ザ・ホロニクス　http://www.holonicsystem.com

The HOLONICS

こころ通わせながら明日への医療シーンを創造します

夏号

2013 SUMMER Vol.16

特別懇談企画

総務大臣政務官　参議院議員

片山さつきさんを囲んで

“働く女性のワークスタイル・ライフスタイル”

人間ドック SOPHIA に見えたお客様

元宝塚歌劇団星組・宙組 女優 朝宮 真由さん

ふれあいの風景　その 5

患者さんの全人格に寄り添うケアを
— 千里丘訪問看護ステーション—

トピックス

インターネットが繋ぐ患者さん
— 新大阪医誠会クリニック—

健康アラカルト

お肌のエイジングケア・ノート
抗酸化力を高めてプルプル美肌に

病気にならないための予防と生活改善
— 腰痛予防編 —

お知らせ

公開医学講座(7月～9月)ご案内

医誠会アワー　朝日放送ラジオ 毎週日曜日 あさ8:10~8:25
～そこが聞きたい病気のこと～
医療法人 医誠会　医誠会アワー　検索
For Your Healthy Life

医誠会アワーを聴いていますか！!??

ホロニクス NOW

家族性乳がんのカウンセリングと遺伝子検査

医誠会のあるまち ぶらぶら Walk

近江商人の故郷 五個荘のまち

• 社会とホロニクスグループを結ぶ季刊情報誌

For Your Healthy Life

COOLBIZ を実施しています。

ホロニクスグループでは総力を結集して省エネルギー対策に取り組んでいます。その一環として今夏もクールビズ運動を2013年5月20日(月)～9月30日(月)の期間で実施しています。医療施設の事務所内および本部の各部門の温度は28℃程度に設定して、事務職員は軽装（ノージャケット、ノーネクタイ）で勤務を行っています。なにとぞ皆様のご理解をたまわりますようよろしくお願いします。

J.POSH　J.POSHのオフィシャルサポーターとして乳がん検診啓発運動を推進しています。
ピンクリボン運動に賛同しています。

医療事業グループ

I 群

急性期病院

医療法人 医誠会
医誠会病院

II 群

「急性期＋亜急性期＋回復期」型病院群

医療法人 医誠会
城東中央病院

医療法人 医誠会
摂津医誠会病院

財団法人 仁厚医学研究所
児島中央病院

III 群

「一般＋療養」「精神＋療養」型病院群

茨木医誠会病院

医療法人 医誠会
神崎中央病院

医療法人 医誠会
東春病院

医療法人 医誠会
東舞鶴医誠会病院

医療法人 医誠会
橿原リハビリテーション病院

IV 群

透析クリニック群

医療法人 医誠会
医誠会病院付属クリニック

医療法人 医誠会
新大阪医誠会クリニック

医療法人 医誠会
十三医誠会クリニック

医療法人 医誠会
城東医誠会クリニック

医療法人 医誠会
桜橋医誠会クリニック

培養細胞治療専門クリニック

医療法人 医誠会
新大阪がん血液内科クリニック
（併設 細胞再生医療研究所）

院内保育園群

院内保育園群

たんぽぽ保育園	（医誠会病院）
オリーブ保育園	（城東中央病院）
杉の子保育園	（摂津医誠会病院）
いちご保育園	（児島中央病院）
ひまわり保育園	（茨木医誠会病院）
さくらんぼ保育園	（神崎中央病院）
のぞみ保育園	（東春病院）
あやめ保育園	（橿原リハビリテーション病院）
ののはな保育園	（東舞鶴医誠会病院）

介護事業グループ

V 群

(A)介護老人保健施設群

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東淀川

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル摂津

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル井高野

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東春

医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東舞鶴

医療法人 医誠会
エスペラル近江八幡（平成26年4月開設予定）

(B) グループホーム群

医療法人医誠会 障害者共同生活援助事業
グループホーム溝尻

VI 群

居宅介護支援事業所群

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター東淀川

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター城東中央

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター摂津

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター茨木

医療法人医誠会 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター東春

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター児島中央

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター千里丘

医療法人医誠会 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター東舞鶴

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター神崎中央

株式会社ホロニクス 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター鶴見

VII 群

(A) 訪問看護ステーション群

株式会社ホロニクス
医誠会訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
城東中央訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
茨木医誠会訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
摂津医誠会訪問看護ステーション

医療法人 医誠会
東春訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
児島中央訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
千里丘医誠会訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
神崎中央訪問看護ステーション

医療法人 医誠会
橿原医誠会訪問看護ステーション

株式会社ホロニクス
鶴見医誠会訪問看護ステーション

医療法人 医誠会
東舞鶴医誠会訪問看護ステーション（平成25年10月開設予定）

(B) 訪問介護ステーション

株式会社ホロニクス
医誠会訪問介護ステーション

株式会社ホロニクス
千里丘医誠会訪問介護ステーション

株式会社ホロニクス
児島中央訪問介護ステーション

(C) 通所介護

株式会社ホロニクス
児島中央デイサービスセンター（平成 26 年開設予定）

(D) 訪問鍼灸治療院群

東淀川鍼灸治療院
いばらき治療院
城東鍼灸治療院
摂津鍼灸治療院
児島鍼灸治療院
鶴見鍼灸治療院

医療関連事業グループ

VIII 群

株式会社 ホロニクス
医療経営コンサルタント業、医療品販売業

株式会社 メディカルイメージ
医療画像分野（電脳工房）

株式会社 メディフード
健康食品分野

株式会社 イムノテック
細胞医療分野 (Bio-Medical)

株式会社 インフォネット
医療情報分野（電子カルテ、他）

株式会社 メディカルオフィス
医療人材紹介分野（医師看護師紹介業）

株式会社 メディカルアプローチ
医療美容分野

大阪ヘルスクラブ
（クイックフィットネス）

NPO 法人「未来プロセス」

NPO 法人未来プロセス
内モンゴル・クブチ砂漠の植林活動、フォーラムの主催、他

理　念

…… ホロニクスグループの「理念」……

豊かな健康文化の創造と生命質の向上への限りなき挑戦

…… 医療介護事業グループの「理念」……

多彩な医療文化の創造と安全で良質なヘルスケアサービスの提供

…… 医療関連事業グループの「理念」……

豊かな健康文化の創造と総合的なヘルスケア事業活動による社会貢献

発　行　2013 年 7 月 15 日
ホロニクスグループ事業本部
〒532-0011　大阪市淀川区西中島 3-18-9 新大阪日大ビル 10 階　TEL.06-6307-2151(代)
編　集　医療広報部　http://www.holonicsystem.com

元宝塚歌劇団星組・宙組 女優 タレント

朝宮 真由さん

『男役は10年で一人前』と言われる宝塚歌劇の大舞台で数々の大役を務めてこられました。退団後は、女優、タレント業のほか8年前から子供たちの才能を育成するのためのミュージカルスクールを西宮市で開校しています。今年教え子2人が宝塚歌劇の初舞台を踏みました。
プライベートでは母でもあり、多忙な毎日を送られています。
人間ドックSOPHIAの健診に見えた朝宮真由さんに、ご自身の健康づくりについてお話を伺いました。

Mayu Asamiya
兵庫県西宮市出身。
元宝塚歌劇団星組・宙組男役。1991 年「ベルサイユのばら～オスカル編～」で初舞台。2002 年宝塚歌劇団を退団。その後は、ABC テレビ「おはよう朝日です」のレポーターやサンテレビ「ビッグフィッシング」のアシスタントなど関西を中心にテレビやラジオで活躍中。

40歳を迎える頃から、体調には注意を払うようになりました。早朝から夜間に続く仕事、子育て、主婦業と多忙な生活の中で、人間ドックの必要性を感じています。人間ドックSOPHIAは、健診の一人ひとりにアテンダントがつき、これだけたくさんの健康状態のチェックがスムーズに行われるので安心感があります。

体力面では、宝塚歌劇を目指す子供たちのミュージカルスクールのために体力が衰えないよう週に2度ほどプールで1キロの水泳をしています。現役時代に傷めた半月板にも負担がかからず、筋力がつきます。無理をせず、ストイックにならず、年齢に素直に女優・タレントとして内面から美しくありたいと思っています。

現在、ABCラジオで毎日曜日朝8時40分、「医誠会アワー」の後、古箏奏者の伍芳さんと「伍芳のふらっと♪阪神沿線」の番組にパーソナリティとして出演しています。皆さん「医誠会アワー」と一緒に、どうぞお聴き下さい。

ディナーショー「Gypsy Night」から

人間ドック 吉田副センター長より検査結果について説明をうける朝宮さん。

朝宮 真由さんがご要望された健診内容

スタンダード＋オプション ●子宮がん検査 ●乳がん検査　健診料金 102,150 円（税込）

【スタンダード】身体測定／眼／耳／血液（血液一般・生化学検査・炎症・感染症検査・腫瘍マーカー）尿／腹部エコー／肺一般／胃（胃カメラ・ペプシノーゲン・ピロリ菌）／大腸がん（便潜血 二日法）／心電図
【オプション】子宮がん検査〈子宮頸部細胞診／経膣エコー／骨盤 MRI〉
乳がん検査〈マンモグラフィ・乳房エコー〉

お問い合せ　オーダーメイドの人間ドック 人間ドック SOPHIA（医誠会病院内） TEL.06-6379-6701

2013年7月～9月 公開医学講座 参加無料 事前のお申し込みは要りません。

医誠会病院 ☎06-6326-1121（大阪） ※3会場で行います

会場 東淀川区民会館４階会議室１
阪急京都線『淡路』駅下車　東出口南東へ徒歩10分
市バス37・93系統『東淡路1丁目』下車　徒歩3分

開催日時	テーマ	講師
7月9日(火) 14:00～約1時間	お薬は飲み方で効き目が違う	佐藤　和子 薬剤師
7月16日(火) 14:00～約1時間	あなたは、隠れメタボかも！	尾池　真理子 管理栄養士
	今年 流行している風疹	長谷　美幸 臨床検査技師
7月17日(水) 14:00～約1時間	糖尿病の合併症 糖尿病腎症を予防する	
	腎臓を守りながら 糖尿病とともに元気に生きるコツ！	畑中　あかね 慢性疾患看護専門看護師 糖尿病看護認定看護師
	検査結果を上手く活用して腎症予防！	前田　綾 臨床検査技師
	腎臓を守るための血糖値と血圧のお薬のはなし	朝倉　千絵 薬剤師
	「運動で腎症を予防する」のホントと間違い	岸本　愛 理学療法士
7月18日(木) 14:00～約1時間	乳がんにならないためには	渡辺　洋敏 乳腺科　医師
7月20日(土) 14:00～約1時間	今話題の“遺伝性乳がん”とは？	正村　滋 乳腺科　医師
7月23日(火) 14:00～約1時間	MRI検査で分かる頭の怖い病気	平田　剛 放射線技師

会場 摂津市立コミュニティプラザ
阪急京都線『摂津市』駅前すぐ
JR京都線『千里丘』駅 徒歩10分

開催日時	テーマ	講師
7月11日(木) 14:00～約1時間	家族の認知症にどう向き合えばよいか？	高橋　健一郎 臨床心理士
7月12日(金) 14:00～約1時間	シミ・シワの無い肌は紫外線対策から	松田　瞳 形成・美容外科 マネジャー・看護師
	正しい歯磨きは健康生活の基本です	江間　弘子 歯科衛生士
7月26日(金) 14:00～約1時間	高齢者の運動器障害関節の痛みにどう向き合う？	福井　智一 整形外科　医師

会場 日本メディカル福祉専門学校 3階教室
阪急京都線『上新庄』駅下車　南出口より徒歩9分
大阪市市営地下鉄今里筋線『だいどう豊里』駅下車 徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
7月25日(木) 14:00～約1時間	肺がんの予防と治療	平田　敏樹 医誠会病院副院長 呼吸器センター長
	息苦しさとうまくつきあうために	安原　こずえ 呼吸療法認定士 看護師
7月31日(水) 14:00～約1時間	今日から実践！骨を強くする食事と生活	成田　真知子 管理栄養士

城東中央病院 ☎06-6962-0015（大阪）

会場 城東中央病院（本館2階食堂）
JR学研都市線下車『鴫野』駅より徒歩2分
大阪市市営地下鉄今里筋線『鴫野』駅より徒歩2分

開催日時	テーマ	講師
8月29日(木) 15:00～約1時間	遺伝性乳がん	正村　滋 医誠会病院 乳腺科　医師

神崎中央病院 ☎0748-48-5555（滋賀）

会場 神崎中央病院内（2階新会議室）
JR『安土』駅・『能登川』駅から無料循環バス有り

開催日時	テーマ	講師
7月18日(木) 11:00～約1時間	糖尿病食にぴったり！おすすめ食品＆ひかえめ食品	服部　静香 管理栄養士
	あなたはどんな薬を飲んでいるのか？（糖尿病の薬の話）	松本　武輝 薬剤師
8月22日(木) 11:00～約1時間	おやつと外食のベストチョイス！（選び方）	服部　静香 管理栄養士
	検査で何がわかるの？（糖尿病検査データの見方）	岩田　博子 臨床検査技師
9月19日(木) 11:00～約1時間	これであなたも糖尿病食マスター！！	服部　静香 管理栄養士
	足のお手入れ（糖尿病で足を切らないために）	疋田　裕紀 看護師

児島中央病院 ☎086-472-1611（岡山）

会場 児島中央病院（新館2階多目的ホール）
JR瀬戸大橋線『児島』駅より徒歩7分

開催日時	テーマ	講師
7月26日(金) 14:00～約1時間	公的保険制度	吉田　直樹 地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー
8月19日(月) 14:00～約1時間	熱中症について	磯貝　春樹 内科医師
9月12日(木) 14:00～約1時間	全身の健康のために、まず口の健康から～歯磨きについて～	小倉　秀 歯科医師

ふれあいの風景 その5

患者さんの全人格に寄り添うケアを

千里丘医誠会訪問看護ステーション
西村あかね看護師

ステーションから徒歩２分にお住まいの伊藤キクエさん（93歳）のお宅に月・木曜日の週2回の訪問看護に伺って1年になります。

デイケアサービスから全て訪問看護に切り替えたことで、キクエさんのストレスが軽くなり、1日3回の食事やおやつを食べるまでに好転しました。みるみる元気になってお顔もふっくらしてきました。かかりつけのお医者さんもびっくりするほどの回復ぶりです。「母の体調が安定して、介護が楽になりました」と同居の息子さんは語っています。

訪問看護と病院の違いは患者さんだけでなく、ご家族の介護の軽減にも目を向けていることです。

座って食べる事ができるまでに回復された伊藤キクエさん

どの方法が患者さんとご家族にとってベストなのかを考え、お医者さんやご家族とも話し合いを持ちながらケアに望んでいます。

㈱ホロニクス 千里丘医誠会訪問看護ステーション
大阪府摂津市千里丘6-5-5エイジングコート千里丘1F
TEL.06-6339-1259　FAX.06-6339-1278

グローバル化する医療

インターネットが繋ぐ患者さん

～北米や東南アジアからのアクセスが増加の傾向に～

新大阪透析クリニック（大阪市淀川区）に台湾から定期的に来院される患者さんがいます。台湾・台北市の陳昭名さん（写真）は、大好きな日本の近畿地方に半年に一回観光に訪れます。

陳 昭名さんには持病があるために定期的な透析治療を受けなければならず、来日の際は、新大阪透析クリニックの透析治療を中心にした旅行スケジュールです。

陳昭名さんが新大阪透析クリニックを選んだ理由について尋ねますと、「在大阪の台北経済文化センターから紹介されたのがきっかけでした。このクリニックはとても清潔感があってスタッフも好意的です。その後も来日の際はクリニックの英文 HP を見てメール予約を入れるようにしています。これからも利用を続けていきます。」とお褒めのことばも頂きました。

出張や旅行などで海外からお越しの患者さんのために英語のホームページを設けてご案内しています。

家族性乳がんのカウンセリングと遺伝子検査

医誠会病院では、乳がん専門医による家族性乳がんの『カウンセリング』を開設いたしました。
ご希望があれば家族性乳がんの遺伝子検査も実施しています。

医誠会病院 レディスセンター 乳腺科　部長 正村　滋 医師

一部の乳がんは”親から引き継ぐ遺伝子の異常”が原因であることがわかっており、家族性乳がん、あるいは遺伝性乳がんと呼ばれています。

この異常を受け継いだ場合、通常よりもはるかに高い確率で乳がん、卵巣がんを発症する事が知られており、一般の方と異なる予防法、対処法がもうけられています。

このような家系は一般に、家系内に乳がんや卵巣がんの方が多く、若年発症の傾向があることなど、いくつかの特徴はありますが、より正確に調べるために血液を用いて遺伝子検査を行うこともできます。

ご自分の健康だけでなく、子孫にも　関係することですので、ご心配な方は家族性乳がんカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか?

カウンセリング料金

30分 2,500円　延長30分毎に2,500円(消費税別)

遺伝子検査料金

クイックHBOC	275,000円(消費税別)
HBOCスクリーニング	209,000円(消費税別)

ご予約･お問い合せ

カウンセリングは完全予約制です。お電話にてお申し込みください。
カウンセリング･検査は自費診療となります。

予約受付時間	月～金　14:00～17:00 土　9:00～13:00
相談日時	水～金曜日のなかから、担当医とも相談のうえご相談日時を決定させていただきます。

医誠会病院 乳腺科 TEL:06-6326-1121（代表）

懇談 片山さつきさんを囲んで

働く女性のワークスタイル、ライフスタイル

医療と健康の現場で働く子育て真っ只中のホロニクスグループ女性職員が、働きやすい環境、離職と復職など、仕事と家庭の両立について、総務大臣政務官 参議院議員 片山さつきさんと懇談いろいろとお尋ねしました。

片山さつきさんと和やかに懇談がすすみます

育児休暇期間の3年はどう思う?

司会　育児休暇期間を3年に延ばすなど、働くママを応援する動きがありますね。

片山　育児休暇を3年間取っていたら、たとえ法律で義務化されて復職できても、私がついていけませんという声をいっぱい聞くんです。皆さんはどうです?

黒田　3年は無理だと思います。

片山　どんなふうに?

黒田　休んでいる間に組織が変わったらと不安を感じますし、元の職場には戻れない気がします。金銭的な面でも…。

片山　そうね。育児休業給付というのは、上乗せしても本給に比べれば少ない。

黒田　1年で復帰すると思います。

田部　私はインストラクターなので、体力的なことを考えると、3年も空くと、以前のように働けるかという不安があります。1人目を出産したときに育児休暇3年の制度があれば取ったかもしれませんが、2人目を産む時には、1年しか取らないですね。

田部トレーナー

片山　2人目を産むときには責任のあるポストに就いているんですよね。責任が上がって、せっかく頑張ってここまで来たのに、3年休むと同じポストには戻りにくい。

中野　3年前の自分の技術レベルでやっていいのだろうかという怖さがあります。

片山　3年休暇には賛成と言う人と現実を見ていないと言う人、両方あってもいいと思う。大事なのは柔軟な雇用形態を作っていくことですよ。1年間育児休暇を取った後、2年目からはフルタイムで出社しなくても、パソコンを利用して在宅ワークでキャッチアップしながらだんだんと戻っていく。つまり黒か白かではなく、グレーラインを作っていくのが現実的だと思います。

出産のために離職は?

司会　第1子出産後、仕事を続けている日本の女性は3割ほどですが離職を考えましたか?

黒田　周りに迷惑をかけてしまうのではないかと思い離職を考えました。しかし上司の助言もあって続けています。

黒田 本部員

中野　私は仕事を続けることを考えて、1年間の産休の後、定時に帰れる外来の職場に復職しました。

田部　身体を動かす仕事なので無理かなと思っていましたが、受付など妊娠していても出来る仕事を与えて下さったので、そのまま働くことができました。

片山　理解がありますね。

司会　復職しやすい環境にするための対策は?

片山　日本は労働効率が非常に悪く、女性にとって不利なことが多いから、そこを変えなくちゃいけない。ワークライフバランス社会を作りたいと思っています。休職中の潜在看護師は70万人(推計)。

片山さつきさん

働きやすい環境にしないと、もったいないですよ。

女性が働きやすい環境は?

司会　ホロニクスグループの職員約3,600人のうち女性が占める割合は75%。常勤が大半です。女性にとって働きやすい職場環境ですか?

中野 看護師

中野　私は24時間運営の託児所があることが働く決め手の一つでした。

黒田　妊娠や出産、家庭環境について相談出来る窓口が会社にあるので、心強いです。

田部　子供の体調が悪くて休む時も他の部署からのヘルプなど多くの人のフォローがあって、バックアップ体制が整っていると思います。

司会　片山さん、女性にとって理想的な働きやすい環境とは何でしょうか?

片山　意識のバリアフリーが大事だし、女性の意見が反映されるようにするために、上の方にいる女性を作らないと駄目なんです。医師会には3割女性がいるのに、上の人は男性ばかり。そこから変えないと。

司会　変わるのには時間がかかりそうですか?

片山　私は10年で変わると思います。女性の院長が増えて、現在とは全然違ったワールドになりますよ。

司会　働く女性へエールをお願いします。

片山　子育てが終わったら、数10年後に待っているのが介護。まだまだ家庭の中で女性の果たすべき役割は大きい。私も親の介護経験者なので、大変さが解ります。その点については私たち国がサポートしますから、皆さん頑張っていきいきと働いて下さい!

秋田千枝さん

(懇談 要旨)

出席者

◇片山　さつきさん
東京大学法学部卒業、大蔵省入省後、サミット政府代表団員、主計局主計官等、省内で女性初のポストを歴任。2005年衆議院議員選挙初当選、経済産業大臣政務官に就任。2010年参議院議員選挙当選、2012年12月より総務大臣政務官。

◇ホロニクスグループ出席者
黒田　舞子
医療法人医誠会　医師対策部　結婚3年半　子供1歳
田部　真紀
株式会社ホロニクス　大阪ヘルスクラブトレーナー　結婚6年
子供2歳
中野　美由紀
医療法人医誠会　医誠会病院　外来　結婚4年　子供3歳・1歳

◇司会
秋田　千枝さん
放送作家: 担当番組　ABCテレビ パネルクイズ　アタック25
ABCラジオ 医誠会アワー

医誠会アワー

1008 ABC Radio
朝日放送ラジオ 毎週日曜日あさ 8:10 ～ 8:25

を聴いていますか!!??

番組を収録中の正村 滋 乳腺科部長と朝日放送のスタッフ
（右側はアシスタントの井上さゆ梨さん）

あなたの充実した毎日を応援する健康ラジオ番組が2012年10月からスタートしています。
今年の4月からは毎週日曜日の朝8：10に時間も移って“そこが聴きたい病気のこと”をテーマに4月～9月まで13名の医誠会病院の専門医師が医療と治療について解りやすい内容でお話ししています。

番組制作のみなさん

ラジオ局プロデューサー
中江　雄一郎 さん
ABCラジオのリスナーに、医誠会病院の先生方が身近な存在になるように番組作りを心掛けています。また、できるだけわかりやすく病気のことをお伝えしたいと思っています。ぜひ、日曜日の朝8時10分はABCラジオを聞いて頂きたいと思います。番組のご感想ご意見をお便りください。

番組アシスタント
井上　さゆ梨 さん
病気を知り、治療して下さるお医者様を身近に感じることができたら心強いと思います。番組に出演されるドクターは、誠実にわかりやすく病気についてお話しようと一所懸命です。ドクターの素顔と合わせてお楽しみ下さい。

制作部ディレクター
吉塚　暁子 さん
お医者様から病気についての正しい知識を教えていただきながら、医療現場での心温まるお話や実践されている健康法などもお聞きしお伝えしたいと思います。お医者様と井上さんとの和やかな雰囲気も感じて頂ければと思います。

放送作家
秋田　千枝 さん
お医者様になられたきっかけや、健康法など、先生のプライベートにも迫っています。白衣の下に隠された素顔を知って頂くことで、病院との距離が近くなり、病気についての関心も深めてもらえれば嬉しいです。

医誠会アワー

“そこが聴きたい病気のこと”
For Your Healthy Life

医誠会病院の医師が、あなたの健康に役立つ“知りたい”情報を
分かりやすくお話しします。あなたの“聴きたい”に応える番組です。

7月

14日 & 21日
脳神経外科 部長　松本 勝美 医師（副院長）
『脳出血を健康管理で予防する。』
脳出血は大半が高血圧で起こります。血圧に無頓着な人では発症率が数倍も増加します。一日塩分7g以下の食事、血圧が140mmHg以上なら降圧薬服用など健康管理を実践しましょう。

8月

28日 & 4日
総合内科 部長　森田 龍平 医師
『目指せ 健康長寿！ 生活習慣の見直しに挑戦しませんか？』
健康長寿を阻害するのは糖尿病、高血圧、脂質異常から起こる脳卒中、心臓病、がんなどの重大な病気です。健康長寿を目指して、生活習慣の見直しに挑戦しませんか？

※ 8月 11日 と 18日 は高校野球中継のため放送はありません。

9月

25日 & 1日
消化器内科 部長　上枝 平享 医師
『痛みのない大腸内視鏡検査』
大腸の内視鏡検査は痛くて苦しいと言うのは過去の話です。最近では、「苦痛のない内視鏡検査」で大腸がんの早期発見が増えています。あなたも気軽に内視鏡検査を受けて下さい。

8日 & 15日
心臓血管センター長　村田 弘隆 医師（副院長）
『心臓の手術を受けるのが楽になりました。』
最近では心臓の鼓動を止めずに行う手術法や、小さな皮膚切開で手術する方法が開発されて、手術後の痛みが少なく入院期間も短くて済みます。心臓外科の今とロボット手術など未来をお話しします。

22日
歯科口腔外科 部長　稲田 良樹 医師
『顎骨骨髄炎を防ぐ。』
近年、顎骨骨髄炎の患者さんが増えています。大変な事になる前に歯医者さんに通いましょう！

29日
救急科　丸川 征四郎 医師（病院長）
『東南海大地震と津波から身を守る方法は？』
前回の南海地震は昭和21年。東海地震は嘉永7（1854）年だったので、もう160年も沈黙しています。近々、起きると予測されています。そろそろ被害を最小限にする方策を考えた方がよさそうです。

番組提供　Holonics Group 医療法人医誠会

※番組予定と内容は変更になる場合があります。
2013. 7. 1

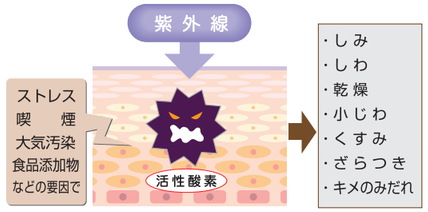
形成・美容アドバイザー 松田 瞳の

お肌のエイジングケア・ノート

いつまでも若々しいお肌を保つために

Vol.3 抗酸化力を高めてプルプル美肌に

細胞を老化させる最大の要因は活性酸素による細胞の酸化です。
体内では常に活性酸素が発生し、細胞や DNA を傷つけ老化の原因となります。
紫外線・ストレス・喫煙・運動不足・加齢・食生活の乱れなど・・・これらはすべて活性酸素を増やす原因です。
特に紫外線はわずかな量でも肌の中で活性酸素を生み、しみやしわの発生する原因を作ります。それを防いでくれるのが抗酸化物質です。日常生活の中で抗酸化力を高める秘訣を今回はいくつか紹介しましょう。



Point! 抗酸化力UPの秘訣ワンポイント

- ◉紫外線対策は夏だけではなく一年を通して行う
- ◉スキンケア成分には、ビタミン C 誘導体やビタミン E を含有するものをお奨めします。
- ◉抗酸化力の高いビタミン A・C・E が多く含まれる緑黄色野菜（かぼちゃ・ブロッコリー・アボカドなど）、果物、大豆、キノコ類、緑茶、ハーブティなども毎日意識して摂取する。

医誠会病院 形成・美容外科　TEL.06-6326-1121　医誠会病院　形成美容　検索

今日から毎日続けよう！

病気にならないための予防と生活改善

シリーズ最終回は腰痛予防動作を紹介します。

腰痛予防編

医療法人医誠会
益原 邦之 理学療法士

予防のポイントは
①柔軟性（ストレッチ）
②筋力維持・増強
③動作時の意識

1. 座る

顎を引いて背筋を伸ばし、両足底がしっかりと床についているのが良い姿勢です。

2. 荷物を持ち上げる

中腰ではなく、しっかりと背筋を伸ばしてしゃがみながら荷物を上げ下げしてください。

3. 荷物を両手で下げる

片手に持つのではなく、バランス良く均等に下げるように心掛けてください。

4. 荷物を体の前で持つ

脇をしめ、荷物と体の距離をあけないようにして持ってください。

5. 高いところの作業をする

踏み台などを利用して、安定した姿勢を取って行ってください。

6. 掃除機をかける

中腰にならないよう掃除機の長さを調整して行ってください。

全て腰の負担を軽減する動作になります。

滋賀県東近江市

近江商人の故郷 五個荘のまち

医療法人医誠会
神崎中央病院
〒529-1445
東近江市五個荘清水鼻町 95
TEL(0748)48-5555

神崎中央病院はこの五個荘をはじめとする東近江の皆様に医療・保健・福祉に応える病院です。

～旅のご案内役～
神崎中央病院
平木 聡美看護部長

五個荘は湖東平野のほぼ中央に位置し、三方を山に囲まれた、とてものどかな集落で、近江商人発祥の地としても有名なエリアです。この中で金堂地区と呼ばれる一帯は国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されており、その町並みは訪れる人の心をなごませてくれます。

寺前・鯉通りの景観　提供：近江商人博物館

JR能登川駅からバスで約10分、五個荘巡りの起点となる「ぷらざ三方よし」に到着します。少し歩くと、そこは郷愁を誘う魅力的な町並みの白塀や舟板張りの土蔵、草葺屋根など。まるで時代劇の世界に紛れ込んだようです。東西に走る「寺前・鯉通り」には街路に沿って掘割りが流れ、色鮮やかな錦鯉が悠然と泳いでいます。

壮大な伽藍を誇る弘誓寺を左手に東に進むと、近江商人の代表的な屋敷「外村繁邸」と「外村宇兵衛邸」そしてその北側に「中江準五郎邸」が隣接しています。いずれも内部を見学できます。さらに東南へ向かうと、近江商人屋敷のひとつ「藤井彦四郎邸」があります。歴史的文化遺産が醸し出す、穏やかな風情をたっぷり楽しめます。雅趣に富んだ庭園にも感激！　みなさんも五個荘を訪ねて、歴史に触れてはいかがですか？　このエリアにはホロニクスグループの神崎中央病院があります。

■鉄道アクセス
・JR能登川駅からバス（八日市駅行き／神崎線）で10分、「ぷらざ三方よし」下車
・近江鉄道「五箇荘」駅より徒歩25分

※開館時間・入館料は事前にお問合せください

■外村 宇兵衛 邸　全国長者番付に名を連ねるほどの豪商だった外村宇兵衛氏の邸宅。明治期の近江商人の生活文化に触れることができます。

五個荘の観光情報（観光スポット、イベント、グルメ、ギャラリー等）は東近江市観光協会（0748）48－2100
または五個荘観光センター（0748）48－6212 にお問い合わせください