

響 K O E

Himeji Central Hospital
地域連携だより



第1回「よつばカフェ」開催

2023年4月28日（金）、当院附属クリニックで第1回目の「よつばカフェ」を開催しました。

「よつばカフェ」は、姫路市内初の専門医療機関内の認知症カフェです。ここでは、認知症の人や家族同士が悩みや思いを共有し、互いに支え合う“ピアサポート”を重視しています。

第1回目は、認知症の人とその家族10名が参加しました。当院の理事長・神経内科東靖人医師が、姫路市作成のケアパス「認知症ガイドブック」を用いて認知症全般の情報提供を行った後、車座になったの交流会となりました。家族からは、認知症の人の様子とその介護状況、家族自身の時間の使い方が紹介され、その紹介をもとに会話が進んでいきました。会話が進む中で、「もっと認知症の人が意見を話すことができる場があったり、交流する機会が増えたりすると良いのにな…」という発言も飛び出し、医療者である私たちは、もっと認知症の人その人の心地よさを意識した支援や場所の提供をしていく必要性を強く感じました。その場所のひとつに、この「よつばカフェ」がなれるようにしていきたいと思います。そのほか、地域包括支援センターや介護保険サービス内容についての質問に対し、カフェスタッフである医療者が情報を提供しました。また、今までに利用してよかったサービスなどについても会話ははずみました。

「よつばカフェ」は、神戸新聞（2023年6月13日姫路版）や姫路市の情報誌“リビング姫路”にも掲載されました(2023年5月19日812号：播磨リビング新聞社)。

カフェへの参加は、姫路中央病院に受診している人以外でも可能です。カフェスタッフ一同お待ちしております。

文：認知症疾患医療センター 老人看護専門看護師 森山 祐美



写真：播磨リビング新聞社提供



漢方薬の正しい飲み方を知っていますか？

皆さんは、漢方薬をいつ飲んでいますか？

食前や食後に飲まれている方、いつでも良いと思って飲んでいる方もいるのではないのでしょうか。本来、漢方薬は空腹時である「食前（食事の30分前）」や「食間（食後の2時間後）」に飲むのが良いとされています。

では、なぜ漢方薬は空腹時に飲むのが良いのでしょうか。それには、漢方薬が効果を示すために欠かせない2つの主成分である「配糖体」と「アルカロイド」が関係しています。配糖体は有効成分に糖がくっついており、そのまま吸収されずに腸で糖が外れて吸収されます。空腹時に飲むことで、食事に邪魔されずに腸に到達するため、食後に飲むよりも効率よく吸収できます。このような理由で、配糖体は食前に飲む方が効果を発揮しやすくなるのです。

アルカロイドは、腸でそのまま吸収され効果を発揮します。ただし、アルカロイドは少量で効果を発揮する半面、急激に吸収されると副作用が出易くなる特徴があります。副作用を軽減するためには、アルカロイドが胃酸と直接混ざり、腸で穏やかに吸収されることが重要です。漢方薬を空腹時に飲むと、アルカロイドが胃酸と直接混ざることによって吸収が穏やかになるため、副作用は軽減し効果は変わらずに発揮することができるようになります。上記のことなどをふまえて、漢方薬は空腹時である食前または食間に飲むことが良いとされています。

しかし、飲み忘れた場合には、効果が弱まったとしても飲まないよりも飲んだ方が良いため、食後に飲む場合もあります。どうしても食前や食間だと飲み忘れが多いという方は、医師、薬剤師にご相談下さい。



骨密度検査について



当院では、骨密度検査（DEXA法）を行っており、検査機器については世界中で活躍し、信頼度の高い米国ホロジック社の骨密度装置（Horizon）を導入しています。

この検査では、放射線を用いて【骨密度】を測定し、“骨粗しょう症”を見つけることができます。

骨粗しょう症は検査をすることで初めて気づきます。直接命に関わる病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折により介護が必要になってくる可能性があります。そのため、早期発見と定期的な骨密度検査をお勧めします。

骨粗しょう症は女性に多く、40歳くらいから骨量が低下すると言われてるので、40歳以上の方には特にお勧めしています。

骨そしょう症…骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気のこと

骨密度とは…骨の中にあるミネラル成分（カルシウムなど）
が骨の中にどれくらい含有されているかの指標
いわゆる骨の強さ



※骨密度検査について

人間ドックのオプションであり、単品での検査ではありません。

- ・人間ドック費用：41,500円
- ・骨密度検査（オプション）：5,500円

詳細は健診センターの受付またはお電話でお願いします。

お問い合わせ

医療法人公仁会 姫路中央病院附属クリニック
2F PET健診センター
姫路市飾磨区上野田1丁目16番地1
TEL:079-235-3600
FAX:079-235-6009

フレッシュ通信

看護師 山下美久さん



入職当初は分からないことが多く、自身の伝えたいことを患者さんに上手く伝える事が出来ずに不安を感じる時もありました。しかし、プリセプターさんや先輩方が、看護技術のアドバイスや分からないことを理解できるまで繰り返し丁寧に教えてくださって、「自分のペースでいいよ」と励まして頂いたので毎日前向きになることができ、今では自立して行えることも増え、やりがいを感じることも多くなりました。

今後は確実な時間管理と、より適切な看護技術を提供できるように更に努力したいと思っています。

トライやる・ウィーク開催



当院で令和5年度「トライやる・ウィーク」を6月5日から9日までの5日間受け入れました。

「トライやる・ウィーク」は兵庫県が阪神・淡路大震災などを機に、1998年度から実施している県内の中学2年生を対象とした職場体験です。今回も飾磨東中学校から4人の生徒が来院し、各部署の体験に加え、BLS(一次救命処置)講習や患者体験などを行い、最終日には参加者と学んだことなどを振り返りました。

生徒からは「職員の皆さんが優しく楽しく過ごせた」、「自分が目指す職業の大変さとやりがいがあった」などの感想が聞かれました。医療従事者になった際は、ぜひ頑張ってくださいね。

回復期リハビリテーション病棟での取り組み

回復期リハビリテーション病棟では、リハビリ以外の時間でも患者様同士の交流や認知・身体機能向上を目的にレクリエーション活動を行っています。

すごろく体操

模造紙にすごろくのマス目を記載し、サイコロを振って到達したマス目に記載の「早口言葉」や「手足先の運動」を行う。疾患に関係なく楽しめる。



動物ビンゴ

縦横3つずつ合計9のマス目を書いたビンゴカードを用意し、マス目すべてに動物を描く。リーダーとプレイヤーに別れ、リーダーから動物を順に発表し、ビンゴしたらプレイヤーに加点、ビンゴしなければリーダーに加点する。想像力と発声力でリハビリにつながる。



姫路中央病院附属クリニック

(受付時間 午前診 8:15~11:00 / 午後診 8:15~15:00)

2023年7月1日更新

		月	火	水	木	金	土	
神経内科	午前	東 靖人 (初診・再診) 田畑 昌子 (予約)	喜多 也寸志 (初診・再診) 東 靖人 (予約)	田畑 昌子 (初診・再診) 小西 吉裕 (予約)	東 靖人 (初診・再診) 幡中 典子 (予約)	喜多 也寸志 (初診・再診) 加藤 信介 (予約)	担当医 (初診・再診) ★第5週休診	
	午後		喜多 也寸志 (予約) 東 靖人 (予約)			喜多 也寸志 (予約)		
脳神経外科	午前	松井 利浩	松井 利浩	後藤 正樹	山田 高嗣	萬代 眞哉	後藤 正樹	
消化器内科 ◆電話予約可	午前	井口 宗威	井上 崇			井上 崇		
	午後		井上 崇 (予約)			井上 崇 (予約)		
整形外科	午前	安藤 義博		安藤 義博		近藤 彩奈	担当医	
	午後	安藤 義博 (予約)		安藤 義博 (予約)				
内科	午前		田淵 剛	田淵 剛		竹内 大亮		
	午後					竹内 大亮 (予約)		
専門外来	物忘れ外来 (予約)※1	午前		加藤 信介	幡中 典子	田畑 昌子	東 靖人	
		午後	小西 吉裕					
	I V R (予約)※2 頭痛 (予約)※3 肝臓 ◆電話予約可 循環器	午後			杉生 憲志 (第2週のみ)			
					竹島 多賀夫 (第1週のみ)			
							菅野 雅彦 (予約)	
	皮膚	午前			柴垣 亮	柴垣 亮		
午後				柴垣 亮	柴垣 亮			

姫路中央病院

(受付時間 午前診 8:15~11:00 / 午後診 8:15~15:00)

		月	火	水	木	金	土	
外科	午前	山野 武寿	岩谷 慶照	三村 太亮 大山 直雄	山野 陽土	田中 賢一	三村 太亮	
	午後	山野 武寿	岩谷 慶照	三村 太亮	山野 陽土	田中 賢一		
専門外来	総合診療 (予約)※4	午前		金丸 太一 (第1週のみ)				
	ペイン外来 ◆電話予約可	午前	打田 智久 (予約)					
	IBD外来	午前		宗友 良憲 担当医		宗友 良憲		宗友 良憲 担当医 (第2・3・4週のみ)
		午後		宗友 良憲				
乳腺 ◆電話予約可 当日受付は14:00まで	午後			大山 直雄				

[内科・外科]

[神経内科]

[整形外科・脳神経外科]

お申込み窓口：総合受付窓口

TEL : 079-235-7331 (代)

受付時間：月～土 9:00～17:00 (初診の方のご予約は出来ません。)

[地域医療連携室]

[認知症疾患医療センター]

TEL : 079-235-7353

FAX : 079-233-0854

受付時間：月～土 9:00～17:00