

# あおばな

Aobana



冬号  
WINTER  
2025.2  
vol.66

特集

P1

## 寒い季節に食べたいアレ! 「焼き芋とおでん」

- P14 近くのお医者さん
- P13 あおばなインフォメーション
- P11 南草津健診センター「がん検診」
- P9 淡海ふれあい通信「ノロウイルス胃腸炎」
- P8 わが家のペット自慢
- P7 市民公開講座レポート  
「自らを知つて健康寿命を延ばそう  
—安全な運動療法の仕方を学ぶ—」
- P4 医療の現場「高血圧」



この冬におすすめの創作おでん10種類

- ①ポルチーニソースの大根
- ②あん肝ソテー大根
- ③海老しんじょ
- ④じゃがいもウニバター乗せ
- ⑤モツアラレラ巾着
- ⑥アボカドツナマヨ
- ⑦カレーボール
- ⑧hamamiサイコロ
- ⑨丸ごとトマト煮りチーズ乗せ
- ⑩トッポギ&チーズ

木のぬくもりを感じるオシャレな店舗です



創作おでんバル 碧洋  
大津市粟津町2-55 森の里1F  
定休日／日曜

「え、これ、おでん?!」と思わずのぞき込んでしまうユニークなおでんの数々。しかし、基本の出汁は、昆布と鰹、サバ、うめるなどから半日かけてしつかりと取った本格的なもの。そのため、注文後は自慢のお出しの味見からスタート。

具材は基本のおでんと創作おでんを合わせて30種類以上。ポルチニソースの大根やモツアラ巾着、丸ごとトマト煮りチーズ乗せなどの創作おでんは、しっかりと出汁が染みたベース具材に、洋風創作が絶妙にマッチ! 「今はアヒージョのおでんを考案中。意外な食材×おでんの驚きの味覚を楽しんでほしい」とオーナー。まだ未知の味に挑戦中です。



## 大津市 粟津町 創作おでんバル 碧洋



多彩な個室や広々とした座敷があり、カップルや家族連れなど幅広いシーンで利用可



## 近江八幡市 鷺飼町

### 鮮魚とおでん 陽と月



「フグと野菜のおでん」1,000円  
「近江鶴のロースとつくね」600円



具材によって焼き分け、素材のおいしさを最大限に活かしたおでんに



カウンター席のほかに個室、20名まで座れるお部屋もあり

### 鮮魚とおでん 陽と月



美しい器に彩られ、上品で洗練された「近江おでん」。おでんだけではなく、幅広いメニューのベースとなる出汁には特にこだわり、利尻昆布、干しシイタケ、荒筍、鰆節などを高品質な材料を使って毎日丁寧に取り、1日だけ窯かせた出汁とフレンドして味に深みを加えています。基本のおでん約20種類に加え、季節限定の具材も登場します。

オーナーは近江八幡市出身で、赤コンニャクや丁子鶏、安土信長葱など名産品を取り入れ、郷土食も豊か。素材の味を感じられる繊細な味付けが、幅広い年齢層に支持され、特に女性客に喜ばれいるとのこと。おでんに合う日本酒も用意し、ゆったりとくつろげるお店です。

## 淡海医療センター 医療の現場 #20

I want to know Medical scene

## 高 血 壓 に つ い て

医療の現場の最前線では、日々、多くの医師とさまざまな診療科が連携して治療にあたっています。今回は循環器内科の専門医が高血圧についてご紹介します。

### — 血圧のしくみについて —

血圧とは、心臓から全身に血液が送り出される時に血管内に生じる圧力のことです。

動脈内の血圧を動脈圧、静脈内の血圧を静脈圧と呼び、一般的に血圧は動脈圧のことと指します。適正な血圧を保つことによって全身へ血流が行きわたり、正常な生体機能を維持することができます。

心臓は収縮と拡張を繰り返しているため、血圧を測る時には収縮期の血圧と拡張期の血圧を測定します。正常血圧は120 / 80 mmHg未満で、高血圧とは、慢性的に動脈に強い圧力がかかっている状態です。140 / 90 mmHg以上を満たすと高血圧と診断します。高血圧は一般的に無症状で経過しますが、動脈硬化が進行することでサイレン特徴があります。血圧が高くなるほど、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクが高まるされています。また、寝たきりなど重い障害につながる可能性が高い状態です。日本人において高血圧は脳心血管疾患の最大の危険因子です。

### — 高 血 壓 の 危 險 性 —

心臓は収縮と拡張を繰り返しているため、血圧を測る時には収縮期の血圧と拡張期の血圧を測定します。正常血圧は120 / 80 mmHg未満で、高血圧とは、慢性的に動脈に強い圧力がかかっている状態です。140 / 90 mmHg以上を満たすと高血圧と診断します。高血圧は一般的に無症状で経過しますが、動脈硬化が進行することでサイレン特徴があります。血圧が高くなるほど、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクが高まるされています。また、寝たきりなど重い障害につながる可能性が高い状態です。日本人において高血圧は脳心血管疾患の最大の危険因子です。

### 國民病となりつつある高血圧

日本の高血圧者数は約4300万人と推定されており、生活習慣病の中でも最も多い病気です。加齢とともに高血圧患者は増えしており、50歳代以上の男性と60歳代以上の女性では半数を超えるとされています。

また、高血圧の患者さんの中には二次性高血圧と呼ばれる、特定の原因によって血圧が高くなってしまう状態の方が含まれています。比較的若い方に多く、高血圧の患者さんは、うち1割程度を占めるとも考えられています。治療が効きにくいくことが多いですが、原因を調べて治療を行うことで効果的に血圧を下げることが期待できます。



循環器内科  
医員 山地 亮輔  
やまじ りょうすけ  
日本内科学会内科専門医  
緩和ケア研修修了

教えてくれるドクターは...  
山地 亮輔

高血圧  
140/90mmHg 以上  
50歳代以上男性  
60歳代以上女性  
半分以上が  
高血圧



## 意外と知らない?! 正しい血圧の測り方



高血圧の患者さんは、できる限り毎日血圧を測定して血圧手帳に記録することが重要です。

自宅での血圧を参考にしながらお薬の調整を行っています。血圧を測る時には以下の点に注意しましょう。

- 朝は起床後、排尿を済ませて食事や服薬の前に測定し、夜は就寝前に測定しましょう。
- 適当な室温にしておき、椅子に座って1-2分ほど安静にしてから測定しましょう。
- 測定前の喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控えましょう。  
(喫煙やカフェインは血圧を上昇させ、飲酒直後は血圧は低下します。)
- カフの位置は心臓の高さを維持できるようにしましょう。
- 可能であれば1機会に2回測定して平均をとりましょう。

### 血圧を測るときのチェックポイント



<参考文献>高血圧治療ガイドライン2019／高血圧診療ガイド2020

## 家庭用血圧計(上腕式) カフ装着のポイント



### Message

#### 先生からのメッセージ

健康に過ごすためにも血圧の管理は重要となります。症状がないからといって高血圧を放置しないようにしましょう。



#### 循環器内科外来のご案内

月～金曜日 (受付8:30～11:30まで)

血圧の事ならなんでもご相談ください。

右記QRコードを読み取るとホームページをご覗いただけます。



## できることからはじめよう! 生活習慣の見直し

高血圧の治療にあたっては、薬物治療だけでなく、食事、運動、嗜好品などの生活習慣の改善も重要です。

### 食事

- 日本人は塩分摂取が多く、国民1人1日あたりの食塩摂取量は平均10g程度とされています。高血圧の方は**1日6g未満**に減塩を行うことを目標としましょう。



- カリウムの多い**野菜(ホウレン草やイモ類)**や**果物**を加えたバランスのよい食事を心がけましょう。



### 運動

- 肥満は血圧の上昇につながるため**適正体重の維持**を目指しましょう。
- 毎日30分以上、ゆっくりとした**ジョギング**などの有酸素運動を行う事を目標にしましょう。
- 体重が**1kg減るごとに血圧が1mmHg下がる**とも言われています。



### 嗜好品

- 長期的な飲酒習慣は**高血圧の要因**となります。

男性の場合  
1日の摂取目安

ビール  
中瓶1本  
or  
日本酒  
1合  
or  
焼酎  
0.5合



お酒を控える  
禁煙も効果的!



お酒を控える  
禁煙も効果的!

- 喫煙が**心臓病の危険因子**となることがわかっており禁煙に取り組みましょう。

### 冬の過ごし方

- 寒冷は血圧を上昇させるため、**冬場は血圧が上がりやすくなります。**



ヒートショックに注意!  
冬の血圧上昇はキケン!

- トイレ、浴室、脱衣所など**冬は暖房に配慮**しましょう。



# わが家のペット自慢

## MY HOME PET PRIDE

大切な家族の一員として一緒に過ごしているペット。ペットを通じて人への思いやりや優しさなど豊かな感情を育むことができます。病院で働くスタッフや先生たちのかわいいペットを紹介してもらいました。

**種類 チワワ** コロン・あんこ・きなこ

**種類 ミックス(チワワとペキニーズ)** さくら

**淡海医療センター 研修医 伊藤 鴻輝**

実家にはたくさんの動物たちがいます。家に帰るとわんこたちが出迎えてくれ、3匹のクロウもじっこちらを見つめてくるので頭をなでてあげます。その他の動物たちにも様々な性格があり、抱っこしてほしい子や抱っこは嫌いだけど撫でてほしい子など個性豊かな家族たちです。

**種類 インドオオコノハズク** フィー

**種類 アビシニアンワシミミズク** ホー

**種類 レッキスウサギ** 銀

**種類 ホワイトパールハムスター** こむぎ

**種類 キンクマハムスター** だいふく

**種類 ハリネズミ** ハリー

**種類 ロシアリクガメ** ロッシー

**種類 フクロモモンガ** モンちゃん

**種類 ヒヨウモントカゲモドキ** 殿

**種類 リチャードソンジリス** リチャードさん

**年齢 3歳** **種類 マンチカン** **性別 男の子**

法人本部 法人介護請求係 副主任 唐木 基美子

女の子に間違われますがとってもやんちゃで元気な男の子です。抱っこが苦手ですが人懐っこくて気付いたら隣で寝ています。猫じゃらしで遊んでいるといつの間にやら布団にもぐったり、かくれんぼ遊びに(笑)かわいくて癒されます。

**むぎくん**

11/3オータムフェスティバルと同時開催した市民公開講座の一部をご紹介します。



みんなで  
簡単に  
出来る運動に  
チャレンジ!

## 自らを知って健康寿命を延ばそう ～安全な運動療法の仕方を学ぶ～

心臓血管・心不全センター長 和田 厚幸  
リハビリテーション部 理学療法士 東 祐樹

令和4年に厚生労働省が公表した「令和2年都道府県別生命表」において、滋賀県の男性の平均寿命が1位(82.73歳)、女性が2位(88.26歳)となり、滋賀県が全国トップクラスの長寿県になりました。

長寿のヒミツは、タバコを吸う人が少なく、スポーツをする人が多いなどの健康な生活習慣をもっている人が多く、それを支える生活環境が整っていることです。しかし「日常生活に制限のない期間の平均」とする健康寿命は男性72.7歳、女性74.4歳と10歳もの開きがあります。その原因の一つとして心血管疾患を患っていること、特に心不全の関与があります。

### 心臓を守る8つの習慣

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 01 健康的な食事を摂る    | 02 活動的に定期的な運動を行う |
| 03 たばこをやめる      | 04 良い睡眠をとる       |
| 05 体重のコントロールを行う | 06 コリステロールの管理を行う |
| 07 血糖値の管理を行う    | 08 血圧の管理を行う      |

若年時に運動習慣がない者が高齢者になつてからスポーツや運動を開始すると心臓・血管系、呼吸器系、運動器系に危険性が伴うので気を付ける必要があります。新たにスポーツや運動を始める高齢者に対しては身体が安全に十分な機能を果たしうるかメディカルチェックを行ない、適切な運動を個人に合わせて処方する必要があります。

どの位心臓に負担をかけてよいかの簡単な脈拍の目安は「安静時心拍数+30/分」の強度です。1回30分間の運動をする場合も運動時間を確保できなければ、10分の運動を3回実施するというように、1日の合計として運動時間を確保することが大切で、最初は低強度から開始しましょう。

### 安全に運動する

ステージAは、高血圧、糖尿病などの動脈硬化性疾患を罹患した段階、ステージBは、心筋こうそくなどの心臓に疾患を抱えています。心不全は「進行させない対策を講じる」ことが重要になります。

心不全は、悪化と回復を繰り返し、徐々に状況が進行する病気で、健康寿命延伸に大きな影響を有します。

心不全には4つの段階があります。ステージCとDは、心不全を発症します。

ステージAは、高血圧、糖尿病などの動脈硬化性疾患を罹患した段階、ステージBは、心筋こうそくなどの心臓に疾患を抱えています。心不全は「進行させない対策を講じる」ことが重要になります。

おすすめ YouTube チャンネル

理学療法士 東祐樹があすすめる  
「隙間時間にできる筋力トレーニング」



CHECK

# Omifureai Communication 淡海あい通信

今回のテーマ

## 「ノロウイルス性胃腸炎」について

教えてくれたのは…

感染性胃腸炎は多種多様の原因によるものを含んだ診断名で、ウイルスまたは細菌によるものを一括して、そう呼んでいます。冬季においてはウイルス性の感染性胃腸炎が例年流行します。今回はウイルス性胃腸炎の中でも、ノロウイルス胃腸炎について解説します。

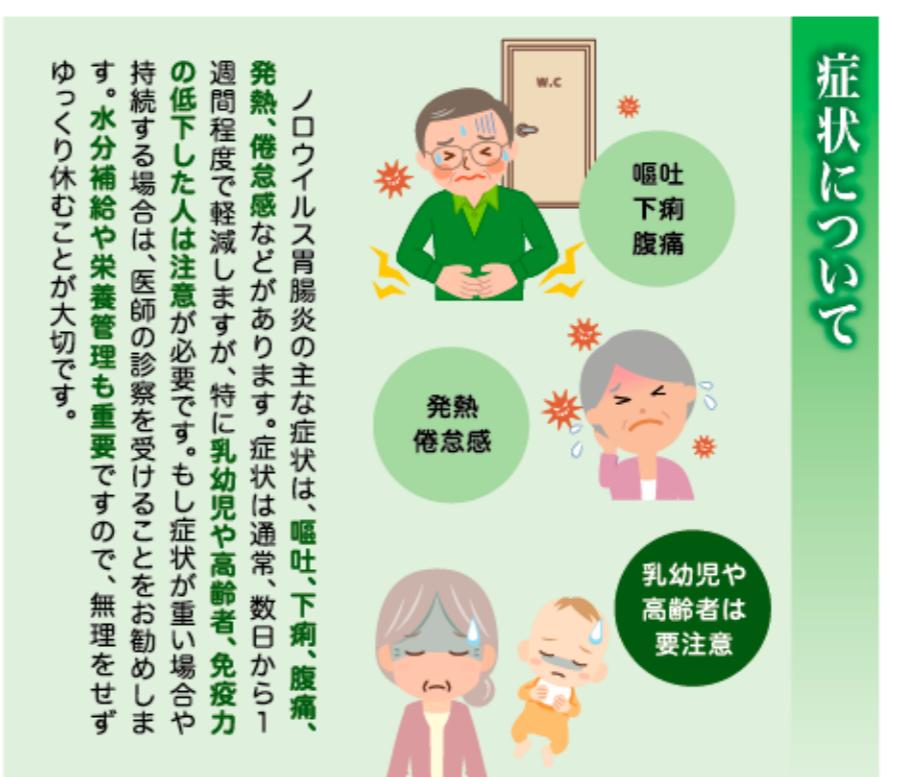
ノロウイルスは従来小型球形ウイルスと呼ばれていたものが、2002年に正式にノロウイルスと命名されました。季節的には、秋口から春先に流行する胃腸炎や食中毒の原因ウイルスとして知られています。

## 感染経路について



感染経路は主に経口（食品、糞口）感染で、感染者の糞便・吐物およびこれらに直接または間接に汚染された物品類、そして食中毒としての食品類（汚染された力があるいはその他の一枚貝類の生、あるいは加熱不十分な調理での喫食、感染者によって汚染された食品の喫食、その他）が感染源の代表的なものとしてあげられます。

## 症状について



ノロウイルス胃腸炎の主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱、倦怠感などがあります。症状は通常、数日から1週間程度で軽減しますが、特に乳幼児や高齢者、免疫力の低下した人は注意が必要です。もし症状が重い場合や持続する場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。水分補給や栄養管理も重要ですので、無理をせずにゆっくり休むことが大切です。



淡海ふれあい病院  
副院长

なかむら ふみやす

**中村 文泰**

日本内科学会総合内科専門医

日本消化器病学会専門医・指導医

日本消化器内視鏡学会

消化器内視鏡専門医・指導医

## 予防策について

POINT  
ノロウイルス胃腸炎は予防が可能であり、適切な対策を講じることができます。

手洗いが最も重要です。ノロウイルスは手から口に入ることで感染するため、しっかりと手を洗うことが効果的です。また、食品の適切な調理や清潔な水の使用も重要です。感染者との直接接触を避けることや、感染者の周りの物を避けることも予防策として有効です。また吐物など、ウイルスを含む汚染物の処理にも注意が必要です。ノロウイルス粒子は胃液の酸度（pH 3）や水道水に含まれる程度の低レベルの塩素には抵抗性を示します。また温度に対しては、60°C程度の熱には抵抗性を示します。したがってウイルス粒子の感染性を奪うには、次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒するか、85°C以上で少なくとも1分以上加熱する必要があるとされています。



## 次亜塩素酸ナトリウム 原液濃度6%の場合

市販されている次亜塩素酸ナトリウムから消毒スプレーを作ります。

感染者と共有スペースが一緒の場所

- ドアノブや手すり
- お部屋の電気のスイッチ
- テーブル トイレ周り

濃度(希釈倍率)

**0.02%**  
(200ppm)

**500mlの水に**  
製品2ml  
(キャップ0.5杯弱)

感染者の嘔吐などの処理

おう吐物・糞便が付着した場合の処理に使用

濃度(希釈倍率)

**0.1%**  
(1000ppm)

**500mlの水に**  
製品10ml  
(キャップ2杯弱)

使用しやすいサイズで作ってみよう！

お水で薄めてご利用ください



次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生があるので、使用時は十分に換気をしてください。

誤って飲む事がないように「消毒液」である事をはっきり書きましょう。



淡海ふれあい病院は、地域包括ケアシステムの実現と地域の高齢者を少し支える医療を推進するために、一人ひとりの患者さんに寄り添いながら病院活動を続けて参ります。

### 淡海ふれあい病院

滋賀県草津市矢橋町1629-5

TEL.077-516-2121 <https://www.seikoukai-sc.or.jp/omifureai>



# がん検診を受けて大切な未来を守りましょう



## 南草津健診センターからのお知らせ

当センターで受診できる検診と申込期限・受診期限につきましては、下記をご参照ください。お住まいの市町村や検診項目により、受診できる施設が異なります。また、費用につきましても市町村や年齢等により異なります。詳しくは、お住まいの市担当窓口にお問い合わせください。



### 南草津健診センター 受診内容

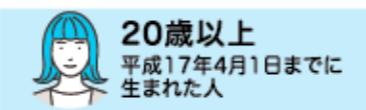
お住いの地域	草津市	栗東市	大津市	守山市	野洲市
胃がん検診(50歳以上)	○	○			
大腸がん検診(40歳以上)	○	○	○	○	
肺がん・結核検診(40歳以上)	○	△ 65歳以上で 結核検診のみ			
乳がん検診(40歳以上の女性)	○	○	○	○	○
子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	○	○	○	○	○
肝炎ウイルス検診(40歳以上)	○	○			



40歳以上  
昭和60年4月1日までに  
生まれた人



50歳以上  
昭和50年4月1日までに  
生まれた人



20歳以上  
平成17年4月1日までに  
生まれた人

### 南草津健診センター 申込期限／受診期限

胃がん検診	<申込期限> 2025年2月13日	<受診期限> 2025年2月28日まで
大腸がん検診	<申込期限> 2025年2月13日	<受診期限> 2025年2月28日まで
肺がん・結核検診	<申込期限> 2025年2月13日	<受診期限> 2025年2月28日まで
乳がん検診	<申込期限> 2025年2月27日	<受診期限> 2025年3月14日まで
子宮頸がん検診	<申込期限> 2025年2月27日	<受診期限> 2025年3月14日まで
肝炎ウイルス検診	<申込期限> 2025年2月13日	<受診期限> 2025年2月28日まで

### 南草津健診センター 検診予約方法

今年度の受診可能期間も残りわずかとなりましたが、大切な人のためにも、がん検診で健康を守りましょう。

- お申し込み  
各種健診コースのお申し込みは、Web・TELのどちらかにてお願いします。  
WEB申込みは  
こちらから
- 必要書類のご郵送  
受診予定日の約1~2週間前になりましたら、必要書類を郵送します。内容をご確認いただき、問診票や必要書類、検査キットは受診当日にご持参ください。
- 検診受診当日  
予約時間までに南草津健診センター1Fの受付にお越しください。事前にお送りしました問診票や必要書類を確認させていただき順次、検査のご案内をいたします。
- 結果のご郵送  
健診結果は受診日より3~4週間後に郵送させていただきます。なお、検査項目により発送までに時間のかかることもあります。

社会医療法人  
誠光会 南草津健診センター  
TEL 0120-154-712 077-599-1530

月曜日～金曜日(土日祝休業)  
9:00～11:00/12:00～16:00  
<https://www.seikoukai-sc.or.jp/healthcare/>

A Q

検診を受けないとどうなるのか？

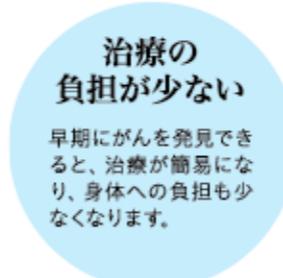
がんは初期段階では症状が出にくいことが多く、見逃してしまって進行し、治療も困難になります。定期的に検診を受けない場合、病気が発見されたときには既に進行しているケースが多く、治療が長引き生活への影響が大きくなる可能性があります。

A Q

なぜ、がん検診が必要なのか？

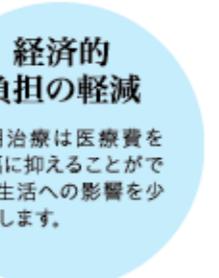
がんは日本人の死亡原因トップであり、生涯で2人に1人ががんになる可能性があるとされています。しかし、がんの多くは早期に発見されれば治療が可能で、完治することもあります。がん検診は「早期発見・早期治療」を実現するための唯一の方法であり、定期的な受診がご自身やご家族の未来を守る第一歩です。

### がん検診を受ける3つのメリット



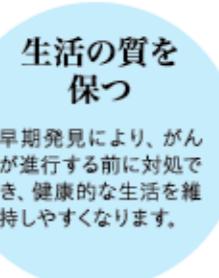
#### 治療の負担が少ない

早期にがんを発見できると、治療が簡易になり、身体への負担も少くなります。



#### 経済的負担の軽減

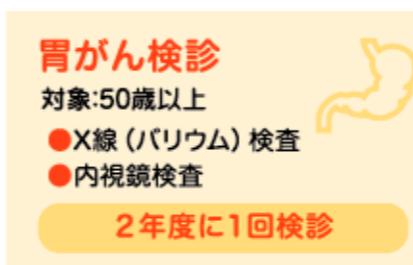
早期治療は医療費を大幅に抑えることができ、生活への影響を少なくします。



#### 生活の質を保つ

早期発見により、がんが進行する前に対処でき、健康的な生活を維持しやすくなります。

### 滋賀県の市町村で実施中●主ながん検診の種類と対象



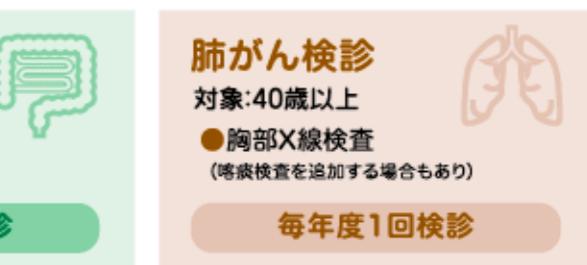
#### 胃がん検診

対象:50歳以上  
●X線(バリウム)検査  
●内視鏡検査



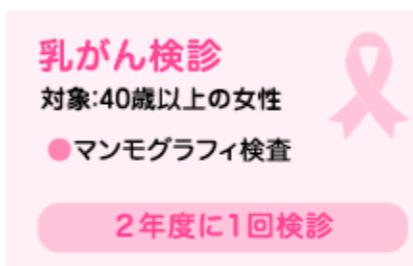
#### 大腸がん検診

対象:40歳以上  
●便潜血検査



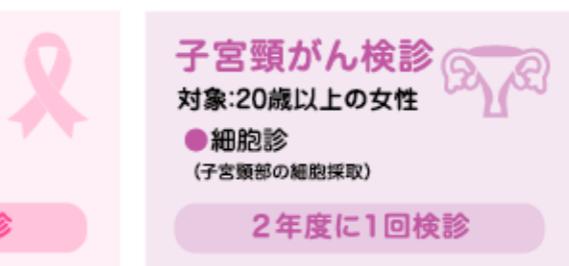
#### 肺がん検診

対象:40歳以上  
●胸部X線検査  
(喀痰検査を追加する場合もあり)



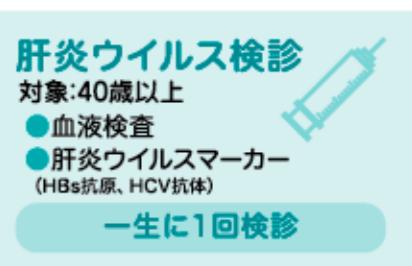
#### 乳がん検診

対象:40歳以上の女性  
●マンモグラフィ検査



#### 子宮頸がん検診

対象:20歳以上の女性  
●細胞診  
(子宮頸部の細胞採取)



#### 肝炎ウイルス検診

対象:40歳以上  
●血液検査  
●肝炎ウイルスマーカー(HBs抗原、HCV抗体)

一生に1回検診

都道府県名 / 受診率	胃がん受診率 50歳以上/過去2年間	大腸がん受診率 40歳以上/過去1年間	肺がん受診率 40歳以上/過去1年間	乳がん受診率 40歳以上/過去2年間	子宮頸がん受診率 20歳以上/過去2年間
全国	42.4	41.5	45.0	36.4	34.5
滋賀県	40.1	39.2	42.0	35.8	32.7

### 2022年度がん検診受診率

滋賀県の市町村では、低料金または無料でがん検診が提供されています。しかしながら、がん検診受診率は、すべての項目で全国平均を下回っているのが現状です。



# 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。淡海医療センターでは「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。

内科・消化器内科・内視鏡内科・肝臓内科



## さかい内科クリニック

滋賀県大津市本堅田六丁目8番36号  
TEL.077-536-5810  
<https://sakainaika-cl.com/>



2024年5月に堅田で開業しました酒井溢企(さかいしげき)と申します。長年消化器内科医として滋賀県内の急性期病院で研鑽を積んでまいりました。その中で、早期発見・早期治療の重要性や在宅医療の大切さを感じることがたくさんありましたので、気軽に安心して受診できる医療の場を作るために開業の運びとなりました。専門の消化器疾患のみならず生活習慣病など内科全般を診ることや在宅医療にも対応することで「かかりつけ医」として幅広い診療をお応えできればと思います。

院長  
酒井 滢企



眠ったままでできる内視鏡検査、日帰りリピート手術、女性医師による内視鏡検査も行っております。お気軽にご受診・ご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	●
13:00~16:00	★	★	★	×	★	★	●
16:30~19:00	○	○	○	×	○	×	×

※休診日:木曜・日曜・祝日 ※木曜:12-14時、15-19時で在宅医療  
※○:診察・胃カメラ ★:胃・大腸カメラ ●:不定期で内視鏡検査



皮膚科・泌尿器科・内科・アレルギー科



## 井上医院

滋賀県草津市草津4丁目5-23  
TEL.077-562-0001  
<https://inoueiin-kusatsu.or.jp/>



当院は草津市の地で開業して以来、皮膚科・内科を中心地域の皆様のかかりつけ医として歩んできましたが、2024年6月から新たに泌尿器科専門医が加わったことで更に診療体制が充実いたしました。排尿症状などお困りのことがあれば気軽に受診・相談ができるアットホームなかかりつけ医を目指してまいります。また、湿疹やアトピー性皮膚炎などの皮膚トラブルに対してはこれまで通り皮膚科専門医である院長が長年の経験をいかして的確な診療と治療をいたします。

院長 医師  
井上 裕司 井上 慎也



親切で丁寧な説明をこころがけてこれからも地域に根差した医療を提供してまいります。お困りのことがあれば気軽にご来院ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	×	○	○
16:30~19:00	○	○	○	×	○	×

※休診日:土曜午後・日曜・祝日



淡海医療センター1階再来受付機  
かかりつけ医検索コーナー



あおばなインフォメーション

AOBANA INFORMATION



第21回

## 社会医療法人誠光会と 地域医療従事者との交流会 レポート

日時:2024年11月14日(木)17:00~19:00  
会場:クサツエストピアホテル 瑞祥の間



【特別講演】17:45~19:00

### 「持続可能な医療のための ダイバーシティ&インクルージョン」

講師 冲永 寛子 先生 (帝京大学 常務理事・副学長・医学部内科学講座 教授)



交流会では、日本のジェンダーギャップ指数※1が146カ国中118位(2024年版)と低く男女格差が埋まっていない現状を、「経済」「教育」「健康」「政治」の4分野で説明いただきました。さらに、女性の昇進を阻む「ガラスの天井」「水漏れバイブルайн現象」といった問題に対する、帝京大学の取り組みもご紹介いただきました。

持続可能な医療のために2024年4月より、医師の働き方改革の新制度が施行され、各病院では医師のタスクシフトが進んでいます。ただ、医師不足に対応するだけでなく、患者中心の医療の提供と医療者が働きがいのある職場をつくることが重要とお話しいただきました。



会場からは淡海医療センターの女性医師に対する現状の質問をいただきましたなど、盛況のうちに会は終了しました。

※1ジェンダーギャップ指数:男女格差の現状を各国の統計をもとに評価した「Global Gender Gap Report」(グローバル・ジェンダーギャップ・レポート、世界男女格差報告書)

第23回

## 滋賀医科大学同窓会 湖医会賞受賞

### 「腹膜播種疾患に対する 外科的切除-3人の師との出会い-」

腹膜播種の外科治療の取り組みに対して湖医会賞を受賞しました。ここに至るまで、3人の恩師の指導と、当院の様々なスタッフに支えていただいたおかげです。ありがとうございました。



淡海医療センター  
院長特別補佐  
(消化器外科 統括部長)  
水本 明良

## イベントのご案内

## EVENT INFORMATION

おすすめのイベントをご紹介いたします。ぜひ、お越しください。

### 淡海医療センター市民公開講座 開催決定 レギュラーの健康寿命を延ばす あるあるウォーキング講座

2025年5月17日(土)

— 10:30～11:40 —

会場 矢橋帰帆島公園 大はらっぱ広場  
滋賀県草津市矢橋町字帰帆2108

雨天時 淡海医療センター あおばなホール  
滋賀県草津市矢橋町1660

講師 吉本興業所属芸人  
健康ウォーキング指導士  
レギュラー まつもと こうた  
松本 康太 様  
にしかわ あきひろ  
西川 晃啓 様

参加無料

事前申込制

定員100名

健康ウォーキング指導士の資格を持つ  
人気芸人「レギュラー」から健康寿命  
を延ばす歩き方を学び、帰帆島公園で  
一緒にウォーキングをしましょう。  
(1周700mのコースを2周予定)

申込開始は  
4月11日(金)

QRコードから  
お申込みください。



主催: 社会医療法人誠光会 淡海医療センター 詳細は病院ホームページをご確認ください。

## 社会医療法人 誠光会



### 淡海医療センター

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

病院をもっと身近に感じていただくために  
ホームページやInstagramで  
情報発信しています!



### 淡海ふれあい病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1629-5  
・草津介護医療院  
・指定居宅介護支援事業所 ふれあい  
・草津市在宅医療介護連携センター

TEL.077-516-2121  
TEL.077-516-2121  
TEL.077-516-2347  
TEL.077-516-2498

### 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

TEL.077-599-1530

### 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  
・指定居宅介護支援事業所 きらら  
・草津ケアセンター 訪問介護ステーション  
・草津市訪問看護ステーション

TEL.077-567-1122  
TEL.077-567-5177  
TEL.077-567-5300  
TEL.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  
・草津市訪問看護ステーション 本陣サテライト  
・草津市 草津地域包括支援センター

TEL.077-564-2228  
TEL.077-561-8144

### 栗東市 栗東西地域包括支援センター

〒520-3024 滋賀県栗東市小柿1丁目10番10号 (ゆうあいの家) TEL.077-584-4121

### 草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町1824

TEL.077-516-2567