



あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

2025

Vol.

34



救急指定・労災指定

医療法人積仁会

旭ヶ丘病院

ASAHIGAOKA HOSPITAL



公式ホームページ

〒350-1211

埼玉県日高市大字森戸新田99-1

TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

URL <https://sekijinkai.or.jp/>

医師コラム

秋は蜂に注意!

内科医 山畑 健 医師



スズメバチやアシナガバチは、秋頃、巣がいちばん大きくなり、繁殖のピークを迎えます。そのため巣を守るために警戒心が強くなり、少しの刺激でも攻撃してきます。

ハチは、黒色に対して最も激しく反応し、攻撃的になります。山や森へ行く時は、黒色の服やバッグ、靴は避け、攻撃性が低くなる白色や淡色の服を着て、また、黒い髪を隠すために明るい色の帽子も着用しましょう。

また、ハチはニオイに敏感です。

香水や化粧品、整髪料など人工的な強いニオイがハチを興奮させる原因になりますので、ニオイの強いものを身に着けることは控えましょう。

ハチは、大きな音や激しい動きにも敏感です。もし、ハチが近くに寄ってきたら、大きな声を出して騒いだり、慌てて手で振り払ったりするのはやめましょう。ハチは攻撃を受けていると感じて攻撃してきます。

もし、刺されてしまったら、まず、安全な場所で安静にして、刺された部分を冷却して様子を見ましょう。刺された部分だけの痛みや腫れという軽い症状のほかに、人によってはアナ

フィラキシーショックを起こすことがあります。刺された部分の局所的な症状だけでなく、蕁麻疹(じんましん)や、気分が悪くなる、呼吸が苦しくなるという全身症状が見られたら、直ぐに医療機関への受診が必要です。毎年、ハチに刺されて10~20人の方が亡くなっています。

アナフィラキシーとは、短時間に全身にあらわれる激しい急性のアレルギー反応です。アレルギーとは、異物から人の体を守るための仕組みである「免疫」が過剰に働くことによって、かゆみ、くしゃみ、炎症などのさまざまな症状を引き起こす状態です。そのなかで、アナフィラキシーは、アレルギーの原因物質(アレルゲン)に接触したり、体内に摂取したりした後、数分から数十分以内の短い時間に全身にあらわれる激しい急性のアレルギー反応のことをいいます。

過去に蜂に刺されたことがある人が、再度刺された場合にアナフィラキシーを生じる可能性があります。

過去にアナフィラキシーの既往歴があるなど発症リスクの高い人は、エピペン®というアドレナリン製剤の処方を受けます。

アナフィラキシーの主な症状

皮膚・粘膜	紅潮、痛痒感、蕁麻疹、血管性浮腫、麻疹様発疹、立毛、眼結膜充血、流涙、口腔内腫脹
循環器症状	鼻痛痒感、鼻閉、鼻汁、くしゃみ 咽頭痛痒感、咽喉絞扼感、発声障害、嘔声、上気道性喘鳴、断続的な乾性咳嗽 下気道：呼吸数増加、息切れ、胸部絞扼感、激しい咳嗽、喘鳴/気管支痙攣、チアノーゼ、呼吸停止
消化器	腹痛、嘔気、嘔吐、下痢、嚥下障害
心血管系	胸痛、頻脈、徐脈(まれ)、その他の不整脈、動悸血圧低下、失神、失禁、ショック、心停止
中枢神経系	切迫した破滅感、不安(乳幼児や小児の場合は、突然の行動変化、例えば、短期になる、遊ぶのを止める、親にまとわりつくなど)、拍動性頭痛(アドレナリン投与前)、不穏状態、浮動性めまい、トンネル状視野

エピペン®は、アナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(自己注射が可能なアドレナリン製剤)です。エピペン®を自分であるいは他人に注射してもらうとともに、救急車を呼びましょう。

当院でもエピペン®の処方が可能です。お気軽にご相談ください。





あさひヶ丘 ヘルパーステーション

ヘルパーステーションは介護保険サービスにより、ご利用様のご自宅に伺い身体介護や生活援助を行います。主な内容はおむつ交換、食事介助、入浴介助や一人暮らしの方のお掃除援助や買い物代行、調理支援などです。同居している家族の介護でお手伝いが必要な場合、一人暮らしで掃除や買い物や調理が大変で困っているなどがありましたらご相談ください。また医療法人積仁会は、訪問診療、訪問看護、ケアプランセンターの在宅部門が連携しているため、ご利用者様の体調の変化や相談をより速やかに行うことができます。

あさひヶ丘ヘルパーステーションは令和7年4月から活動していますが、その中で感じていることは、ご自宅でサービスを利用しながら生活されている方々は、穏やかにその方らしく過ごされおり、そこに関われることにやりがいを感じています。今後も地域の方々に寄り添い、ご利用者様が住み慣れたご自宅で安全に安心して生活を継続するお手伝いをさせていただきます。

介護保険サービスの利用条件

- ・65歳以上の方で介護が必要と認定された方
- ・40歳以上65歳未満の特定疾患疾病を有する方

お問合せ先

月～金曜日 受付時間8:30～17:00

直通電話

＊訪問日時はお相談ください。

042-989-1122



心が軽くなる処方箋⑬

内科医 小室 朋子医師

心のヨガをしてみよう

皆さん、こんにちは。心が少し重いとき、ありませんか？そんなとき、心のヨガをしてみませんか。ヨガが体を柔らかくするように、心も軽く、のびのびと解放してくれるんです。今回の「心の処方箋」は、心をほぐすヒントをたっぷりお届けします。患者さんやスタッフの皆さんがいつも楽しみにしているこのコラム、読んだ後に少しでも気が楽になれば嬉しいです。

心が堅くなることをやめる

心が堅くなると、なんだか息苦しくなりますよね。たとえば、SNSで嫌な気持ちになる投稿やニュース、つい繰り返し見てしまうこと、ありませんか？

そんなときは、そっと目をそらして、思い出さないようにしましょう。心に溜まるモヤモヤを減らす第一歩です。嫌な記憶を何度も反芻するのも、心を堅くする原因。過去の失敗や後悔を掘り起こすのは、今日だけお休みにしませんか。

また、自分のことを「ダメだ」と決めつけたり、「私はこういう性格だから」と固定化するのはやめましょう。自分をいじめたり、ダメ出しばかりしていると、心はどんどん縮まってしまう。たとえば、「私にはできない」と決めつける前に、「やってみたら意外と楽しいかも」と一瞬思ってみる。それだけで心が少し柔らかくなります。

さらに、不要な価値観や固定観念を手放しましょう。たとえば、「こうあるべき」「これが正しい」と思い込んでいるルール、実は自分を縛っているだけかもしれません。古い服を捨てるように、合わない価値観をポイッと手放すと、心が驚くほど

身軽になります。心のヨガは、まず「堅くなること」をやめることから始まるんです。

心が柔らかくなることをする

心のヨガは、普段やらないポーズを試すようなもの。体を伸ばすヨガと同じで、心も新しい動きをすることで柔らかくなります。たとえば、楽しそうなことをしている人を見たら、「いいな!」と思ったその気持ちを大切に。ヨガのポーズを真似るように、ちょっとだけその人のマネをしてみるのはいかがでしょうか？いつもと違うカフェでコーヒーを飲んでみたり、好きな音楽を聴きながら思い切り踊ってみたり。自分が「楽しい!」と感じることを、今すぐやってみてください。

考え方を少し変えるのも、心のヨガのコツです。たとえば、「失敗したらどうしよう」と考える代わりに、「やってみたら何か面白いことが起こるかも」と想像してみる。たったこれだけで、心がふわっと軽くなります。誰かのポジティブな考え方がうらやましいなと思ったら、その人の真似をしてみるのもいいですね。たとえば、いつも笑顔の同僚が「まあ、なんとかなるよ!」と言っているなら、自分もその言葉を借りてみる。新しい考え方を試すのは、心のストレッチのようなものです。価値観や固定観念を見直すのも、心をのびのびさせる秘訣。「これが幸せの形」と決めつけていたことが、実は自分を窮屈にしていたのかもしれない。たとえば、「忙しく働くのが正しい」と思っていたなら、「ゆっくり休むのも大事」と自分に許可してみる。心が自由に動けるスペースが生まれますよ。

心を軽く、自由に

心のヨガは、特別な道具も時間もいりません。ちょっとした意識で、いつでもどこでも始められます。嫌なことはそっと手放し、楽しいことに手を伸ばす。自分の心を「こうじゃなきゃ」と縛らず、自由にポーズをとってみる。そんな小さな一歩が、心を軽く、柔らかくしてくれます。

皆さん、今日から心のヨガ、試してみませんか？自分を好きになれる、のびのびした心がぎゅっと待っています。次回の「心の処方箋」も、どうぞお楽しみに！



Care Plan Center Column ケアプラン・コラム

前回載せていた「認知症」の話。第二弾。今回は予防の話。

「認知症」は高齢者になりたくない病気の一つになるそう…。前回お伝えした市民講座にいらしていた高齢の方たちの熱心な姿、また日頃から元気に過ごせるよう努力されている様子がいまだ印象に残っています。

「認知症」の原因は、喫煙・ストレス・睡眠不足・高血圧・肥満・運動不足…いわゆる生活習慣病といわれるものがほとんどとの事。食事・睡眠・運動を規則正しくし、身体を整える事が予防につながるそうです。



1.肥満から脱却する
若年期、壮年期で肥満になった人は70歳以上で認知症になりやすい。肥満の指標となるBMIの目標値「22」で最も認知症になりにくい値だそうです。

2.週に2回は魚を食べる
これは前からよく聞く話ですが、青魚に多く含まれる「DHA」を多く摂取する事が良いようです。毎日がベストらしいですが、週に2回食べる事が効果的との事。

3.おすすめオイル
えごま油、オリーブオイル、アマニ油、MCTオイルが良いそうです。市民講座でもMCTオイルをお勧めしており、聞きにいらしていた高齢の方達から熱心に「普通にスーパーで手に入るのですか?」等質問されていました。夜、寝る前にス

プーン1杯飲むことをすすめています。

4.「抗酸化物質」を積極的に摂取しよう
ビタミン類→レモン・茶葉・アーモンド、緑黄色野菜(βカロチン)→海苔・ひじき・人参、柑橘系(フラボノイド)→ココア・緑茶・紅茶など野菜や果物に多く含まれています。サプリメントより直接摂取が効果的。

5.認知症予防のポリフェノール
ポリフェノールは認知症の原因物質を抑制する。ワインを飲む習慣がある人は4倍認知症になりにくいとの事。

6.緑茶カテキン
緑茶カテキンで認知症リスクが半減。カフェインが多いので夜ではなく昼間摂取しましょう。

7.1日30分の有酸素運動
1日30分の有酸素運動をしましょう。気持ちが良いと思える運動が脳に良い影響を与えます。

8.脳を刺激する生活習慣
畑の作業、料理や手芸、音楽、囲碁、将棋、麻雀、俳句、短歌、絵画→趣味や遊びで、日々脳に刺激を与える事が必要。

9.推し活で生きがいを
ここは少し話がズレますが「好き」という感情でドーパミンを放出…ペットや好きなアイドル「推し」を見つけて活動することで気力が出たり良く動いたりしていきいきとした表情になるそうです。生きがいを持つということですね。

こんにちは 訪問看護です

昨年の秋以降に入職された新しいメンバーの3名をご紹介します。

川又 翔さん(理学療法士)
理学療法士として入職しました川又 翔と申します。今までは回復期病院にて勤めており、在宅は初めてで日々学ぶことが多いです。地域に根付いたこのステーションで利用者様の安全な在宅生活をサポートできるように頑張っていきます。



鹿島 利佳さん(看護師)
訪問看護師として、利用者様一人ひとりの思いに寄り添い、その方らしい生活を支えられる存在になれる様努めます。日々の経験から多くを学び、技術面・精神面ともに成長し、チームの一員としても信頼される看護師を目指してまいります。初心を忘れず、笑顔を大切に、地域に貢献できるよう精一杯取り組みます。

横井 祥子さん(看護師)
この4月からあさひヶ丘訪問看護ステーションに入職しました横井です。私は介護職から医療と介護の必要性を感じ看護師になりました。看護師経験は浅いですが、このステーションには認定看護師と経験豊富な先輩ナースが在籍しており、魅力や安心感から在宅での患者さんの役に立ちたい気持ちが強くなり決心して訪問看護師になりました。専門的な知識、技術を深め、患者さんの住み慣れた場所で安心した生活をサポートできるように成長していきます。

＊健康問題や介護でお困りの型はお気軽にお問い合わせください！

(あさひヶ丘訪問看護ステーション)

☎042-989-7180(直通)

北館のご案内



令和8年8月当院は新病棟（北館）の竣工を迎えます。この新病棟の完成により病床が57床増え、介護医療院も引っ越します。患者様の受け入れ体制が強化されます。増床部分は最新の医療設備を備え、患者様の快適性やプライバシーの確保に配慮した設計となっております。各階構成は以下の通りです。

- 1階 介護医療院44床・デイケアルーム
- 2階 介護医療院56床・手術室・薬局
- 3階 病棟88床（回復期リハビリテーション病棟・療養病棟）
- 4階 管理諸室・会議室

地域の皆様に、より良い医療サービスを提供できるよう準備を進めております。現在工事中につき大変ご不便をおかけし申し訳ございません。

医療法人積仁会【旭ヶ丘病院199床、介護医療院あさひヶ丘100床、あさひヶ丘ケアプランセンター、あさひヶ丘訪問看護ステーション、あさひヶ丘ヘルパーステーション】法人全体で地域の医療・介護そして健康を支える拠点として、皆様の安心と信頼に応えられる病院を目指し職員一同、一層の尽力を続けてまいります。

食の便り

「キャベツ」について

価格の高騰で話題となったキャベツ。キャベツには別名「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUには胃もたれを防止する効果や、過剰な胃酸の分泌を抑制する効果があり、胃腸薬にも利用されています。キャベツは季節ごとに味や性質が微妙に変化するのも魅力のひとつ。キャベツはいろいろな料理に使えますが、春キャベツは葉が柔らかく瑞々しいためサラダに、冬キャベツは甘味が強く煮崩れしにくいいため煮込み料理にもおすすめです。それぞれの季節にあった食べ方を楽しみましょう。

キャベツはカットした面から傷んでいくので、使う分だけ外側の葉から1枚ずつはがして使用するのがベストです。保存する際は、使いかけやカットされたものはラップ等に包んで冷蔵庫で保存し、数日で使い切るようにしてください。

（栄養科）

带状疱疹ワクチンについて

日高市および飯能市において、令和7年4月1日から带状疱疹ワクチンが定期接種化されました。

対象者は下記の通りとなります。

①接種年度に迎える年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の人

令和7年度のみ100歳以上の人は全て対象

②接種当日の年齢が60歳～64歳でヒト免疫ウイルスによる免疫機能等の障害を有する人

種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
費用（自己負担）	4500円	17700円×2回
効果の持続	5年程度で効果減弱	9年以上

予防接種は完全予約制となっております。お申し込みの際には、健診センターまでお問い合わせをお願いします。

受付：平日8:30～17:00 土曜8:30～12:30

健診センター

kenshin-yoyaku@sekijinkai.or.jp

TEL:042-989-0650(直通)

診療・受付時間

診療時間 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:30

*耳鼻科 午前9:30～12:00 午後2:00～4:30 耳鼻科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:00

*小児科 午前9:00～12:00 午後2:00～5:30 小児科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診



旭ヶ丘病院



介護医療院
あさひヶ丘



あさひヶ丘
ケアプランセンター



あさひヶ丘
訪問看護ステーション



あさひヶ丘
ヘルパーステーション