

あおばな

夏号
Summer
2019.7 vol.44

特集●ユニークな駅がいっぱい! 『道の駅』最新事情 … p1

- クローズアップ最前線 内視鏡センター長 伴 宏充 … p5
- 内視鏡検査にまつわるみんなのギモン! … p7
- 草津総合病院 内視鏡センターのご紹介 … p8
- あおばなトピックス「滋賀県の平均寿命が長い理由!」 … p9
- 当院スタッフがゆかりの地をご紹介「わが街PR隊」 … p11
- あおばなインフォメーション … p13



びわ湖大花火大会

頭のストレッチ 四字熟語カード並べ

問1～4の意味をもつ四字熟語を、左の枠内でバラバラに並べられているカードから選んで完成させてください。4つの問いの答えを完成させた後に余ったカードを使ってできる四字熟語が答えになります。ただし、全く使わないカードも紛れているのでご注意ください!



問1 私心をはさまず公正に物事を行うこと

問2 美しい自然や景色のたとえ

問3 昔から今までに並ぶものがないこと

問4 多方面で活躍すること

〈答え〉

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
電話 077-563-8866
● 指定居宅介護支援事業所 ふれあい
電話 077-516-2347



■ 草津介護医療院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町 1660 ……電話 077-563-8866

■ 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 丁目 13 番 13 号 ……電話 077-567-1122

● 指定居宅介護支援事業所 きらら ……電話 077-567-5177

● 草津ケアセンター 訪問介護ステーション ……電話 077-567-5300

● 草津市訪問看護ステーション ……電話 077-564-2228

■ 本陣事業所

〒525-0034 滋賀県草津市草津 3 丁目 9 番 14 号

● 草津市 草津地域包括支援センター (委託事業) ……電話 077-561-8144

● 草津市訪問看護ステーション 本陣サテライト ……電話 077-564-2228

■ 栗東市 栗東西地域包括支援センター (委託事業)

〒520-3024 滋賀県栗東市小柿 1 丁目 10 番 10 号 ……電話 077-584-4121

ゆうあいの家

■ 草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町 1824 ……電話 077-516-2567

ひと風呂浴びに「道の駅」に出かけませんか？飯高駅は三重県下で唯一天然温泉施設のある道の駅。18槽11種類という本格温泉さながらの多彩な湯を、手ぶらで利用することができるのです。自慢は温かさが持続する泉質と、露天はもちろん内湯からも櫛田川の清流を望める眺望の良さ。県産の木材を使用した施設も「木の良い香が漂う」と評判で、女性の方には特に「箱蒸し風呂」が人気なのだとか。温泉以外にも、期間限定メニューが豊富なレストラン、2011年の発売以来毎年1万2千個以上売れ続けているオリジナル商品「とっとき焼きねぎ地味噌」(550円／税込)など、訪れたくなる魅力がいっぱいの飯高駅。ドライブ帰りに立ち寄れば、行楽の疲れもたちどころに吹き飛びます。



上) おみやげにどうぞ「とっとき焼きねぎ地味噌」
中) 露天だけでなく内湯も眺望抜群
下) 箱蒸し風呂



ここもユニーク!

飯高駅ではそば打ち体験もできます。基本は予約制ですが、空いていれば予約なしでも本格そば作りにチャレンジできます。地元の生産者が丁寧に時間をかけて挽いた風味抜群のそば粉を捏ねて、延ばして、切って…。自分で打ったそばの味は格別ですよ。



ドライブついでに手ぶらで入浴。湯煙情緒あふれる道の駅。

三重県

道の駅 飯高駅



所在地:〒515-1502
三重県松阪市飯高町宮前177
営業時間:7:30~21:00(水曜休)
※施設によって異なります
温泉受付10:00~20:00
駐車場:124台
問合せ:0598-46-1111
伊勢自動車道松阪ICより県道59号を経て国道166号を奈良方面へ約30km



兵庫県

道の駅 神戸フルーツ・フラワーパーク大沢



所在地:〒651-1522 兵庫県神戸市
北区大沢町上大沢2150
営業時間:施設によって異なります
駐車場:1500台
問合せ:078-954-1940
六甲北有料道路大沢IC降りてすぐ



ここもユニーク!

「神戸フルーツ・フラワーパーク大沢」は遊園地もある道の駅。機関車や観覧車など昔ながらの乗り物も揃っているから小さなお子さんも安心して遊べます。入場は無料、乗り物料金だけで利用できるのも嬉しいところ。



地産地消をもっともっと楽しく。「食」にこだわる道の駅。

約100ヘクタールの広大な敷地に様々なアミューズメントを詰め込んだ「神戸フルーツ・フラワーパーク大沢」の中でも外せないスポットが2017年にオープンした「FARM CIRCUS」です。コンセプトは「地産地消を遊ぶ」。サーカス TENT をイメージしたおしゃれな施設では「マーケット」「フードコート」「イタリアンレストラン」など異なるスタイルで地元神戸の食材を提供してくれます。商品は700種類以上と目移りするほど豊富。新鮮ないちご六甲のミルクをたっぷり使った、いちごの神戸チーズケーキ(マーケット)、お手製の味噌やお惣菜が嬉しい季節の農家ごはん(食堂)、窯で焼き上げた本格的なピザ(デイズキッチン)など、地産地消を遊んだグルメの数々に、舌鼓を打ってください。



上) おしゃれな瓶入りチーズケーキ
中) FARM CIRCUS
下) 地元の新鮮な食材が並ぶマーケット



特集



ユニークな駅がいっぱい!

『道の駅』最新事情

日帰り温泉、遊園地、ホテルから絶景まで。今、道の駅は単なる休憩地点ではなく、バラエティーに富んだ観光スポットに変わりつつあります。今回の特集では、関西圏の個性豊かで魅力的な道の駅を集めました。ドライブのついでになんて言わず、ドライブの目的地として、ぜひ訪れてみてください。



滋賀県

道の駅 あいとう マーガレットステーション



所在地:〒527-0162
滋賀県東近江市妹町184-1
営業時間:9:30~18:00(火曜休) ※施設及び季節によって異なります
駐車場:194台
問合せ:0749-46-1110

名神高速八日市インターより約4.5km(約7分)／名神高速湖東三山スマートインター(ETC専用)より約6.5km(約10分)／名神高速彦根インターより約20km(約30分)



カントリーライフに身も心もリフレッシュ。女性に人気の道の駅。

ここもユニーク!

「あいとうマーガレットステーション」の名物といえばジェラード。契約農家から毎朝仕入れる新鮮な牛乳と季節の農産物が原料で、日替わりで約10種類、年間ではなんと100種類ものバリエーションを楽しめます。サツマイモやコシヒカリといったユニークな味も。



都会の喧騒に疲れたあなたにおすすめの道の駅が「あいとうマーガレットステーション」。のどかな田園風景がドライブを迎え、やさしく癒してくれます。メインの施設は「田園生活館」。瀟洒な建物に「歩足を踏み入れると、目の前に広がるのは英国風のカントリーワールド。地元の名産品の他、田園グッズやハーブ、ドライフラワー、香り商品など、女性好みのアイテムが目白押しです。体験施設の「花工房」ではフラワーアレンジメント教室も開催。さらに道の駅自慢のお花畑では、広大な敷地に春はポピー、夏は向日葵が咲き乱れ圧巻のひとつです。インスタ大好きな女子はもちろん、老若男女問わず、自然の豊かさを楽しむことができます。道の駅です。



上) 摘み取り体験もできるお花畑
下) 直売館では旬のとれたて野菜や果物を毎日販売





「休憩ポイント」から「目的地」へ

道の駅の進化が止まらない



温泉自慢の道の駅「飯高駅」。他にもプラネタリウムや水族館など、全国には個性豊かな道の駅が目白押しです。

日本の道路に初めて「道の駅」が誕生したのは1993年のこと。1年目は109か所でしたが年々増え続け、現在1145か所にまで拡大しています（2018年9月時点）。ドライブ中いつでも休憩でき、地域のお土産なども買える道の駅はドライバーに好評を持って迎えられました。しかし年数が経過すると同じような駅が増えサービスもマンネリ化。来場者数に陰りが見え始めました。そこで多様化するドライバーのニーズに因應するために、個性的なサービスを打ち出す道の駅が増えてきたのです。また行政も、地方創生の見地から地域の核となるような独自性のある道の駅を積極的に支援するようになりました。ドライブの通過点からそれ自体が目的となる場所へ。道の駅は、新たな進化のステージに入ったといえるでしょう。

多様化するドライバーのニーズに因えるために

では道の駅はどのように進化しているのでしょうか。一例を挙げると広大なスペースに多数のショップやアミューズメントを集めた「テーマパーク型」の施設が増えていきます。今回の特集で紹介した「道の駅丹後王国「食のみやこ」」や「道の駅神戸フルーツ・フラワーパーク大沢」はその代表でしょう。他にもフルーツ狩りや陶芸、そば打ちなどが楽しめる「体験型」、ご当地の食材をマーケットで販売したりバーベキューやバイキングなど様々なスタイルで提供する「地産地消グルメ型」なども人気です。道の駅の進化は娯楽だけにとどまりません。図書館や診療所の設置、高齢者のためのデマンドバス運行など行う「福祉型」や非常用の発電装置やトイレ、備蓄倉庫などを備えた「防災型」など、地域住民の暮らしの拠点へと進化している道の駅も増えていきます。

テーマパーク型や体験型から福祉型・防災型まで



手作り教室やフルーツ狩りなど「体験型」サービスがある道の駅はファミリーにもってこい。

知って楽しい!道の駅豆知識

そもそも道の駅って何ですか。

道路利用者や地域の方々のために「休憩機能」「情報提供機能」「地域連携機能」を備えた多機能パーキングです。「休憩機能」とは24時間無料で利用できる駐車場やトイレなどを備えていること。「情報提供機能」は道路情報、観光情報、緊急医療情報などを発信すること。「地域連携機能」は観光レクリエーション施設などを通して地域との連携を図ることです。

日本最北端の道の駅は?

日本でいちばん北にある道の駅は、「道の駅わかっかない」です。2012年、道内114か所目の道の駅としてオープン。カフェ、食事処、セレクトショップなど、施設も充実しています。また日本最北端の鉄道駅として知られるJR稚内駅がすぐそばにあるため、訪問すれば電車と自動車、2つの最北端駅を同時に体験することも!ちなみに、日本最南端の駅は、沖縄県にある「道の駅いとまん」です。

道の駅にも「きっぷ」が!

一部の道の駅では鉄道駅のように「きっぷ」が販売されていることをご存知ですか?といっても本物ではありません。あくまでも記念の入場券。案内所や売店で購入でき、鉄道きっぷになぞらえられたデザインが旅情を誘います。きっぷを求めて道の駅を巡るコレクターの方もいらっしゃるようで、コレクション用の専用ホルダーも販売されています。皆さんも旅の記念にいかがですか。



日本一小さい道の駅は?

日本でいちばん小さいと言われている道の駅は北海道江差町の「道の駅江差」です。なぜ断定できないかというと、大小の基準が曖昧だから。ちなみに関心を持ったテレビ局が独自調査を行ったところ「道の駅江差」は建築面積87.36㎡で1位、2位は和歌山県古座川町の「道の駅瀧之坪太郎」で建築面積103.27㎡、3位は大阪府千早赤阪村の「道の駅ちはやあかさか」で135.64㎡だったそうです。

和歌山県

道の駅 くしもと橋杭岩



所在地:〒649-3511 和歌山県東牟婁郡串本町岡野川1549-8
営業時間:9:00~18:00 (10~3月は17:00まで)
駐車場:53台
問合せ:0735-62-5755
紀勢自動車道さみ南ICより国道42号を串本町方面へ約26km



京都府

道の駅 丹後王国「食のみやこ」



所在地:〒627-0133 京都府京丹後市弥栄町鳥取123
営業時間:9:00~21:00 (火曜休) ※施設及び季節によって異なります
駐車場:520台
問合せ:0772-65-4193
京都縦貫自動車道で
●京丹後大宮ICより約15km (20分)
●与謝・天橋立ICより約30km (30分)
●天橋立(宮津市)より約30km (35分)
●経ヶ岬(丹後町)より約30km (35分)



天然記念物に指定された絶景が目の前に!
本州最南端の道の駅。

本州最南端の町、串本。のどかな海岸線を車で走ると、突如大小40余りの岩が一直線に林立する不思議な光景に出会います。このひとときを引く奇岩群が橋杭岩。国の天然記念物や日本の朝日100名選にも認定された、串本町屈指の景勝です。「道の駅くしもと橋杭岩」は橋杭岩の真正面に設置されているため、車を駐車すれば格好のビュースポットとして橋杭岩を存分に楽しめます。おすすめは休憩室2階の展望フロア。絶好の角度から圧巻のパノラマを眺めたり、写真を撮ることが出来ます。

地元特産の天然マグロを使ったメンチカツバーガーやカツサンドなどに舌鼓を打ちながら、串本随一の絶景を、じっくり堪能してください。



上) 串本と絆の深いトルコのグッズも
中) 橋杭岩の絶景
下) 地元の名産品が揃う



ここもユニーク!

串本町は美味・珍味の宝庫。ここでしか味わえない珍しいお土産も道の駅には揃っています。お酒好きのお父さんにはうつぼの揚煮やまぐろ内臓のスムークはいかががでしょうか。ちなみに女性には地元産のポンカンを使ったポンカンソフトが大人気です。



テーマパーク顔負けのスケールで
大人も子どもも大満足。

敷地面積はなんと甲子園球場約8個分!「丹後王国「食のみやこ」」は西日本最大級のスケールを誇る、テーマパークも顔負けの道の駅です。澄んだ空気あふれる園内には、季節の収穫体験ができる農園、動物とのふれあい広場、アイスクリームなどの手作り教室、ポニーの乗馬体験、芝生広場、アスレチックやゴーカートなど、丸一日使っても遊びきれないほどの楽しさが詰まっています。また「食のみやこ」にふさわしく、グルメも充実。地元産の新鮮な野菜や魚介、お肉を楽しめるレストランが多数並び、中でも京都のブランド豚「京丹波高原豚」や牧場直入れの「京丹後牛」はとってもしア。遊ぶ＆食べる＆買うを通して大人も子どもも大満足の日が過ごせます。

上) 職人の手づくりクラフトビールは7種類プラス1
中) えさやりができる動物ふれあい広場
下) 「食のみやこ」丹後の食材を味わえる



上) 職人の手づくりクラフトビールは7種類プラス1
中) えさやりができる動物ふれあい広場
下) 「食のみやこ」丹後の食材を味わえる



ここもユニーク!

丹後王国「食のみやこ」は宿泊もできる道の駅。園内に「ホテル丹後王国」を併設し、天然ラジウム温泉や、丹後の山海の幸をたっぷり使った季節の料理が楽しめます。夜にはイルミネーションが彩る広場でまったりと。



医療現場の最前線では、日々、多くの医師とさまざまな診療科チームが治療にあたっています。今回は、消化器内科の専門家として、内視鏡を使った治療に注力している伴宏充・内視鏡センター長の挑戦をご紹介します。



「内視鏡治療を受けて良かった」 その安心のためにレベルアップに注力しています

内視鏡治療への不安解消を
こころがけています

日々の診療において、患者さんが持つ病気や検査に対する不安を、少しでも解消するところをがけています。とくに治療前には、病気の状態や治療方針について丁寧に説明をしています。

どのように治療がおこなわれるのか、十分に理解し納得していただくことで、安心して治療を受けていただくことにつながると考えています。

一方で私たちは国内に限らず、海外の学会などにも積極的に参加し、常に最新の知識や技術を吸収しながら、スキルアップを図っています。また病棟の看護師を対象に定期的な勉強会を開催し、病院全体で知識の底上げを図っています。病院スタッフが「チーム」となり、今後も患者さんにより良い治療を提供していきたいと考えています。

滋賀県内の内視鏡治療環境を
今以上に整えていきたいですね

現在、内視鏡に関する医療職向け

勉強会は、多くの場合県外で開催されています。

その現状を変えるべく、病院や多くの企業の協力を得て、本年8月に草津総合病院で勉強会を開催することとなりました。県内の病院より多くの医療スタッフが参加する予定です。

今後も、内視鏡に関わる医療スタッフの方々の研鑽の場を、提供していきたいと思っています。

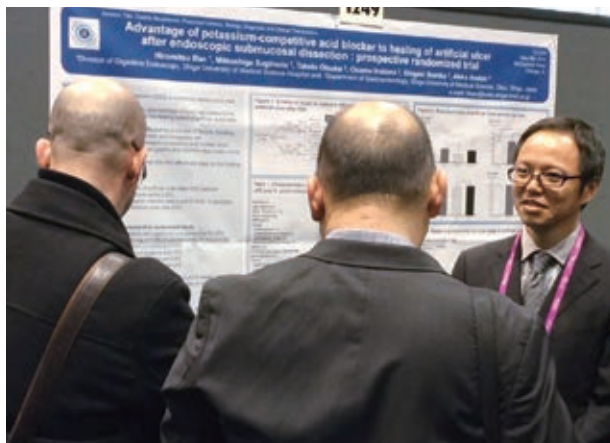
内視鏡センター長
消化器内科部長 伴 宏充

●プロフィール

2002年滋賀医科大学医学部卒、医学博士。
長浜赤十字病院、滋賀医科大学などを経て2018年4月より草津総合病院内視鏡センター長として勤務。
専門は、早期がん内視鏡治療（日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡指導医）。
内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）の治療件数はのべ800件を超える。



院内の勉強会



海外の学会風景

伴センター長に直撃！

内視鏡検査にまつわる みんなのギモン！



ギモン1 内視鏡検査って どんな検査ですか？

内視鏡検査は大きくわけて2種類。
胃カメラと大腸カメラがあります。



まず、胃カメラ検査は口や鼻から挿入して、食道→胃→十二指腸を観察します。空気を入れながら観察するので、少しおなかが張るかもしれませんが、観察後に空気を抜くのでそれほど違和感はありません。検査時間は約5分。食事は前日夜まで可能です。朝食を抜いて受診していただければ、当日の検査も可能です。

大腸カメラ検査では、肛門からカメラを入れて大腸全体を観察します。検査前日に下剤を服用(検査予約時に処方)↓当日午前中から腸をきれいにする薬を飲む↓午後から腸がきれいになった方から検査開始です。検査は20〜30分で終了し、検査時にポリプが見つかったも、小さければ当日切除できます。

※ポリプが一定以上の大きさだったり、飲まれている薬の内容により切除できない場合もあります。

口からの胃カメラ



この部分にカメラが触れると咽頭反射が起こります。

鼻からの胃カメラ



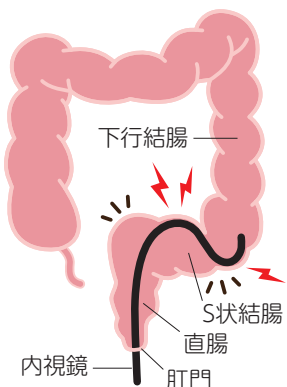
ギモン2 痛かったり、 苦しかったりしませんか？

特に不安な方には、鎮静下での検査をおすすめします。

胃カメラも大腸カメラも、感じ方には個人差があります。胃カメラはのどを通るときに起こる「咽頭反射(えずき)」が強い人ほど苦手意識が強い傾向があります。そうした方には、口からよりも咽頭反射が起こりにくい鼻からの挿入で検査を受けていただくことも可能です(基

本的には口からか鼻からか選べますが、病態によっては口からの挿入をおすすめする場合があります)。

大腸カメラは人によって曲がり角でつっぱりや痛みを感じる場合がありますが、カメラの改良により以前より楽に検査を受けられるようになりました。それでも不安な方、以前検査でつらい思いをされた方は、鎮静下(眠ったような状態)での検査も可能なのでご相談ください。



ギモン3 特に症状がなければ検査を 受けなくていいですよね

病気の時代へ変化しています。
予防の時代へ変化しています。

胃がんの最大の要因であるピロリ菌は、早いうちに除菌すれば、リスクを下げ「予防」が可能です。一般的にピロリ菌は幼少期に感染し、自覚症状もありません。

住民健診では胃カメラ、またはバリウム検査できるのが50歳以上ですが、胃がん予防の観点からは、早い時期に胃カメラ検査

検査機器とESDについて

当センターでは、オリンパス社、フジフィルム社の最新機器を導入しており、スクリーニングから精密検査まで可能です。また、緊急検査も24時間365日対応できます。

内視鏡手術も、ポリプ切除から腹腔鏡・内視鏡合同手術まで幅広く行っており、その中でも早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)に力を入れています。

ESDは外科手術に比べて、体への負担(侵襲)が少ないため術後の痛みはかなり少なくなります。また、臓器を温存できるため、治療後も生活の質が落ちる心配もほとんどありません。安全に治療を行うには高い技術を要しますが、ESDの治療経験が豊富な医師が多数在籍しており、近隣病院で切除が難しかった症例の受け入れなども行っているため、安心して受けていただくことができます。

内視鏡によるがんの切除は、早期に見つからないと行えません。定期的な検査をおすすめします！
どれくらいの間隔で検査を受ければよいかは、患者さんごとに異なるので、消化器内科の担当医にご相談ください。



ギモン4 検査費用はどのくらい かかりますか？

保険適用内での内視鏡検査等の費用は、次の通りです。

《費用》(いずれも3割負担の金額)
胃カメラ……………約4,500円
大腸カメラ……………約6,000円
ポリプ切除……………約20,000円
※外来手術の場合

を受けることをおすすめします。

保険診療では、胃カメラを受けなければピロリ菌検査は行えません。人間ドックなどではピロリ菌検査のみ行うこともできます。

近年、日本では大腸がんが増えています。大腸がんはポリプががん化する例が多く、ポリプの切除で大腸がんのリスクを減らせます。

実際、アメリカでは50歳になると度だけ無料で大腸カメラ検査を受けることができます。自覚症状のない段階でポリプ切除ができるため、大腸がんが激減しています。

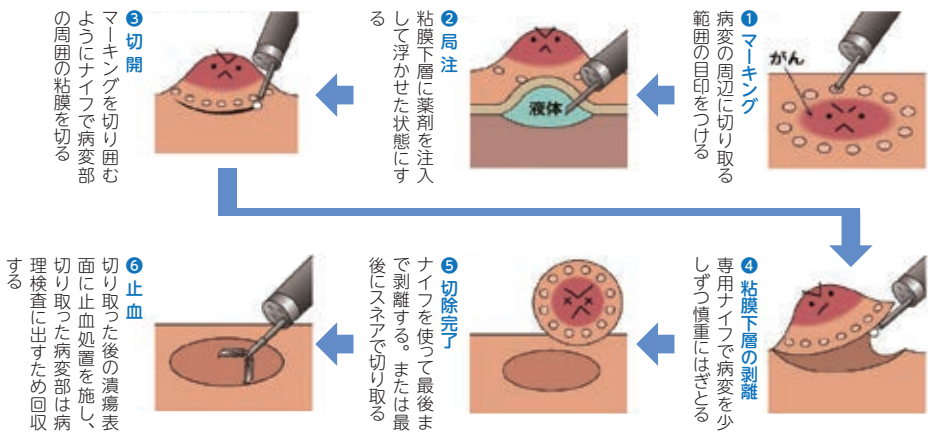
日本の住民健診では、40歳から便潜血検査ができますが、受診率も低く、またこの検査ではポリプや早期がんが見落とされる可能性があります。大腸がん予防の観点からは便潜血検査では十分とはいええず、大腸カメラ検査をおすすめします。

早期がんの治療について

胃・食道・大腸における早期がんに対して、当院では特にESDでの治療に力を入れています。

もし、がんが見つかった場合でも早期なら、内視鏡で体負担の少ない治療ができます。

内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)の例



草津
総合病院の
取り組み毎月、数々の健康増進イベントを通して、
皆さんの健康をサポートしています

当院では、以下のイベントやセミナーなどを通して、健康に関するさまざまな情報を定期的にお届けし、皆さんの健康増進をこれからもサポートしていきます。

▶ みんなでつくろう！健康しが

滋賀県内の企業やNPO法人、大学、地域団体などが、互いに連携して健康に関する取組を実施している「みんなでつくろう！健康しが」に当院も参画し、県民の皆さんの健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざすとともに、「健康なひとづくり」と「健康なまちづくり」を後押ししています。

詳しくはウェブサイトへ



▶ 琵琶湖心身健康道場

当院が開催している、生活習慣病改善プロジェクトの一つです。特定保健指導対象者が、無理なく減量に取り組めるよう糖尿病専門医や看護師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士などとサポートチームを結成し年4回、開催しています。



▶ あおばな心臓病セミナー

心不全についてや、心臓とガンとの関わり、あるいは睡眠が心臓に与える影響など、心臓病の予防や治療について年に3回、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士などがお話しします。



▶ 出前講座

湖南地域を中心に、当院のスタッフが講師となり、さまざまな場所へ健康情報をお届けしています。昨年度はショッピングセンターなどをはじめ、33回も実施されました。



▶ 糖尿病教室

毎月1回、医師や看護師、管理栄養士、理学療法士といった当院のスタッフが、「糖尿病」の予防や治療に関するお話をしています。糖尿病予備軍の方にも、役立つ情報が満載です。



▶ くさまる減量プロジェクト

国内で肥満手術を施行できる数少ない学会認証施設の一つである当院では、年3回、運動療法や食事療法を実際に体験していただける「体験型」減量プログラムを開催しています。



滋賀県の平均寿命が長い理由！

皆さんは、滋賀県の平均寿命が何歳なのか、そして、他府県と比べて何番目に位置しているのかご存知ですか？滋賀県の平均寿命と健康寿命をその背景とともに解説し、さらに、より健康になっていただくために当院が開催・参画している取り組みもご紹介します。

ご存知
ですか？

滋賀県の平均寿命&健康寿命は、男女とも全国トップクラス！

実は、「長寿県」といえるほど平均寿命と健康寿命が長い滋賀県。

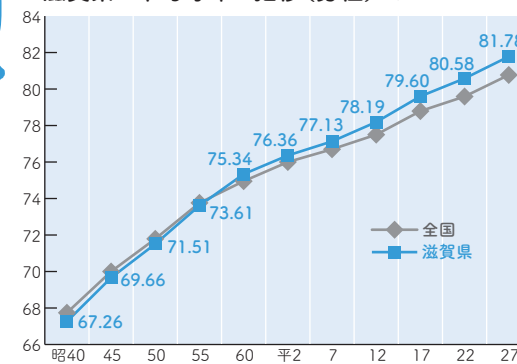
また、その推移を見ると、特に昭和の終わりごろからその傾向が強くなっていることがわかります。



平均寿命：**81.78歳**（全国1位）※1

健康寿命：**79.47歳**（全国2位）※2

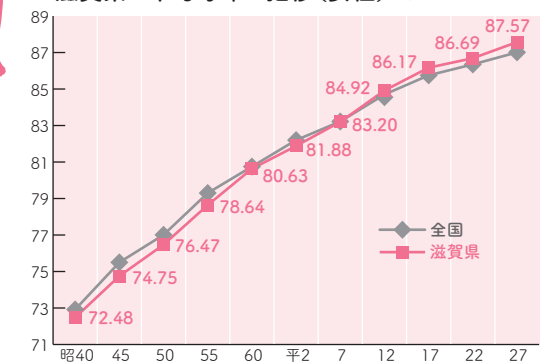
滋賀県の平均寿命の推移（男性）※3



平均寿命：**87.57歳**（全国4位）※1

健康寿命：**84.03歳**（全国3位）※2

滋賀県の平均寿命の推移（女性）※3



※1 平成27年都道府県別生命表（厚生労働省）

※2 平成25年厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）による健康日本21（第二次）の推進に関する研究報告

※3 平成27年都道府県別生命表（厚生労働省）

どうして
なの？健康的な生活習慣を持つ人が多く、
それを支える生活環境も整っているから！

平均寿命や健康寿命は、その地域の「生活習慣」と深い関わりがあり、生活習慣は各人の「生活環境」が影響しているようです。このつながりをデータをもとに追っていくと、滋賀県の長寿のヒミツが垣間見えてきます。

「整った生活環境」を表すデータ

- ・失業者が少ない(2位)※4
- ・労働時間が短い(9位)※5
- ・県民所得が高い(4位)※6
- ・ジニ係数（所得格差）が小さい(2位)※7
- ・高齢単身者が少ない(1位)※8

「健康的な生活習慣」を表すデータ

- ・たばこを吸う人が少ない(男性1位)※9
- ・多量飲酒をする人が少ない(飲酒日に1日2合以上の飲酒量)(男性4位、女性13位)※10
- ・スポーツをする人が多い(男性2位、女性6位)※11
- ・ボランティアをする人が多い(男性2位、女性4位)※11
- ・学習・自己啓発をする人が多い(男性2位、女性4位)※11

「全国トップクラスの平均寿命&健康寿命」を表すデータ

- ・主な病気の死亡率が低い※12

	がん	心疾患	肺炎	脳血管疾患
男性	2 位	21 位	12 位	1 位
女性	14 位	26 位	10 位	2 位

※4 平成22年国勢調査

※5 平成28年毎月勤労調査地方調査平均

※6 平成25年県民経済計算

※7 平成26年全国消費実態調査所得分布などに関する結果(2人以上の勤労世帯)

※8 平成27年国勢調査

※9 平成28年国民健康・栄養調査

※10 平成26年NOBオープンデータ

※11 平成28年社会生活基本調査

※12 平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況



世界遺産でもあるブラジリアの中心部



夏休みに1か月過ごした、リオデジャネイロの「イパネマビーチ」

ブラジル人には
欠かせない料理です！



シュラスコは鉄串に牛肉や豚肉、鶏肉を刺した料理

私のふるさと
ブラジル
ブラジリアへ
Bem vindo!



森重リアナ綾子
(地域医療連携センター 地域連携課)

首都ブラジリアは、砂漠に造られた
美しい人工都市です！

まるで映画に出てくる近未来都市のような、洗練された街並みを歩いてみたい！そんな方は私の故郷、ブラジルの首都ブラジリアへお越しください！ランドスケープの巨匠たちによって都市計画がなされた街で、空想都市のような街並みを見ることができます。ここが、数十年前まで砂漠だったなんて驚きですね！

私のふるさと **Nagasaki**
長崎県 長崎市へ
きてみんなね～！



宮原美穂(医師支援課 秘書係)

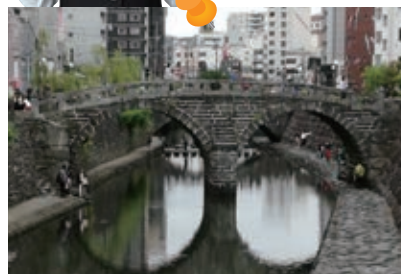
長崎には異国情緒のある
お祭りや見どころがいっぱい！

長崎市では、4月は国内外から帆船が集結する日本随一の「帆船まつり」、10月は江戸時代から続く「長崎くんち」、2月は「長崎ランタンフェスティバル」など、イベントがたくさんあります。世界遺産や文化財も多くあり、路面電車の日乗車券を使っていろんな所をめぐる事が出来ます。新鮮なお刺身、卓袱(しっぽく)料理など食事の面でも楽しめますので、ぜひ訪れてみてください！



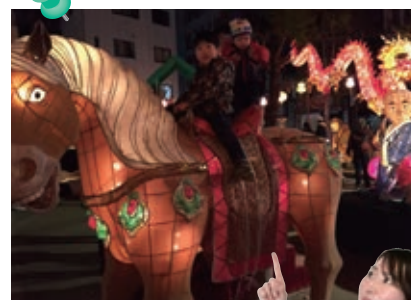
日本で一番の
「帆船まつり」です

市内の観光名所「眼鏡橋」は、日本初のアーチ式石橋です



お土産には「めんべい」と、
とっても硬くておいしい麻花兒
(マファール)がオススメ

帆船まつりでは、帆船に乗って長崎港内をクルーズする「体験クルーズ」もできます！



ランタンフェスティバルの夜は街も幻想的になります



やっぱり
この街が最高！

当院スタッフがゆかりの地をご紹介します

わが街PR隊



私の第2のふるさと
鳥取県へ
Tottori
まあ、一度きなんせ～



北野 博也
(社会医療法人誠光会 理事長)

山陰地方で雄大な自然と
ここだけの味覚を楽しんでください

私の第2の故郷ともいえる鳥取県と、その隣県である島根県を含めた山陰地方の魅力をご紹介します。

まずは、やっぱり「鳥取砂丘」でしょう。季節や時間帯によってさまざまな表情を見ることができる鳥取を代表する観光地には、パラグライダーやラクダ遊覧などもあり、大人から子どもまで楽しめます。次に境港市「水木しげるロード」ですが、最近はこちらを目当てに山陰を訪れる方も多ようです。近くには「水木しげる記念館」もあり、水木ワールドを満喫できるスポットです。

そして島根県に移って松江市。ここは縁結びの地、水の都といわれており、国宝「松江城」や、夕暮が絶景の「宍道湖」などを巡った後は、松江藩主でもあった茶人・松平不昧公が愛した和菓子やお茶、出雲そば、海の幸を楽しむのも良いのではないのでしょうか。

他にも波が穏やかで海水浴に人気の「山陰海岸ジオパーク」、空気がきれいで秋には見事な紅葉が見られる「大山」、縁結びの神様がいて有名な「出雲大社」などたくさん観光地がありますので、ぜひ遊びにお越しください。

それと、忘れてはならないのが「食」と「雪」です。雪が多いところですが水と海がきれいで、冬にはおいしいカニや酒を堪能できますよ！



異国情緒にあふれた
鳥取砂丘

今でも年に数回、
鳥取を訪れています

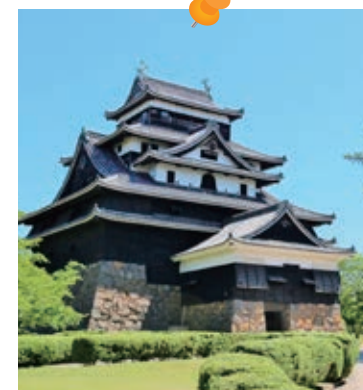


山陰海岸ジオパークは、
京丹後市の東端から鳥
取市の西端までつづく
広大なエリア

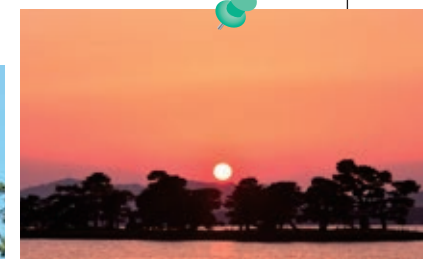


©水木プロ

水木しげるロードには、
おなじみの妖怪たちのブ
ロンズ像が177体並んで
います



松江城山公園は桜の名所でもあります

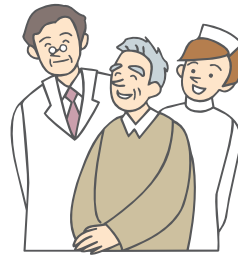


宍道湖は日本夕景
百選にも選ばれて
います



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。



医療法人社団 ふじもと医院

泌尿器科、皮膚科、内科
滋賀県栗東市霊仙寺1丁目2-19 ESPO栗東2F
TEL 077-554-2528



院長 藤本 浩

待ち時間を短縮するために web 受付を導入しております。美容皮膚科に關してもケミカルピーリング、イオン導入、エレクトロポレーション、ハイドロキノン外用療法など患者さまが取り込みやすい治療法をおすすめています。創傷処置、ガーゼ交換、熱傷処置のほか、自由診療でシミのレーザー治療、ED、AGA（男性型脱毛症）の治療も行なっております。どうぞお気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
【午前】 9:00~11:45	○	○	○	○	○	○
【午後】 17:00~19:30	○	○	○	×	○	×

※休診日：木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日



すずきクリニック

内科・胃腸内科・外科・リハビリテーション科・
肛門外科・疼痛緩和内科
滋賀県守山市浮気町105番地3
TEL 077-582-0222



院長 鈴木 雅之

内科のみならず胃腸科、外科、リハビリテーション科、肛門科と全般的な診療を行うことで、地域住民の皆様への「かかりつけ医」として、安心できる医療、心のこもった医療を行うことを心掛けております。お悩みの症状をご相談いただけましたら全人的な診療を通して治療させていただき、もしもの必要の際には病診ネットワークを通じて、病院での先進検査や適切な専門医へのご紹介も行っております。

通院困難な患者様には在宅医療も行っており、また認知症相談医として患者様の治療やご家族様のご相談にも応じております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
【午前】 8:45~12:00	○	○	○	×	○	●
【午後】 16:30~19:30	○	○	○	×	○	×

※土曜日の診療は 8:45 ~ 14:00
※休診日：土曜日午後、木曜日、日曜日・祝日



あおばなインフォメーション



無料

第13回 あおばな心臓病セミナー

心臓病の予防や治療についてお話しします。
大切な心臓を守るためぜひご参加ください。

2019年 9月13日（金）
15:00~16:00

会場：草津総合病院9階 あおばなホール
対象：どなたでも参加いただけます

演題1
ペースメーカーって、なんだっけ？
講師：心臓血管・心不全センター部長
八木 崇文（循環器内科）

演題2
はじめましょうセルフモニタリング
～体調の変化に気づけるように～

講師：松本 紗代（看護師）
※都合により変更となる場合がございます。ご了承ください。

お問合せ
医師事務作業補助課 077-563-8866（代）
主催：草津総合病院 後援：草津市

無料

糖尿病教室

毎月糖尿病の予防や治療についてお話し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。

2019年 7月26日（金）
15:00~16:00

会場：草津総合病院9階 あおばなホール
対象：どなたでも参加いただけます

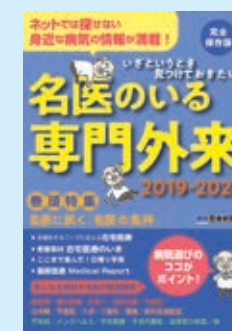
演題1
糖尿病診療の最近動向について
講師：巖西 真規（糖尿病・内分泌内科専門医）

演題2
inbody(体成分検査)
～体のバランスを見てみましょう～
講師：中島 辰也（臨床検査技師）
※都合により変更となる場合がございます。ご了承ください。

お問合せ
医師事務作業補助課 077-563-8866（代）

『名医のいる専門外来 2019-2020』に 草津総合病院の医師が掲載されました

受診の際のアドバイスや、いざというときに役立つ医療機関選びのポイントなどが1冊にまとめられています。



- 糖尿病内分泌内科
会長 柏木 厚典
- 循環器内科
副院長 和田 厚幸
- 頭頸部甲状腺外科センター
センター長 森谷 季吉
- 肥満症外科治療センター
センター長 戸川 剛
- 消化器内科
医長 島本 和巳



要予約

ブラック・ジャックセミナー



地元の中学生を対象に「将来の医師を育てる」ことを目的とした外科手術体験イベントを開催します。

2019年 9月28日（土）

〈各回 30名〉 午前の部 9:00~12:30
午後の部 13:00~16:30

会場：草津総合病院
対象：大津市・草津市の中学2・3年生
受講内容予定：手術縫合体験、自動縫合器体験、最新医療機器体験（超音波メス）、内視鏡トレーニング体験



お申し込み：左記QRコードから

共催：社会医療法人誠光会草津総合病院、
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
後援：草津市教育委員会、大津市教育委員会
お問合せ：法人広報課 077-563-8866(代)