



あおばな

冬号
winter

2020.2 vol.46

特集●たまには足をのばして 秘湯感あふれる温泉地へ … P.1

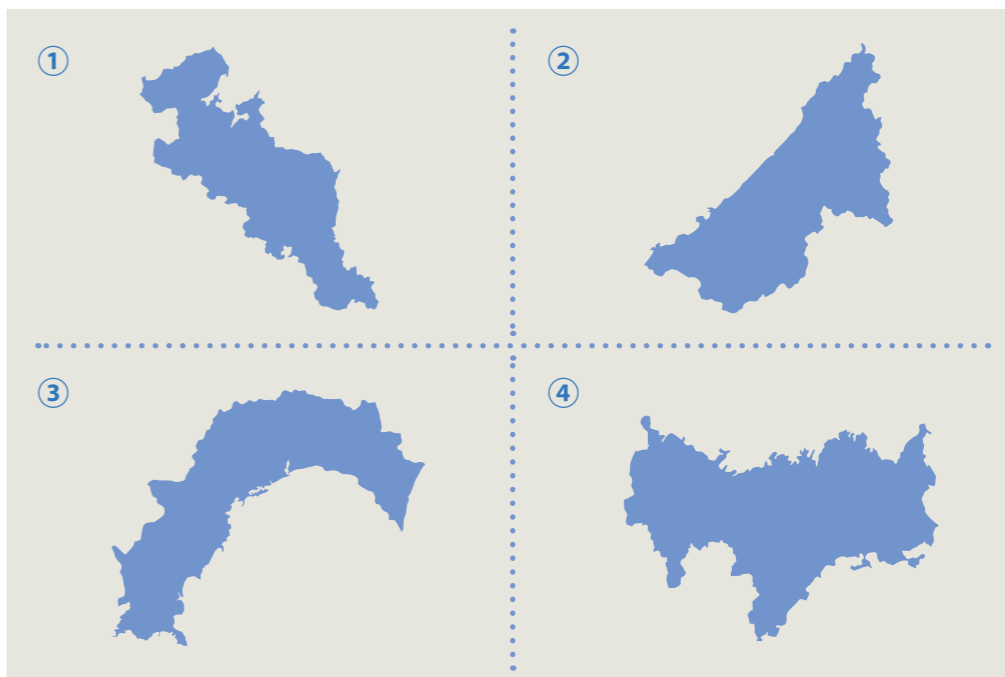
- 当院スタッフがゆかりの地をご紹介「わが街PR隊」… P.4
- クローズアップ最前線 #3 心臓血管・心不全センター … P.5
- いきいき体操 … P.8 ●いきいき介護「高齢者と薬の上手なお付き合い」… P.9
- あおばなトピックス「D棟完成のお知らせ／南草津健診センター完成」… P.11
- あおばなインフォメーション … P.13



頭のストレッチ

都道府県シルエットクイズ ～西日本編～

下の4つのシルエットは、西日本(近畿地方以西)の都道府県が、大きくなったり小さくなったり、回転したりしたものです。すべての都道府県名を教えてください。



vol.45の答え／問1：心機一転、問2：公明正大、問3：温故知新

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

■ 南草津健診センター

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目3番地7号 ……電話 077-516-2500

■ 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

🔥 特集

たまには足をのぼして 秘湯感あふれる 温泉地へ

近年はスーパー銭湯やビジネスホテルなどでも、気軽に温泉を楽しめるようになってきました。でもせっかくなら、秘湯感あふれる温泉地まで足をのぼしてみませんか？ 都会にはない風情とロケーションを満喫しながら、ゆっくり、のんびりできる温泉地をご紹介します。

実は意外と知らない 温泉マメ知識

そもそも「温泉」ってどんなもの？

温泉は「温泉法」によって定義されており、温泉源の水温が25度以上で、国で決められた指定成分19種類のどれか1つでも規定以上入っていれば「温泉」と認められます。ちなみに、25度以下で成分が規定に満たないものは「井戸水」となります。

入浴のタイミングはいつでもいいの？

温泉地に着いてすぐは疲れもあるため、1時間ほど休憩してから入浴がベターです。入浴後は胃や腸の運動が鈍くなるので、直後に食事するなら入浴は短時間に。逆に食後は1時間以上あけてから入浴しましょう。また、1日の入浴は3回までに。特に高齢の方は脳梗塞や心筋梗塞などを防ぐために早朝・深夜の入浴は控えましょう。

食後
1時間以上
あける



温泉を健康的&安全に 楽しむための入浴5か条

1、入浴前後にコップ1杯の水を飲むべし

入浴して汗をかくと血液粘度が上がります。入浴後だけでなく、入浴前の水分補給もお忘れなく。



2、入浴前には「かけ湯」をすべし

体の汚れを落とすことから湯船にかかるのはマナーであることはもちろん、冷えた体をお湯に慣らすためにも重要です。



3、頭にはタオルをのせるべし

水で濡らしたタオルを頭にのせることで、のぼせの防止になります。また、寒い冬の露天では、頭の保温にもなります。

4、長湯は避けるべし

体を芯まで温めるには、二度に長く浸かるよりも「3分浸かつて3分休憩」を繰り返す方が効果的です。

5、徐々に水圧に体を慣らすべし

徐々に体に水圧をかけるように、ゆっくりと浸かりましょう。半身浴を経てから全身浴をすれば、体への負担も抑えられます。

川湯温泉 (和歌山県)



問合せ：熊野本宮観光協会 tel.0735-42-0735
(9:00~17:00)
所在地：和歌山県田辺市本宮町川湯温泉



仙人風呂開催中の土曜の夜は「湯けむり灯籠」で幻想的な雰囲気に

夏には川遊びを楽しみ家族連れも多く訪れます

🔥 川原を掘ってつくる自分だけの温泉 冬期には川が巨大な露天風呂に

川原を掘ればお湯が湧き、露天風呂をつくることのできる川湯温泉。源泉は約70度以上と高温ですが、川の水と混ざり合いちょうど良い湯加減になります。冬期は12月〜2月限定で川の二部がせきとめられ、巨大な露天風呂「仙人風呂」がオープン。穴を掘る労力もいらず、開放感と爽快感を味わいながら贅沢な時間を過ごすことができます。混浴ですが水着着用なので、家族や仲間と一緒に温泉を楽しめます。

十津川温泉 (奈良県)



問合せ：十津川村観光協会 tel.0746-63-0200
(8:30~17:00/木曜休み)
所在地：奈良県吉野郡十津川村平谷

🔥 「源泉かけ流し」宣言をした 江戸時代から続く秘湯

湯源地温泉・上湯温泉とともに十津川温泉郷内にある十津川温泉。泉質はナトリウム炭酸水素塩泉で、源泉は江戸時代の元禄年間、炭焼き職人によって発見されたのだとか。十津川村では2004年、「お湯の循環や再利用を切しない」、「沸かさない」、「塩素消毒をしない」、「薄めない」という「源泉かけ流し」宣言を全国で初めて行いました。現在も、村内の温泉施設すべてが、源泉かけ流しになっています。



お湯はほどよく塩分を含み、湯冷めしにくいのが特徴

公衆浴場も複数あり、足湯・飲泉が可能

祖谷温泉 (徳島県)



問合せ：三好市観光協会 tel.0120-404-344
(9:00~18:00/年末年始休)
所在地：徳島県三好市西祖谷山村戸ノ谷



「和の宿 ホテル祖谷温泉」では、ケーブルカーで祖谷溪の底へ降りて露天風呂へ

車で約20分の場所にある日本三大奇橋のひとつ「祖谷のかずら橋」

🔥 深い溪谷にある温泉は きめ細かな泡が特徴の炭酸泉

深く切り込まれたV字谷が続く祖谷溪にあるのが、日本三大秘湯のひとつともいわれる祖谷温泉です。泉質は場所によって異なりますが、アルカリ成分が多いのが特徴。炭酸ガスが生み出すきめ細かな泡が見られ、お湯に浸かると無数の泡が体にまとわりつきます。泉温も低くまとわりついた感触で、お肌に優しいお湯です。また、大歩危峡やかずら橋など、周辺の観光地も見どころも満載です。

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

私のふるさと **Shibata**
新潟県 新発田市へ
よってがっせ〜!



島津 章 (先進医療センターセンター長)
十万石の城下町で春は桜、
初夏はあやめを楽しんで!

私の故郷、新潟県新発田市は、越後平野の北部に位置し、江戸時代には十万石の城下町として栄えました。私が生まれた郊外の五十公野地区は、御茶屋と呼ばれる庭園内に中学校があり、卓球部の夏合宿の際、蓮の実を取ったり、ウシガエルを食べていたりしていました。近くの升湯では、冬の白鳥や初夏のあやめが有名です。



加治川の堤防は、かつて「長堤十里の桜並木」と呼ばれた桜の名勝地です



初夏を彩る、五十公野のあやめ園

升湯に飛来した白鳥

私のふるさと **Fuchu**
東京都 府中市へ
来てね〜!



伊波 早苗
(看護局 看護部長)

思い出の大國魂神社が
今ではパワースポットに!

府中市は、武蔵国の国府が置かれていた歴史の古い、緑豊かな街です。駅前から続くケヤキ並木を抜けると、無形文化財「くらやみ祭り」で知られる大國魂神社があります。大太鼓や山車、神輿、競馬式など、見所満載の7日間にわたる壮大なお祭りです。かつてよく遊び、よく学んだこの神社は、今パワースポットにもなっています。



大國魂神社に続くケヤキ並木は平安時代から植樹が始まったといわれ、天然記念物にも指定されています



くらやみ祭りは、その名の通り主に日没後に行われますが、日中にもお神輿が出されます



「足踏み洗濯」は姉さんかぶりにタスキ、赤腰巻のスタイルで行われます



吉井川沿いには風情ある旅館や民宿が並びます

奥津温泉 (岡山県)

奥津温泉は「日本観光地百選」にも選ばれた歴史ある温泉です。泉質はアルカリ性の単純温泉で、漂白成分が含まれているため、お肌が白く滑らかになる「美人の湯」として知られています。奥津橋のたもとでは毎年3月〜12月上旬の間、観光者向けに行われるのが「足踏み洗濯」。女性たちが小唄を歌いながら足先でリズム良く洗濯をする姿は、この地のシンボリックな光景となっています。



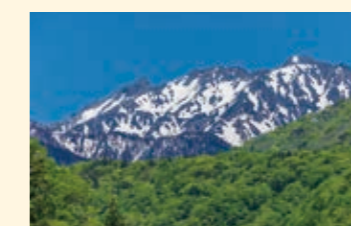
問合せ：鏡野町観光協会 tel.0868-52-0711
(9:00~17:00/不定休)
所在地：岡山県苫田郡鏡野町奥津温泉

北アルプスの登山口にある野趣あふれる高原温泉

奥飛騨温泉郷の最奥地にある新穂高温泉は、標高1,000mを超える高原温泉。北アルプスの槍ヶ岳・穂高岳への登山口でもあるため、主に登山客が利用する温泉でしたが、雄大な自然の中にある源泉かけ流しの露天風呂が人気を呼び、一般の方々にも親しまれるようになりました。特に、4月下旬から10月下旬まで入浴可能な公共の露天風呂「新穂高の湯」は、直径約10mもあり開放感抜群です。



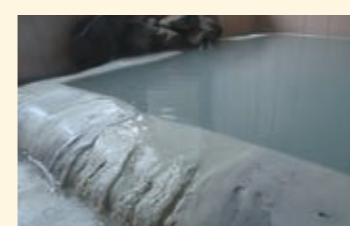
混浴露天風呂の「新穂高の湯」は、脱衣場は男女別で水着着用OK



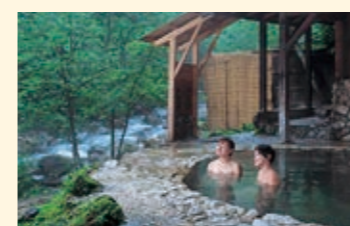
北アルプスを仰ぐ新穂高は井上靖の小説「氷壁」の舞台にも



問合せ：奥飛騨温泉郷観光協会 tel.0578-89-2614
(8:30~18:00/日祝休)
所在地：岐阜県高山市奥飛騨温泉郷新穂高



温泉成分が付着して白く固まった湯船



野趣あふれる白骨温泉公共野天風呂
冬期は休業(11/25~4月中旬まで)

標高1,400mの秘湯は飲泉もできる乳白色のお湯

白骨温泉は標高1,400m地点にある山岳温泉で、かつては温泉成分が湯船を白くすることから「白船温泉」と呼ばれていました。湧き出すお湯は、初めは無色透明ですが空気に触れると徐々に乳白色になります。乳白色の湯は強酸性が多いのですが、白骨温泉は弱酸性のため刺激は少なめでマイルド。飲泉できるのも魅力で、周辺には飲泉場が2か所設置されています。



問合せ：白骨温泉観光案内所 tel.0263-93-3251
(冬期10:00~16:00/不定休)
所在地：長野県松本市安曇白骨温泉

※本特集記事の内容は2020年1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。

クローズアップ最前線

#3 心臓血管・心不全センター

2006年の病院開設以来、滋賀県湖南医療圏の循環器疾患における基幹病院として、多くの治療を行ってきた「心臓血管・心不全センター」をご紹介します。

**特に狭心症や心筋梗塞、
下肢動脈閉塞、不整脈に対する
カテーテル治療に力を入れています**

現在、循環器内科と心臓血管外科が「心臓血管・心不全センター」として、循環器疾患全般の最新治療と医療技術で、地域医療に貢献しています。主な疾患として心不全、狭心症、心筋梗塞、心筋症、心房細動等の不整脈、心臓弁膜症、高血圧、閉塞性動脈硬化症があります。

特に下肢の痛みを訴える重症下肢動脈閉塞に対し滋賀県では唯一、高血圧酸素療法や脊髄刺激治療を実施し、疼痛改善、足壊死の救済に取り組んでいます。また難治性の心不全や心停止に至るような重症不整脈に対して、心室同期療法や植え込み型除細動器、心肺停止後の脳保護に低体温療法を行い社会復帰の向上に努めています。



心臓血管・心不全センター
センター長
循環器内科 藤井 まさのり



心不全ハートチームがサポートします!
入退院を繰り返す難治性心不全患者さんのために結成されたのが、医師や看護師、薬剤師、理学療法士、ケースワーカーを交えた「心不全ハートチーム」。個々の状態に合わせた最善の治療を検討し、生活の質の向上や生命予後の改善を目指しています。

診療件数(2018年度)

冠動脈造影(CAG)	488件
冠動脈形成術(PCI)	210件
下肢動脈形成術	102件
ペースメーカー移植術	37件
アブレーション	46件
心筋シンチ	356件
心エコー	3,177件
心臓CT	498件

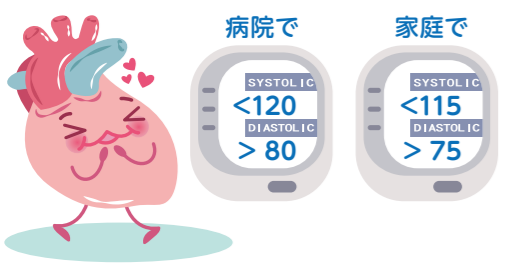
藤井センター長に直撃!
**血圧にまつわる
みんなのギモン!**



ギモン1 血圧ってなに? 血管にかかる圧力のことなんです。



正常血圧は
病院で 120/80mmHg以下
家庭で 115/75mmHg以下です



高血圧治療ガイドライン(日本高血圧学会)

1. 高血圧の分類
A. 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140/159	かつ/または 90-99	135/144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160/179	かつ/または 100-109	145/159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

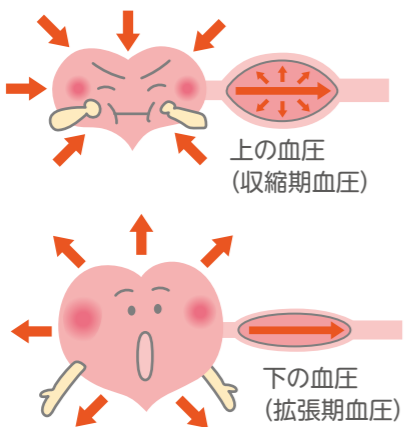
ギモン2 高血圧とは どういう状態ですか? 病院で140/90mmHg以上、家庭で135/85mmHg以上が高血圧です。

自覚症状はほとんどなく、気が付かないうちに心臓血管病が進み、心不全や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などといった生命にかかわる合併症を引き起こす危険性があります。

ギモン3 上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)のどちらが大事ですか? 上の血圧も重要なことです。

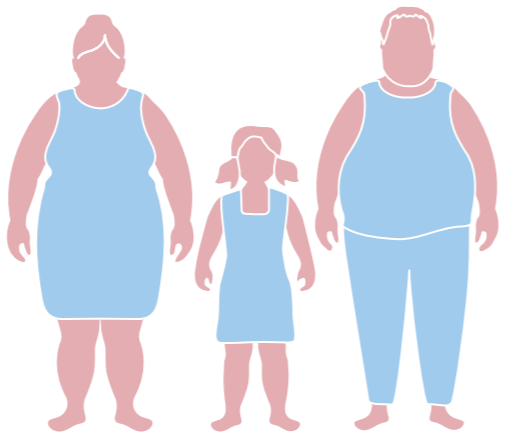
まず、上の血圧は収縮期血圧といひ、心臓が収縮して全身へ血液を送り出す圧です。一方、下の血圧は拡張期血圧といひ、心臓が拡張し、次に送り出す血液をためているときに血管にかかる圧です。

収縮期の血圧上昇の方が拡張期の血圧上昇よりも心臓・血管病の危険因子としては大きいことが判ってきました。逆に、収縮期血圧のみが高い高血圧を収縮期高血圧と言いますが、これは高齢者に見られる高血圧で、太い動脈の硬化による現象です。よって、どちらの血圧も重要です。



血圧が高いと血管に負担がかかるので、血管が硬く、もろくなってしまいます。柔軟性を失った血管は壊れやすく、心臓や脳の病気の原因になります。

ギモン4 高血圧症はどんな人がなりやすいですか? また遺伝しますか? 生活習慣改善を早めに行うことが大切です



高血圧症は肥満、ストレス、運動不足、過労、血管の老化、塩分の取り過ぎ、喫煙などの生活習慣と深いかわりがあります。また、親からの遺伝は高血圧症自体が遺伝するのではなく、体質が遺伝したり、食習慣や運動習慣などの環境要因が親と似てくるものが関連していると思われる。したがって、親が高血圧の場合、今はまだ血圧が高なくても将来のことを考えて、必要な生活習慣改善を早めに行うことが大切です。

いつでも気軽にエクササイズ!

いきいき体操 〈腰痛の軽減〉

担当リハビリスタッフ



浦田 滋子
(理学療法士)

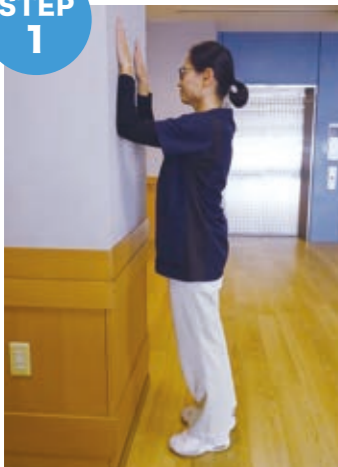


岩本 真由弥
(言語聴覚士)

高齢の方でも、簡単にできる体操を紹介する新コーナー。今回のテーマは「腰痛の軽減」。姿勢不良や過労などが主な原因とされる腰痛は、日本人の約25%が抱えているとも。多くの人が苦しむ腰痛を軽減する、立位でできる体操をご紹介します。

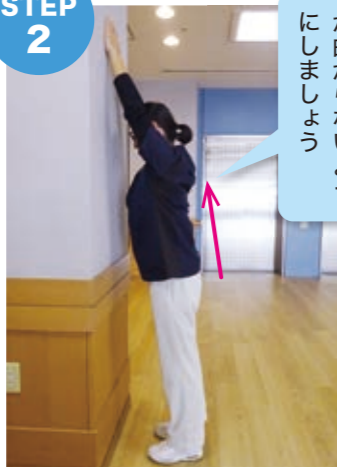
壁を使って背伸びの運動

STEP 1



壁から少し離れた位置に立ち、両方の手の平とヒジを壁につけます。

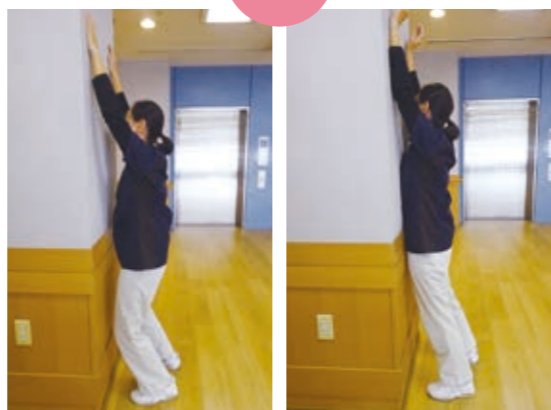
STEP 2



息を吐きながら、壁づたいに両手を上げていき、背中全体が伸びた状態で30秒間保ちます。

できるだけ背すじが曲がらないようにしましょう

悪い例

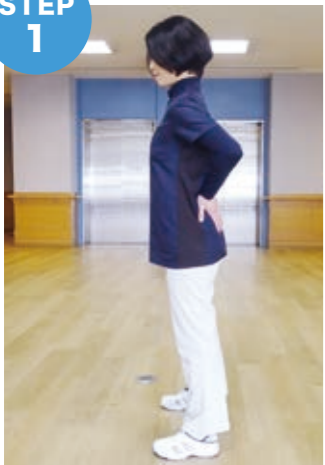


両手を上げた時、ヒザを曲げたり(写真左)、壁にもたれたり(写真右)ないようにしましょう。

※脊椎管狭窄症の診断を受けている方は注意して行ってください。

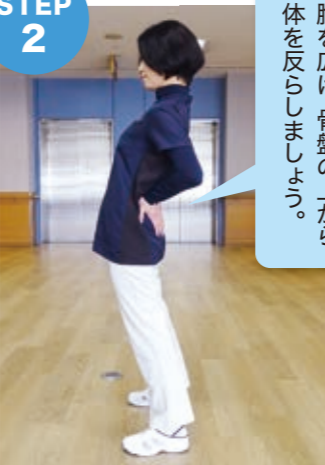
上体反らし運動

STEP 1



足を肩幅より少し広げた状態で立ち、両手を骨盤に当てます。

STEP 2



肩甲骨を背骨に寄せることを意識しながら、両手で骨盤を前に押して体を反らします。腰が気持ちいいと感じる位置まで反らし、3秒間保ちます。これを3回繰り返します。

胸を広げ、骨盤の上から体を反らしましょう。

悪い例



体を反らした時、アゴが上がったり、ヒザが曲がったりないようにしましょう。

※お尻からふくらはぎにかけて、痺れや痛みが出る場合はすぐに体操を中止してください。

※体操はできるだけ毎日行ないましょう。 ※体操後に腰痛が強くなる方は、専門医の診察を受けられることを推奨します。

ギモン5 日常生活で注意する点はありますか?

食事は減塩を心掛ける

食塩は血液量を増加させて血圧を上げたり、心臓に負担を与えるので減塩することが重要です。塩分(6g/日未満)の摂取を控え、野菜・果物・魚を積極的に摂取し、適正体重維持のための適切なカロリー摂取を行うことが大切です。肥満を伴う高血圧患者では、まず減量をおすすめします。当院外来で尿より塩分摂取量を推計できます。



運動を行い肥満を改善する

BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))を計算して、その値が25以上であれば、25未満になるよう減量にチャレンジしましょう。運動は有酸素運動をおすすめします。運動により余分な水分を排出し、体液量が減少するため、血圧が下がります。また、ウォーキングのようなリズムミカルな刺激が交換神経系にも作用し、血圧の低下を望めます。



お酒はほどほどに

アルコールと血圧の関係は単純ではありません。一般には飲酒後には血圧はむしろ低下します。しかし、アルコールの飲み過ぎは血圧を上げるとともに、降圧薬が効きにくい治療抵抗性高血圧の原因になります。1日摂取量がビールでは中びん1本、日本酒・ワインでは1合(180ml)、焼酎では0.6合、ウイスキーではダブル1杯を超えないようにしましょう。

ストレスをためない

ストレスがかかると心拍数が増えたり、血管が収縮したりすることで血圧が上昇します。

最適な睡眠時間を確保する

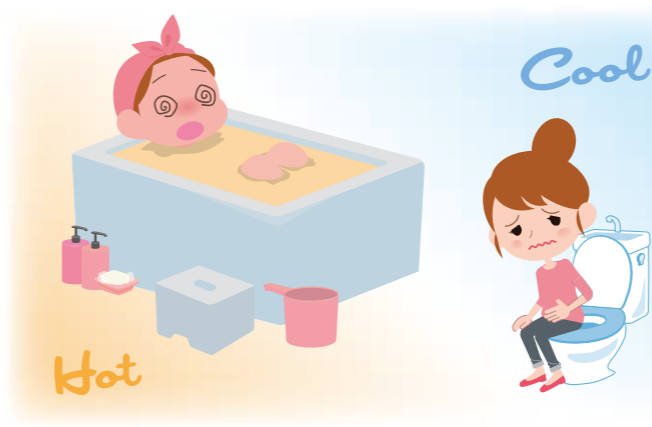
必要な睡眠時間は人によって違いがありますが、自分にとって最適な睡眠時間を確保できないと気づかないうちに疲労やストレスがたまり、血圧が上昇することがあります。

温度差に気を付ける

温度変化により急激に血圧が上下することで、心臓や脳の血管にダメージを与え様々な病気を引き起こす可能性があります。家の中でリンスフの高い場所は浴室、洗面所、トイレです。

浴室、洗面所を20℃以上、風呂の湯温を40℃以下に設定することで、急激な血圧変動を防ぎます。

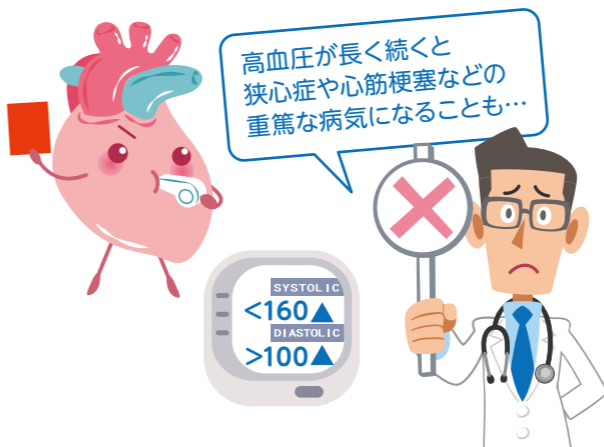
最適な温度で入浴すると血管が広がり、血行がよくなるため血圧低下が期待できます。また、入浴は疲労回復やストレス解消にも効果的です。心臓病を合併している高血圧患者さんは医師にアドバイスをもらうようにしてください。



ギモン5 血圧が高いままだとどうなりますか?

血管壁に高い圧力がかかり、動脈硬化が進みます

血圧が高い状態が長く続くと血管壁に高い圧力がかかり、動脈硬化が進みます。心臓に栄養と酸素を供給するための冠状動脈が、動脈硬化のために狭くなったり詰まったりすると、虚血性心疾患となります。代表的な病気に、狭心症と心筋梗塞があります。狭心症は胸の痛み、息苦しさ、動悸などの症状があります。また、狭くなった冠状動脈に血のかたまりが突然詰まると心臓への酸素と栄養の供給がなくなり、心臓の筋肉が腐ってしまいます。これが急性心筋梗塞です。急性心筋梗塞を起こした場合には、速やかに適切な治療を受けないと命の危険があります。



高血圧が長く続くと狭心症や心筋梗塞などの重篤な病気になることも...



年齢を重ねるに従って体の働きは低下し、病気がかりやすくなり、治療や健康維持のために多くの薬を使用する傾向にあります。若い頃と違って特に注意しなければならぬことも増えます。どんなことに気をつければよいのでしょうか。薬剤師さんに聞きました。

薬をきちんと飲めていますか？ こんなことになっていませんか？

今日も薬をもらってきたけど家にたくさん余ってるよ…

何の薬がよくわからないわ。なんで飲まなきゃいけないの？

飲む薬がたくさんあって、いつどの薬を飲むのかよくわからないな…

薬の副作用が不安だわ。飲んで大丈夫なのかしら？

薬と一緒にもらう「お薬の情報」に目を通し、お薬手帳を活用しましょう！

ご自身が飲んでいる薬についてきちんと知っておくことが大切です。特に、高齢者の場合はご家族や周りの方が一緒になって薬を管理することも必要です。

病院や薬局で薬を受け取った時にも「お薬の情報」に目を通しましょう。

また、お薬手帳には以前飲んでいた薬、現在飲んでいる薬などの情報、アレルギーの情報、注射の記録など「あなた」と「薬」の関わりが詰まっています。

診察や薬局で薬を受け取る時には必ず持参し、気をつけることや薬の名前を書いてもらいましょう。

使用している市販薬やサプリメントなどをメモしたり、次回相談したいことを書き込んでおくと便利です。



よくある質問

- Q. 薬は寝たままで飲んでいい？**
寝たままの姿勢で薬を飲むと食道にとどまってしまう、食道を傷つけることがあります。寝たきりの方に薬を飲ませる場合には、上体を30度ぐらいに起こして飲ませ、服用後はしばらくそのままの姿勢でいるようにします。
- Q. 飲み忘れてしまった時は、どうしたらいい？**
薬を飲み忘れても、2回分を一度に飲まないでください。
- Q. 状態がよくなってきたら、薬は飲まなくてもいい？**
自分の判断で薬を止めないでください。
- Q. 以前もらった薬は飲んでもいい？**
古い薬を使用するのは止めましょう。

薬の飲み忘れ防止方法

飲み忘れを防止するために様々な工夫をしましょう。

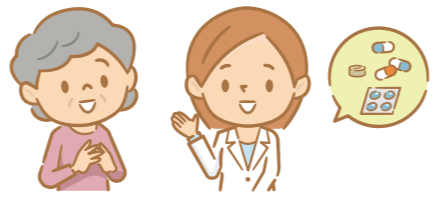
1週間分の薬を服用タイミングごとに分けて保管できる「飲み忘れ防止カレンダー」なども市販されていますので活用しましょう。

調剤薬局でお薬を一包化することもできます。

ご自身だけでなく、ご家族やお世話をしてくださる方も協力しあって、薬の管理を「見える化」しましょう。

「かかりつけ薬局・薬剤師」を持ちましょう

顔なじみの薬剤師がいる薬局を決めると、いつでも気軽にお薬や健康の相談ができます。



介護事業局
草津ケアセンター副センター長
薬剤課 岩崎 秀子(薬剤師)

お知らせ

今号より草津ケアセンター広報誌『いきいき』が草津総合病院広報誌『あおばな』と合併になります。

それにともない【いきいき介護】のコーナーを設けて、介護分野に特化した情報を発信していきます。



健康管理センターが移転・リニューアルしました

社会医療法人 誠光会 南草津健診センター

健康管理センターが南草津駅近くに移転し、リニューアルしました。名称も「南草津健診センター」に変わり、これまで以上に精密な健診と、皆さんにとって快適な空間を提供してまいります。



4F 待合



2F 待合

センターの特徴



低線量CT肺がん検診を開始
最新のCT装置を導入しました。従来の機器と比較して、格段に被曝線量を減らした撮影が可能になりました。特に、肺がん検診に力を入れています。



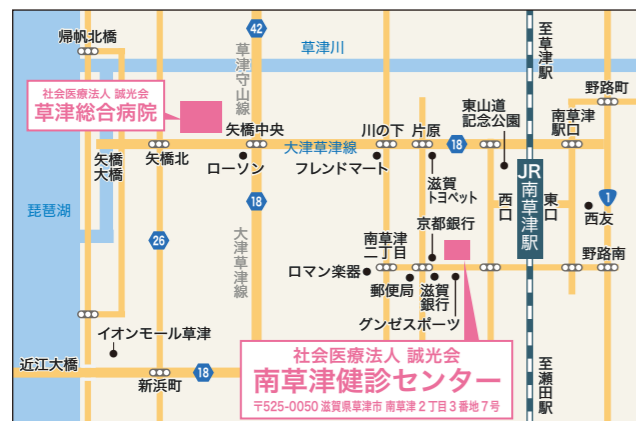
女性にやさしい乳がん検診
滋賀県初の最新マンモグラフィを導入しました。こちらから従来より低線量の撮影が可能で、検査時の痛みを軽減する素材を使用。測定は女性スタッフがを行い、専用の待合室もご用意しています。



DEXA法を用いた骨密度測定
骨粗しょう症の診断、骨折のリスクを評価します。これまでの超音波法を用いた装置に比べ、非常に精度がよく、より正確な診断が可能になりました。



充実したアフターフォロー
健診後に保健指導が必要な方へ、一定のプログラムで生活習慣の改善支援を行っています。万一精密検査が必要になった場合も、適切な医療機関へスムーズにご案内しています。



ご予約・お問合せ先

社会医療法人 誠光会 南草津健診センター

住所 〒525-0050 滋賀県草津市南草津2-3-7

お問合せ TEL:077-516-2500
FAX:077-565-0955

開館日 土日祝のぞく 8:00~17:00

アクセス JR南草津駅西口より徒歩4分
健診センター専用駐車場
提携駐車場あり



D棟完成のお知らせ

草津総合病院は地域と共に発展する病院を目指し、医療機能の再編成に取り組んでいます。

第一歩として、「地域包括ケア病棟」と「じん臓病ケア総合センター（旧透析センター）」を老朽化が進む旧病棟から新棟に移転することになりました。これからは老朽化した設備の改修や最新の医療機器の導入などを積極的に進め、今まで以上に地域の皆様に喜んでいただける病院を目指します。



1F ホール

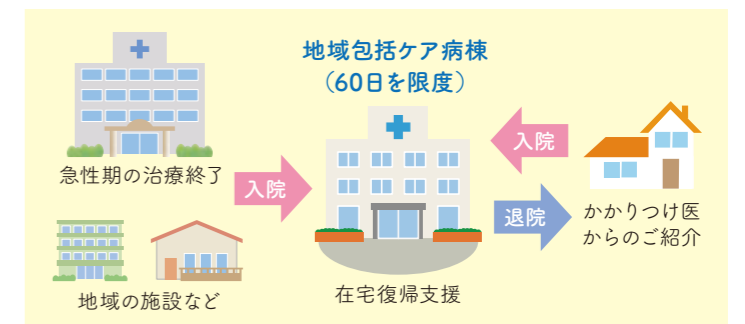


3階 地域包括ケア病棟 50床
2階 地域包括ケア病棟 50床
1階 じん臓病ケア総合センター 70床

地域包括ケア病棟

「ときどき入院、ほぼ在宅」 地域に開かれた病棟を目指します

急性期治療を經過し病状が安定された患者さんや在宅治療をされている患者さんやそのご家族の心身が回復するよう医師や看護師、リハビリセラピスト、相談員が在宅復帰に向けて治療・支援を行います。また、退院後のケアについてもサポートいたします。



2F リハビリテラス



3F スタッフステーション



3F 病室

じん臓病ケア総合センター

総合病院ならではの安心の医療体制 充実した環境とケア

腎臓内科外来に通院が始まった時から、そして透析が始まった後も、専門的知識を持った他職種のメンバーが密に連携を取り、患者さんによりよい時間を過ごしていただく手助けをしていきます。

慢性腎臓病 (CKD)

血液透析 (HD)

腹膜透析 (PD)

腎臓移植



1F 診察室待合



1F 透析室



1F 透析室

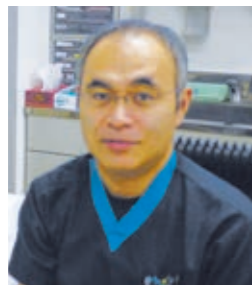
かかりつけ医をもちましょう

「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」との協力的体制のもと、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。



ささきクリニック

小児外科、小児科、外科
滋賀県草津市西大路町5-2 ジュネス・コート1F
TEL 077-565-6610



院長 佐々木 康成

当院は2018年4月にやなぎはらクリニックを承継し、開業いたしました。小児外科、小児科、外科を標榜し、毎週木曜日に日帰り手術で小児の鼠径ヘルニア、停留精巣、包茎、臍ヘルニア、舌小帯・上唇小帯形成、皮下腫瘍摘出などの手術を行っています。小児科一般診療や治療に難渋する便秘症のような小児外科慢性疾患、小児の予防接種は通常の外来で対応しています。けがややけども外来で対応しています。不安を抱えた親御さんやお子様とともに受診され、お子様の不安を取り除くことで安心してお帰りいただける医療を目指しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 9:30~12:30	○	○	×	○	○	○
[午後] 15:30~18:30	○	○	×	○	○	×

※休診日：水曜日・土曜日午後・日曜日・祝祭日
※月・木の13:30~16:00頃まで(手術) 16:30頃~18:30外来診療



増田眼科

眼科
滋賀県栗東市霊仙寺一丁目2番19号 エスポ栗東101号
TEL 077-551-5085



院長 増田 明俊

当院は、平成10年10月に栗東市にて開院し、はや20年以上が経過しました。眼科専門医として、又、かかりつけ医として赤ちゃんから高齢の方まで、心のこもった丁寧な診療を心掛けております。眼鏡、コンタクトレンズ、白内障、緑内障、糖尿病網膜症、ドライアイ等、眼科領域のことなら何でも御相談ください。これからも地域の皆様の目の健康管理に役立てる様、一生懸命取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 9:30~12:00	○	○	○	×	○	○
[午後] 16:00~19:00	○	○	○	×	○	×

※休診日：木曜日・土曜日午後、日曜日・祝祭日



無料

糖尿病教室

2020年 2月28日(金)
15:00~16:00

会場：草津総合病院9階 あおばなホール

演題1：糖尿病と心疾患合併症について
～脳梗塞・心筋梗塞などの合併症を防ごう～

講師：藤井 応理
(心臓血管・心不全センター長 / 循環器内科医師)

演題2：透析にならないためにできること

講師：西尾 利樹
(腎臓内科・透析センター長 / 腎臓内科医師)

お問合せ：医師事務作業補助課 077-563-8866 (代)

今後の予定：2020年3月27日(金)15:00~16:00



無料

要予約

第5回 くさまる減量プロジェクト

2020年 4月19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)

お問合せ：医師事務作業補助課 077-516-2588 (直)
Email shien@kusatsu-gh.co.jp



イオンシネマ草津でCM上映

イオンシネマ草津において、当院産科病棟のCMが上映中です。CMは15秒間で、映画本編前に流れます。ぜひスクリーンで、お確かめください。

期間：2020年1月10日(金)~半年間



Ac AEON CINEMA

※都合により開催内容が変更・中止となる場合がございます。変更につきましては、病院ホームページ、院内掲示物でお知らせいたしますのでご確認ください。

無料

市民公開講座

要予約
定員：150名

2020年 3月1日(日)
13:30~14:30

会場：草津総合病院9階 あおばなホール

演題：健康と食

「食育」等料理を通じた生活習慣病について

講師：服部 幸應

(学校法人服部学園 服部栄養専門学校
理事長・校長)



お問合せ：
法人広報課
077-563-8866 (代)
お申込み先：
FAX 077-516-2173
Email
seminar@kusatsu-gh.co.jp

報告

DMATと共に 院内災害訓練を実施

災害拠点病院に指定されている当院は、昨年11月30日に大規模災害対応訓練を行いました。滋賀県危機管理センター・草津保健所・日本DMAT(災害派遣医療チーム)近畿ブロックと協同し、駆けつけたDMATと共に医療活動や調整本部との情報伝達などに取り組みました。

