

みんなの健康を“応援”する三栄会

さかエール!

ご自由にお取りください

01
2026.1



社会医療法人三栄会



ツカザキ病院

〒671-1227
兵庫県姫路市網干区和久68-1



三栄会広畠病院

〒671-1122
兵庫県姫路市広畠区夢前町3丁目1番地1



ツカザキクリニック

〒670-0063
兵庫県姫路市下手野2丁目4-5



ツカザキ在宅事業部



過去の
広報誌は
こちら



さかエール!

社会医療法人三栄会 広報誌 第1号 2026年1月1日発刊

発行責任者:社会医療法人三栄会 広報委員会

企画・制作:社会医療法人三栄会 広報委員会/株式会社tmp.

表紙 illustration : @suzu

©2026社会医療法人三栄会

※本誌に掲載差有れている内容の無断転載や転用、および複製などの行為は固くお断りいたします。



特集

『認知症』についてのおはなし

さかエール!
タイトルの思い

さかエール! は社会医療法人三栄会の広報誌です。
当法人の名称である「三栄会」という言葉のように、
患者さん・地域・病院が栄えていくように。

読者のみなさんのエール(応援・励まし)となるような
広報誌になるように。
健康で過ごせるように、
応援や励ましを届けられる広報誌でありたい。
そんな想いを込めました。

表紙のイラスト、どうしてリスなの?

リスは冬に備えてどんぐりをあちこちに埋めて蓄えますが、
その一部を思い出せずに忘れてしまうことがあります。
しかし、その“うっかり”によって埋められたどんぐりが春に
芽を出し、新しい森を育てていくことも知られています。
今回の特集では、そんなリスを「もの忘れ」と向き合う読者の
心をそとほぐす存在として起用しました。

さかエール! WEBアンケート

みなさまのご意見・ご感想、テーマなど
お問い合わせをお待ちしております!!

さかエール! へのご意見・ご感想、テーマ、その他ご質問など
ございましたら、お問い合わせフォームよりお送りください。

アンケートフォーム▶ <https://forms.gle/asvvMzmcTJYqKnMo9>



三栄会の広報誌が新しくなりました!

今回、約15年続いた「ビタミン誌」をフルリニューアルし、「さかエール!」として再スタートを切ることにいたしました。

ここ数年で三栄会の地域における立ち位置は大きく変わり、

広報誌に求められることも同時に変わってきました。

より皆さまの手に取ってもらいやすい広報誌に生まれ変わるために行った今回のリニューアル。

多くの読者がいた「ビタミン誌」の伝統を引き継ぎながら、さらに地域に密着した広報誌を目指し、

皆さまの“エール”となるような記事を届けてまいります。

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、技術の鍛磨に励み、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。

患者様の権利

- 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出来ます。
- 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。
- 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。
- 私たちが医療上知り得たあなたの個人情報は保護されます。
- 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。
- 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。



▶大きさと見た目がリニューアル!

今までのサイズだと「カバンの中に入りにくい…」「持って帰るには大きすぎる…」という声がありました。そこで、かばんに入りやすく読み応えのある大きさに変更し、見た目も一新しました。

▶ロゴとタイトルがリニューアル!

みんなの健康を“応援”する三栄会
ビタミン誌 ▶▶▶ **さかエール!**

▶記事の内容がリニューアル!

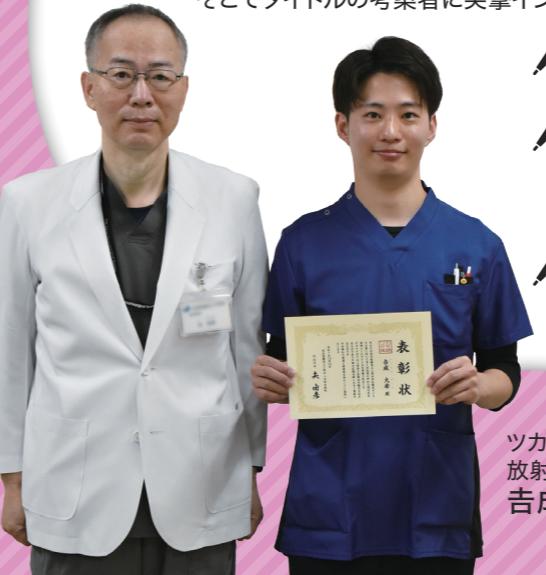
より皆さんに身近に感じてもらえるように、記事の内容も見直しました。

人気の記事はそのままに、より地域の皆さんにフォーカスを当てた内容を盛り込みました。

タイトル

さかエール! 考案者インタビュー

統括院長より
表彰を行いました。



ツカザキ病院
放射線科
吉成さん

選ばれた感想を教えてください。

ほんとに?という気持ちです。嬉しいです。

応募時点で手ごたえはありましたか?

自信はなかったのですが、悪くはないなと思っていました。決選投票の時に「さかエール!」が残っていたのを見て、もしかしたら…と思うようになりました。その時に初めて周りに言いました(笑)。

地域の方々にメッセージをお願いします。

読む人の応援になるように…という想いを込めました。三栄会の名前が、まだあまり馴染み無いと思うのでこのタイトルを通して、少しでも多くの方々に三栄会という名前を覚えてもらえたならなと思います。



『認知症』についての おはなし

ツカザキ病院 脳神経内科主任部長 朝山 真哉

脳神経内科つて ご存じですか？

みなさんこんにちは。脳神経内科の朝山です。脳神経内科という診療科はあまり聞きなじみがないかもしませんが、意外と守備範囲の広い診療科です。脳から脊髄を通って末梢神経、そして筋肉にいたる、頭のてっぺんからつま先にいたるまでの病気をみます。



脳梗塞や認知症といった発症数の多い病気、頭痛やめまい・しびれといったただれでも一度は経験したことがある症状の診断・治療を行います。

ところでみなさんのなりたくない病気ナンバーワンはなんでしょう？「どんな病気もなりたくない」、「認知症だけはなりたくない」という方も多いかと思います。そこで今回は認知症についてふれてみたいと思います。

みなさんは最近「あれ」とて言つたことがありますか？流行語にも選ばれた「アレ（A・R・E）」は2023年の阪神タイガースのキャッチフレーズで、優勝までの間にファンの方は「アレ」「アレ」言つておられるかも知れません。けれど、頭には思い浮かんでいるのに名前が出てこず、「『あれ』ってなんだったっけ？」と考えてしまう場面



が増えると、「認知症になつたかも？」と心配になりますよね。時間ががたつて「そうそう、これだつた！」と思い出せれば単なる「『忘れ』」で病的なものではありません。ではどこからが認知症となるのでしょうか。認知症の診断には、脳の画像や認知機能テストといったものを用いますが、画像で脳が縮んでいるから、認知機能テストで得点が低いから認知症の診断になるというわけではありません。いくつかの認知症の定義がありますが、おおざっぱに言うと「認知機能や判断力の低下により日常生活に支障をきたす」だれかの手助けがなければ日常生活が送れない状態になると認知症ということになります。

認知症となる原因の病気はいろいろあります。アルツハイマー病・脳血管性認知症・レビー小体型認知症の3つで約9割を占めます。残念ながらいずれも根本的な治療法が見つかっていない治療法で、症状緩和や進行抑制が治療の主体となります。しかし抗うすべがないかというと必ずしもそうではないというデータもあります。

軽度認知障害から認知症へは1年で5-15%程度移行するとされています。一方で16-41%の方は健常な状態に戻れるとされています。治療のない病気なのにどうして健常に戻るのか、ここが大事なところです。

世界保健機構（WHO）は「認知機能低下および認知症発症のリスク軽減」のためのガイドラインを

公表していますが、その中で認知症発症や進行の予防にかかる12の要因について示しています。

2060年
65歳以上の
4人に1人は認知症になると
推測されています！

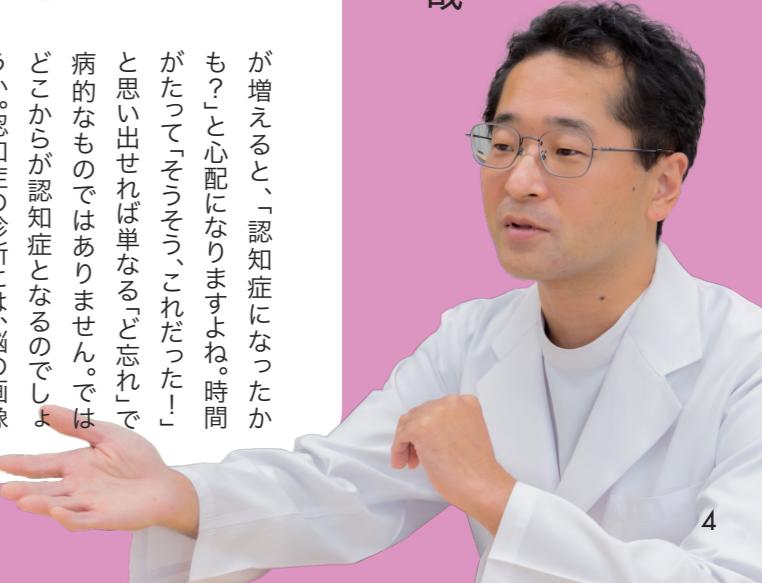
12の要因

- ①身体活動による介入
- ②筋炎による介入
- ③栄養的介入
- ④アルコール使用障害への介入
- ⑤認知的介入
- ⑥社会活動
- ⑦体重管理
- ⑧高血圧の管理
- ⑨糖尿病の管理
- ⑩脂質異常症の管理
- ⑪うつ病への対応
- ⑫難聴の管理、になります。



2060年
65歳以上の
4人に1人は認知症になると
推測されています！

2060年
65歳以上の
4人に1人は認知症になると
推測されています！



発症・増悪リスク 低減へ

脳梗塞や脳出血が原因となる脳血管性認知症は、禁煙や高血圧症・糖

尿病・脂質異常症の適切な治療が発症・増悪リスク低減につながります。またアルツハイマー病も高血圧との関連が言われており、血圧管理によるリスク低減が期待できます。これといった病気がなくてもじつとしていると身体機能が低下するように、脳も働かないと実態以上に機能が低下します。難聴や、12要因には上がつていませんが視力低下も認知機能低下につながると言われています。補聴器・眼鏡の使用や白内障などの治療は認知機能維持にもつながります。

高血圧症などの適切な治療が発症・増悪リスク低減につながります。



認知症につながる病気を持ついてもこれら12の要素に気を付けて進行を遅らせることで、例えば寿命まで認知症を発症しない人もいるわけです。

普段の暮らしの中でも
認知症の予防に!!

散歩に出かけると、前から人が来るといった視覚情報を受けて避けようとしたり、クラクションの音を聞いて端によろうとしたり、趣味を持つ、近所の人とおしゃべりをする、そういうことも認知機能の維持に役に立っています。今よりも少し活動の範囲を広げる、そういう意識が認知症予防につながりますので、簡単なことからぜひ試してみてください。



認知症に関しては **脳神経内科** **精神科** が主に診断・治療にあたります。

現状の評価が日常生活改善の動機づけになるかもしれませんで、
“物忘れが心配になったら”是非一度
当院の『脳神経内科』を受診してみてください。

わたくしたち脳神経内科は、脳卒中を含め、脳・脊髄・末梢神経・筋肉の病気全般の診断、治療を**脳神経外科**と協力して行います。

手足が動かない

しびれる

震える

頭痛がひどい



上記のような症状がみられる場合は、ご相談ください。

◆脳神経内科 担当医のご案内

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	交代制 (初診)	多田 (初診)	交代制 (初診)	永井 (初診)	交代制 (初診)
	朝山	朝山	朝山	朝山	大貫
	赤松		大貫	赤松	
午後		銅山			

※【初診受付】月～金は午前11:00までです。

※午後の診察は予約診です。

初診の方へ ▶ 紹介状をお持ちください。

初診で当院を受診する場合、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)が必要です。

紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない方は「初診時選定療養費」を頂いております。

まずは、かかりつけ医又は近隣の医療機関を受診していただき、当院宛の紹介状を持ってお越しください。

詳しくはコチラ! ▶



<https://www.tsukazaki-hp.jp/care/neurology.html>

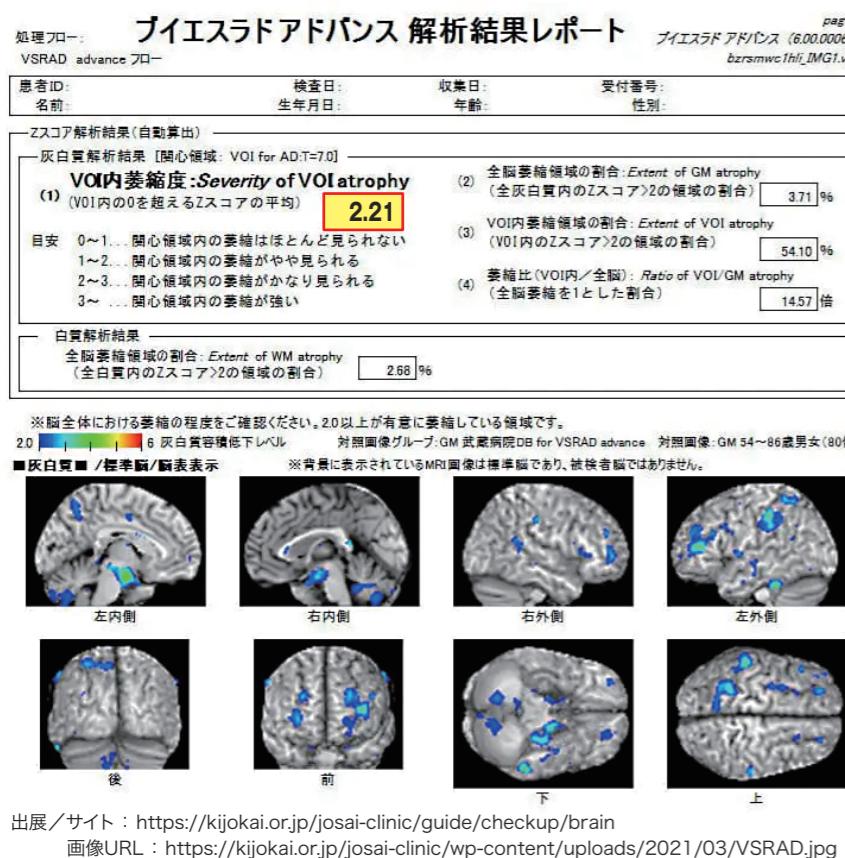


画像診断について

ツカザキ病院

放射線技師

松浦桃花



	認知症での「もの忘れ」	年齢に伴う心配いらない「もの忘れ」
内 容	自分の経験した出来事を忘れる	一般的な知識や常識を忘れることが多い
範 囲	体験したことの全体を忘れる	体験の一部を思いだせない/最近の出来事を思い出せない/覚えていたことを思い出せない(ど忘れ)
ヒントを与えること	ヒントでも思い出せない	ヒントで思い出せることが多い
記憶障害の進行	緩徐に進行していく	何年たっても進行・悪化しない
自 覚	自覚していない(病識なし)深刻に考えていない	自覚しており、必要以上に心配する
日常生	支障あり	支障なし
その他の症状	物事を段取りよく行えないなど	なし

Check!
このような方が
検査対象
となります

- 日常的にもの忘が
気になる方
- 軽度認知症機能障害と
すでに診断されている方
- 原則50歳以上の方

※脳の萎縮を54~86歳の健常者
の画像データと比較している
ことから、50歳以下でも検査
自体は可能ですが検査結果が不
規則になりやすく正確な診断は
困難となります。
もの忘れには認知症によるもの
と加齢によるものがあります。

MRI検査について

Magnetic Resonance Imaging

MRIとは磁気共鳴画像(Magnetic Resonance Imaging)の略です。強い磁石と電磁波で体内の
状態を画像化します。大きな筒の中に入り、検査中は工事現場のような音がします。また、X線は
使用していないので全く被ばくの心配はありません。

VSRAD とは

Voxel-based Specific Regional analysis System for atrophy Detectio

MRI画像を用いて海馬傍回を解析し、脳委縮の程度を数値化することにより評価支援する
システムです。

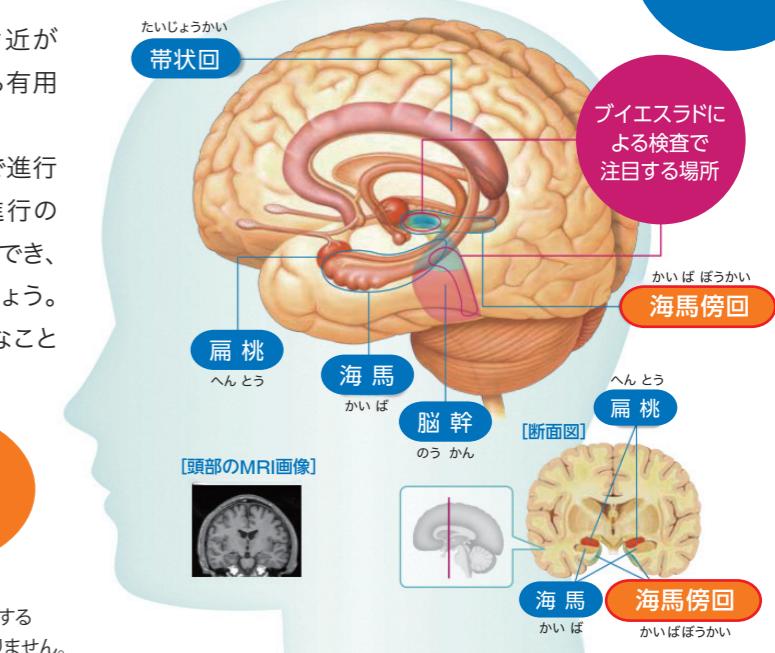
撮影した頭部画像と標準的な画像と比較しVSRADを用いてコンピューター解析することで脳の
萎縮程度を評価します。

特にアルツハイマー型認知症は海馬傍回付近が
縮んでくることが最も早期に見られることから有用
とされています。

認知症は治すことはできませんが現在では薬で進行
を遅らせることが可能となっています。進行の
緩和により、一日でも長く日常生活を送ることができ、
介護する人の負担を軽減することができるでしょう。
そのため、早期発見・早期治療はとても重要なこと
なのです。

海馬傍回とは記憶の形成・保持・再生を
つかさどる領域です。

★注意:VSRADはあくまで海馬傍回付近の萎縮を客観的に評価する
検査です。萎縮がみられてもアルツハイマー型認知症とは限りません。
症状・経過などと合わせて診断することが大切です。



画像出展: <https://kobayashibyoin.com/vsrad/>

地域にエール

おすすめのお店を ご紹介!

あなごの大孝

「お客様とお店、両方が喜べるようなお店作りを行なつていただきたいんです」。そう話してくれたのは、兵庫県姫路市網干区の興浜にある「あなごの大孝」代表の寺田孝宣さん。

2017年頃に前身の大慶海産の加工工場に隣接した、ティックアウト専門店からスタートしました。お客様からの要望で2018年にイートイン「コーナー」を増設。半世紀以上前から受け継がれる鮮魚店時代の製法をそのまま使用し、代表の寺田さん自ら一尾ずつ自分の手で焼き上げる絶品の焼きあなごが名物です。

「あなごの顔つきを見れば、いいあなごは一発でわかります」と絶対の自信を持つ寺田さんは、瀬戸内の新鮮な天然あなごを自らの目利きで選定・提供しています。

寺田さんは一匹一匹の個体差に合わせて焼き方を変えているだけでも驚きですが、さらに料理に合わせて5種類の秘伝のタレを使い分けます。

皮面をパリッと香ばしく焼き上げた焼きあなごには、その香ばしさが際立つ塩味の効いたタレを使用しています。ふつくらとした柔らかい身と口の中で混ざり合い、豊かな風味を奏します。もう一つの名物、煮あなごは舌の上で溶けるようになくなる食感が魅力の人気商品です。煮あなごにはその食感と一緒に楽しめる、甘めのタレを使用しています。優しい甘さととろけるような食感が口の中に広がり、もう一度食べたいと心から思える一品に仕上がっています。

この2種類の名物を同時に味わうことのできる「煮穴子と焼穴子丼」(税込1,980円)は、多くの来店客が注文する人気商品です。

絶品

取材陣も後日頂きました！



〒671-1241 兵庫県姫路市網干区
興浜2093-133
TEL 079-280-2184
お持ち帰り: 10時~17時(15分前L.O.)
イートイン: 11時~15時(30分前L.O.)
定休日: 火曜日

●系列店
貝と魚食堂
TEL.079-263-8769
※営業時間外はあなごの大孝まで
営業時間: 11~15時(20分前L.O.)
定休日: 火曜日

あなごの大孝の伝統とこれから
地元の人の口コミのみで売り切っていた大慶海産時代。あなごの大孝をオープン後は、伝統を引き継ぎつつ、美味しい出来立てを食べいただけるようにイートインを開設しました。そこから7年弱。今で一番来ていたいいるのは地元の方々だそうです。海産時代と同じように口コミで評判が広がっていきました。その結果、県外からも必ず月に一度お越しになるお客様もいらっしゃるとのこと。イートインだけでなく、お持ち帰りも楽しめます。今後もお客様・お店の両方が喜べるお店を目指してー。県内外から高い評価を得ているあなごの大孝さんに、ぜひ足を運んでみてください。



そんな寺田さんの焼き上げる焼きあなごは、流石の一言で県内外から多くのリピーターが通り過ぎいただき、あなごにかける情熱やこだわりをお伺いすることができます。

今回、記念すべきリニューアル号に掲載させていただきたいと取材の申し込みを行なったところ、ご快諾いただき、あなごにかける情熱やこだわりをお伺いすることができます。

焼きあなごは、流石の一言で県内外から多くのリピーターが通り過ぎます。

きで選定・提供しています。

せん。

姫路のあなごは「べっぴんあなご」と呼ばれる名産品です。「べっぴん」とは、「普通の品物と違う」「特別に良い品物」の意味として使われていた言葉です。また、瀬戸内のあるなごは地形がもたらす激しい潮流や温暖な気候がもたらす降水量、潮の干満差をはじめ良質な植物性プランクトンも豊富なため、身が引き締まりうま味が詰まっていること。そのあなごを寺田さん自ら、奥みが出ないように仕上げ、さらに特別なものへと昇華していくのです。その腕前はふるさと納税の返礼品として採用されるほど。

せん。

姫路のあなごは「べっぴんあなご」と呼ばれる名産品です。「べっぴん」とは、「普通の品物と違う」「特別に良い品物」の意味として使われていた言葉です。また、瀬戸内のあるなごは地形がもたらす激しい潮流や温暖な気候がもたらす降水量、潮の干満差をはじめ良質な植物性プランクトンも豊富なため、身が引き締まりうま味が詰まっていること。そのあなごを寺田さん自ら、奥みが出ないように仕上げ、さらに特別なものへと昇華していくのです。その腕前はふるさと納税の返礼品として採用されるほど。



ツカザキ健康大学のご案内



TOPICS 03

講演 1
あたらしい白内障手術
～老眼鏡はもういらない～
ツカザキ病院 眼科 主任部長 田淵 仁志



講演 2
眼科手術をより安全に
～AIチェックシステムの導入～
ツカザキ病院 視能訓練科 石飛 直史

2月21日(土)にツカザキ病院にて市民公開講座「ツカザキ健康大学」が開催されます。今回はツカザキ病院 眼科 主任部長 田淵 仁志Drによる「あたらしい白内障手術～老眼鏡はもういらない～」と、ツカザキ病院 視能訓練科 石飛 直史による「眼科手術をより安全に～AIチェックシステムの導入～」の2講演です。

「見える」のために「診てもらう」。眼科治療の最前线についてのお話を聞いてみませんか?ぜひ専用サイトから来場予約をお願いします!

三栄会広畠病院で美容医療！

三栄会広畠病院 美容外科



TOPICS 04

三栄会広畠病院で美容外来を実施しています！当院では、表情じわに効果的なボトックスと、深いしわやボリュームロスを改善するヒアルロン酸注入を組み合わせた、自然で若々しい印象へ導く治療をご提供しています。ボトックスで筋肉の動きを和らげ、将来のしわ形成も予防。ヒアルロン酸で失われたハリや立体感を補い、即効性のあるリフトアップ効果が期待できます。お一人おひとりの表情バランスを重視し、自然で違和感のない仕上がりを目指します。まずはお気軽にご相談ください。

詳しい情報・注意点はHPをご覧ください。

TOPICS 01



ふれあい看護体験を実施しました



相生高校・龍野高校・太子高校など計10校が当法人の施設でふれあい看護体験を実施しました。今回は、当法人のスタッフと一緒に看護師の業務を体験し学びを得た兵庫県立網干高等学校の学生さんの体験談を、当法人の看護部サイトにて掲載させていただきました。ぜひご覧ください！

実施施設・実施日・参加人数

ツカザキ病院 7/31(木)、8/7(木) 参加者合計38名
三栄会広畠病院 8/14(木) 参加者合計 9名

当法人の最新情報をお届けいたします！各記事のQRコードから詳細をご確認いただけます。

TOPICS 02



広畠市民公開講座のご案内



講演 1
人生100年時代を健康で生きるための食事術
～今話題の野菜ファイトケミカル～
三栄会広畠病院 院長 栗岡 英生



講演 2
野菜たりていますか？
三栄会広畠病院
栄養科 主任 増田 純美

1月31日(土)に三栄会広畠病院にて広畠市民公開講座が開催されます。今回は三栄会広畠病院 院長 栗岡英生Drによる「人生100年時代を健康で生きるための食事術～今話題の野菜ファイトケミカル～」と、三栄会広畠病院栄養科主任 増田純美による「野菜たりていますか？」の2講演です。

日頃から健康寿命を延ばす上で、ファイトケミカルが果たす役割についてお話しします。野菜の力は偉大です。ぜひ専用サイトから来場予約をお願いします！

三栄会グループの「こと、こと」。

TOPICS
SANEIKAI GROUP