



あおばな

秋号

autumn

2019.10 vol.45



特集●初心者でも挑戦できる! 低山トレッキングの魅力 … P.1

- 当院スタッフがゆかりの地をご紹介「わが街PR隊」… P.4
- クローズアップ最前線 #2 肥満症外科治療センター … P.5
- あおばなトピックス「市民検診/健康管理センター移転のお知らせ」… P.8
- あおばなインフォメーション … P.9

紅葉の永源寺

頭のストレッチ 四字熟語まちがい探し!

問1	一日市善	一身不乱	七店八起	臨氣応変
問2	鯛安吉日	単純迷快	品行方製	高平無私
問3	全地全能	個事来歴	面目一信	恩厚篤実

問1～3に並んでいるすべての四字熟語には、それぞれ1字だけ誤った漢字が含まれています。その漢字を見つけて、正しく書き直してください。各問いで正しく直した漢字を使ってできる新たな四字熟語が答えになります。

答え

(問1)	(問2)	(問3)

vol.44の答え 有言実行

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

チェックリスト

- | | | | |
|---|---|---|--|
| □ ザック(リュック)
20~25ℓ程度のサイズのザックがベター。
 | □ 帽子
雨や紫外線、落下物などから頭を守ります。
 | □ シューズ
防水性のあるトレッキングシューズなど。新品をいきなり履くのはNG。
 | □ 雨具
ジャケットとパンツに別れたレインウェアが軽量の折り畳み傘を。
 |
| □ 着替え
汗や雨で濡れた時などのために数着があると安心です。
 | □ タオル
吸水性の高いものを複数枚、用意しましょう。
 | □ 飲み物
気温や歩行時間などを参考に必ず携帯しましょう。
 | □ お弁当
気温が高い時期は傷みやすいものは避けましょう。
 |
| □ エネルギー補給食
アメやナッツ類など軽量・高カロリー・傷まないものが◎。
 | □ ティッシュ類
ティッシュは水に流せるタイプを。ウェットティッシュも便利。
 | □ 救急用品
常備薬のほか絆創膏や包帯、消毒類など。
 | □ 地図
国土地理院発行の2万5,000分の1程度の地図など。
 |
| □ コンパス
携帯にも内蔵されていますが、それとは別にひとつ。
 | □ 懐中電灯
両手が使えるヘッドランプタイプが理想的。
 | □ 健康保険証
急病やケガをした時に必要。コピーでもOK。
 | □ ビニール袋
ゴミなどをまとめる際に便利です。
 |

マナー&注意点メモ

- | | | |
|---|--|--|
| 登りが優先
人とすれ違う際は「登り優先」がルール。すれ違う時にはマナーとして挨拶を交わしましょう。ちなみに事故やケガが多く発生するのは「下り」です。下山時は慎重に。
 | トイレは出発前に
ルートの途中にトイレがあるか事前にチェックしておきましょう。そして、出発前には最寄りの駅などで必ず済ませておきましょう。
 | 天気予報をチェック
当日の天気は必ずチェックしましょう。晴れの予報でも雨具は必ず携帯し、天候が悪化した場合は引き返すことも大切です。
 |
| 無理は禁物
「無理をしない」が山登りの基本。もし体調が悪くなったり、ケガをした時は、最短ルートで下山をしてください。
 | 地図確認もこまめに
その都度、地図で現在位置を確認しましょう。事前にはルートの下調べも。また「登山計画書」の提出も大切。登山口の登山ポストや郵送、FAX、Web申請など自治体により方法は異なります。
 | 水分補給はこまめに
水分はこまめに少しずつとりましょう。50分歩いて10分休憩が体への負担が少ないペースの目安です。ただし、疲れを感じたら早めに休憩を。
 |

これを準備しよう！
トレッキングの魅力味わうには最低限の準備を忘れずに！

トレッキングを満喫するためにも、チェックリストを参考に最低限の準備をそろえましょう。さらにカメラや双筒鏡、スケッチブックなど、趣味に合わせたアイテムがあれば楽しさアップです！

ここに注意しよう！
低山とはいえ自然が相手マナーや注意点を覚えておきましょう

低山といえども山は山。守るべきマナーもあれば、自然の中にひそむ危険もあります。思わぬ危険やトラブルなどを極力避けるためにも、細心の注意を払って出かけましょう。

特集

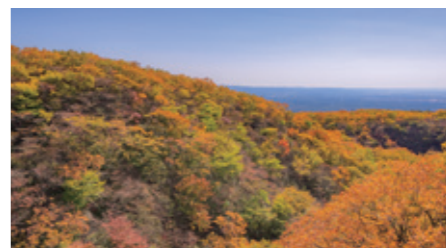
初心者でも挑戦できる！ 低山トレッキングの魅力

登山に興味はあるけど、体力や知識に不安が……それなら「低山トレッキング」はいかがですか？
 低山とは、おおむね標高1,000~1,500m未満の山のことで、トレッキングとは、高山のふもとを歩いて風景などを楽しむことを指します。初心者でも挑戦しやすい低山トレッキングについてご紹介します。



賤ヶ岳から望む余呉湖

ここが楽しい！
日帰り&少ない荷物で自然を十分に満喫できる



短い時間で山を満喫できるのが低山の魅力のひとつ。まずは、1~4時間くらいで楽しめる山がベターなようです。
 朝出発すれば日没前には下山できるので、日帰りが可能な上に余計な荷物もいりません。当然、荷物が軽くなれば体への負担も減り、また、道具をそろえる費用も抑えられます。低山なら時間的にも、体力的にも、金銭的にも、余裕をもってトレッキングを楽しむことができます。

さらに、低山は都市から好アクセスな場合が多く、ふもとまでバスや電車で行ける山も少なくありません。体力や時間、興味などと相談しながら、無理のないトレッキングに挑戦してください。

ちなみに標高が低い山ほど暑いので、低山トレッキングのベストシーズンは秋・春といわれています。

こんなメリットも！
パートナーや友人と一緒に登れば楽しさも倍増！



せっかくトレッキングをするなら、身近な人と一緒に登ってみませんか？自然とふれあう喜びや登頂した時の達成感、そして、無事に下山できた時の安心感、は、ひとりの時よりも大きくなるはず。さらに、いつもと違う自然の中では、お互いの新たな一面を発見できるかもしれません。

例えば、パートナーと登ってみるのはいかがでしょうか？普段とは違う環境で、助け合いながら同じ目的に向かう時間は、連帯感を強めてくれるだけでなく、きっと素敵なふたりの思い出にもなるはずです！

また、誰かと一緒に登ることは、例えば、ケガをした時や道に迷った時などに助け合えるという点からもオススメです。

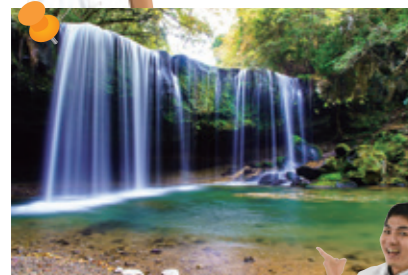
やっぱり
この街が最高!

当院スタッフがゆかりの地をご紹介します

わが街PR隊



「火の国」熊本を象徴する阿蘇山(中岳)の火山口。



お茶のCMのロケ地にもなりました。滝の裏側は洞窟ようになっており、そこから「裏見の滝」を楽しめます。



復旧が進む熊本城天守閣の「大天守外観復旧」を記念して、秋から特別公開(第1弾)が開始予定です。

私のふるさと
熊本県へ
おいでなはりませ〜!

Kumamoto



小座本 雄軌(消化器外科 医長)
復興しつつある熊本の
大自然を体感してください!



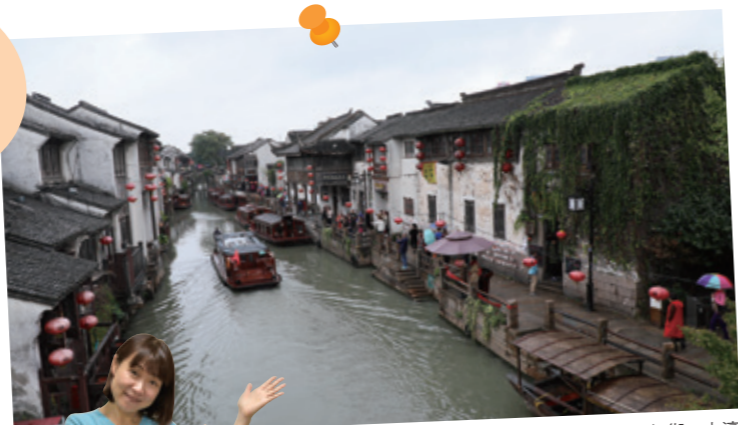
2016年4月に発生した熊本地震は、阿蘇市や熊本市を中心に大きな被害をもたらしました。しかし、地元の方々の尽力により着実に復旧が進んでおり、今では、震災前と同様に観光を楽しんでいただけるスポットも増えてきました。ぜひこの機会に、雄大な自然をはじめとする熊本の魅力を体感してみませんか?

私のふるさと
江蘇省 無錫市へ
欢迎!

China



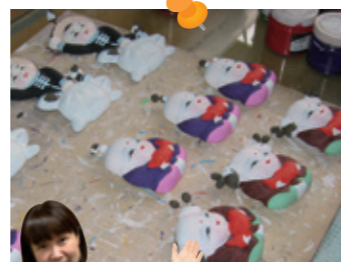
チン コウコウ
陳 浩鴻
(患者総合支援センター患者サービス室国際医療支援室 看護師)



南禅寺歩行街の水濠



「無錫小籠包」は100年の歴史がある名物料理。秋冬になると蟹の身を餡に入れた「蟹小籠包」が食べられますよ!



名産品は「恵山泥人形」。こちらは400年も前から作られてきました。

滋賀のオススメ低山

滋賀県内にある複数の低山の中でも、比較的登りやすく、安心してトレッキングを楽しめる3つの山をご紹介します。



歩行距離: 約5.2km
歩行時間: 約2時間
問い合わせ: 0749-65-6521
(長浜観光協会)

- 1 JR余呉駅
- 2 ビジターセンター
- 3 登山口
- 4 飯浦切通し
- 5 賤ヶ岳古戦場

ルートデータ



賤ヶ岳から望む琵琶湖

滋賀県北東部にあり、余呉湖と琵琶湖の間に位置する賤ヶ岳。標高はあまり高くありませんが、頂上からの展望は抜群で、北を望めば余呉湖が南に振り返れば奥琵琶湖と伊吹山系などが広がります。

#1 賤ヶ岳

標高 421m



歩行距離: 約9.3km
歩行時間: 約4時間
問い合わせ: 077-587-3710
(野洲市観光物産協会)

- 1 JR野洲駅
- 2 御上神社
- 3 登山口
- 4 妙見堂跡
- 5 三上山山頂
- 6 こかげのCOL
- 7 妙光寺山磨崖仏

ルートデータ



山頂からの景色

その姿から「近江富士」とも呼ばれている三上山は、ふもとにある御上神社の神体山です。御上神社から40分あまりで山頂に着き、琵琶湖の南湖と湖南平野を一望できます。

#2 三上山

標高 432m



歩行距離: 約2.5km
歩行時間: 約2時間
問い合わせ: 0584-43-1155
(伊吹山ドライブウェイ)

- 1 スカイテラス駐車場
- 2 恋慕観音像
- 3 西登山道コース
- 4 山頂&山小屋
- 5 日本武尊像
- 6 東登山道コース

ルートデータ



山頂にある日本武尊像

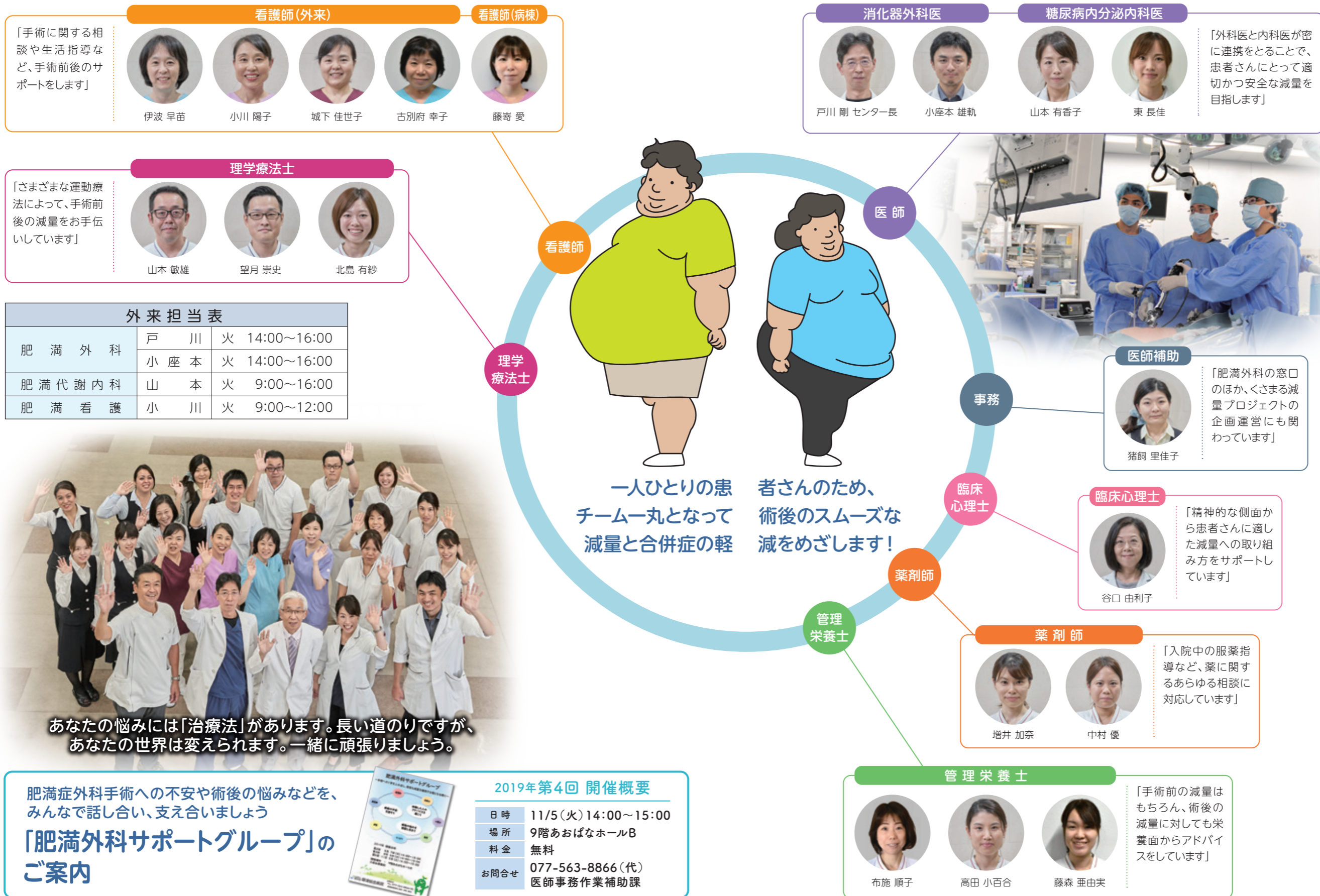
滋賀県の最高峰であり、「日本百名山」の一つでもある伊吹山。ふもとから登ることもできますが、ドライブウェイを使えば山頂付近からスタートできます。駐車場からは約40分で大パノラマの頂上に着きます。

#3 伊吹山

標高 1,377m

※本特集記事の内容は2019年9月現在のものです。Webサイトなどで事前に最新の情報を調べた上でお出かけください。また、歩行時間等はあくまでも目安です。※本特集記事の内容による損害等は補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

スタッフの役割と患者さんとの関わり方



「手術に関する相談や生活指導など、手術前後のサポートをします」

看護師(外来)

伊波 早苗 小川 陽子 城下 佳世子 古別府 幸子 藤崎 愛

「さまざまな運動療法によって、手術前後の減量をお手伝いしています」

理学療法士

山本 敏雄 望月 崇史 北島 有紗

外来担当表		
肥 満 外 科	戸 川	火 14:00~16:00
	小 座 本	火 14:00~16:00
肥 満 代 謝 内 科	山 本	火 9:00~16:00
肥 満 看 護	小 川	火 9:00~12:00



あなたの悩みには「治療法」があります。長い道のりですが、あなたの世界は変わります。一緒に頑張りましょう。

肥満症外科手術への不安や術後の悩みなどを、みんなで話し合い、支え合いましょ

「肥満外科サポートグループ」のご案内

2019年第4回 開催概要

日時	11/5(火) 14:00~15:00
場所	9階あおばなホールB
料金	無料
お問合せ	077-563-8866(代) 医師事務作業補助課

医師補助

猪飼 里佳子

「肥満外科の窓口のほか、くさまる減量プロジェクトの企画運営にも関わっています」

臨床心理士

谷口 由利子

「精神的な側面から患者さんに適した減量への取り組み方をサポートしています」

薬剤師

増井 加奈 中村 優

「入院中の服薬指導など、薬に関するあらゆる相談に対応しています」

管理栄養士

布施 順子 高田 小百合 藤森 亜由実

「手術前の減量はもちろん、術後の減量に対しても栄養面からアドバイスをしています」

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、昨年10月に発足した「肥満症外科治療センター」をご紹介します。

あおばなトピックス
市民健診のお知らせ

生活習慣を見直し、健康に近づく特定健康診査を必ず受診しましょう

特定健康診査とはメタボリックシンドロームの予防と改善を目的に行われる健診です。毎年健診を受けて生活習慣病のリスクを減らし、予防につなげることが重要です。

◆特定健康診査の対象となる人

国保の加入者で、40歳以上（令和2年3月31日現在の年齢）～75歳未満（受診日当日の年齢）の人
※入院や入所中の人などは、健診の対象とならない場合があります。

対象者全員が無料で受診*できます。
※特定健康診査の検査項目に係る費用に限る。

受診期間は令和2年（2020年）2月29日までです。

◆検査項目

- 問診（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 医師診察
- 尿検査（尿糖、尿たんぱく、尿潜血）
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（①空腹時血糖*、②ヘモグロビンA1c*）
※①空腹時のみ実施 ※②全員に実施
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
 - ・クレアチニン、尿酸、eGFR

◆健診時の注意事項

朝食を控えるなど健診前10時間以上は、水以外の飲食物をとらないことが望ましいとされています。
健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。

草津総合病院では予約が必要です
ご予約・お問い合わせは下記まで

TEL 077-516-2500
受付時間 8:00～17:00（月～金/土日祝除く）

健康管理センターが新しくなります

2019年12月OPEN

食生活や運動習慣などの生活習慣改善の支援も行っています。



南草津駅より徒歩4分
駐車場完備

住所 滋賀県草津市南草津2-3-9
南草津メディカルツインビル

お問合せ 社会医療法人 誠光会
草津総合病院 健康管理センター

TEL 077-516-2500



*BMI計算式
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

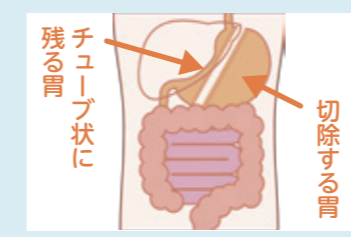
BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

ギモン1 肥満症とはどんな状態の「ジブ」ですか。
肥満症とは、肥満具合を表す指数（BMI）が25以上であることに加え、高血圧や脂質異常、糖尿病など、肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併が予測され、医学的に減量を必要とする（減量により改善、進展の防止が可能な）病態を指します。
また、内臓脂肪蓄積が疑われたり、腹部CT検査で確定診断された内臓脂肪型肥満も含みます。

肥満減量手術①まつわる
みんなのギモン！

ギモン2 肥満減量手術を受ける際に条件などがありますか。
BMI値が35以上で、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・睡眠時無呼吸症候群のいずれかを合併していることが条件です。ただ、この条件を満たせば必ず手術をするわけではなく、手術が患者さんにとって有益かどうかを慎重に判断した上で、決定します。

ギモン3 具体的にどんな手術をするのですか。
「腹腔鏡下スリーブ状胃切除術」といって、全身麻酔のもと、胃の大部分を切除して細い筒状にし、胃の容量を激減させることで食事摂取量を強制的に減少させます。お腹のキスは小さく、回復が早いのが特徴です。2014年4月から保険適用されています。



ギモン5 術後はどれくらいやせますか。
個人差はありますが、平均で、超過体重理想的な体重を超えた分の約7割は減ります。また、術後1か月間は水と流動食のみの食事となります。職場への復帰は仕事内容にもよりますが、約1週間退院しすぐに職場復帰される方もいます。



- 医師による診察(肥満代謝内科・外科)
- ▼
- 看護外来・栄養指導・心理カウンセリング
- ▼
- 1週間入院(リハビリ導入・2次性肥満の除外)
- ▼
- 手術可能な体が検査(腹部CT・胃カメラなど)
- ▼
- チーム内の多職種で術後の生活改善が可能なかを判断
- ▼
- 手術

ギモン4 手術はすぐに受けられますか。流れを教えてください。
左の図の流れを、初診から手術まで約6か月かけて行います。

ギモン8 費用はどの程度かかりますか。
通常3割負担で379,000円程ですが、高額療養費制度/高額医療費制度(限度額適用認定証)を利用していただくと101,000円程となります(食事代、差額ベッド代は別途必要です/2019年度時点)

ギモン7 草津総合病院での肥満減量手術の特徴を教えてください。
他院では手術を避ける傾向にあるBMI70以上の方、日本語が不得意な方、透析患者さん、がん患者さんへの実績があります。特にポルトガル語とスペイン語の医療通訳が常駐しているため、外国人の患者さんも安心して手術を受けていただけます。

ギモン6 肥満症減量手術は、どの病院でも受けられますか。
現在、日本国内で手術が行える病院は数少ないですが、当院は日本肥満症治療学会の認定施設の一つです。当院ではこれまで、約60例の肥満減量手術を行ってきました。

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。



おかもと耳鼻咽喉科クリニック

耳鼻咽喉科
滋賀県野洲市市三宅2339-4
TEL 077-518-0880



院長 岡本 康太郎

当院は野洲市と守山市の境界に位置する2015年開院のクリニックです。院内には最新鋭CTなど様々な医療機器を取りそろえ、赤ちゃんから高齢の方々まで年齢を問わず専門的に診療を行っています。

まずお話をよくお聞きしたうえで、その後の診察・検査結果を丁寧に説明させていただき、皆さまに納得・満足いただける診療を提供いたします。皆さまの不安や辛さが一日も早く解消され、

笑顔になっていただけるよう、お一人お一人の主治医として、多くの方々の日々の健康と安心に係わらせていただければと考えています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
[午後] 16:00~19:00	○	○	×	○	○	×

※休診日：水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日



藤井皮フ科クリニック

皮膚科・形成外科・アレルギー科
滋賀県大津市大將軍1-9-11
TEL 077-548-4112



院長 藤井 紀和

一般皮膚科（アトピー性皮膚炎、ニキビ、乾癬：紫外線治療もあり、水虫、皮膚感染症など）や美容皮膚科（ケミカルピーリング、光治療、レーザー治療、レーザー脱毛）も行っています。

あざの治療も積極的に行っており、赤あざ（単純性血管腫、尋常性血管腫、毛細血管拡張症）に対するVビーム（ダイレーザー）、青あざ（異所性蒙古斑、太田母斑）に対するQスイッチレーザー治療にも対応できます。皮膚疾患に関するご相談がありましたら受診ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
[予約] 15:00~16:00	○	×	○	×	○	×
[午後] 16:00~19:00	○	○	○	×	○	×

※休診日：木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日



無料

第14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。

2020年 1月31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：どなたでもご参加いただけます

演題1
狭心症と心筋梗塞ってどんな病気？
講師：心臓血管・心不全センター部長
原 正剛（循環器内科）

演題2
大切な心臓を守るための食事

講師：磯野 佐知（栄養課）
※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 10月24日(木)
15:00~16:00

会場：草津総合病院9階 あおばなホール
対象：どなたでもご参加いただけます

演題1
糖尿病網膜症を知ろう～眼の健康を守るために～
講師：水野 明里（日本眼科学会眼科専門医）

演題2
生活習慣を見直そう～運動して血糖値を下げよう～
講師：山本 敏雄（理学療法士 日本糖尿病療養指導士）
※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）

今後の予定 2019年11月15日(金)15:00～
2019年12月20日(金)ランチ会（予約制）12:00～



無料

出前講座のご案内

ご希望の内容に合わせて、当法人職員が講師として伺います。地域住民、自治会、婦人会、老人会、学校、企業など多数からご依頼いただいています。

過去の一例
・循環器内科医師による
『動脈硬化について学びましょう』
・管理栄養士による
『メタボにならない食生活』
・理学療法士による
『いつまでも歩けるように自宅でできる体操』
まずは、法人広報課までお問合せください。

お問合せ
法人広報課 TEL: 077-563-8866（代）
FAX: 077-516-2173（直）
申込み詳細は、草津総合病院ホームページ内「出前講座」をご参照ください。



無料

要予約

第4回 くさまる減量プロジェクト

肥満減量チームと共に運動や食事をして減量治療の体験ができます。肥満でお困りの方はぜひご参加ください。

2019年 11月10日(日)
9:30~13:30

会場：草津総合病院9階 あおばなホール
対象：BMIが25以上の方
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
電話かE-mailでのお申込みが必要です。

服装：動きやすい服装・運動靴
持ち物：水分、タオル、必要な方は着替え
お問合せ
医師事務作業補助課 077-516-2588
shien@kusatsu-gh.or.jp

