来受診に付き添われてきた奥様が、「主人のために」と熱心に体験されていたのが印象的でした。

今年初めてイベントに参加した新人看護師たちは、来客の皆さんや患者さんに積極的に対応していて、コミュニケーションはバッチリでした。

これからの業務にも期待したいです。
来年も「看護の日」を開催しますので、お楽しみに！！





社会医療法人三栄会

三栄会広畑病院 外来 主任看護師 中村 みどり

看護の日

「ひろげよう はぐくもう
たすけ合う看護の心を広畑へ」

2024年5月11日三栄会広畑病院にて、看護の日のイベントを開催しました。看護の日とは、看護の心・ケアの心・助け合いの心を、一人ひとりが分かち合いその心を育むきっかけとなるようナイチンゲール生誕の日に設定された日です。

今年は、診察室奥のスペースで行いました。多くの方に来て頂けるように正面玄関近くで案内を行い、会場には風船や看板を設置する等工夫しました。血管年齢測定が昨年に引き続き好評でした。結果が「10歳以上も若く出た」と喜んでおられる方もおられました。測定した結果をもとに食生活や運動についてお話を伺いました。栄養科にも協力を依頼し、たくさんサンプルを準備し、お悩みに合わせて栄養補助食品を配布しました。参加された方からは「看護師さんにゆっくり話を聞いてもらうことができよかった」とのお声を頂き、普段抱えている悩みを相談されるなど交流する機会を頂きました。フットマッサージも「気持ちよかったです」と好評でした。フットケア外来についても知って頂く機会となり、必要時

は利用できることを説明しご案内させていただきます。

感染対策としても手指衛生の重要性を知っていただくため、初めてブラックライトを使用した手洗いチェックを行いました。「丁寧に洗っているつもりでも意外と汚れが残っているのね」と参加された方も日々の手洗いについて振り返っていました。

今回は、リハビリ職員の協力もあり、握力測定や運動機能(筋力、バランス、スピード)が同年代と比較してどのような状態かを機械で測定するコーナーも設けました。体験した方からは「自分の体の状態を知ることができてよかった」とのお声を頂きました。通所リハビリについても知らない方がおられたので情報を発信する機会にもなりました。

総勢154名の方にご参加頂き、私自身たくさんの方とお話する機会を持つことができ、とても有意義な時間を過ごさせていただきました。今後も「三栄会広畑病院に来てよかった」と思っただけのような病院を目指して努力していきたいと思えます。来年も新しい企画を考えお待ちしておりますのでぜひご参加ください。ありがとうございました。



そもそも スポーツドリンク って？

年々夏の暑さが増してきていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
夏場になると、登場回数が増えるのがスポーツドリンクですね。
そこで今回はスポーツドリンクについて紹介したいと思います。

スポーツドリンクは運動などによる発汗で失われた水分・電解質を補給する目的で飲まれる飲み物で、
スポーツドリンクの基本成分は塩分と糖分です。



たくさん汗をかいた時に水だけを大量に飲むと体内の電解質バランスが崩れてしまうので、汗と共に失われた電解質を補うために塩分は必要不可欠です。

しかし塩分の過剰摂取は、高血圧だけでなく、胃がんなどの要因ともされており注意が必要です。

一方糖分はエネルギーを補うだけでなく、塩分と一緒に摂ることで水分の吸収を早めてくれます。

しかし過剰な糖分は血糖値や肥満に悪影響を与えるので、やはり注意が必要です。

スポーツドリンクは大きく2つに分類されます。

	ハイポトニック飲料	アイソトニック飲料
特徴	糖質や塩分の濃度が低いもの。 発汗量の多い時にスムーズに水分が吸収されます。	糖質や塩分の濃度が高いもの。 安静時や発汗量の少ない時の水分補給及びエネルギー補給に適しています。
代表的なドリンク	アクエリアス、ポカリスエット、 ボディメンテ、グリーンダカラ等	アミノバイタル、アクエリアスゼロ、 イオンウォーター
こんな場面で	運動中でたくさん汗をかいていて、 素早く水分補給をしたい時に	運動前や日常で効率的に水分補給 をしたい時に

引用 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jshas/1/1/1_1_56/_pdf
<https://www.kusurinomadoguchi.com/column/articles/sports-drink-pickup/>

ちなみに、発熱などで体調を崩した際もスポーツドリンクが登場すると思いますが、そういった時にスポーツドリンクを飲むのは正解です。特に汗をかいている場合は、素早く水分が吸収されるハイポトニック飲料がおすすめです。適切な量を守って正しく活用しましょう。



当院のドクター



三栄会広畑病院 内科 部長

宗 實 孝

-Takashi Munezane-

+

専門分野
救急一般（特に心肺蘇生）

☑ メッセージ

みなさま、はじめまして。

この度、ご縁があり、2024年4月から、三栄会広畑病院に勤務することになりました、宗實 孝（むねざね たかし）と申します。

兵庫県出身で、大学卒業後は、神戸大学第二外科（現心臓血管外科教室）に入局し、兵庫や大阪の神戸大学関連施設で、外科 / 心臓外科医として多施設で研鑽を積んで参りました。以前、県立姫路循環器病センター心臓血管外科にも在籍しており、それ以来22年ぶりの姫路での勤務となります。

その後、前職は、小野市にあります、北播磨総合医療センターで、約10年間に渡り、重症・軽症や診療科を問わず、初期対応を行う ER 救急を担当しておりました。

同時に研修医や病院スタッフの教育にも注力を注ぎ、一次救命処置講習（BLS 講習）、二次救命処置講習（ICLS 講習）を含む、主に心肺蘇生講習会を多く開催し、院内の救急診療の質の向上に務めて来ました。

今回の転勤は約19年ぶりで、久しぶりの環境の変化に、右も左もわからない状態ですが、少しでも早く広畑病院に慣れるように頑張っていきたいと思っています。

みなさま、どうかよろしくお願いいたします。

過去最多!

研修医紹介



TSUKAMOTO SHO
塚本 匠

出身地はどこですか？

姫路市です。実は網干区には、これまで訪れたことが無かったので、これから散策できるのを楽しみにしています。

医師を志したきっかけは何ですか？

小学生の頃、読んでいた医療系の本の影響で医療に関心を持ちました。

趣味や特技はありますか？

趣味は旅行です。異なる文化や風土などに触れたり、地元の人々と交流する事が好きです。これからは長期の旅行は難しいと思いますが、国内外を問わずいろいろな所へ機会があれば訪れたいです。

今後の意気込みをお願いします！

至らない点もあり、皆様にご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご教授いただいたことをしっかり身につけて精進して参ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



IDESAKI DAIKI
出崎 大輝

出身地はどこですか？

大阪府東大阪市です。生駒山の麓で、大阪の中ではとても田舎になると思います。小さい頃は信号がある場所が都会だと思っていました。最寄り駅はひょうたん山駅ですが、毎回ひょうたん山？と聞き返されてきました。網干に来て間もないですが、地元のような安心感を覚えています。

医師を志したきっかけは何ですか？

子供の頃に医療ドラマを見たことです。どんな困難な状況でも諦めず、技術を駆使して患者さんの命を救う坂口憲二さんに憧れを抱きました。自分もそのようなカッコいい医師になれるよう努力したいです。

趣味や特技はありますか？

趣味はスポーツ観戦です。特に野球と欧州サッカーが好きです。昨年は5月に取った9月の阪神タイガースのチケットがたまたま優勝の日程と重なり、人生で忘れられない1日になりました。また社会人になったのでゴルフを始めました。休日は経験者の同期と打ちっぱなしに行っています。

今後の意気込みをお願いします！

日々勉強に励み、1日でも早く患者さんや病院に貢献できるよう努めてまいります。まだまだ至らない点も多くご迷惑をおかけするかと思いますが、1年間よろしくお願い致します。



中谷 美紗子



出身地はどこですか？

出身地は大阪府大阪市です。姫路には今まで一度も来たことはなかったのですが、父の先輩がこちらの病院で働いておられたりなどといった縁があり、二年間お世話になることになりました。姫路での生活にも少しずつ慣れてきたところなので、美味しいお食事のお店など少しずつ開拓していけたらと思っています。

医師を志したきっかけは何ですか？

父が医師であるということと、出身高校が進学校で、学年の三分の一くらいが医学部に進学するような環境であったことで、漠然と自分も医師になるものだと感じていったように思います。

趣味や特技はありますか？

趣味は、美味しいご飯屋さんに行くことと旅行です。特技というほどのものではありませんが、人とお話しすることが大好きなので、医師になっても患者さんとのコミュニケーションを大事にしていけたらと思っています。

今後の意気込みをお願いします！

生まれて初めての社会人で、この四月、五月は医師としての二ヶ月間というよりは、社会人としての二ヶ月間だったように思います。今後少しずつでもなにか病院のお役に立てることを増やせていけたらなと思っています。まだまだ未熟ですが、ご指導のほど宜しくお願い致します。

定兼 佑馬



出身地はどこですか？

大阪府四條畷市出身です。四條畷市は奈良県と接しており、家が市の端にあるため、五分ほど歩くと奈良県に入ります。大阪の大学に通っていましたが、最寄りの駅は奈良県にあるので、家と大学の往復だけが毎日四回県境をまたいでいました。

医師を志したきっかけは何ですか？

一つ目は祖母が大腸癌で亡くなったことです。健康診断を長い間受けていなかったため進行していたそうです。その際に癌の早期発見・治療ができる医師になりたいと思いました。二つ目は中学・高校の生物の授業で「人間の体ってうまくできてるなあ」と思ったからです。大学では人体について学びたいと思い、医学部に進むことを決めました。

趣味や特技はありますか？

趣味はダイビングとカメラです。ダイビングは三年前くらいにライセンスを取得して、一年間に三回程度潜りにいっています。カメラは国家試験合格後、自分へのご褒美として買いました。今は風景の写真を撮るのがマイブームになっています。

今後の意気込みをお願いします！

働き始めたばかりでご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、日々成長して少しでも早くみなさんの力になれるように、そして病院に貢献できるように、何事にも全力で精一杯頑張りたいと思っています。

猪原 真佐洋



出身地はどこですか？

兵庫県川西市出身です。高校までは能勢電というローカル線周辺の自然の多い環境で過ごしてきました。出身大学は大阪市立大学で、6年間大阪で一人暮らしをしていました。研修で兵庫県に戻ることができたのも何かの縁かと思しますので、姫路のことをたくさん知れたらと思います！

医師を志したきっかけは何ですか？

同じく医師である父への憧れが一番の理由だと思います。その他にもドラマやドキュメンタリーなど、何かと映像として医師の姿を見る機会が多くそれらも影響していたと思います。

趣味や特技はありますか？

趣味はボルダリングと音楽、旅行、ゲームです。学生時代には軽音部とボルダリング部に所属して活動していました。旅行では海を見に行つて美味しい海鮮を食べるのが好きです！同じような趣味の方がいらっしやったらぜひよろしくお願いします！

今後の意気込みをお願いします！

この2年間でできるだけ多くのことを吸収して成長していきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、皆さんのお力になれるよう精一杯頑張りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしく宜しくお願い致します！

KUNOSAKA MIWA
九野坂 美和



出身地はどこですか？

出身は熊本県で、熊本城からそう遠くないところに住んでいました。姫路駅周辺は熊本と少し街並みが似ていて落ち着きます。高校は福岡、大学は東京・大分と色々な場所を転々としています。関西に住むのは初めてなので新鮮な気持ちで過ごしています。

医師を志したきっかけは何ですか？

家族が体調を崩したときに、何が起きているのかをちゃんと理解できないことや自分が何もしてあげられないことにもどかしさを感じたことが、医師を志したきっかけです。

趣味や特技はありますか？

趣味はものづくりと音楽です。陶芸や絵付けをしたり、ガラスを削ってルームライトを作ったりと何かしら作るのが好きです。音楽は、バンドを組んでいたこともあり演奏するのも聴くのも好きです。最近では聴いてばかりですが、そろそろ新しい楽器も始めてみたいと思っています。

今後の意気込みをお願いします！

まだわからないことだらけで周りの方々に教えていただければかりですが、周囲に貢献できる人間になれるよう、患者さんと真摯に向き合う気持ちを忘れずに一日一日成長していきたいと思っています。よろしくお願致します。

KOJI HIROKI
小路 浩生



出身地はどこですか？

兵庫県宝塚市です。宝塚歌劇や阪神競馬場などの全国的にも有名なスポットや、自然に囲まれたハイキングコースもあり、とても住みやすい街です。また、梅田まで三十分でいける利便性も魅力です。

医師を志したきっかけは何ですか？

小学生のころに手塚治虫のブラックジャックという漫画を読み、人の命を救う医師という仕事に興味を持ったのがきっかけです。

趣味や特技はありますか？

趣味は大学から始めたゴルフです。姫路は近くにゴルフ場がたくさんあり、この間も同期とラウンドに行ってきました。今年の目標はベストスコア100を切ることです。

今後の意気込みをお願いします！

働き始めてから一か月が経ち、医師としての実感が湧いてきました。まだまだ至らないところも多く、ご迷惑をおかけしますが、立派な医師になれるよう頑張ります。たすきなので一年間ですが、どうぞよろしくお願致します。

NAGAHARA SOKI
長原 壮輝



出身地はどこですか？

生まれも育ちも大阪です。この春から大阪を離れ、少し寂しい気分にもなりますが、姫路もすごく過ごしやすいいところだと思います！出身大学は大阪市立大学です。ほんとずっと大阪です(笑)

医師を志したきっかけは何ですか？

小さい頃、テレビで医療ドラマを見て医師に憧れ、ちやうどその頃、人の役に立つ仕事につきたいと思っていたからです。もっと小さい頃はプロ野球選手でした(笑)

趣味や特技はありますか？

野球とゴルフです！大学まで野球をしていました。今でも草野球や野球観戦は好きです。珍しく小さい頃から生粋のオリックスファンです。ゴルフは初めて二年くらいです。まだまだ下手ですが、休日のいい運動になって楽しいです。

今後の意気込みをお願いします！

この春から働くこととなり、自分の未熟さを日々痛感しています。これから先生方からたくさん吸収して成長していきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることありますが、よろしくお願致します！

URASE KOU
浦瀬 興



出身地はどこですか？

兵庫県姫路市生まれ、姫路育ちです！大学は愛知県でしたが、ご縁があって研修医として姫路に帰ってくることになりました。姫路駅は昔はそんなに発展？してなかったですが、再開発と道路整備でとても綺麗な駅になってびっくりしました！

医師を志したきっかけは何ですか？

家族に医師がおり、身近に仕事の様子を目にする機会が多かったので、自分も人の役に立つ医師に自然となりたいなと思うようになりました。

趣味や特技はありますか？

趣味は野球です！野球は高校から始めて大学までやりました。野球は見ることもやることも好きです。推しは阪神タイガースと千葉ロッテです。ちなみに阪神タイガースが日本一になった年に研修医になれて幸せでした！今後麻雀を始めようと思うので、ぜひ一緒にしてください！

今後の意気込みをお願いします！

研修医になり、はや一ヶ月が過ぎました。できることを少しずつ増やしながら初心を忘れずに過ごしたいと思います。二年間どうぞよろしくお願いします。

OKADA RIKA
岡田 梨花



出身地はどこですか？

出身地は福岡県です。福岡のおすすめのご飯屋さんをまかせてください！大学時代は三宮や姫路にあまりきたことがなかったため、姫路を開拓するのが楽しみです！

医師を志したきっかけは何ですか？

学生の頃に入院して、担当してくれた医者の方に憧れて医者になりたいと思いました！

趣味や特技はありますか？

趣味は旅行や食べ歩きです！おいしいものが大好きなのでおすすめを教えてください！

今後の意気込みをお願いします！

初めて臨床現場に出て、やりがいのある毎日を送っています！これからも成長していけるようにがんばります！

研修医一同を
どうぞよろしく
お願いいたします！



キラッと輝く

職員紹介



introduction of staff

ツカザキ病院 救急外来
看護師 谷川 花実



皆様はじめまして。今年4月ツカザキ病院に入職しました、新人看護師の谷川花実です。私は自然の中で過ごす事が大好きで、よく家族でキャンプに出かけます。今はゴルフに夢中で、休みの日は大自然の中で、ラウンドを楽しんでいます。

私は、医療工学系の大学へ入学後、どうしても看護師になりたいという夢を諦めきれず、大学を辞めて看護学校に入学しました。そして今年、長年夢に見た看護師になることができました。私は、昔から人と話すことがとても大好きなので、それをなりたいかった看護師という職業に生かしたいと考えています。そして、患者さんやご家族の不安や苦痛を軽減することのできる看護師を目指しています。

今は、一人の看護師として皆様から見られているという事に嬉しさと緊張でいっぱいですが、同期と切磋琢磨しながら自分が目指す立派な看護師になれるように、日々努力して行きます！よろしくお願いたします。

ツカザキ病院 放射線科
診療放射線技師 船曳 崇人

はじめまして。2024年の4月より、ツカザキ病院の放射線科で勤務しております。診療放射線技師の船曳崇人と申します。

新卒でツカザキ病院へ入職させていただき、1から業務内容やルーチンなどの検査方法を覚えるため日々頭がパンクしそうになりながら頑張っております。毎日てきぱきと仕事を遂行する先輩方の姿を見ると尊敬するとともに自分の無力さを感じます。しかし、先輩方が1つひとつ丁寧に優しく、時間がある時は付きっきりで教えてくださいます。急性期の病院であるためとても忙しいですが、先輩のサポートが手厚く、実戦経験をたくさん積むことが出来る環境であるため、日々多くのことを学ばせていただいています。

診療放射線技師として、1日でも早く戦力になれるよう日々努力してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



ツカザキ病院 視能訓練科
視能訓練士 福井 明日華



はじめまして。2024年4月1日よりツカザキ病院の視能訓練科で勤務させていただいております。福井明日華と申します。私は今回ご縁があつてツカザキ病院に就職しました。入職する前は、上手く検査を行えるようになるかととても不安でした。しかし、「ご指導してくださいる先輩方をはじめ、眼科の皆さんがとても優しく丁寧に患者さんへの接し方や、学生時代に扱ったことがない検査機器の扱い方について教えてくださるので、少しずつ業務にも慣れてきました。

毎日忙しく働いていますが、教わる事が多く、学びの日にやりがいを感じています。知識と技術の向上を目指し、患者さんに信頼される視能訓練士として成長できるように精一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。

三栄会広畑病院 リハビリテーション科
理学療法士 大嶋 悠平

初めまして、2024年4月から三栄会広畑病院、回復期病棟で勤務している理学療法士の大嶋悠平と申します。私が理学療法士を目指そうと思ったきっかけは、人に寄り添う仕事がしたいと思つたからです。私自身一度社会人として働いておりましたが、母や姉の影響で医療の仕事を知ることがになりました。そこで様々な話を聞くうちに興味湧き専門学校への入学を決めました。

現在は先輩方のご指導の下様々な知識、技術を学び自分なりに試行錯誤を繰り返し患者さんにとって最適で質の高い医療を提供できるように日々勉強に励んでおります。

まだまだ右も左も分からない状態で不慣れな点もあり、皆様にご迷惑をお掛けすると思いますが精一杯頑張つてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。



三栄会広畑病院 地域医療連携室
社会福祉士 森川 真衣



2024年4月より、三栄会広畑病院地域医療連携室で社会福祉士として勤務しております。森川真衣と申します。

今春に岡山県立大学 現代福祉学科を卒業しました。趣味は音楽鑑賞です。ジャンルや国内外を問わず様々な音楽を聴きますが、主にKPOPを聴いております。最近は映画鑑賞も好きで、スパイダーマンのような爽快な映画を見るのが好きです。

広畑病院は急性期を終えた患者さんのリハビリや在宅調整を担うため、時間をかけて患者さんと関わる事が求められます。私はコツコツ努力型なので、この性格を活かしながら一人ひとりの生活を捉え、患者さんの傷病に対する認識に合わせたコミュニケーションを行いたいと思っております。未熟ではございますが、先輩方のご指導の下、知識と技術、幅広い視点を身につけて参ります。よろしくお願いたします。



ツカザキ 在宅事業部



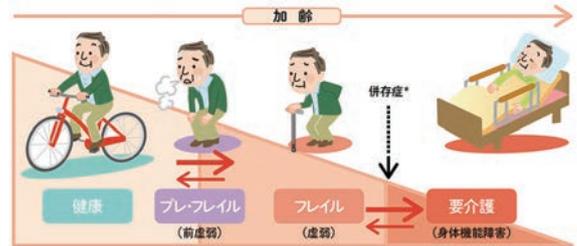
ツカザキ訪問看護ステーション網干
理学療法士 大長佳史

皆様こんにちは。今回は、どこかで聞いたことはあるけどカタカナでイマイチわかりにくい
「フレイル」についてお話したいと思います。

フレイル とは?

わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。具体的には、加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、高血圧や糖尿病など複数の慢性疾患の併存(マルチモビディティ)などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。しかし一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像と定義されています。

つまりフレイルは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。そして、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。



引用: <https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>

フレイルの基準とは

基準はさまざまですが、一般的にはFriedが提唱した基準が採用されています。Friedの基準には5項目があり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。これらの基準は、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的な要因も含まれます。フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。

また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。早期にフレイルを認識し、適切な介入(治療や予防)を行うことが大切とされています。



引用: <https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/flail/>





フレイル予防について

厚生労働省では以下の
3つのポイント
を挙げています。



栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



引用: <https://www.mhlw.go.jp/content/000625526.pdf>

ポイント
1

栄養

タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取しましょう。特に乳製品の摂取は、フレイルの発生を抑制するだけでなく、認知症の発生を抑制するといった報告があります。

ポイント
2

身体活動

適度な運動と筋力トレーニングは、筋肉を強化し、身体機能を改善します。歩行であれば1日5,000歩以上、あるいは中等程度程度の負荷がかかる活動であれば1日8分以上行うことでフレイル予防ができると報告されています。

ポイント
3

社会参加

友人や家族との交流を大切にしましょう。社会参加の有無は、その後の要介護認定の有無と関連する、また自宅周辺のコミュニティサロンに参加することで、要介護認定を抑制するといった報告があります。

最後に地域にあるフレイル予防として、いきいき百歳体操についてご紹介します。

この体操は、おもりを使った筋力運動で、続けることによって筋力がつき、日常生活の体の動きが楽に行えるようになります。兵庫県の各市町で取り組んでおり、姫路市内では約460か所の会場で実施しています。週1回から2回集まって体操を行い、参加者同士も交流でき、フレイル予防として効果があります。お住まいの校区で参加しやすい会場があればぜひ、お住まいの地域包括支援センター、役所へお問い合わせください。

引用:公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>



ツカザキ訪問看護ステーション網干では、理学療法士・作業療法士がいきいき百歳体操に参加するための支援を行っています。もし、参加したいけど体力が不安などございましたらお気軽にご相談ください。

ご相談はこちら: ツカザキ訪問看護ステーション網干 ☎079-272-8664

学会発表

◎ツカザキ病院

2月	3月
1日	1日
常塚 宣男	常塚 宣男
胸部外科 Vol.77 No.2	胸部外科 Vol.77 No.2
1日	22日
石井 友賀	坂本 達也
臨床栄養 病棟のプロフェッショナルたち	39th Asia-pacific Academy of Ophthalmology Congress
2日	22日
佐藤 英俊	永里 大祐
第29回 日本脳神経外科救急学会	39th Asia-pacific Academy of Ophthalmology Congress
2日	9日
石飛 直史	盧 山
第47回 日本眼科手術学会学術集会	第38回 白馬脳神経外科セミナー
3日	9日
下川 宣男	下本地 航
第29回 日本脳神経外科救急学会	第38回 白馬脳神経外科セミナー
4日	9日
山本 瑛梨奈	安田 武生
第27回 兵庫県医学検査学会	第20回 日本消化管学会総会学術集会
8日	8日
田中 勇登	田中 勇登
角膜カンファランス2024	角膜カンファランス2024
9日	2日
安田 武生	吉岡 大一
第20回 日本消化管学会総会学術集会	南大阪リハビリテーションケア学会
9日	2日
下本地 航	小国 安美紗
第38回 白馬脳神経外科セミナー	南大阪リハビリテーションケア学会
9日	2日
盧 山	糸谷 陽
第38回 白馬脳神経外科セミナー	南大阪リハビリテーションケア学会
22日	2日
坂本 達也	田中 晴之
39th Asia-pacific Academy of Ophthalmology Congress	南大阪リハビリテーションケア学会
22日	2日
永里 大祐	原井川 弘晃
39th Asia-pacific Academy of Ophthalmology Congress	南大阪リハビリテーションケア学会
9日	4日
常塚 宣男	村上 文音
胸部外科 Vol.77 No.3	南大阪リハビリテーションケア学会
1日	2日
常塚 宣男	河村 純哉
胸部外科 Vol.77 No.3	Scientific Reports
2日	8日
山内 知房	榎本 麻矢
第37回 日本血管外科学会近畿地方会	第88回 日本循環器学会学術集会
2日	8日
萩倉 新	船引 啓祐
第42回 日本心血管インターベンション治療学会	第43回 回復期リハビリテーション研究大会
2日	14日
萩倉 新	田淵 仁志
第42回 日本心血管インターベンション治療学会	British Journal of ophthalmology
2日	14日
山内 知房	中倉 俊祐
第37回 日本血管外科学会近畿地方会	Cureus

掲載

掲載

発表

発表

掲載

発表

◎三栄会広畑病院

4月

13日

田中 嘉高

発表

3月

8日~10日

萩倉 新

第88回 日本循環器学会学術集会

発表

3月

2日~4日

涌田 寛之

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

3月

2日~4日

青木 良太

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

3月

2日~4日

野口 三太郎

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

3月

2日~4日

山内 知房

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

3月

2日~4日

清水 有紀子

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

3月

2日~4日

中倉 俊祐

第47回 日本眼科手術学会学術集会

発表

2月

28日

常塚 宣男

第21回 スプリングセミナー 沖縄がん・難病振興会

発表

2月

16日

大西 昭雄

第243回 日本内科学会近畿地方会

発表

2月

14日

山名 彩乃

2023年度 中播磨ブロック症例検討会&情報交換会

発表

2月

14日

柴田 恵莉子

2023年度 中播磨ブロック症例検討会&情報交換会

発表

2月

14日

福井 由紀乃

2023年度 中播磨ブロック症例検討会&情報交換会

発表

14日

福井 由紀乃

2023年度 中播磨ブロック症例検討会&情報交換会

発表

患者様の権利

- 1.あなたは、宗教・思想・国籍その他の個人的な背景にこだわらず、平等に医療を受けることができます。
- 1.あなたは、医療の内容について、あなたが理解できるように説明を受け、又あなたの希望を述べることによって、十分な納得と同意の上で、適切な医療を受けることができます。
- 1.あなたが他の診療科や病院の医師に意見を求めたい場合、他の医療機関、施設に移りたい場合は、ご遠慮なくお申し出下さい。その場合は、必要な情報をご提供いたします。
- 1.私たちが医療上知り得たあなたの個人情報保護されます。
- 1.私たちは患者様の人生が最後まで豊かでありますように、可能な限り努力します。
- 1.皆様に気持ちよく療養して頂く為にも院内の規則を守るなど、ご協力をお願い致します。

三栄会理念

- 1、医療は患者のためにあるという信念をもって生命の尊重と人間愛を基本とし、地域医療に奉仕する。
- 2、医療人として学識、技術の錬磨に励み、人間的にも自己研鑽を怠らず、相協調して医療の高揚に努める。
- 3、職員相互の人格を尊重し、経営の安定の下に、進取の気性をもってことに当る。

看護部の理念

- 1、病院の目指す理念に沿って地域社会の変動、医療の進歩に伴い、その要請に応じた看護を提供する。
常に相手の立場に立ち、その信条、人格、生活、権利を尊重する。
患者のもつ潜在治癒力を最高に引き出す努力と個々のニーズに応じた看護を提供する。
- 2、専門職として常に看護の本質を迫及し、科学的、創造的、かつ主体的に学習し、臨床の場は常に教育の場であることを認識して行動する。
- 3、当院の看護師として、誇りを持ち心身の自己管理と保持増進に努め、自己の能力の開発に努力して、品性を高める責任を担う。

患者様・ご家族の皆様へ

当院では、皆様のご意見や苦情などをお受けする“意見箱”を外来・病棟に設置しております。

どのようなご意見でもいただければ幸いです。

皆様のご意見を尊重させていただき、改善への参考にさせていただきます。

