

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

春号

2014 Spring Vol.19

人間ドック SOPHIA に見えたお客様

この人に聞く 私の健康観

シップヘルスケアホールディングス(株)

代表取締役社長

古川 國久さん

クッキング

血糖の上昇を緩やかにする 食物繊維たっぷりの工夫

健康 News & トピックス

がんと闘う 免疫治療 新時代へ

4月1日 エスペラル近江八幡 開設

無料公開医学講座

公開医学講座(4月~6月)のご案内

医誠会のあるまち ぶらぶら Walk

医誠会病院

北摂淡路の史跡と 歴史街道に行く

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

写真：摂津医誠会病院 5階病棟 浦田 龍象看護師



Wellbeing for Your Life

医療事業グループ

I 群

高度急性期病院 (24時間/365日)

医療法人 医誠会
医誠会病院

II 群

「一般急性期+回復期+慢性期」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

一般財団法人 仁厚医学研究所
児島中央病院

III 群

「一般急性期+回復期+慢性期」「精神+認知症」型病院群

医療法人 医誠会
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
権原リハビリテーション病院

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

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)
- ひまわり保育園 (茨木医誠会病院)
- いちご保育園 (児島中央病院)
- さくらんぼ保育園 (神崎中央病院)
- あやめ保育園 (権原リハビリテーション病院)
- のぞみ保育園 (東春病院)
- 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

(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

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター東淀川

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター城東中央

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター鶴見

ホロニクスヘルスケア㈱ 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

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター摂津

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター千里丘

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター神崎中央

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

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
ケアプランセンター児島中央

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

ホロニクスヘルスケア㈱ 居宅介護支援事業所
エスペラルケアプランセンター近江八幡

VII 群

(A) 訪問看護ステーション群

ホロニクスヘルスケア㈱
医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
城東中央訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
鶴見医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
茨木医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
摂津医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
千里丘医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
神崎中央訪問看護ステーション

医療法人 医誠会
権原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

ホロニクスヘルスケア㈱
児島中央訪問看護ステーション

(B) 訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
千里丘医誠会訪問看護ステーション

ホロニクスヘルスケア㈱
児島中央訪問看護ステーション

(C) 訪問鍼灸治療院群

東淀川鍼灸治療院

城東鍼灸治療院

鶴見鍼灸治療院

いばらき治療院

摂津鍼灸治療院

児島鍼灸治療院

VIII 群

ホロニクスヘルスケア株式会社
医療経営コンサルティング事業、医療民営化

HSSH 株式会社
グループ統括機能

株式会社 メディカルイメージ
医療画像分野(電脳工務)

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)

株式会社 メディカルアプローチ
医療美容分野

メディカルフィットネススタジオ梅田
(メディカルフィットネス)

特定非営利活動法人「未来プロセス」

NPO 法人未来プロセス
内モンゴル・ウチナ砂漠の植林活動、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
- …… 健康支援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
- …… 特定非営利活動法人の理念 ……
環境・健康・医療・教育に対する支援・啓発活動を通して社会の発展に寄与する

発行 2014年4月15日
ホロニクスグループ事業統括本部
〒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

2014年4月～6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
大阪市営バス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
4月23日(水) 14:00～約1時間	「高齢者の転倒は万病のもと」 は本当だ!	橋 和秀 理学療法士
4月25日(金) 14:00～約1時間	逆流性食道炎の症状と検査	山田 真由 臨床検査技師
	気になる病気とくすり(シリーズ) 胃潰瘍と治療薬	佐藤 和子 薬剤師
5月12日(月) 14:00～約1時間	肩の痛みに運動が効く!	畠 朋成・大森 賢悟 作業療法士
5月15日(木) 14:00～約1時間	最近よく聞く「発達障がい」って どんな障がい?	高橋 健一郎 臨床心理士
5月19日(月) 14:00～約1時間	噛み・飲み込みの工夫で健康長寿	成田 真知子 管理栄養士
5月21日(水) 14:00～約1時間	ちょっと気になる目の症状、 実は病気かも?	西山利子・山本真弓 視能訓練士

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
4月17日(木) 14:00～約1時間	「ツボ療法」で快適生活を手に入れる!	宮西 義正 いばらき治療院 鍼灸師
4月18日(金) 14:00～約1時間	気になる病気とくすり(シリーズ) 糖尿病と治療薬	佐藤 和子 薬剤師
4月24日(木) 14:00～約1時間	からだに現れる ところの問題	高橋 健一郎 臨床心理士
5月20日(火) 14:00～約1時間	知って得する薬の話 高血圧の治療薬	安部 敏生 薬剤師

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
4月22日(火) 14:00～約1時間	大切な腎臓の役割とその検査	高橋 奈七 臨床検査技師
	糖尿病食を摂れば長寿が見える!	尾池 真理子 管理栄養士
5月13日(火) 14:00～約1時間		

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『鳴野』駅より徒歩2分
大阪市内営地下鉄今里筋線『鳴野』駅より徒歩2分

開催日時	テーマ	講師
6月19日(木) 15:00～約1時間	簡単!安全!PEG管理!	藤崎 ゆかり 看護師 副看護部長 中村 真澄 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
4月24日(木) 14:00～約1時間	ぽっこりお腹にさようなら!? 自宅のできるストレッチ&エクササイズ	松本 紀子 理学療法士
5月22日(木) 13:30～約90分	救急法一般講習(一次救命処置)	日本赤十字社 岡山支部
6月26日(木) 14:00～約1時間	疲労回復は食事が決め手	溝口 百恵 管理栄養士

神崎中央病院 ☎0748-48-5555 (滋賀)

会場 神崎中央病院(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
4月17日(木) 11:00～約1時間	知っていますか? あなたに必要なカロリー	古野 由香里 管理栄養士
	糖尿病ってどんな病気?	小瀬木 理 医師 内科部長
5月15日(木) 11:00～約1時間	知っているようで意外と知らない!? 食品のグループ分け	岸 愛子 管理栄養士
	楽しい運動療法 血糖値を効果的に下げる運動方法	山崎 雅美 理学療法士
6月19日(木) 11:00～約1時間	気をつけたい『さ・し・す・せ・そ』 ～調味料の使い方～	北村 昌子 管理栄養士
	糖尿病は合併症が怖い!!	小瀬木 理 医師 内科部長

大阪市東淀川区

北摂淡路の史跡と 歴史街道を行く



医療法人医誠会
医誠会病院
〒533-0022
大阪市東淀川区菅原 6-2-25
TEL(06)6326-1121

数多くの専門医療センターを備えた次世代型病院として最先端医療を実践しています。

～旅のご案内～
医誠会病院
須々木 礼子 看護部長

淡路という地名は、901年菅原道真公が太宰府に赴任のため淀川を舟で下る際、小島だったこの地を、古歌で名高い「淡路島」と思い違えたのが由来だと伝えられています。古くから水上交通の要地でもあり北摂、亀岡に通ずる街道が残る東淀川区・淡路の史跡を巡ってみます。

医誠会病院の南、高台にある菅原天満宮。江戸前期、このあたりの鎮守として勧請されました。境内には樹齢約400年の楠が青々と覆い繁り、菅原道真公の歌碑があります。近くには旧家『二柳家』のお屋敷

崇禅寺 本堂

菅原天満宮

崇禅寺・細川ガラシャ夫人の墓
(向かって左側)

旧亀岡街道沿い一柳家の土塀と道標

東淀川区の歴史・史跡の
お問合せは

この人に聞く Vol.1

私の健康観

シップヘルスケアホールディングス(株) 代表取締役社長 古川 國久さんふるかわ くにひさ

岡山県新見市出身68歳・岡山県立倉敷商業高校卒業後、西本産業株式会社(現・キャンノンライフケアソリユーションズ(株))入社を経て、92年医療機関へのコンサルティングを主体とする(株)シップコーポレーションや医療、保健福祉、介護の分野に特化した企業グリーンホスピタルサププライを設立するなど医療関連事業を拡大。09年グループ36社を束ねるシップヘルスケアホールディングス(株)の社長に就任して現在に至っている。

企業理念のSHIPは誠実な心、「情」の心、革新者の気概、パートナーシップ精神の頭文字で、追い風航海の船に由来している。座右の銘は至誠惻怛(しせいそくたん)。

グループ会社の売上高24.3億円 従業員7431名(2013年度3月期)

人間ドックSOPHIAをいつもご夫婦でご利用頂きまして有難うございませう。本日は古川社長に健康維持のために日頃からなさっていることや心掛けをお話できることなどお尋ねいたします。どうぞご覚悟なくお聞かせ下さい。

人間ドックの健診結果が先ずきっかけに

司会 人間ドックの検査結果がきっかけになって改善した生活習慣がありますか。



小川 メディカルコーディネーター

古川 以前ですが肺がんを疑われたことがありました。後でがんではないと分かっただけでしたが、これを機会

に、一日100本吸っていたタバコはすっぱりと止めました。

司会 ヘビースモーカーだったそうなんですが疑われた際はとてご心配だったと思います。それで禁煙されたのですか。

古川 お酒も肝機能の数値を見て、量をコントロールするようになりました。

江口 それまではどの位、お酒を嗜んでおられたのですか。

古川 1年のうち362日は飲んでいました。いつも午前様です。帰宅して数時間ほど寝て、すぐに仕事に出かけていました。強くはないのですが、性格的に鬱閉気を楽しめる方なので…。

江口 強くはなくても日付が変わるまで飲むのは体によくないですね。

古川 メニューは水割から入るんですが、昔、好きだったのがカティアークというウイスキーです。これは水と同じ様な淡い色をしているので、1杯飲んだ後は水に変えてその感じで飲んで

年間続けています。頂上へ登ってお寺でご朱印を頂きます。実に達成感があります。日本百名山も36峯ほど登頂しています。山登りしていると、会社で議論したことなどがそのあと残らないので気分リフレッシュになっていいんです。

高橋 環境を普段の所からパツと山に変えるというのは、ストレスに対応する1番良い方法です。

古川 ストレスは、たくさん仕事をしているから結果的には溜まると思っています。いい加減な仕事していたのなら溜まらないでしょう。

高橋 上手にセルフコントロールされています。



高橋 臨床心理士

山登りの相棒はいつも愛犬のソースと

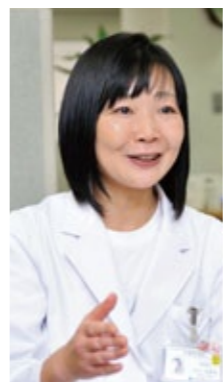
古川 ポストテリアのソースという相棒がいるから、山登りも楽しいんですよ。

江口 一緒に登られるのですか。

古川 必ず1歳になったソースと一緒にいきます。日曜になると、行くこうよと

いました。ヘネシーが流行った時も、2杯目からは、やっぱり同じ色のウーロン茶を飲むようにしていましたね。周りの人は私はお酒を飲んでいっていると思っただけでしょう。

江口 飲み過ぎない方法を知っておられるので安心しました。



江口 管理栄養士

古川 休肝日も設けています。冷たい水を飲んで、酒を飲んだと脳に言い聞かせるんです。

司会 ドックでの結果を活かして、肝臓を守っておられるんですね。

古川 無茶ばかりしていましたので、私の誕生日前後には女房とドックに行くことを習慣にしました。お互いのデータは見せ合わないのですが、一緒に

せがんでいきます。

私から離れないんですよ。冬は体重7.4kgのソースをリュックに入れて登ります。

常田 歩く泳ぐなどの有酸素運動はストレスの発生物質を抑制してくれる効果があるのでぜひ続けて頂きたいですね。



古川 代表取締役社長

高橋 自然の景色を見ることが、心理的なリフレッシュにもなっています。

司会 どうして山登りを始められたのですか。

古川 本当は社長なんてやりたくなくて、スナックでばやきながら飲んでいたら、隣に座っていた客に、「山へ行きなはれ!!」と言われて登り始めたのがきっかけです。そんなことから何となく始めた山登りですが、先ず目標にしていた1000回登山を今年の2月にとうとう達成しました。

司会 面白いきっかけだったんですね。更にこれからも登り続けていきます。

古川 10年遅れて登山を始めた愛犬ソースは500回です。愛犬が協力して登山してくれたのが大きいですね。

健診することは夫婦間の仲立ちになっています。

1日のスタートは早起きとゆったりと入る朝風呂

江口 食事で気を付けておられることはありませんか。

古川 毎朝、風邪の予防に、梅干しと紅シウガ3切れと、きな粉入り緑茶青汁を飲んでいきます。蜂蜜入りヨーグルト、白米少々に味噌汁、あと納豆か鮭などの1品が朝食のメニューです。

江口 なかなか素晴らしいメニューです。司会朝は何時に起きられるのですか。

古川 3時40分には目が覚めます。朝刊が来る4時半まで、その間が待ち遠しい。2紙を熟読したら、5時半から1時間半ほど風呂に入ります。

常田 1時間半とは、長風呂ですね。古川 風呂だけは贅沢させてくれと言っています。遠くが見えるように窓

を大きく開け放して、ゆっくり入って寛いでいます。

司会 風呂の入りにこだわりはありますか。

古川 湯を36度から43度に上げながら、湯船につかって手足の柔軟体操、洗い場でラジオ体操のようなのをやって、もう一度43度の風呂に浸かり、栓を抜いて、今度は水風呂に入っています。

常田 末梢から動かしていくのは神経にいいですね。筋肉が目覚めやすく活動量も増え、利に適っているなど思います。

司会 お風呂場に長くいても大丈夫ですか。

常田 いきなり熱いお風呂に入るのではないので、心臓にも負担が少ない上手な入り方をなさっていますね。



常田 健康運動指導士

金剛山登山は年間50回を目標に

司会 運動は何かなさっていますか。

古川 週末は余程の用事がない限り、年に50回目標の金剛山登山をもう20

(SOPHIAにて収録)

司会 小川 優

江口友希世 管理栄養士

常田博美 健康運動指導士

高橋健一郎 臨床心理士

医誠会病院治療・補完医療スタッフ

ISEIKAI  Cooking
いせいかい クッキング血糖の上昇を緩やかにする
食物繊維たっぷりの工夫

大豆ごはん 1人分 285kcal 塩分 0.5g 食物繊維 3.1g
 ロール白菜 1人分 185kcal 塩分 1.6g 食物繊維 4.7g
 ほうれん草のからしマヨネーズ和え
 1人分 53kcal 塩分 0.1g 食物繊維 2.2g

食物繊維には水に溶ける食物繊維(水溶性食物繊維)と水に溶けない食物繊維(不溶性食物繊維)がありそれぞれ違った特徴があります。不溶性食物繊維は水分を吸収してふくらみ腸の運動を活発にして便通を促進。水溶性食物繊維は糖質の吸収を緩やかにして血糖の急激な上昇を抑えたり、コレステロールを吸着し体外に排泄する働きがあります。



1人分 523kcal 塩分 2.2g 食物繊維 10g

大豆ごはん(4人分)

米	2合(300g)	①米は洗い水切りする
煎り大豆	30g	②炊飯器に洗った米、水、煎り大豆、こぶ茶、「賢者の食卓」をすべて入れ軽く混ぜ合わせて炊飯する
こぶ茶	4g	
粉末食物繊維(賢者の食卓)	6g(1本)	
水	350g	

「賢者の食卓」は血糖の上昇を緩やかにするので血糖値の気になる方に適した商品です。※医誠会病院院内コンビニ「WellnessMart」にて販売しております。詳細は栄養士にお尋ね下さい。

ほうれん草のからしマヨネーズ和え(2人分)

ほうれん草	1束(200g)	①ほうれん草は洗い熱湯でゆで、冷水で冷ます
マヨネーズ	10g	②2~3cmの幅に切り、手で水分をしっかりと絞り、器に盛る
練りからし	適量	③マヨネーズと酢、練りからしを合せ、合せ調味料を作り食べるときにほうれん草の上にかける
酢	小さじ2	

ロール白菜(2人分)

白菜	長さ(20~25cmくらい) 4枚
合挽きミンチ	100g
玉ねぎ	1/4個
パン粉	5g
牛乳	10g
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
ナツメグ	適量
コンソメ	4g
ブロッコリー	4房
人参	4切れ

- ①ボールにAの材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる
- ②白菜は1枚を縦に半分に切り、耐熱容器またはラップにくるんで電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ③1のミンチは8等分に分け、白菜でくるみ鍋に並べる
- ④3の鍋に水50ccとコンソメ、人参を入れて火にかけ、ふたをして中火~弱火で煮込む
- ⑤水分が少なくなったら、洗ったブロッコリーを加え再びふたをして5分程度煮る
- ⑥皿に盛り付け完成



日本人は食物繊維不足!!
 食物繊維摂取目標は女性 17g 男性 19g
 10代~40代男女とも食物繊維は5~7gも不足(平成23年国民健康栄養調査より)
 食物繊維の摂取量を増やすには、食物繊維が多い野菜や果物、雑穀(麦やライ麦)、大豆、海藻、きのこなどを食事にとり入れたり、粉末の食物繊維の活用もよいでしょう。

※資料 栄養管理部 “ホームページISEIKAI 健康と食事の広場”から

がんと闘う

免疫治療 新時代へ

がん治療において、今までは「手術」「抗がん剤」「放射線」が三大治療と考えられてきました。これに加えて、近年は「免疫療法」が「第4のがん治療」として非常に注目されています。

アメリカでは、2010年に前立腺がんに対するDCワクチン【sipuleucel-T(商品名PROVENGE)】がFDA(食品医薬品局)に承認されました。治療用がんワクチンが公式に承認されたのは初めてのことです。

さらに2011年にはアメリカのスタ

ンマン博士が「樹状細胞」の免疫学的役割を解明したことでノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

このような中、研究者の間でも免疫療法に対する関心が非常に高まって



Dr. Steinman R.M

きており、世界的に権威のある医学雑誌「Nature」や「Science」でも、数多くの研究成果

が取り上げられて、今後さらなる免疫治療の発展に高い期待が寄せられています。

さて新大阪がん血液内科クリニックは、2003年9月に医誠会病院内で「免疫血液センター」として免疫細胞療法を開始し、2005年9月には現在の新大阪へ移転、患者さんの相談や治療を行っています。今までに約3000件の免疫治療を行ってきた実績をもとに、より質の高い免疫治療を提供していきたいと思



医療法人医誠会

新大阪 がん 血液内科クリニック

TEL.06-6323-6355

大阪市東淀川区東中島2-9-15 日大和生ビル8階

2014年
4月1日

医療法人医誠会 介護老人保健施設

エスペラル近江八幡

開設。



入所

病状は安定しておられ入院治療は必要としないがリハビリテーションなどが必要とする方で要介護1~5の介護認定を受けておられる方。

短期入所

要支援または要介護の介護認定を受けておられる方。

■入所/定員120名(内認知症専門50名)・51室(4人室・個室)

通所リハビリテーション

介護・食事・入浴・リハビリテーション・レクリエーション等により自立した日常生活を送れるよう支援いたします。

通所/定員30名

医療法人医誠会 介護老人保健施設
 エスペラル近江八幡 TEL.0748-32-1165 FAX.0748-32-1190
 〒523-0071 滋賀県近江八幡市大房町1002番地1



アクセス JR近江八幡駅から近江鉄道バス「小舟木エコ村」バス停まで約11分下車 徒歩2分