

はつらつ

vol.60

2024.Winter

特集
3人に一人は高血圧!
自覚症状がないからと
油断していませんか?



特集



|はつらつ| 2024.Winter vol.60

社会医療法人 千秋会 広報誌

表紙のはなし

静かにあなたに忍び寄る
サイレントキラーの影…!

今号の特集は「高血圧」。何も対策せず
ダラダラとした生活を続けていると、いつ
の間にか背後に恐ろしいキラーが立って
いるかも…!自分の将来のために、まずは
毎日コツコツ血圧を測りながら生活習
慣を見直してみませんか?



臨床検査科
領家(りょうけ)

医事課
吉原

編集後記

今号の健康クッキングは「簡単豆乳味噌スープ」。お椀に材料を入れ、切り干し大根を戻したら、豆乳を注いでレンジでチンするだけ!その名に恥じぬ超簡単レシピで、とっても優しい味わいのスープができました。しっかり身体を温めて冬を乗り切りましょう!

チャンネル登録&フォローをお願いします



井野口病院

YouTube



井野口病院

Facebook



井野口病院

Instagram



井野口病院

X (旧Twitter)



東広島市

西条北包括

支援センター

Instagram



井野口在宅

リハビリテーション

センター

Instagram



グループホーム

WOW!

Instagram



目次

特集

自覚症状がないからと油断していませんか？

3人に1人は高血圧！ — 2

カラダのコラム 02 — 7

ハツラツセルフケア — 8

ドクターインタビュー
循環器内科 篠原弘一 — 9

千秋会 きらりびと 07 — 11

いのガールズのせっかくグルメ
cocoron — 12教えて！
いーのくん相談室 — 13

いのくち探検隊 — 14

千秋会インフォメーション — 15

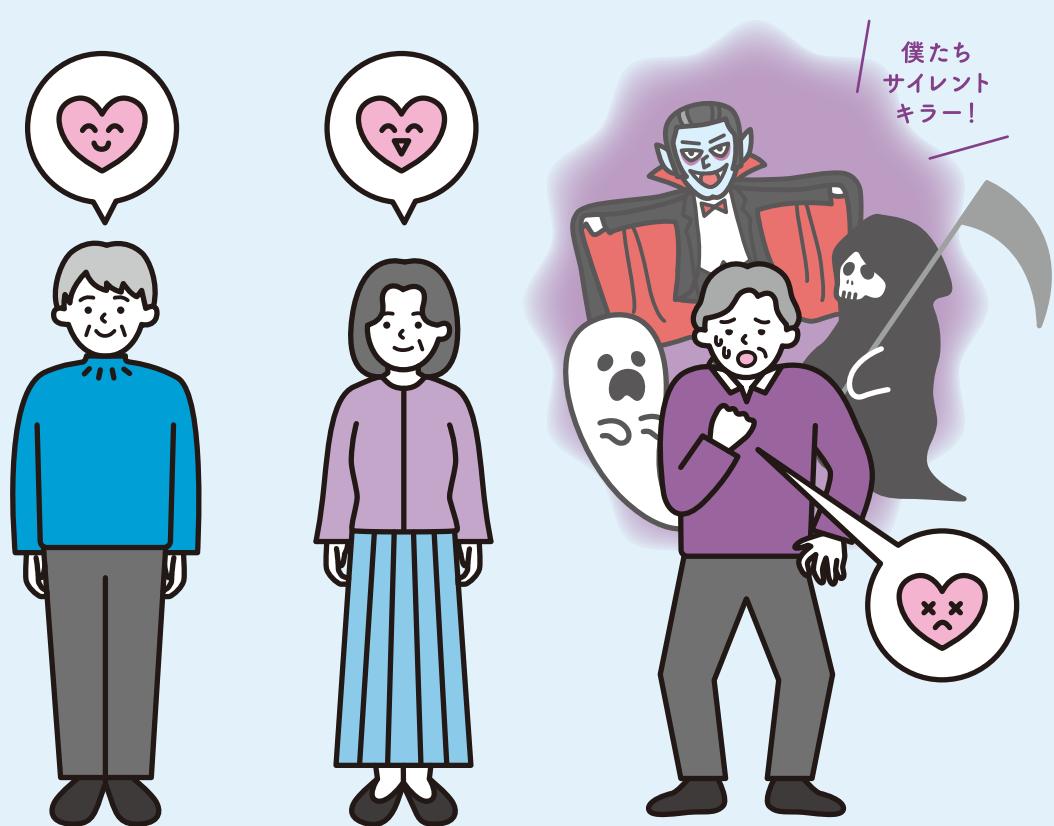
東広島ハツラツタッグ
東広島中央クリニック — 17

クロスワードにチャレンジ！ — 18

特集

自覚症状がないからと油断していませんか？

3人に1人は高血圧！



現在、日本で高血圧に該当する方は、推計4300万人といわれています。驚くことに、日本国民の3人に1人が高血圧であるにもかかわらず、その7割の方は十分な対策を取れていません。

まず、このはつらつを読んで、毎日の生活習慣を見つめ直してみませんか？



簡単豆乳味噌スープ

エネルギー 82kcal・たんぱく質 5.5g・炭水化物 4.5g(食物繊維 3.3g)・脂質 2.9g・塩分 0.8g

材料(1食1人分)

・切干大根	5g	・お湯	100ml
・茹でほうれん草(冷凍)	20g	・豆乳	100ml
・乾燥わかめ	小さじ1/2	・味噌	大さじ1/2
・すりおろし生姜	小さじ1/2	・顆粒だし	小さじ1/3 (味が物足りない場合にプラス)

作り方

- 1 切干大根を軽く水洗いし、水気をしぶる。
- 2 汁碗に切干大根、冷凍ほうれん草、乾燥わかめを入れ、お湯を注ぎ5分程度おく。
- 3 2に豆乳、すりおろし生姜を加え、味噌を溶かす。
- 4 電子レンジ500Wで3分温めたら出来上がり。

切干大根の戻し汁の旨味と、生姜の風味を活かした減塩レシピです。切干大根の戻し汁には、ビタミンB群やビタミンC、カリウムといった水に溶けやすい栄養素が含まれ、切干大根とわかめは食物繊維が豊富で便祕改善効果も期待できます。さらに生姜には身体を温める働きがあるため、寒い日にぴったり！洗い物も少なく済むので、忙しい朝に取り入れてみては。

くわしい作り方は
動画を
チェック！



「高血圧」ってなにがアブナイの?

進行していくても自覚症状がほとんどなく、早期発見が難しいのが高血圧の特徴。静かに進行し、自覚症状がないことから「サイレントキラー」とも呼ばれています。症状を自覚した時にはすでに合併症を引き起こしている可能性も! 脳卒中や心筋梗塞、腎疾患など多くの疾病を引き起こすリスクが高くなります。



血圧の正しい測り方

血圧計のつけ方

- 測定部分の中心が心臓の高さ(乳頭付近)にくるように
- 素肌か薄手の服の上から
- 肘にかかるよう、利き手と反対の腕に巻く

測定時

- 会話しない
- 足を組まない
- 椅子に寄りかかってリラックス



測定環境

- 22~23°Cの快適で静かな部屋
- 背もたれのある椅子に座る

毎朝2回測定しよう!

- 1分おいて再測定
- 毎朝2回測った血圧の平均値が「今日の血圧」

測定時
点

- ★測定は2回まで。何度も測り直さないこと
- ★一時的な血圧上昇はあまり心配せず。一般的に冬季は上がる傾向。
- 5日~1週間の平均値と身体症状に明らかな変化がなければ様子をみよう。

Try! 記録してみよう!

月日	1回目	2回目	1日の平均
(記入例) 12/16	112/68	110/64	111/66
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

1週間の平均 (上の血圧 (下の血圧) mmHg)



POINT!
血圧管理なら、スマホで簡単に入力できるアプリや、血圧計と連動しているものも。もちろん手書きの記録もOK! 続けやすい方法で管理しましょう。

あなたの血圧はどのタイプ?

正常血圧

診察室血圧が 120mmHg未満かつ 80mmHg未満で
家庭血圧が 115mmHg未満かつ 75mmHg未満
病気のリスクの少ない正常な血圧。これからも数値を測りながら健康に気を付けた生活を送りましょう。

高血圧 (持続性高血圧)

診察室血圧が 140mmHg以上かつ 90mmHg未満で
家庭血圧が 135mmHg以上かつ 85mmHg以上
時間や場所は問わず、持続的に血圧が高い状態。動脈に高い圧力がかかり続け、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが2~3倍程度高まる。

仮面高血圧

診察室血圧が 140mmHg未満かつ 90mmHg未満でも
家庭血圧が 135mmHg以上かつ 85mmHg以上
健診や診察では正常でも家庭で測ると数値が高くなるタイプ。すでに薬で血圧をコントロールしている患者さんに多い。

白衣高血圧

診察室血圧が 140mmHgかつ/または90mmHg以上でも
家庭血圧が 135mmHg未満かつ 85mmHg未満
仮面高血圧とは反対に、健診や診察で高くなるタイプ。将来的な病気のリスクが高いので、経過観察が必要。

※参照:日本高血圧学会編「高血圧治療ガイドライン2019」



血圧管理のポイントは自宅で測る!

高血圧の診断では、病院で測る「診察室血圧」に加え、自宅で測る「家庭血圧」が大きな役割を果たします。家庭血圧の方が長期的な見通しを反映しやすいためです。診察室血圧と家庭血圧にギャップがあった場合は、家庭血圧を基準に血圧を下げる治療を行った方が良いとされているのです。

チェックしてみよう!

生活習慣 慣にリスクあり!?

何気ない生活の中にサイレントキラーが潜んでいるかも?

生活習慣との関わりが深い高血圧。
どんな生活をしていると高血圧のきっかけとなってしまうのでしょうか?一緒に確認してみましょう。



ストレス溜めすぎ高血圧

Aにチェックが多い方は…

- 普段からストレスが溜まっている
- 日中はほとんど家や職場で過ごす
- 休み明けは毎回憂鬱だ
- 忙しくてつい早食いする
- 睡眠時間が平均6時間未満だ



脂肪や塩分とりすぎ高血圧

Bにチェックが多い方は…

- 毎日おやつはかかせない
- 揚げ物をついつい選びがち
- 3食のうち1食以上は外食またはコンビニ食(お惣菜含む)
- お酒を毎日飲んでいる



運動しなさすぎ高血圧

Cにチェックが多い方は…

- 日頃から車での移動が多い
- 運動はしたいけど続かない
- 階段はほとんど使わない
- 休日はほとんど外出しない
- 座る・横になることが多い

せっかくグルメ 12PへGO!

たまには
気分転換も♪

ストレスを感じたら
ひとまず深呼吸!

私たちの身体はストレスを感じると交感神経が活発になり、血流が増えて血圧が上がります。一時的な血圧上昇なら問題ありませんが、交感神経には血管を収縮させて血圧を上げる作用があり、ストレスの溜めすぎは高血圧を助長してしまいます。

日常的にストレスを感じている方は深呼吸をしたり、休みの日にリフレッシュしてみましょう。

減塩コラム 7PへGO!

生活習慣を
コツコツ改善!

減塩を心がけた
食生活の見直しを。

内臓脂肪をためすぎるとナトリウムの排出を妨げるほか、体重が重いと全身に血液をめぐらせるために心拍数が上がり血圧が上昇します。また、塩分を摂りすぎると血液中のナトリウム濃度が上がり、これを薄めるために体内をめぐる液体量が増えて血圧が上昇します。毎日の食生活を見直し、適度な運動を心がけましょう。

セルフケア 8PへGO!

できることから
少しずつ!

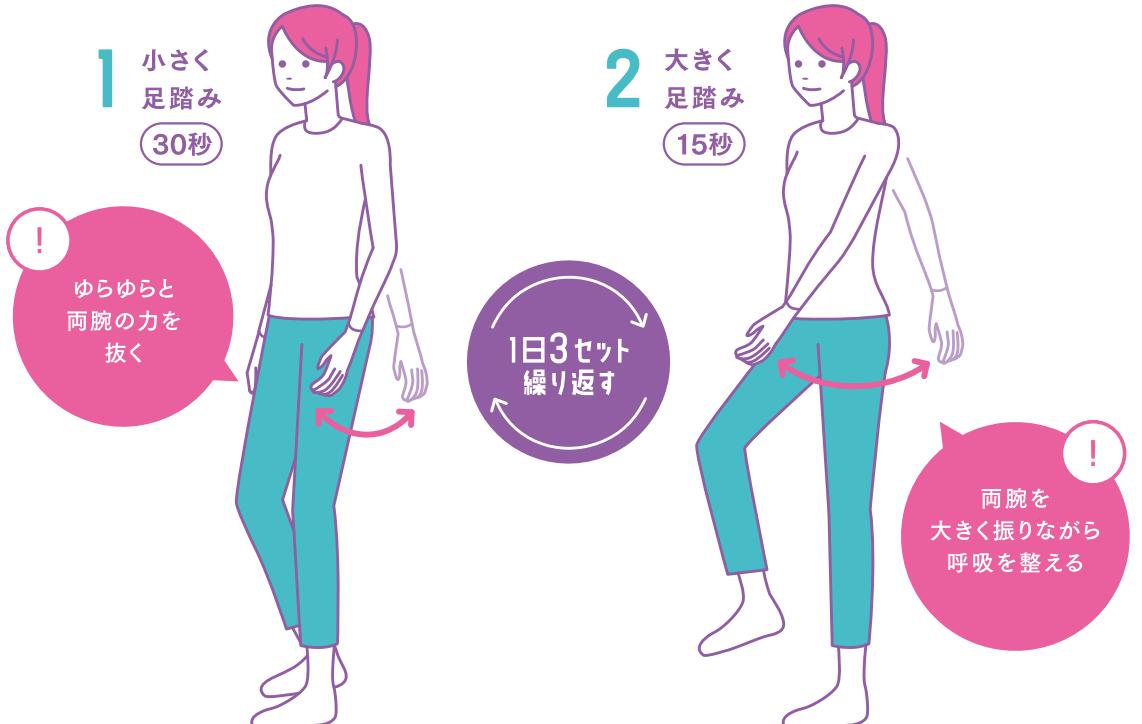
まずは足踏みから!
スキマ時間で運動を。

運動すると一時的に血圧は上がりますが、適切な運動を続けると、筋肉に酸素や栄養を運ぶために血管が拡がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されて血圧が下がっていきます。運動を全くしてないと、この機能が働くくなります。30分以上のやや負荷を受けたウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行いましょう。

ハツラツセルフケア Vol.7

力を抜いて運動！ゆらゆら「ゾンビ体操」

家で軽く体を動かしたい時におすすめのトレーニング。体の力を抜くことがポイントです。



動画でくわいく！



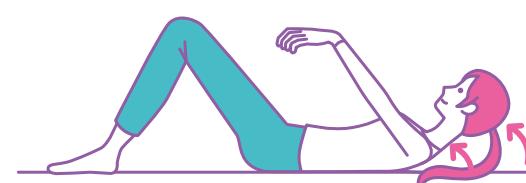
大森
理学療法士



Youtubeで
わかりやすく配信中！

プラスワン！腹筋を鍛えるゾンビ体操

仰向けになって膝を立て、腕をまっすぐ上にあげる。
そのままゆっくり上半身を起こし、
お腹に力が入るのを感じる角度で2秒間キープ。
ゆっくりと仰向け姿勢に戻って腕を下げる。



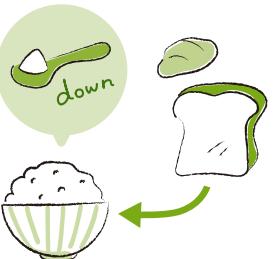
3回1セット、1日3セット繰り返す

参考文献：「血管・骨・筋肉を強くる！ゾンビ体操」池谷敏郎著/アスコム出版

カラダのコラム②

気軽にできる「置き換え」で無理なく塩分を控えよう。

スーパーで買い物をしていると、減塩みそや減塩しょうゆなど、減塩商品を見かける機会が増えました。しかし「さあ、減塩しよう」と思っても、濃い味付けに慣れています。それに比べて白米は1膳(140g)あたり、塩分0g。付け合わせには注意が必要ですが、毎日朝ごはんにパンを食べている場合、まずは週1日から白米に変えてみる。「置き換え」をしてみてはいかがですか？



そこで、無理なく簡単に取り入れられる「置き換え」をうまく使ってみませんか？

例えば、朝ごはんの定番メニューである「食パン」。実は6枚切りでは1枚(60g)あたり約0.7gの塩分が含まれています。それに比べて白米は1膳(140g)あたり、塩分0g。付け合わせには注意が必要ですが、毎日朝ごはんにパンを食べている場合、まずは週1日から白米に変えてみる。「置き換え」をしてみてはいかがですか？

またおもしろい置き換えアイテムとしておすすめなのが「トマトケチャップ」。ソースとしてだけでなく、実は調味料としても優秀なんです。醤油やみそと比べても約3分の1以下の塩分量で、甘味やうま味があるため、砂糖やだしの置き換えとしても万能です。

トマトケチャップは、和食だと思つたら大間違い。ケチャップは、和食の基本「さ・し・す・せ・そ」をすべて含んでいます。それに比べて白米は1膳(140g)あたり、塩分0g。付け合わせには注意が必要ですが、毎日朝ごはんにパンを食べている場合、まずは週1日から白米に変えてみる。「置き換え」をしてみてはいかがですか？

控えることももちろんですが、摂取した塩分を排出することも意識しましょう。排出を促す栄養素として「力

※体質によってはカリウムの摂取に制限がある場合があります。かかりつけ医などにご相談ください。

1ページでは
減塩を意識した
スープのレシピを
ご紹介しています♪



管理栄養士
森本

リウム」があります。これは緑黄色野菜や果物、海藻類、豆類、いも類に含まれていて、特にほうれん草、じゃがいも、わかめ、納豆、りんごなどがカリウムの多い食材。水に溶け出す性質があるので、サラダや蒸し料理、汁ごと食べるスープやみそ汁に入れて調理すると、効率良く摂取しやすくなります。汁物は塩分が気になる食べ方でもあります。カリウムを含んだ食汁の量を減らして具沢山にしたり、カリウムを含んだ食

いですよ。汁物は塩分が気になる食べ方でもあります。カリウムを含んだ食

汁の量を減らして具沢山にしたり、カリウムを含んだ食

いですよ。汁物は塩分が気に

循環器内科 篠原 弘一 しのはらこういち

ちよつとした会話から
隠れた病気を探る

長年、当院で循環器専門医として地域医療を支える
循環器内科 篠原医師にインタビューを行いました。



**医師である父の
思いを引き継いで**

ー当院に入職されるまでの経験を教えてください。

生まれは福岡で、父の転勤で下関、防府と転々とし、小学校の時に広島へ。大学卒業後は、福岡大病院に勤めていましたが、いざなは父が開院した病

院の支えに…と広島で暮らすことになりました。現在は、当院の非常勤医師として勤務しながら、父の遺志を継ぎ、篠原医院の院長として娘夫婦と一緒に診療しております。今年で開業63年を迎えます。

ー子どもの頃から医師をめざしていましたが、足が悪くなり、やめてしまいました。

いえ、当時は医師になることよりも薬学に興味があったので、東京の昭和薬

科大学に進学しました。

医師である父への反発心もあつたかもしません(笑)。ちなみに妻とは、薬学部時代に、飲み友達として出会いました。薬学を研究していく中で人体に興味をもち、医学を学んでみたいという気持ちが強くなり、薬学部卒業後に福岡大学医学部に入学しました。

ー当院入職のきっかけは?

広島に移って広島大学病院へ勤めている時に、故井野口会長から「心臓カテーテルをやってくれないか?」と誘つてもらい、入職しました。篠原医院を継いだのは、井野口へ入職したことですね。

ー診療で心がけていること

病気の早期発見につなげるため、患者さんとのちょっとした会話を大切にし、隠れた病気がないかを気にかけています。

**トッゲキ
インタビュー!**

篠原先生って、
どんな人?

昔からかつこよくて、当院スタッフからも患者さんからもとても人気! 篠原先生ファン(通称シンラー)が多いです。

ゴルフ仲間の代わりと言つてはなんですが(笑)、孫がとてもかわいいです! 家が近くで、よく遊びに来てくれます。癒しになつていてますが、大きくなるにつれ、相手にしてくれなくなつてちょっと寂しい…。

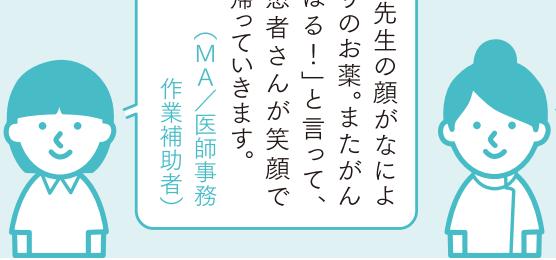
ー普段はかっこいい先生のデレデレな一面が見られましたね…! では、最後に地域のみなさまへメッセージをお願いします。

一人の医師としてできる範囲は限られますぐ、地域のみなさんがかかりやすく、何でも相談できる医師として、これからも地域医療に貢献したいと考えています。

**同僚や孫との
息抜きの時間が喜び**

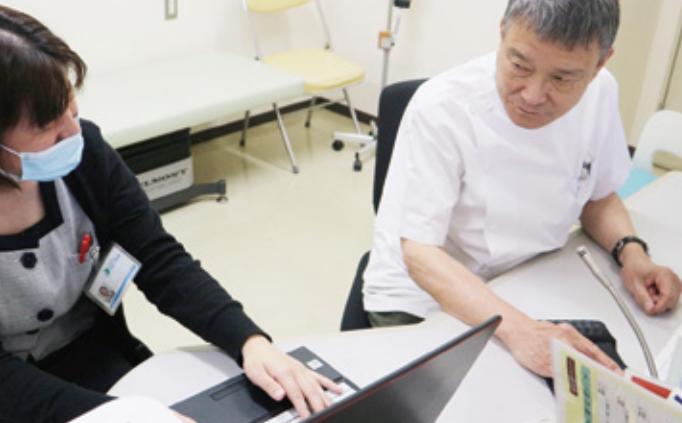
ー篠原先生は、他の先生との交流も多いですね。

そうですね。2年前ぐらいまでは、同僚の竹倉先生や医師仲間と一緒にゴルフを



「先生の顔がなによりのお薬。またがんばる!」と言って、患者さんが笑顔で帰っていきます。

(MA/医師事務
作業補助者)



科大学に進学しました。

医師である父への反発心もあつたかもしません(笑)。ちなみに妻とは、薬学部時代に、飲み友達として出会いました。薬学を研究していく中で人体に興味をもち、医学を学んでみたいという気持ちが強くなり、薬学部卒業後に福岡大学医学部に入学しました。

ー当院入職のきっかけは?

広島に移って広島大学病院へ勤めている時に、故井野口会長から「心臓カテーテルをやってくれないか?」と誘つてもらい、入職しました。篠原医院を継いだのは、井野口へ入職したことですね。

ー診療で心がけていること

病気の早期発見につなげるため、患者さんとのちょっとした会話を大切にし、隠れた病気がないかを気にかけています。

ー普段はかっこいい先生のデレデレな一面が見られましたね…! では、最後に地域のみなさまへメッセージをお願いします。

一人の医師としてできる範囲は限られますぐ、地域のみなさんがかかりやすく、何でも相談できる医師として、これからも地域医療に貢献したいと考

千秋会 きらりびと07

井野口在宅支援センター
主任介護支援専門員

安部 美紀

井野口病院広報チーム
いのガールズのせっかくグルメ
cafe+by kinoshitaのみなさんのご紹介
cocoronのクロワッサンを食べんさい!

VOL. 7



酒蔵の井戸水と発酵バターが織りなすリッチなうまいと食感を堪能♡

一店主の林さんは福井県出身だとか。

どうして西条でパン屋をオープンしたんですか？

学生の頃からパン屋巡りが大好きで。会社員になってしまっても気持ちが抑えられず、脱サラしてパンの道を選びました。静岡や京都などいろんな土地のお水でパンを作り、一番理想の仕上がりになったのが西条のお水で…。広島大学工学部出身という縁もあり、ここでお店を開くことになりました。

一パンって、水選びが大切なんですね。

そうなんです。酒蔵通りに位置する当店は、発酵に適したミネラル豊富な軟水でもちもち食感を実現するために、酒蔵の井戸水を使っています。酒粕入りのメニューもいくつかありますし、酒どころ・西条ならではのパンを楽しんでもらいたいです。

一作り方のこだわりはありますか？

27度の低温でじっくり時間をかけて発酵させるので、うまい成分のアミノ酸が多くなり、口に入れたときにうまいがふわっと残ります。温度や時間を何度も研究して今の作り方にたどり着きました。



一なるほど、さすが理系出身。パンも理論的に研究して作られているんですね！

前職で実験をしていたので、再現性のある作り方を研究することが染みついているのかも…(笑)。

一最後に、井野口病院の印象をお聞かせください。

知人から「大きな病気にかかった時、井野口病院さんに優しく対応してもらった」と伺いました。自分がもし病気にならかかりたいと思ってますよ！

一ありがとうございます。まずは病気にならないのが一番ですね！

cocoron
東広島市西条本町7-33
TEL / 082-437-5470
営業時間 / 10:00~18:00 定休日 / 月・火曜



「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート！

次回は西条岡町「炭焼炉端 ふじやま」をご紹介します。



cocoron
店主 林直史さん

生活の困りごとを一緒に解消していきたい
介護の仕事を始めたのは「人の役に立ちたい」と思ったからです。結婚を機に会社を退職し、ヘルパーのパートを始めました。さらに周りから勧められて介護福祉士、ケアマネジャー（介護支援専門員）の資格を取り、とある事業所でケアマネをしていました。

しかし、その事業所は閉鎖に。そこで、もともと繋がりがあった井野口病院のスタッフから誘ってもらい、現在は井野口在宅支援センターのケアマネとして働いています。介護保険の相談や介護が必要な方のお困りごとを伺い、利用者さんやそのご家族と一緒に生活プランを考えるのが主な仕事。それぞれに合つて役になれるよう、話しやすい雰囲気づくりを心がけ、利用者さんに寄り添ったサービスの提供をめざしています。



JTサンダース広島を家族で全力応援！

休日は、夫と食べ歩きやランチに行くことが多いです。それと、昨年から家族でバレーボール観戦にハマりました。JTサンダース広島の試合は、広島・呉・福山・島根・岩国まで応援に行くほど。今シーズンも追いかけます！

STAFF STYLE



これが
井野口在宅
支援センターの
スタイルです！



▲ガラケーからスマホデビュー！
とても便利になりました…。
認知症サポーターの証である
オレンジリングも持ち歩いてます。



「道」の書は、島根県の和紙制作作家である安部榮四郎さんの直筆のもの。もともと当法人会長夫人と親交のあった安部氏から寄贈されました。安部先生は1902年島根県生まれ。1931年、民芸運動を提唱する柳宗悦が松江を訪れたことを機縁に、民芸運動に参加するようになりました。その後1968年には、古来の原料と技法を用いて雁皮紙を漉く技術が認められ、人間国宝に認定されました。

この書は移転前の「井野口外科医院」時代から飾つてあり、当時の会議室の写真に、道の書を確認することができます。ここで昼夜問わず勉強をしたり、カンファレンスをしたりと職員が研鑽に励んでいました。現在の地に移転してからは、1階ロビーの見えやすいところに移され、スタッフや患者さんを見守っています。



前号では、増えていく医療・介護の需要を支える現役世代が減っていることで、十分な福祉サービスの提供ができなくなるかも…という課題と、それを解決するために必要な、医療と介護の専門職や、地域住民が支え合う「地域包括ケアシステム」のことを紹介したよ。地域包括ケアシステムを機能させるには、4つの柱が大事なんだ。



どんなことをすれば役に立てるかな?

教えて! いーのくん 相談室

いーのくんは介護の話をするとオレンジ色になるんだ!

くっちはー



自助

住み慣れた地域で暮らすために、生活の困りごとを自分で解決すること。サービスを自ら購入したり、介護予防に取り組んだり、検診を受けたり、自発的に自身の生活課題を解決する力。



自助力
●自分の能力・
収入で生活



互助

家族や友人、近所の人など費用負担が制度的に裏付けられていない自発的なもの。住民同士の助け合いやボランティアによる支援、自治会活動などさまざま。

非公的サービス
●NPO
●近隣の助け合い ●ボランティア

共助

制度化された相互扶助いわゆる保険のこと(医療、年金、介護保険、社会保険制度など)



社会保障制度・サービス
●医療保険 ●介護保険

公助

自助・互助・共助では対応できない事に対して、最終的に公の負担(税による負担)で行う支援

公的サービス=福祉
●高齢者福祉事業 ●生活保護



4つの柱の基礎がなって尊厳を保ちながら暮らすという姿勢が大切だよ。

でも、年齢を重ねるうちに体の機能はだんだん弱くなってしまうし、自助にも限界があるよね。

そこで必要なのが互助。困った時に助けてもらうだけでなく、時には自分がサポートする側に回って、互いに役割を持ち続けられる関係が理想だね。その上で、さらに難しい課題があれば共助や公助の支援を受けているれば、安全安心に最期まで住み慣れた地域で暮らしていけると思わない?



なるほど。ひとり暮らしのお年寄りも増えているから、互助も大切な役割になりそうだね!

千秋会インフォメーション

ホームページ・SNSでも最新情報を更新中！

井野口病院

令和5年度 看護師特定行為
研修課程を開講しました

11月6日より、当院初めてとなる看護師特定行為研修の課程が開始となり、開講式を行いました。記念すべき第1期生は当法人の訪問看護ステーションの看護師です。受講生へ院長より受講許可証が与えられ、決意表明をしました。

これから1年間、学習や実習を通してアセスメント能力や専門的知識、技術の向上をめざし、修了後は在宅で療養される方へ質の高い看護を提供いたします。



井野口病院

骨粗しょう症セミナーを開催

井野口病院
健康管理センターの
検診衣が変わりました

新年より、当院の健康診断での検診衣が新しくなり、カラーがグレーから紫色に変更となりました。さらに、みんなからのご要望をもとに、ブランケットの他にポンチョもご用意しました。受診される際にはぜひご活用ください。



11月11日に健康講座「骨粗しそう症セミナー」を開催。骨粗しそう症の病気について解説し、普段気を付けたい食事のポイントや自宅できる体操などを紹介しました。多くの方のご参加いただき、みなさんの骨粗しそう症への高い関心が伺えました。

当院では定期的に健康講座を開催しています。ホームページ、LINE、Facebookなどでお知らせしますので是非ご参加ください。



西条北地域包括支援センター

高齢者のための
権利擁護セミナーを行なっています

井野口在モリハビリセンター
クリスマスの行事を
楽しみました♪

デイサービスでは、サンタさんに変身したスタッフと一緒にリハビリをしたり、クリスマスだけのデザートを提供したりしました。利用者さんも「一緒に写真を撮ろう」とノリノリ♪楽しいクリスマスになりました。

2023年に開設したグループホームWOW！では、入居者さんと初めてとなるお正月を迎えました。元日の昼食にスタッフがおせち料理を作り、入居者さんに振る舞いました。「おせちが食べられるなんて嬉しい」と、みなさん喜ばれています。

今後も、ホームでのさまざまなおイベントを企画・開催し、入居者のみなさんに楽しい生活を送っていただけるようサポートしてまいります。

[お問い合わせ先]
西条北地域包括支援センター
082-431-6745



セミナーのご依頼は、希望講座日の1ヵ月前までに井野口病院3階にある「西条北地域包括支援センター」まで気軽に問い合わせください。

高齢者のための
権利擁護セミナーを行なっています

の虐待、人権侵害や財産管理の問題、悪質な訪問販売への対策などを一緒に学びませんか？

セミナーのご依頼は、希望講座日の1ヵ月前までに井野口病院3階にある「西条北地域包括支援センター」まで気軽に問い合わせください。

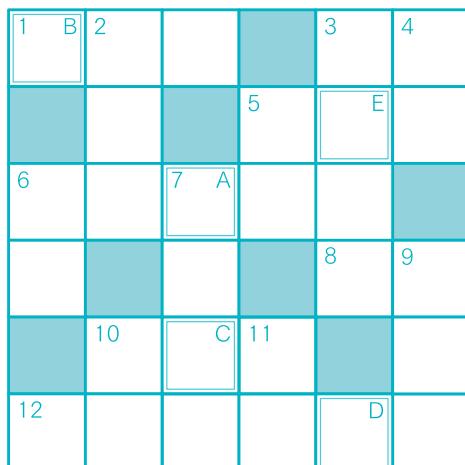
ハツラツ タッグ

Vol.2

井野口病院とスクラムを組み、
地域医療を支える施設をご紹介！
第2回は、消化器内科が専門の
東広島中央クリニック
石垣院長にお話を伺いました。

— 井野口病院との連携では、
どんな印象をお持ちですか？
いろいろお世話をなってい
ますが、急患、とくにCTを

↙ クロスワードにチャレンジ！ ↘



●タテのカギ

2. 英語で決まりや規則のこと。
3. ハトの胸のように高く突き出た胸。
4. さやに入った小さな実を食用とする作物。
5. 一緒に行く人。同伴者。配偶者の隠語。
6. 魚などが水中生活するための動物の呼吸器。
7. 砲弾・爆弾などが爆発して飛び散ること。
9. 釣りのときに使う道具。
10. 使いみち。「〇〇不明金」
11. 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。

●ヨコのカギ

1. 犬と同じくらい賢い、
海で群れになって生きる動物。
3. 海や湖の水際に沿った平らな陸地。
5. 会社や役所の仕事。すべきこと。「〇〇〇先」
6. イスラエルの首都。
8. 物の温度を高くる働き。
10. 勢いが激しいこと。「〇〇〇な戦い」
12. 伸縮性のある足を綺麗に見せる下着。

クロスワードの答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは次号で発表します。

前回の答え: チョウカツ

＼オリジナルグッズが当たる／ 読者プレゼント実施中！

クロスワードの答えと下記項目について明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

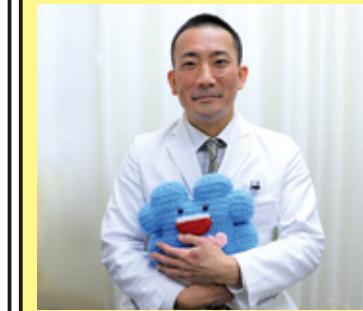
- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④はつらつの感想・ご要望
⑤クロスワードの答え を明記ください。

宛先 〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91 井野口病院 はつらつ係

Webから

アンケートフォームから
質問事項に
お答えください。

応募締切
2024年3月31日(日)必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



東広島中央クリニック

院長
石垣 尚志先生に
インタビュー！

院長Q & A

— 東広島中央クリニックの特徴を教えてください。

当院は常勤医1名、非常勤医1名体制の内科の無床診療所で、専門は消化器内科です。外来、胃・大腸の内視鏡検査、緩和治療・在宅看取りを含めた訪問診療などを行っています。

— 診療で心がけていることを教えてください。

—

数年前からはじめた水草水槽にハマってしまい、週末は掃除したり水替えしたりと、楽しんでいます。熱帯魚やエビの赤ちゃんがたまらかわいいです！

— 地域の方へメッセージを！

おなかの検査を受けたいニーズに沿った医療の提供です。特に消化管内視鏡検査では、できるだけ患者さんがしんどくないよう検査を心がけています。

—

住 所 東広島市西条町御園宇8537-1

T E L 082-426-6883

診療 時間 8:30~12:00/15:00~18:00
(水・土曜8:30~12:00)

休 診 水曜午後、
土曜午後、
日曜、祝日

詳細は
こちら

