

あおばな  
*aobana*

2019.2  
第42号



特 集

Prevent diabetes



尿病を  
防ぐ



# 新春にあたり

2019年の新春にあたり謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。本年もよろしくお願い致します。

さて、昨年末から社会医療法人誠光会単独から誠光会グループへと変わりました。社会医療法人誠光会の中には草津総合病院、草津ケアセンター、草津看護専門学校などがあります。そして、昨年からは社会福祉法人誠光福祉会と一般社団法人先端医療・健康増進協会がわれわれの組織に加わりましたので、新たに誠光会グループとして出発しました。われわれは急性期医療から慢性期医療そして介護や福祉、教育・研究に至る幅広い分野で活動を活性化することになります。

ところで、社会医療法人誠光会草津総合病院の理念は「誠心誠意を尽くし、一隅を照らす光のごとく人々に幸せをもたらす医療を行う」です。この考えは、われわれのグループ全体の考えでもあります。

そこで、「一隅を照らす」という意味ですが、『法華経』を根本とする究極の教え、すなわち天台宗の教えの中心的な考え方をなすものです。「一隅を照らす運動」のホームページを読み、多少改変させて頂いた上で紹介します。「一隅を照らす」という言葉は、天台宗を開かれた伝教大師最澄が書かれた『山家学生式』の冒頭にあるそうです。この『山家学生式』は、伝教大師が『法華経』を基調とする日本天台宗を開かれるに当たり、人々を幸せへ導くために「一隅を



社会医療法人誠光会  
理事長 北野博也

照らす国宝の人材」を養成したいという熱い想いを著述され、嵯峨天皇に提出されたものだそうです。偉大な教育者でもあった伝教大師は、仏教の教えに基づいて自ら進んで善行に努力する人、与えられた持ち場や役割を誠実に務める指導的者、すなわち大乘の菩薩を育成することに心血を注がれました。現代日本社会は高度経済成長を経て、科学文明が発達し、物質的には豊かな時代になったと確かに言えるでしょう。しかしながら一方では、現代社会は多様化と複雑化の一途をたどり、人間としての心の豊かさがどこかに置き去りにされてきたのではないのでしょうか。私たちはそれぞれの心の中に仏性という仏さまの性質を持っています。一人ひとりに本来具わっている大切な宝物である仏性を引き出し、磨き上げる行いが大切だと述べられています。

この文章の中で、私が最も心引かれた部分は、与えられた持ち場や役割を誠実に務める指導者を育てるという箇所です。われわれのグループの中核をなす社会医療法人誠光会は、社会医療法人ですから、誰のものでもありません。社会からお預かりして、地域に貢献するための組織です。その活動の中で、よい人材を育てることに力を注ぐ組織でありたいと願っています。

今後とも変わらぬご支援とご鞭撻をお願いします。

# 年頭所感

皆様におかれましては新年から健やかに過ごしたこととお慶び申し上げます。昨年を振り返ると、台風や地震などの災害の多い1年でありました。最も記憶に残っているのが9月4日に近畿に直撃した台風21号でした。台風は非常に強い勢力を保ったまま、お昼過ぎに滋賀県に接近しました。周りに壁となるものがない9階建ての当病院は猛烈な風と激しい雨にさらされました。その影響は、病院玄関前の巨木が倒れ、病院南側の病室では窓枠から雨が入り込み、さらには駐車していた車の窓ガラスが割れるなど、新築移転して以来この病院が経験したことのない被害となりました。幸い、診療体制に支障はありませんでしたが、ひたすら荒れ狂う台風がいち早く通り過ぎてくれるのを祈り続けた数時間でした。奇しくもこの日は私の誕生日であり、早々に仕事を切り上げ帰宅する予定でしたが、自宅に着いたのは翌日の0時過ぎになってしまいました。

さて、病院内では大きな不祥事もなく、比較的落ち着いた1年であったかと思えます。職員の方々が自覚を持ってそれぞれの職責を全うしてくれたことの成果と喜んでいきます。皆様もご存じの通り、昨年の日本の世相を表す一文字は「災」でした。では私たちの病院を象徴する昨年の一文字は何でしょうか。私は「勢」だと考えます。英語で表現すれば vigor でしょうか。活力ある病院のイメージです。私たちは5年前に柏木体制になり、challenge and change を標語として組織や意識改革に取り組んできました。その成果は病院の運営



社会医療法人誠光会 草津総合病院  
病院長 平野正満

や経営に徐々に表れ、草津総合病院の発展や躍進の礎となつていきます。昨年、執行部は北野体制に移行しました。新体制では病院の基本的な運営は継承しながら、「病院 innovation」を目指した新事業を展開しています。たとえば、若い世代のニーズに対応した質の高い産科病棟の改修、高齢者の生活を医療が支える新たな施設として介護医療院の新設、地域包括ケアを充実させ地域医療を推進するための新棟建設、さらに増加する透析患者の受け皿としての透析センターの拡充などです。その他、診断や治療機器としてMRIや血管造影装置を新規設置あるいは更新を行っています。これらの事業は5年、10年後を見据えた当院の重要な戦略と位置付けています。このような戦略を描けるのも病院の「勢」が裏支えとなり、将来に向かって飛躍しようとする職員の想いとパワーが原動力となっております。草津総合病院が地域や住民の皆様様に寄り添い発展し続けるために、求められる医療・看護を提供し必要な事業を具現化しながら病院として「勢」を持続したいと考えています。地域支援病院としての重要な責務は地域での医療完結と医療・介護の連携強化であり、住民の皆様がこの地域で安心して健やかに生活できる社会環境の提供です。地域医療の最後の砦として急性期から慢性期の多様な医療ニーズに応え、さらには在宅での看護・介護の推進にも取り組みます。今年も引き続き皆様のご協力とご支援を宜しくお願い申し上げます。

Prevent diabetes

# 糖尿病を防ぐ



社会医療法人誠光会 草津総合病院  
糖尿病センター センター長 関根 理先生

特集



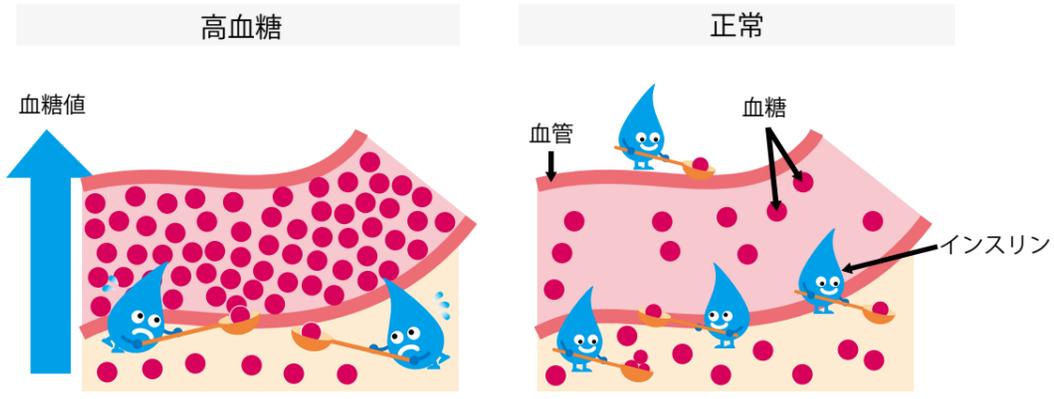
糖尿病は、自覚症状が表れにくく、見過ごされやすい病で、病気が進行すると生活に支障を来したり、さまざまな合併症を引き起こす恐れのある病気です。それだけに病気を未然に防いだり、早期に発見・治療することが重要です。今回の特集では、そうした糖尿病について紹介します。

## 食べ過ぎ、運動不足 生活習慣の乱れが 起こす糖尿病

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度が高い状態、すなわち高血糖の状態が慢性的に続く病気です。通常、食事で摂取したり、肝臓で作られたブドウ糖が血液と一緒に体内を巡る際、一時的に血糖値が上昇します。健康な人の場合は、膵臓から分泌されたインスリンというホルモンの働きによって、筋肉などにブドウ糖が取り込まれ、やがて血糖値が一定の数値に下がるよう調整されます。ところがこのインスリンの分泌が不足したり、働きが悪くなると、血糖値が上昇し、糖尿病となります。

糖尿病は、1型、2型、その他に分類されますが、特に多くの人が注意しなければならないのが、2型糖尿病です。2型糖尿病は、糖尿病にかかりやすい遺伝的な要因に加えて、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスといった生活習慣の乱れによってかかりやすくなります。とりわけメタボリックシンドロームの方は糖尿病にかかりやすいといわれています。また痩せていても、家

族に糖尿病の方がいらっしゃる場合は糖尿病にかかるリスクが高くなるので注意が必要です。



## 6人に1人が糖尿病に？ 高齢者、若い世代も増加

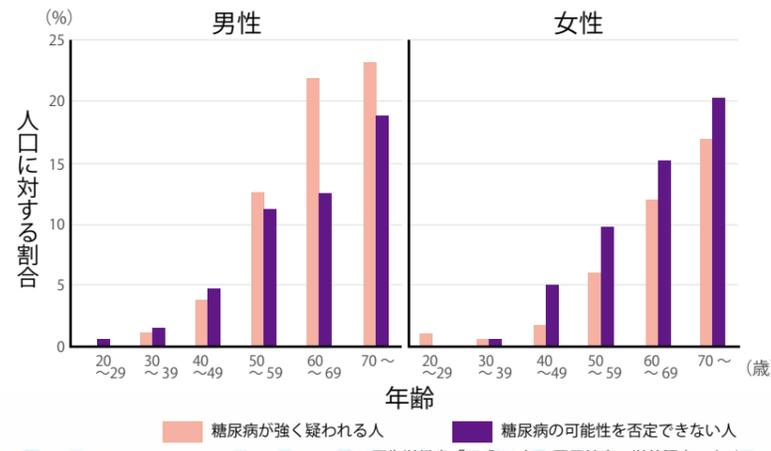
我が国の糖尿病患者は年々増え続けており、最近の調査では、糖尿病が強く疑われる人は、約1,000万人、糖尿病予備群といわれる、糖尿病になる可能性の高い人も約1,000万人いるといわれています。それらを併せると約2,000万人、実に日本の人口の6人に1

人が糖尿病患者、または予備群ということになります。高齢化に伴って、高齢者の糖尿病患者数が増えている一方で、食生活の欧米化、自動車や鉄道などの交通手段の発達などによって、多くの人が栄養を摂り過ぎたり運動不足になりがちで、肥満を伴った糖尿病、中でも30歳代、40歳代といった若い世代の患者が増えています。もはや糖尿病は、誰にとっても無縁の病気ではないのです。



6人に1人が糖尿病に？

糖尿病が強く疑われる人は1,000万人、糖尿病の可能性を否定できない人も1,000万人



厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査」より

# Prevent diabetes

## 網膜症

成人失明原因の第2位  
(50~60代では第1位)

血糖の高い状態が続くことで血管がもろくなり、目の網膜の細かい血管が出血したり、閉塞が起こります。大きな出血になると、視力が低下し、失明してしまう危険性もあります。成人で失明する原因の第2位、50歳から60歳代では第1位が、糖尿病による失明です。



## 脳血管障害

糖尿病でない人と比べ、  
2~3倍のリスク

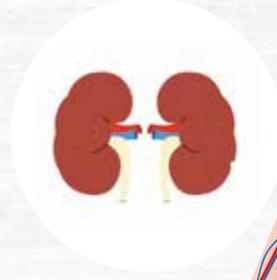
脳の血管の動脈硬化によって、血管が詰まる「脳梗塞」や、血管が破れる「脳出血」を起こしやすくなります。糖尿病患者が脳血管障害を起こす頻度は、糖尿病でない人より約2~3倍も高いといわれています。



## 腎症

透析導入の第1位

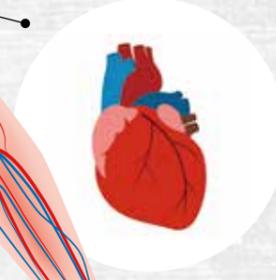
腎臓の細かな血管が壊れたり詰まることで働きが低下し、老廃物を体外に排出することができなくなります。それによって尿毒症などの病気になり、悪化すれば透析治療が必要になることもあります。



## 心血管病変

糖尿病でない人と比べ、  
2~3倍のリスク

心臓の冠状動脈が硬化し、血流が滞ると、「狭心症」や「心筋梗塞」などの虚血性心疾患のリスクが高くなります。こうした心血管病変を起こす頻度は、糖尿病でない人に比べて2~3倍もあるといわれています。



## 歯周病・骨折など

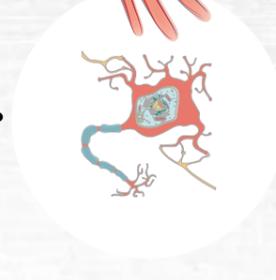
近年の研究で、糖尿病と歯周病には相関関係があることが明らかになってきました。その原因の一つと考えられているのが、細菌感染です。糖尿病になると、感染症を起こしやすくなるため、歯や歯ぐきに棲みつ়細菌に歯周組織が感染し、歯周病を引き起こすといわれています。



## 神経障害 末梢血管障害

下肢切断原因の  
第1位

糖尿病が原因の合併症の中で最も多いのが、神経障害です。手足のしびれなどの症状が表れます。また、下肢の太い血管の動脈硬化が進むと、足先への血流が不足します。悪化すると、壊疽を起こし、足を切断しなければならぬこともあります。他にも、自律神経が障害されることにより、起立性低血圧や排尿・排便障害などが生じることもあります。



# 糖尿病が招く合併症

特集

高血糖で  
血管がもろくなり  
合併症を引き起こす

はじめの頃は自覚症状がなく、知らず知らずのうちにさまざまな合併症を引き起こし、悪化してしまうのが糖尿病の特徴です。最初は、高血糖の状態が慢性的に続くことが原因で、口が渇く、喉が渇いて水分摂取量が増える、トイレが近くなる、尿の量が増える、体重が減るといった症状が表れます。さらに高血糖な状態が続くと、全身にさまざまな合併症を引き起こします。視力が低下する、全身がむくむ、手足の痺れや足の壊疽といった症状が表れてきたら、合併症が疑われます。

糖尿病が原因で起こる合併症は、その多くが「血管の病気」です。中でも代表的なのが血管障害で、細い血管に起こる「細小血管障害」と、太い血管に起こる「大血管障害」の大きく2つ

に分けられます。細小血管障害で最も多いのが、網膜症、腎症、神経障害の3つ。これらは糖尿病の「三大合併症」といわれています。

もう一つの大血管障害は、動脈硬化ともいわれ、心臓の血管が障害を受けた場合は「狭心症」や「心筋梗塞」、脳の血管の場合は「脳卒中」や「脳梗塞」、足の血管が詰まった場合は「閉塞性動脈硬化症」「足壊疽」などを起こします。

さらに最近では、糖尿病の人は歯周病や認知症、がん、骨折や感染症を発症するリスクも高くなるという報告もあります。



その他の  
発症リスクも  
高くなると  
いわれています。



# 糖尿病を未然に防ぐ、 早期に発見・治療する

糖尿病を防ぐために何より重要なのは、生活習慣を見直すこと。栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、規則正しい生活を続けることが、糖尿病を未然に防ぎ、いつまでも健康にイキイキと年齢を重ねることにつながります。

もし糖尿病になってしまったら、ためらわずすぐに病院で適切な治療を受けることが重要です。糖尿病の治療法には、主に食事療法、運動療法、そして薬物療法の3つがあります。治療薬の中にもさまざまな種類があります。主な内服薬には、インスリンの分泌を促すタイプや、インスリンの働き目を良くするタイプの他、血液中のブドウ糖を尿として排出することで血糖値を下げるタイプもあります。またインスリ

ンの分泌が不足している場合は、インスリン注射を行うこともあります。

さらに最近、インスリン分泌を効率よく促し、しかも体重増加への影響の少ない「GLP-1受容体作動薬」という新たな治療薬も登場しています。どの治療薬が適しているかは、患者さんによってさまざまです。

糖尿病は長期にわたって向き合っていく心が大切であり、治療を途中で中断しないことが重要です。

糖尿病にならないためには、何より予防、そして早期に発見し、適切な治療を受けること。定期的に健康診断を受け、自分自身の健康状態を確かめることも大切にしてください。



## 食事のポイント

- 栄養バランスの良い食事を摂る
- 腹八分目にして、食べ過ぎに注意する
- 夕食は早め取る
- 朝食を抜かず、3食取る
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 塩分、脂質の摂り過ぎに注意する
- 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこ）を摂る
- アルコールは適量にし、休肝日を設ける

## 運動のポイント

### ●有酸素運動

ウォーキング、サイクリング、水泳など。酸素を体内に取り込むことで、糖や脂肪が消費されます。

例) 1日1万歩以上のウォーキングを週3回程度（何回かに分けても効果的です）

### ●レジスタンス運動（筋力トレーニング）

ダンベルを上げる、腕立て伏せ、スクワットなど、適度な負荷をかけて筋肉を鍛える運動。全身の筋肉を使うことで、血糖値が下がるとともに、脂肪を減らすことができます。

有酸素運動と同時に週2～3回のレジスタンス運動を行うと、より効果的です。

\*体調に合わせて無理なく行ってください。すでに糖尿病の合併症や膝の痛みなどを伴っている場合は、主治医に相談の上、専門家の指導の下で運動を行ってください。

# チーム一丸で 糖尿病治療に 取り組んでいます。



## 持続血糖モニタリング (CGM) 外来



上腕部に専用の装置を貼り付け、15分ごとに間質液グルコース値を記録。最長14日間にわたって測定し、血糖値の変動を記録することで、血糖値コントロールを行います。医師、看護師、管理栄養士などがチームで行うことで、測定結果を治療や食事療法に活かしています。

## フットケア外来



糖尿病は、足潰瘍・壊疽などの合併症をおこすことがあります。それを予防するためにフットケアが必要です。この外来では、足の神経障害や血流状態、足の皮膚・爪の状態をチェックし、爪切りや胼胝（べんち）けずりなどの処置をおこないます。また、自分でできるお手入れの仕方や足にあった靴の選び方をお伝えします。

## 運動療法



理学療法士がみなさんの生活習慣や体力に合わせて運動メニューを作成し、安全に運動療法が実施できるようにサポートします。

## 食事療養指導



患者さん一人ひとりのライフスタイルに合わせ『食べて改善』を基本に食べ方のコツや具体的なメニューを提案し、実践できる食事療法をサポートしていきます。

## 糖尿病療養指導外来



糖尿病は、食事や運動など毎日の自己管理を必要とします。この外来では、糖尿病の専門知識を有する看護師が、合併症の発症と進行を予防するために生活の中で『できること』を患者さんと一緒に考え支援させていただきます。糖尿病に関する疑問、不安、悩みなど、どうぞお気軽にご相談ください。

## 外科治療



高度肥満は、糖尿病に限らず、高血圧や脂質異常、膝が悪いなど、さまざまな疾患を併発していることが少なくありません。肥満糖尿病患者さんのうち、肥満指数が35kg/m<sup>2</sup>以上の高度肥満と呼ばれる方々に対し、外科と連携して肥満減量手術も行っています。

# 対談

Interview

草津総合病院 病院長  
平野 正満

草津栗東医師会 会長  
中嶋 康彦 先生

草津総合病院は地域の医療や福祉を支える医師会の先生方と一緒に、地域医療の推進と発展に貢献しています。今回、草津栗東医師会の会長として地域の医療福祉活動の先頭に立ち、ご尽力いただいている中嶋先生に病院長の平野がお話しを伺いました。

**平野**：中嶋先生、医師会会長のご就任、おめでとうございます。最初に中嶋先生のご略歴についてご紹介させていただきます。先生は滋賀医科大学を卒業され、旧第2外科の心臓血管外科に入局されました。心臓血管外科は外科の中でも花形の領域で若い医師の憧れでもありましたが、高度な手術と精緻な術後管理が求められるため選ばれた人しか専攻できない仕事でもありました。大学で心臓外科医の修練を積まれた後、地域の病院に赴任され地域医療に貢献されています。平成16年に草津市追分で眼科医の奥様とともに、なかじま医院を開設されました。先生の持ち前の温情篤実の性格や確かな診療から患者さんの信頼は厚く、今では地域になくはない診療所となっています。医師会活動も積極的に参画され、4年前に48歳の若さで副会長に就かれ、今年の4月に医師会長にご就任されています。

**平野**：さて、会長に就任後、約半年が経ちましたが、少しは慣れてこられましたか。

待されます。役員は副会長が2名、理事が16名、監事3名などとなっております。現場の意見や要望を組み入れながら医師会活動を行っています。医師会の使命は市民に対し良質な医療を提供することはもちろんですが、市民の保健、福祉の向上など多くの役割を担っており、高い期待や多くの信頼に応えられるよう日々努力しています。

**平野**：以前、医師会の先生方は日々の診療のみがお仕事かと思っていたのですが、実は校医の仕事や行政との会議など大変重要な仕事を数多く引き受けておられ、驚いたことがあります。現在、医師会活動で特に力を入れていることを教えてください。

**中嶋先生**：医師会の活動は多岐にわたっています。個別検診や乳幼児健診、校医としての学校保健、



**中嶋先生**：草津総合病院は湖南地域医療を支える中核病院であり、地域医療支援病院です。患者の命を守る最後の砦として、救急医療や災害医療の他、高度で最新の技術による医療を提供していただければなりません。病診連携や在宅医療を推進し、地域住民の信頼や期待に応えながら、医師会と一緒に第一線での活躍をお願いしたいと思います。幸い、草津総合病院は紹介件数が右肩上が

**平野**：私たちの病院も先生方の活動に今まで以上に協力していきたいと思えます。医師会の代表として草津総合病院に要望することはありませんか。

**中嶋先生**：草津総合病院は湖南地域医療を支える中核病院であり、地域医療支援病院です。患者の命を守る最後の砦として、救急医療や災害医療の他、高度で最新の技術による医療を提供していただければなりません。病診連携や在宅医療を推進し、地域住民の信頼や期待に応えながら、医師会と一緒に第一線での活躍をお願いしたいと思います。幸い、草津総合病院は紹介件数が右肩上が

りに増えていると聞いています。地域になくはない病院ですので、病院としての使命と責任に応えられるよう、引き続きご努力をお願いします。

**平野**：ありがとうございます。草津総合病院は急性期から慢性期まで多様な医療を提供できる人材と体制が整っています。医師会の先生方との連携を密にし、交流を深めながら、地域の医療の質向上に取り組みます。地域包括ケアシステムの理念である、住み慣れた地域で支え合いながら最後まで健やかに安心して生活していくために健康作りと医療介護の連携を進めます。そのための基盤となる在宅療養支援センターを医師会や行政と協力して運営し、超高齢社会に対応できる体制を構築します。草津総合病院は地域の先生方とともに地域完結型医療を実践する病院としてこれからも発展を続けたいと考えています。中嶋先生、本日はありがとうございました。

**中嶋先生**：まだ慣れたところには至っていませんが、副会長として会長を支えてきた経験から仕事の内容や大変さはよくわかっているつもりです。ただ、医師会活動の中で、理事会や例会、研修会や行政との協議など立場上参加しなければならぬ会議や委員会が多いのには大変苦労しています。

**平野**：おそらく私の数倍のご苦労かと察しします（笑）。それでは草津栗東医師会のご紹介をお願いします。

**中嶋先生**：昭和23年に草津栗東郡医師会として発足し、平成13年に草津栗東医師会と名称変更し今日に至っています。会員数は300名を超え今後も増加することは確実で、医師会の更なる発展が期



# おおはし腎透析クリニック

診療科目／腎臓内科・透析内科専門

〒520-2304 滋賀県野洲市永原 1833-4

TEL 077 (588) 0084

URL <http://www.ohashi-jintoseki.com>



院長 大橋 誠治

当院は腎疾患患者さんを対象とする施設です。腎臓内科では、腎機能の低下を止める、もしくは遅らせることを目標に高次施設を連携し、診療を行っています。透析内科では、on-line HDF、IHDF、在宅透析、腹膜透析等の様々な方法、PTA、シャント手術にも対応しています。また患者さんのQOLの維持・向上を目指し、フットケア・運動療法にも積極的に取り組み、合併症予防に努めています。

今後も腎疾患患者さんの健康をサポートすべく職員一同研鑽を積んでまいります。

腎臓内科診療 (タンパク尿・尿異常・腎不全) 透析内科診療 (シャントPTA/シャント手術)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:50 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:50 ~ 19:00	○	○	○	○	○	○
※1 不定休あり	※2 8:50 ~ 9:30					
※3 第一・第三月曜は休診	※4 第三金曜は休診					

※1 不定休あり ※2 8:50 ~ 9:30  
※3 第一・第三月曜は休診 ※4 第三金曜は休診

※休診日 火・木・土曜午後、日曜・祝日 ※休診日 火・木・土曜午後、日曜



おおはし腎透析クリニック

# かかりつけ医 をもちましょう



「かかりつけ医」は、患者さんやご家族の日常的な治療、健康管理を考えてくださる身近で気軽に相談できる地域のお医者さんです。草津総合病院では「かかりつけ医」との協力体制のもと、それぞれの診療分担を明確にして、患者さんの健康管理を地域全体で行い、安心して受診いただけるような地域医療連携を推進しています。

# 坂井産婦人科

診療科目／産婦人科

〒524-0044 滋賀県守山市古高町 383

TEL 077 (581) 0565

URL <https://sakai-clinic.com>



院長 坂井 千秋

当院では、できるだけ自然なお産の流れを大切に考え、妊婦さんとともに異常な妊娠やリスクの高い妊娠の早期発見に努めております。

正常な経過の妊婦さんに、快適な妊娠期と産後、より楽なお産をお手伝いできるよう、助産師による指導、マタニティーエクササイズ、栄養指導、母乳相談室、ベビーマッサージなど、産前産後を通じてのアロマセラピーを行っています。

ひとりひとりに合ったお産となるようサポートの仕方を考え、多くのお母さんが、可愛い赤ちゃんの笑顔に出会えるよう、スタッフ一同援助させていただきます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:30 ~ 19:30	○	○	○	○	○	○

※休診日 火・木・土曜日午後、日曜日・祝日



坂井産婦人科

# 健康応援

# Recipe



「体ぽかぽか」

## 根菜ともち麦のネギ味噌雑炊

<栄養価>一人分

エネルギー : 186 kcal 塩分 : 1.2g

材料 (2人分)

- かぼちゃ .....60g
- レンコン .....60g
- 大根 .....40g
- 人参 .....40g
- ネギ味噌 .....大さじ2
- もち麦ごはん .....軽く2杯(260g)

作り方

- 1 野菜は1cm角に切っておく。
- 2 鍋に水2カップと野菜を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で3分煮込む。
- 3 ネギ味噌ともち麦ごはんを入れ、やわらかくなるまで煮込む。

### ネギ味噌の作り方

- 白ねぎ1本 .....200g
- ごま油 .....大さじ1/2
- 味噌 .....50g
- みりん .....25cc
- 酒 .....25cc

作り方

- 1 白ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して白ねぎを炒め、しんなりしたら調味料をすべて入れ、練るように煮詰める。

※まとめて作っておけば、味噌汁、炒めもの、焼きおにぎりなどにも使えて便利です。

ポイント

昔から、風邪のひきははじめにはネギがいいと言われていました。ネギの白い部分に含まれる硫化アリルという香り成分が血行を促進し、体を温めてくれます。青い部分に含まれるカロテンは免疫力を高めてくれます。



風邪予防に  
おすすめです!!



## ほうれん草とカリカリ油揚げのしょうが和え

<栄養価>一人分

エネルギー : 52 kcal 塩分 : 0.6g

材料 (2人分)

- ほうれん草 .....100g
- 油揚げ .....20g
- おろしショウガ .....小さじ1/2
- しょうゆ .....小さじ1

作り方

- 1 ほうれん草はたっぷりのお湯でさっと茹で、3cm程度の長さに切る。
- 2 油揚げはトースターでカリッと焼く。
- 3 ①と②を調味料で和える。

ポイント

ショウガの辛味成分であるジンゲロンは血行を促進し、冷え性を改善してくれます。皮に多く含まれるため、皮ごと使うとより効果的です。ほうれん草の根元の赤い部分は、骨を強くしてくれるマンガンなどの栄養が豊富。ぜひ根元まで使い切りましょう。

市民公開講座

無料

この市民公開講座では、健康維持・増進などをテーマに疾病やその予防、健康管理について正しい知識を身につけることを目的に開催しています。今回は管理栄養士から予防のための食事のアドバイスもあります。ぜひご参加ください。

**講演** 大丈夫？あなたの血糖値！  
知って防ごう糖尿病

**講師** 関根 理 (糖尿病センター長)

平成31年 **2.15** (金)  
14:00～15:30

**場所** 草津総合病院 9階 あおばなホール

**対象** 興味のある方はどなたでも



KBS京都ラジオ放送

毎月第4火曜日に予防医療についてお話ししています。ぜひお聴きください。

**番組タイトル** 森谷 威夫の  
お世話になります!!

**コーナー名** 元気一番

平成31年 **2.26** (火)  
12:22～12:30頃

**ゲスト** 卜部 諭  
(産婦人科 副院長)

平成31年 **3.26** (火)  
12:22～12:30頃

**ゲスト** 平野 正満  
(消化器外科 病院長)

糖尿病教室

無料

毎月、糖尿病の予防や治療についてお話させていただきます。糖尿病でない方も、お気軽にご参加ください！

**講演1** 肥満がもたらす内科の病気と  
目標体重設定

**講師** 山本 有香子  
(糖尿病内分泌内科 医長)

**講演2** あなたが手術を  
受けなければならないとき、  
肥満と糖尿病が  
どう影響するか

**講師** 戸川 剛 (消化器外科 部長)

平成31年 **2.22** (金)  
15:00～16:00

**場所** 草津総合病院 9階 あおばなホール

**対象** 興味のある方はどなたでも

びわ湖放送  
「あおばな健康教室」に  
出演します

『キラりん滋賀Fridayあおばな健康教室』に出演します。ぜひご覧ください。

**テーマ** 妊婦と感染症について

**ゲスト** 卜部 諭 (産婦人科 副院長)

平成31年 **3.22** (金)  
17:45～18:45  
のうち5分間

形成外科外来診療再開のお知らせ

皆さまには大変ご不便をおかけしておりましたが、平成31年1月7日より診療を再開させていただきます。今後もより良い医療の提供、関係医療機関との連携の向上に努めてまいります。



担当医  
やぎ しゅんじろう  
**八木 俊路朗**  
＜診察日＞  
月曜日(第1・3・5週)

有効期限 3月31日

乳がん検診のご案内



草津市・栗東市にお住まいの方で乳がん検診無料クーポンをお持ちの方はおられませんか？有効期限は3月31日です。3月は予約が混み合い希望の日時に受診できないことがあります。お早めにご予約ください。

予約・お問合せ先

**健康管理センター**  
TEL 077-516-2500  
(平日8:00～17:00)

新棟建築工事のお知らせとお願い

当院は、皆様への医療サービス向上にむけて、新棟建設を行うこととなりました。工事期間中は、敷地内の一部が通行止めになります。また、騒音等により皆様にご迷惑をお掛けいたしますが、安全には十分注意いたしますのでご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



工事期間

平成31年 **1月15日** ～ **12月末日**



ボランティアコンサート

各個人・団体さまによるボランティアコンサートです。ぜひご観賞ください。場所はいずれも1階 エントランスホールです。



平成31年 **2.19** (火)  
15:00～15:30

ソロライブコンサート  
石崎 旭 さま

平成31年 **2.25** (月)  
15:00～15:30

ハーモニカコンサート  
ハーモニカ笑好吹 さま

平成31年 **3.25** (月)  
15:00～15:30

ハーモニカコンサート  
ハーモニカ笑好吹 さま

くさまるくんを探せ!!



ボクが3人かくれているよ!  
さがしてみてネ!!



理 念

誠心誠意を尽くし、一隅を照らす光のごとく  
人々に幸せをもたらす医療を行う

基本方針

- 1 患者さんの権利と意思を尊重し、心の通う医療を行います
- 2 十分な説明と同意のもと、患者さん主体の医療に努めます
- 3 高度で最善の医療を、いつでも安全に提供します
- 4 地域に密着し、他の医療機関と連携し、中核病院としての役割を果たします
- 5 多職種間の協働と情報共有を密にし、円滑なチーム医療を推進します
- 6 職員の教育・研修を充実し、モチベーションを向上させ、良質な医療スタッフを育成します

社会医療法人 誠光会  
**草津総合病院**

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1660 TEL 077(563)8866(代)  
<https://www.kusatsu-gh.or.jp>



facebook.

介護老人保健施設 草津ケアセンター

〒525-0027 滋賀県草津市野村2-13-13 TEL 077(567)1122 FAX 077(567)2085  
<https://www.kusatsu-gh.or.jp/newhp/f-care.htm>

草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町1824 TEL 077(516)2567  
<https://www.kusatsu-ac.jp/>