

# VOICE

[ヴォイス]

Vol. **34**  
2023 SPRING  
April. May. June. July

VOICE  
特集

ケガ・疾患からスポーツ障害まで  
肩・肘に特化した治療を提供

整形外科

Tane General Hospital  
Reception



リレーメッセージ/その風邪に抗菌薬(抗生物質)は効くの?  
レポート/耳鼻咽喉科  
連携クリニック/よし内科クリニック、あや内科クリニック  
多根記念眼科病院  
多根クリニック  
亀望会  
居宅介護支援事業所より  
HAPPY RECIPE/いちご大福

# ケガ・疾患からスポーツ障害まで 肩・肘に特化した治療を提供



多根総合病院の整形外科ではケガ、四肢の痛み、痺れなどの症状を診察しているほか、スポーツ障害に特化したスポーツ外来も設けるなど、専門的な診察も行っています。今号では永井宏和整形外科部長にご自身が専門とされる肩と肘の疾患、そして肩・肘に関するスポーツ障害の治療についてお話をうかがいました。



## 五十肩（凍結肩）と腱板断裂

### ◆五十肩（凍結肩）は症状が残る疾患

中高年で肩の痛みを訴えて受診される原因として多いのは、いわゆる五十肩や腱板断裂です。

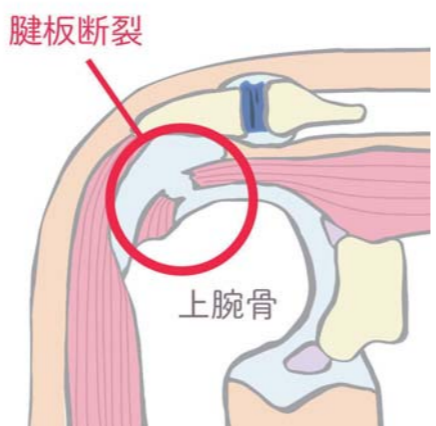
一般的には五十肩と呼ばれる肩関節周囲炎ですが、最近では「凍結肩」という呼び方もされています。はじめは強い痛みをとまなうことが多く、痛くて夜も眠れないという方もいらっしゃいます。次いで拘縮（こうしゆく）関節が動かさにくくなる状態がはじまり、肩の可動域が制限されます。痛みが落ち着くと慢性期に入りますが、ここから自然に治るまでには時間がかかります。また放置していると40%ぐらいの方に症状が残ると言われています。五十肩は放っておけば自然に痛みは引きますが、すべての人が以前と同様に肩を動かせるようになるとは限りません。肩が痛い、動かしにくいという方は、不安なまま放置せず早めに受診することをおすすめします。

初期の痛みが強い段階の処置としては、鎮痛剤を注射して痛みを抑え、同時に肩甲骨郭（けんこうかく）という胸や肩甲骨の動きに関わる部位のリハ

ビリを行います。そして痛みが落ち着く慢性期に入ってから、肩関節を動かしやすくするためのリハビリに移ります。ごく一部の方でリハビリの効果があまり見込めない場合は、手術や麻酔をかけたうえで関節包や靭帯を剥離させる手技による治療を行うこともあります。長く放置して肩が動かないままという方も処置により改善できますので、一度受診してみてください。

### ◆70代の半数近くは腱板断裂

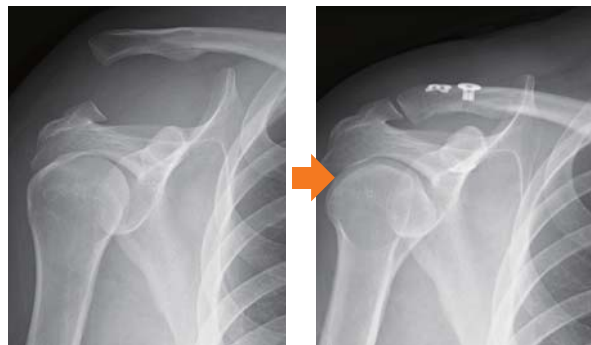
肩関節を動かし安定させるための腱板が切れてしまった状態を腱板断裂と言います。中年以降の方に多く見られます。自覚症状のない無症候性腱板断裂を含めると、70代以上の40〜50%の方に見られるという報告もあります（参考：近良明・他「無症候性肩における腱板完全断裂の頻度」『日本整形外科学会雑誌』78巻4号）。原因としては転倒・転落など大きなケガが原因となる場合や、年齢とともに腱の強度が低下することで生活動作程度の動きでも切れてしまう場合があります。また若い世代でもケガ、肉体労働、スポーツの動作が



肩関節を動かし安定させるための腱板が切れてしまった状態

原因で起こるケースがあります。五十肩（凍結肩）と同じく痛みで腕を上げられなくなりますが、肘から先を外側に動かす外旋という動きはあまり制限されることが多いという特徴があります。腕を上げる動作で痛みが続くときは自己判断せず早めに受診してください。切れてしまった腱板は自然に治ることはありません。リハビリで肩甲骨の動きをよくし、ほかの筋肉をうまく動かすことで、正常な状態に近づけ痛みを改善することができます。しかし痛みが取れない場合や日常生活に支障をきたす場合には手術をおすすめします。当院では関節鏡を用いて小さなキズで腱板を修復する手術（関節鏡手術…治療例①）を行っていますので、身体的な負担を最小限に抑えて治療することができます。

治療例③ 肩鎖関節脱臼の術前・術後



鎖骨と肩甲骨をつなぐ靭帯が切れてしまい鎖骨が上方に脱臼している状態  
術後レントゲンでは修復されています。

するとということも選択肢の一つとして治療を行っています(治療例④)。  
また、長期にわたって野球をされている方やケガをされた方に、変形性肘関節症が見られることがあります。動きの制限だけでなく痛みでお困りの方が多いため、関節鏡で骨をクリーニングし痛みを改善する処置を行います。  
競技の世界では、肩や肘は消耗品と言われることが、痛みが出ないよう予防することが大切です。もし痛みが出たとしても、コンディショニングや体づくりで負担を減らすこともできるので、競技を長く続けるためにも症状が出たらすぐに受診してください。また投球にともなうスポーツ障害に関しては、ケガをする前に予防的な意味で受診していただきたいと思います。



整形外科部長  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

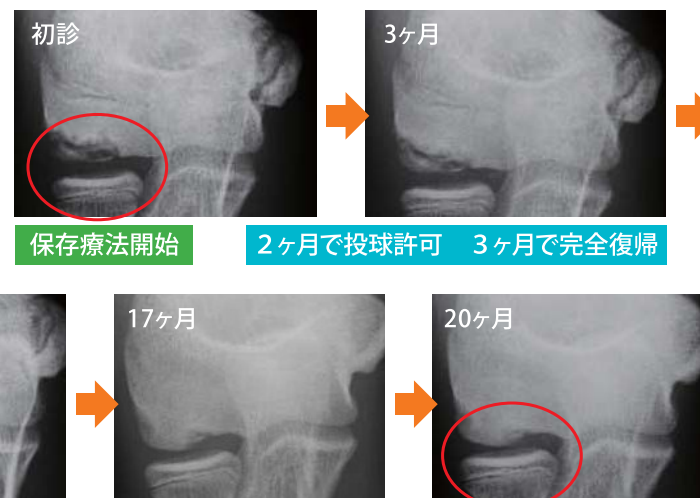
永井 宏和

Hirokazu Nagai

治療例④

離断性骨軟骨炎の保存治療例 (12歳 内野手)

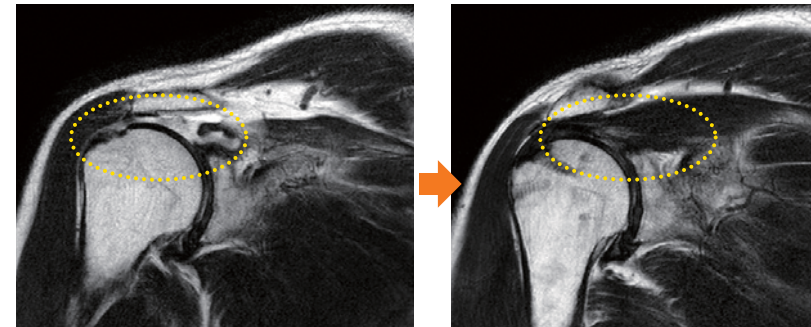
しっかりリハビリを行うことで、投球禁止期間2ヶ月程度で良好な回復を認めた症例



保存療法開始 2ヶ月で投球許可 3ヶ月で完全復帰

骨片はずれることなく、徐々に骨がついてきています。

治療例① 腱板断裂の術前・術後



丸印の白い部分が腱板断裂の部分です。

断裂が修復され白い部分がなくなっています。

治療例②

リバース型人工肩関節置換術



膝や股関節の人工関節は一般的によく知られていますが、肩にも同様に人工関節があります。肩の人工関節にはももとの関節の形態に近い人工関節と関節の凹面、凸面が逆さまになったリバース型人工肩関節があります。当院では、リバース型人工肩関節を用いた手術も実施しています。

腱板断裂のせいで不自然な動きを長く続けた場合、肩関節が変形してしまうことがあります。そういったケースでは「人工肩関節置換術」を行います。以前の人工関節では腱板が切れたまま置換しても肩が上がるようにはなりませんでしたが、近年登場した「リバース型人工肩関節置換術(治療例②)」では洗髪などの日常生活動作ができるぐらい肩を上げられるようになりました。



スポーツ障害の治療(肩・肘)

◆スポーツによるケガも治療

スポーツやケガで肩を脱臼すると、肩を安定させる靭帯が壊れ、脱臼を繰り返すようになります。複数回の脱臼があったり、日常生活、仕事、スポーツ活動において再脱臼の不安があったりする場合は手術が必要になります。その際は関節鏡で靭帯を縫い上げて治すのが基本ですが、骨の形状やスポーツの種類によって手術の方法を変えることもあります。特に投球動作のあるスポーツをしている方の脱臼は、パフォーマンスの低下や球を投げられなくなる恐れもあるため注意が必要です。  
自転車競技などで肩から転倒した際に起きる肩周辺の骨折や脱臼に関しても関節鏡手術にて治

療しています。例えば鎖骨が脱臼する肩鎖関節脱臼や鎖骨の端の骨折に対しては損傷した靭帯を人工靭帯を用いて修復しています(治療例③)。肩の動きの改善はもちろん、痛みやだるさを残さず、整容面にも配慮した手術を行っています。

◆野球肘を予防して長い競技生活を

野球をしていると肩や肘の痛みが出る場合があります。肘の内側が痛むケースでは靭帯の損傷が主な原因となりますが、痛みが改善するまで投球を禁止しても、肘に負担のかかる動作の原因を改善しなければ痛みが繰り返されることとなります。当院では肩甲骨を中心に体幹、下肢の問題点を把握し、リハビリを通して体づくりをし、球を投げる際に極力肘に負担がかからないようにするという治療を行っています。

肘の外側が痛む場合は、骨軟骨がはがれてくる離断性骨軟骨炎が見られることがあります。はがれてしまうまで症状が出ないケースもあるので、当院では予防のためのメディカルチェックも行っています。治療法としては修復が期待できる時期は徹底的に投球禁止を継続する場合がありますが、競技に携わる時間をいかに減らすかも大切と考え、手術が必要になるリスクを考慮した上でしっかりリハビリを行うつつ、可能な限り競技を継続

# その風邪に抗菌薬(抗生物質)は効くの？

「風邪をひいたかな？  
体はだるいし、のども  
痛い、鼻もジュルジュ  
ルする」というときに  
医療機関に行くことが  
あるでしょう。



## ●風邪の原因はウイルス

「風邪」とは、ウイルスがのどや鼻にくっついて炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、せき、痰、のどの痛み、発熱などの症状が出ることを総称で、「風邪症候群」とも言います。この「風邪の原因はウイルス」というのが大切なポイントです。風邪の症状を

引き起こしている犯人は「ウイルス」が大半を占め、細菌ではないことが多いのです。インフルエンザのようにインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が使用できるのは違い、**風邪を治す特効薬はありません。**

風邪を治すのは患者さん自身の免疫力であり、薬ではないのです。医師が処方する薬や薬局で販売されている風邪薬は、風邪のつらい症状を和らげるためのもので、

ます(納豆菌や乳酸菌、麹菌など)。また人や動物の体に侵入して病気を引き起こす有害な細菌としては、大腸菌や黄色ブドウ球菌、結核菌などが知られています。

細菌による感染症と診断され投与された抗菌薬(抗生物質)は、病気の原因となっている細菌だけでなく、人に必要な細菌にも効いてしまいます。例えば「抗菌薬(抗生物質)を使うと下痢になる」という方もいらっしゃると思います。これは人の腸には非常にたくさん種類の細菌が存在して腸内の環境を保っている中、抗菌薬(抗生物質)が効く菌だけが死んでしまい、腸内の環境を崩して下痢を誘発したのです。また抗菌薬(抗生物質)が効かない菌(薬剤耐性菌)が腸内に生き残って増えて何らかの感染症を起こせば、治療が難しくなることもあるかもしれません。それだけではなく、耐性菌にはこれまでなら効かはずの抗菌薬(抗生物質)が効かなくなることで、手術のときや抗がん剤治療で免疫が低下したときの感染予防など、さまざまな医療が困難になります。

どんなに注意しても抗菌薬(抗生物

## ●抗菌薬(抗生物質)は正しく服用しましょう

先述したように、**抗菌薬(抗生物質)は細菌と戦う薬で、細菌による感染症に処方される薬です。**細菌にはいろいろな種類があるため、それぞれの治療に必要な抗菌薬(抗生物質)もさまざまに異なります。細菌は目で見ることができない小さな生き物で、ひとつの細胞しかないので単細胞生物と呼ばれます。細菌は栄養源さえあれば自身と同じ細菌を複製して増えていくことができます。中には人の生活に有用な細菌も存在し

質)を使うと耐性菌が生じる可能性があります。そのため**抗菌薬(抗生物質)を使う機会を本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないこと**が薬剤耐性菌をつくらないためにもとても重要なことなのです。

また、医師は抗菌薬(抗生物質)を患者さんの状態に合わせて処方しています。年齢、体格、腎臓や肝臓の機能などを考慮して、患者さん一人ひとりにちょうど良い量に調整しています。だからこそ、感染症を確実に治し副作用を減らすため、**処方通りの飲み方をしなかつたり、調子が良いからと自己判断で中止したりせず、抗菌薬(抗生物質)の用法・用量、投与期間を守って使うこと**がとても重要なのです。



## 連携クリニック

### 連携クリニックとは

病院とクリニックとが互いに緊密に手を取り合い、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指すためのネットワークです。当院でも安心して治療を受けていただけるよう地域のクリニックにご登録いただいております。

## よし内科クリニック

### 【診療科目】内科

<https://yoshi-naika.com/>

昨年(2022)年UR千島団地4号棟1階に開院した「よし内科クリニック」。土曜・日曜日も夜7時まで診療してくれる地域に密着したクリニックです。

—山田義明院長は外科医から内科医に転向されたとうかがいました。

そうです。東北大学医学部卒業後は、主に心臓血管外科医として診療に携わっていました。そして、オーストラリア・シドニーの病院で心臓血管外科手術の修練に励んでいたのですが、38歳の時に脳梗塞を発症しました。その後、多くの方の支えもあり、外科から内科に転向したのです。そのため、当院では外科、内科両方の経験を生かし、地域住民の方々の健康寿命を延ばすことに注力しています。

—医療機器が充実していますね。

X線レントゲン装置はもちろん、心電計、血圧脈波検査装置、ホルター心電計、超音波診断装置など最新の設備を揃えています。また、全自動血球計算装置や臨床化学分析装置もありますので、随時、健康診断も受け付けています。

—メッセージをお願いいたします。

敷居の低い地域のかかりつけ医を目指しています。体の不調を感じられたらいつでもお越しください。スタッフ一丸となって改善に努めさせていただきます。

院長 **山田 義明**

趣味/食べ歩き、ドライブ

〒551-0003  
大阪市大正区千島2-4-4  
パルティちしま1F  
(UR千島団地4号棟1F)  
TEL:06-6556-6631



## あや内科クリニック

### 【診療科目】内科、呼吸器内科、アレルギー科、外科

<https://aya-naika-clinic.com/>  
Instagram [https://www.instagram.com/aya\\_naika\\_clinic/](https://www.instagram.com/aya_naika_clinic/)  
LINE @mkv7226s

昨年(2022)年10月に開院した「あや内科クリニック」。みなと通沿いの看板を持ったひつじが目印。女性の院長ならではのセンスが感じられるクリニックです。

—開院されたきっかけはおじい様だったとか。

はい。子供のころ、祖父が肺の病気になり、何とか元気にしてあげたい!という幼心が医師を志すきっかけとなりました。そして基幹病院などで幅広く研鑽を積んで祖父のゆかりの地である弁天町駅近くで開院いたしました。

—篠原亜弥院長は呼吸器の専門医でいらっしゃいますね。

喘息やCOPDなど呼吸器疾患を中心にアレルギー疾患など内科全般、そして簡単な小手術や創傷治療など外科的処置にも対応しています。幅広い診療内容をきめ細かく行うよう心がけていますので、少しでも気になることがあればご相談いただけたらと思います。

—美容医療も受けられるとか。

医療レーザー脱毛や肌質改善のジェネシスやビタミン点滴など、内科診療の「ついで」にリーズナブルなお値段で美容医療も受けいただけます。

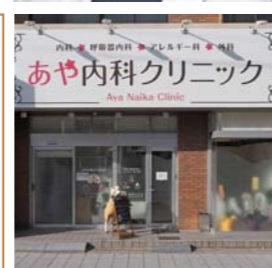
—メッセージをお願いいたします。

「かかりつけ医としてあなたの笑顔をサポートします」がキャッチコピーです。いつも笑顔で明るく診療しています!

院長 **篠原 亜弥**

趣味/温泉めぐり、料理、観葉植物

〒552-0003  
大阪市港区磯路1-1-3-101  
TEL:06-6575-9590



# アレルギー性鼻炎のつらい症状を大幅に改善する手術治療

## 耳鼻咽喉科

春に悩まされる方が多いアレルギー性鼻炎は耳鼻咽喉科の診療領域ですが、多根総合病院ではこのほかにめまい、ボイスプロステシスといった特徴的な診療も行っています。これらの診療について、天津久郎耳鼻咽喉科部長にお話をうかがいました。

### 負担の少ない日帰り手術が可能

アレルギー性鼻炎はダニやホコリが原因となる通年性のものと、スギ花粉などが原因の季節性のものに大別されます。患者数は増加傾向にあり、耳鼻咽喉科学会の調べによると日本人の有病率は49%、スギ花粉症に限っても38%と報告されています。

マスクや鼻うがいによる抗原回避、アレルギー反応を抑える点鼻薬などさまざまな対処法がありますが、症状を抑えられずお困りの方は手術治療も選択できます。

下鼻甲介という部位がはれて鼻づまりをおこしている方には「下鼻甲介切除術」やアレルギーに関連する神経を焼く、もしくは切る「後鼻神経焼灼・切断術」という手術があります。後鼻神経焼灼・切断術は症状を劇的に改善できるうえ、もし症状が出てもそのときに薬を頓服するだけで症状を抑えることができ



経鼻内視鏡手術

るため、毎日薬を飲まなければならなかった方は大いにQOL(Quality of Life:生活の質)の改善が見込めます。手術はいずれも鼻から器具を挿入するため、体表に傷は残りません。全身麻酔を用いて行いますが、その日のうちにご帰宅いただくことも可能です。

### 治らない人は別の要因の可能性も

アレルギー性鼻炎の方の中には、市販の点鼻薬を連用し効果がきれたときに鼻のはれがひどくなる、薬剤性鼻炎をおこしているケースがあります。またアレルギー症状が治っても鼻づまりが解消されない場合は、鼻を左右に分ける壁が曲がっている鼻中隔湾曲症やポリープの可能性も考えられます。このほか副鼻腔炎を合併しているケースも見られ、それぞれ「鼻中隔湾曲症矯正術」や「副鼻腔開放術」により鼻汁、鼻閉が改善します。鼻症状でお困りの方は、耳鼻咽喉科を受診してみてください。

### めまい、シャント発声にも対応

また、めまいでお悩みの方は受診できる医療機関が少なくお困りかと思えます。当院ではめまいの診療検査機器を備え、耳鼻科疾患のメニエール病や良性発作性頭位めまい症については耳鼻咽喉科で、稀に見られる脳腫瘍、脳梗塞などのめまいについては脳神経内科・脳神経外科と協力しながら診断し、適切な治療を提供しています。

喉頭を全摘出した方に対するボイスプロステシスの留置手術とシャント発声の指導も行っておりますので、ご検討されている方はお気軽にご相談ください。

**多根クリニック**  
後期高齢者医療  
人間ドックの  
ご案内

今回は、後期高齢者医療人間ドック『お元気ドック』についてご紹介します。



大阪府後期高齢者医療広域連合さまにおきまして、被保険者の方を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの1年度中に1回の受診について助成を受けることができます。なお、人間ドックを受診された方は、健康診断を受ける必要はありません。また、人間ドック費用助成の申請期間は、受診日翌日より2年以内となっています。ご近所の皆さまお誘い合わせのうえ、ご予約くださいますようお願いしています。

**検査料金** **お元気ドック 33,000円 (税込)**

検査当日は窓口で検査料金**33,000円 (税込)**を一旦全額お支払いいただきます。後日、お住まいの各市区町村の窓口にて手続きをしていただきますと、**26,000円**の検査費用の助成を受けることができ、**実質7,000円**の負担で受診したことになります。また、健診終了時にお食事券もお渡しいたします。

**対象者**

現在のお住まいが、大阪府下で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方が対象になります。

**検査項目**

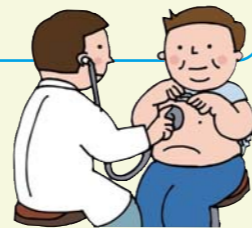
一般計測(身長・体重・肥満度・BMI・体脂肪率・腹囲)  
生理検査(血圧・心電図・眼底・眼圧・聴力・肺機能)  
X線検査(胸部:正面・側面)  
超音波検査(腹部エコー:胆のう・肝臓・脾臓・膵臓・腎臓)  
血液検査(総蛋白・アルブミン・尿酸・尿素窒素・総コレステロール、中性脂肪、血糖、赤血球数・白血球数・血色素量、血小板数・CRPなど)  
尿検査(尿糖・蛋白・潜血など)、便検査(大腸便潜血)  
眼科検査(裸眼視力・矯正視力)  
消化器系検査(胃部X線検査など)  
問診、診察  
※詳しくは下記までお問い合わせください。

**《助成の流れ》**

- ①人間ドックを受診し、一旦費用全額を窓口負担していただきます。
- ②お住まいの市区町村担当窓口(後期高齢者医療担当)に費用助成を申請してください。
- ③申請内容を審査のうえ、申請書で指定された口座に助成金が振り込まれます。

**《お住まいの市区町村担当窓口に申請の際に必要なもの》**

- ①受診された人間ドックの「領収書」
- ②検査結果通知書一式(コピー可)
- ③被保険者証
- ④口座情報の分かるもの
- ⑤印鑑



詳しくは  
右記まで

社会医療法人ぎつこう会 **多根クリニック**

日本人間ドック学会・健康施設機能評価認定

日本総合健診医学会 優良施設認定・日本脳ドック学会 認定施設

大阪市港区弁天1丁目2番 2-600号 大阪ベイトワー ベイトワーイースト6階

お問い合わせ先

TEL:06-6577-1881

FAX:06-6577-1771

担当 植田・広瀬・山口

Mail:info@taneclinic.or.jp



**多根記念眼科病院**

**眼のセルフチェック**

早期発見は、眼の病気に限らずあらゆる疾患の治療において重要です。今回のテーマは眼の疾患の発見に繋がるセルフチェックについてです。

セルフチェックの代表的なものとして「アムスラーチャート」(図1)があります。主に加齢黄斑変性の検出に用い、中央の固視点を見たとき罫線が歪んだり、マス目が縮んだり一部が消えたりといった症状がないかを調べます。加齢黄斑変性は近年増加しており、啓蒙のために眼科医会や製薬会社が新聞広告にこのチャートを載せたりしていますのでご覧になった方もいらっしゃると思います。

緑内障では「クロックチャート」(図2)と呼ばれる図表があります。緑内障で視野の異常が現れやすい場所に視標が配置されていて、チャートの中心を固視しながらシートを回転させ、周囲にある絵柄が消えるかどうかを調べることで異常を早期

に発見しようというものです。これも日本眼科医会のホームページで「アイフレイル」を開くと見ることができます。ただし、このチャートは早期とはいえ視野に異常が現れているのを発見するものです。眼科ではOCT(光干渉断層計)で眼底を調べることで視野に異常が現れる前に緑内障を発見することも可能となっています。クロックチャートは眼科を受診する時間が自由にとれない場合の次善の策、と考えた方がよいかもしれません。

なお、これらのチェックは必ず片眼ずつで行います。両眼で見ると異常のない(少ない)方の眼が補ってしまい異常に気づかないことがあるからです。

セルフチェックはひとつのきっかけです。何らかの異常を感じたらまず眼科を受診してください。

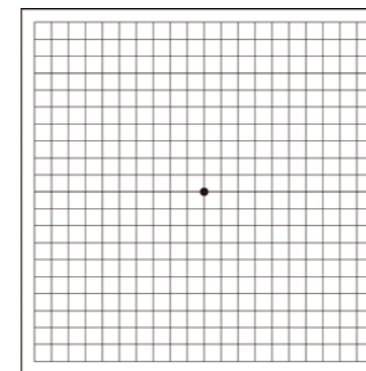


図1 アムスラーチャート



図2 クロックチャート

# 居宅介護支援事業所より

## 入所やショートステイ時の食費および居住費の減額制度について

介護保険の施設(※)に入所やショートステイを利用する時に、食費や居住費を減額するサービスがあります。今回はこの制度についてご説明いたします。 ※特養、老健、介護療養型医療施設、介護医療院

まず、一番重要なことは減額サービスを利用するには、**必ず申請が必要**であるということです。そして、申請した月から適応になります。  
例) 1月からショートを利用していたが、2月から申請  
→1月は減額を受けることができず、2月から減額された金額でのお支払いになります。減額される金額は前年度の確定申告により決定します。  
また、一度申請しても1年に1度は更新申請を行う必要があります。更新申請書は郵送で送られてきますので、入所中の方やショートを継続して利用する方は忘れずに申請しましょう。

### ■利用者負担段階と負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	負担限度額(日額)							
	食費		居住費					
	施設サービス	ショートステイ	ユニット型		従来型個室		多床室	
		個室	個室的多床室	特養特養ショート	左記以外	特養特養ショート	左記以外	
基準費用額	1,445円	1,445円	2,006円	1,668円	1,171円	1,668円	855円	377円
第4段階	第1段階から第3段階以外の方(施設との契約額を支払うこととなります)							
第3段階②	1,360円	1,300円	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370円
第3段階①	650円	1,000円	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370円
第2段階	390円	600円	820円	490円	420円	490円	370円	370円
第1段階	300円	300円	820円	490円	320円	490円	0円	0円

\*生活保護の方は第1段階になります。

### 対象者

この減額制度はだれでも対象になるわけではありません。右の図を参照ください。まずは、**非課税世帯であることが条件**です。課税世帯の方は申請しても減額を受けることはできません。あと貯金額も確認されます。単身世帯であれば500万円、夫婦であれば夫婦で1,500万円になります。これ以上貯金のある方が申請しても、同じく減額を受けることはできません。

利用者負担段階	主な対象者	預貯金額等(夫婦の場合)
第4段階	第1段階から第3段階以外の方(対象外となります)	
第3段階②	世帯全員が市町村民税非課税 公的年金等収入額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額の合計が120万円超	500万円(1,500万円)以下
第3段階①	世帯全員が市町村民税非課税 公的年金等収入額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額の合計が80万円超120万円以下	550万円(1,550万円)以下
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税 公的年金等収入額(非課税年金を含む)+その他の合計所得金額の合計が80万円以下	650万円(1,650万円)以下
第1段階	●生活保護受給者 ●世帯全員が市町村民税非課税である高齢福祉年金受給者	1,000万円(2,000万円)以下

### 申請方法

各区役所の介護保険課へ申請します。  
<持ち物(右表参照)>  
●申請書(窓口、もしくは大阪市のホームページからもダウンロード可能)  
●生活保護の方以外は貯金額が分かる通帳や有価証券  
●介護保険証など  
※ご不明な点は担当ケアマネジャーに。もし、ケアマネジャーがいな場合は当事業所までご連絡ください。

添付書類(必要に応じて添付)	
申告する項目	必要となる添付書類
世帯分離している配偶者等の課税状況	配偶者の税証明
非課税年金の受給状況	年金振込通知書等の写し(年金収入額と基礎年金番号が分かる書類)
本人及び配偶者の資産状況	金融機関等への残高証明のための同意書
預貯金(普通・定期)	通帳の写し(インターネットバンクの場合は口座残高ページの写し)
有価証券(株式・国債・地方債・社債など)	証券会社や銀行の口座残高の写し(ウェブサイトの写しも可)
金・銀(積立購入を含む)など、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属	購入先の口座残高の写し(ウェブサイトの写しも可)
投資信託	銀行、信託銀行、証券会社等の口座残高の写し(ウェブサイトの写しも可)
現金	自己申告
負債(借入金・住宅ローンなど)	借用証書等

※表は全て大阪市のパンフレットを参考に作成したものです。あくまでも参照としていただき、詳細はケアマネジャー他にご確認ください。

お問い合わせ先 多根総合病院 居宅介護支援事業所 TEL: 06-6536-8803 担当:日當



## vol.21 「より良い介護を目指して」

いつまでも住み慣れた地域で過ごしたい! 在宅生活支援型デイサービス ~認知症対応型通所介護「コスモスのかぜ九条南」のご紹介~

「コスモスのかぜ九条南」は、亀望会が開設した認知症対応型のデイサービスです。「認知症になっても住み慣れた地域で暮らしたい」「認知症の進行を防ぎたい」そんな地域のニーズにお応えしようと2014(平成26)年1月、九条南にオープンしました。

### 「コスモスのかぜ九条南」の特徴

「いつまでも地域で顔なじみの関係性を継続し、住み慣れた自宅で生活したい」、その思いを叶える場として在宅生活支援型デイサービスとして活動を行っています。平日5日間の営業で職員が毎回変わらず、顔なじみの関係を作りやすいとお声をいただいています。また、和室のお部屋や入浴補助具などを利用しておひとりずつ

入浴していただく(個浴)など、自宅で過ごしているようなアットホームな雰囲気作りを大切にしています。定員が12名と少人数のデイサービスなので多人数が苦手な方にもご好評いただいています。日中の活動内容は職員が決めず、ご本人さんの希望を尊重し、選択できるような様々なプログラムをご用意しています。また、料理や掃除・洗濯など長年行ってこられた生活動作の継続を安全にできる場の提供や、四季を感じながら公園を散歩したりしています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため現在は中止していますが、地域の方との交流として、トイレの貸し出しのほか、餅つき大会や地域の盆踊りへの参加、認知症カフェや介護者を対象とした料理教室などの再開を予定しています。再開しましたら、皆さんお待ちしております。



家事活動(リハビリ)の様子



家事活動(リハビリ)の様子



連絡先 コスモスのかぜ九条南 〒550-0025 大阪市西区九条南2-21-2 エステート幸福103  
TEL:06-6586-5572 FAX:06-6586-5573  
https://tane.or.jp/daysservice/kujoyouminami.html 担当:小笠



日々の生活の中にある  
感動を描いています！



多根総合病院3階の売店前の廊下に絵画が飾られているのをご存知でしょうか。季節にあわせた風景画などが飾られ、通る人の心を癒やしてくれています。今回は、絵の作者である緩和ケアセンター 精神腫瘍医(外科部長) 柄池 真規子医師にお話をうかがいました。

◎**絵画を始めたきっかけ**  
5年半ほど前、息子が大学に入学し下宿生活になりました。そのためプライベートの時間ができ、もともと興味があった絵画を始めてみようと思い絵画教室に通うようになりました。

◎**どのように描くようになったのか**  
きれいな色、明るい色が好きなので、水彩絵の具や色鉛筆を使って表現しています。日々の生活の中で感動した風景や、心を動かされたワンシーンを写真に撮り、そのときの想いをメモしておきます。そして、通勤途中や家にいるときなどに写真やメモを見返したりして構想を練ります。そうすると描きたいという想いが湧き上がってくるので、描き始めます。夜の空き時間や休日描きますが、眠っていて急に絵のことが気になって起きて描くこともあるんですよ。

◎**メッセージをお願いします**  
病院という場所は無機質になりがちですが、少しでも「彩り」になれば嬉しいですよ。よろしければご覧ください。



**天王寺公園**  
コロナ禍ですが、桜を愛でたくて仕事帰りに天王寺公園に立ち寄りしました。美術館前から見た桜越しの夕景に癒やされました。通天閣も見える大阪らしい夕景を癒やしの想いを込めて描きました。

**高台寺**  
京都の高台寺を訪問したときの絵です。そのとき少し落ち込んでいたのですが、半逆光(※)に照らされ、すくと伸びた美しい竹を見上げると「いろいろあるけど、がんばろう!」と思えたのです。そのときの想いを描いたものです。  
※斜め後ろから光がさしている状態



# HAPPY RECIPE

今回のレシピ **いちご大福**  
医療技術部 栄養管理部門 管理栄養士 松山 恵実



- 材料(4個分) カロリー: 146kcal/1個**  
いちご…4個 絹ごし豆腐…80g 白玉粉…60g  
水…30ml 砂糖…20g つぶあん(市販)…120g  
片栗粉…適量
- 作り方**
- ①いちごのヘタをとる。
  - ②つぶあんを4等分に付けていちごを包む。
  - ③耐熱ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器で潰し、なめらかになるまで混ぜる。白玉粉と砂糖を入れ混ぜ合わせる。
  - ④水を入れ、白玉粉の粉がなくなるまで混ぜたら、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。ボウルを取り出したら水で濡らしたヘラで混ぜ、再度ラップをかけ、1分半加熱する。透明感がでるまで混ぜる(白っぽさが残る場合は追加で加熱する)。
  - ⑤片栗粉を敷いたバットの中に取り出し、ヘラで4等分に分ける。片栗粉をつけながら丸く伸ばし、②を包む。

**COOKING MEMO**  
つぶあんをこしあんや白あんに変えたり、ホイップクリームを追加しても美味しく召し上がれます。みかんやキウイなど好みの果物で作るのもおすすめです!

今回はいちごを用いたスイーツをご紹介します。いちごにはポリフェノールやビタミンCがたっぷり含まれており、これらの抗酸化作用で老化や病気、肌トラブルの予防が期待できます。またいちごに豊富に含まれる食物繊維のペクチンは腸内の善玉菌を増やす働きを持ち、便秘の解消にも効果があります。スーパーなどの店頭には12月頃から並んでいるので冬が旬と思われる方も多いですが、いちごは4~6月頃に実を成らす果物で本来の旬は春です。日本では暖房機とビニールハウスを用いて春のような環境を作り出すことで冬の季節にいちごが出荷できるように栽培が行われています。春のいちごは冬の寒い時期のものに比べて、ビタミンCの含有量が多く酸味がしっかりとしているのが特徴で、大福の甘味と非常によく合います。さらに、大福の餅に豆腐を加えることで、時間がたっても硬くなりなく、モチモチで柔らかい仕上がりとになります。電子レンジで手軽に作る事ができるので、ぜひ試してみてください。

## 今号の表紙について

- Q. イラストのテーマ**  
**A.** この作品のテーマは、「もう大丈夫。」です。私は今まで何度か病気を経験しました。闘病中は辛かったですが、完治が近づき、最後の診察を待つ時間は、心の底から込み上げてくる嬉しさがありました。診察を待つうさぎたちが、桜の咲く春の風景の中、心も体も元気になっていく様子をイラストにしました。
- Q. 苦労した点**  
**A.** 今回は、桜が重要な見せ場になるので、その表現に一番悩みました。たくさん作品を見ていると、ピンクに水色が合うことに気づきました。そこで、ピンクの中に水色を折り混ぜ、爽やかさや清涼感を出そうと思いました。また、この絵はデジタルとアナログの両方を使っています。どちらの良さも活かせるように工夫しました。
- Q. 読者の方にメッセージ**  
**A.** 私は病気をする度、家族の大切さ、友人や医療関係者の方々のありがたさを痛感します。自分の体や心が、思うように動かず、そのおかげで、今まで以上に体と心に向き合うようになります。そして、これからは自分の体や周りの人を大切にしようと思えます。ここに描かれているうさぎたちのように、病氣と闘う全ての人が、健康を取り戻し最後の診察を迎えられることを心から祈ってこの作品を制作しました。

**Profile**

上仲 竜太  
Ryuta Uenaka

京都嵯峨芸術大学油画分野卒業。  
イラストレーター。切り絵作品のほかにも、いろいろなイラストを制作しています。

【HP】<http://www.artstudio-pulp.com>  
【Instagram】ryuta\_uenaka





大阪市 西区・港区・大正区

きつこう会ヘルスケアシステム施設

近隣主要病院・連携医療機関

# MAP & 一覧



## 社会医療法人 きつこう会

### 理念

愛を原理とし、秩序を基礎とし、進歩を目的とす

### 方針

質の高い全人的な医療・介護・予防をシームレスに展開し、皆様に愛され信頼される存在となります

### 行動規範

私たちは感性を磨き、自らを高めています  
私たちは一人一人の人格を尊重し幸せな暮らしを支えます  
私たちは明るい健全な運営を行い社会へ貢献します

### 行動指針

自己研鑽 ~ Self Improvement ~ 常に自己を振り返り、自己研鑽に努めます  
顧客中心志向 ~ Customer Engagement ~ あらゆる顧客と愛着ある深い絆を築きます  
プロ意識 ~ Pride of a Professional ~ 自分たちの仕事に責任と誇りをもって取り組みます  
共働・協調 ~ Teamwork ~ チームの一員であることを意識した行動の実践に努めます  
意識改革 ~ Motivation & Challenge ~ 変わることを恐れず、新しいことへの挑戦を行います

## きつこう会ヘルスケアシステム施設

- 多根記念眼科病院  
〒550-0024 大阪市西区境川 1-1-39 TEL.06-6581-5800
- 多根第二病院  
〒552-0021 大阪市港区築港 3-4-25 TEL.06-6599-1212
- 多根クリニック  
〒552-0007 大阪市港区弁天 1-2 大阪ベイトワー ベイトワーイースト6階  
TEL.06-6577-1881
- 多根総合病院 居宅介護支援事業所  
〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-21 TEL.06-6536-8803
- ケアハウス コスモスガーデン  
〒550-0004 大阪市西区靱本町 3-6-18 TEL.06-6459-3221
- 多根脳神経リハビリテーション病院  
〒552-0011 大阪市港区南市岡 1-1-45 TEL.06-6585-2743
- 多根介護老人保健施設 てんぼーざん  
〒552-0021 大阪市港区築港 3-4-25 TEL.06-6599-1616
- きつこう会 多根訪問看護ステーション  
〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-21 TEL.06-6581-1651
- 特別養護老人ホーム 江之子島コスモス苑  
〒550-0006 大阪市西区江之子島 1-8-44 TEL.06-6225-2662
- コスモスのかぜ九条南  
〒550-0025 大阪市西区九条南 2-21-2-1階 TEL.06-6586-5572

### 編集後記

今月の特集は整形外科。当院は京セラドーム大阪に隣接しており、スポーツ整形にも力を入れています。昔からよく耳にする五十肩、ほったらかしにせずに受診することをおすすめします。長らく世界中を騒がせたコロナも、ようやく収束の兆しが見えてきました。アフターコロナで一部様式が変わった部分もありますが、マスクの無い社会が戻ってくればと思います。  
VOICE編集部



『VOICE』発行元／多根総合病院 2023年4月1日発行

※取材時はマスク着用で行い、撮影時のみ外しています。

## 多根総合病院

〒550-0025 大阪市西区九条南1-12-21  
Tel.06-6581-1071 Fax.06-6581-2520

[診療時間] 平日 9:00~17:00  
土曜日 9:00~12:30

