

VOICE

【ヴォイス】

Vol. 44
2026 SUMMER
August.September.October.November

VOICE
特集

女性に知っておいてほしい 子宮のがん

婦人科

リレーメッセージ/大腸内視鏡検査 Part2 From 内視鏡センター
NEWFACE

連携クリニック/みなと通り整形外科
医療法人/各医院

多根記念眼科病院

多根クリニック

亀望会

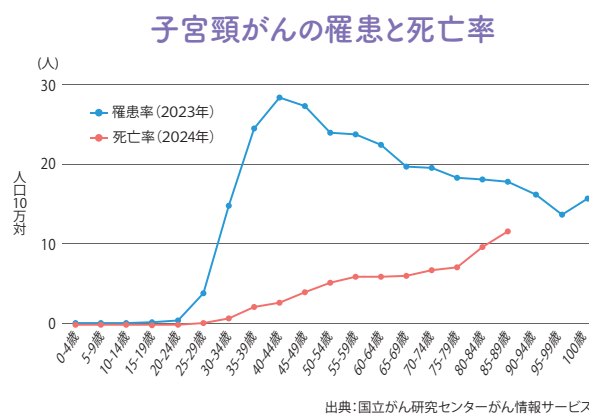
居宅介護支援事業所より

HAPPY RECIPE/夏野菜のカレーチーズ炒め

着任のぞあいさつ

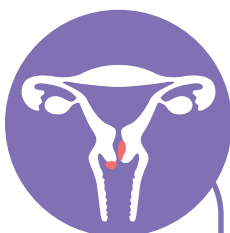
INFORMATION





一般的な子宮がん検診は「子宮頸がん」の検診です！

●子宮頸がんは子宮の出口(子宮頸部)に発生する悪性腫瘍で、主因はヒトパピローマウイルス(HPV)感染です。進行は比較的ゆっくりで前がん病変からがん化まで長期間を要します。●早期発見が可能なため、定期的な子宮頸がん検診により予防・早期治療が有効です。



ワクチンと早期発見で防げるがん

子宮頸がん

子宮の入り口(子宮頸部)に発生する子宮頸がん。その主因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染であることが判明しています。このウイルスは性交渉などを介して皮膚や粘膜が接触することで感染しますが、決して特別なものではなく、生涯の感染率は約84・6%にも、生後の感染率は約84・6%にも、のぼる、ごくありふれたウイルスです。HPVに感染すれば必ずがん化するわけではありません。また感染してもすぐにがん化するのではなく、数年から十数年という長い年月をかけて、細胞が正常から異形成という段階を経て、少しずつがん化していきます。

子宮頸がんは、80人に1人の割合で見つかります。キャリアや家庭において非常に大切な時期にある30代女性の罹患・死亡報告が多いのが、このがんの特徴です。初期はほとんど無症状で、不正出血など

の自覚症状が現れた頃には、ある程度進行してしまっていることが少なくありません。そのため何よりも重要なのが、ワクチンと検診による予防です。

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因の多くを占める特定の型に対応するもので、現在は9つの型をカバーするワクチンも12〜16歳の女性には原則として自己負担なしの公費で接種可能です。また接種は、定期接種の対象年齢を過ぎても可能です。20歳から受けられる子宮頸がん検診は、細胞の異常(前がん病変)を早い段階で見つけるためのものです。軽度から中等度の異形成であれば約8割は正常に戻りますし、高度異形成で見つかっても小さな手術で治療が可能です。しかし、がんが進行し骨盤痛や尿路閉塞などの症状が出ると、大がかりな手術や抗がん剤治療が必要となり、体への負担は格段に大きくなります。症状がない時だからこそ、定期的な検診が早期発見・早期治療、そして不安や苦痛のない健やかな日常に繋がるのです。

VOICE特集

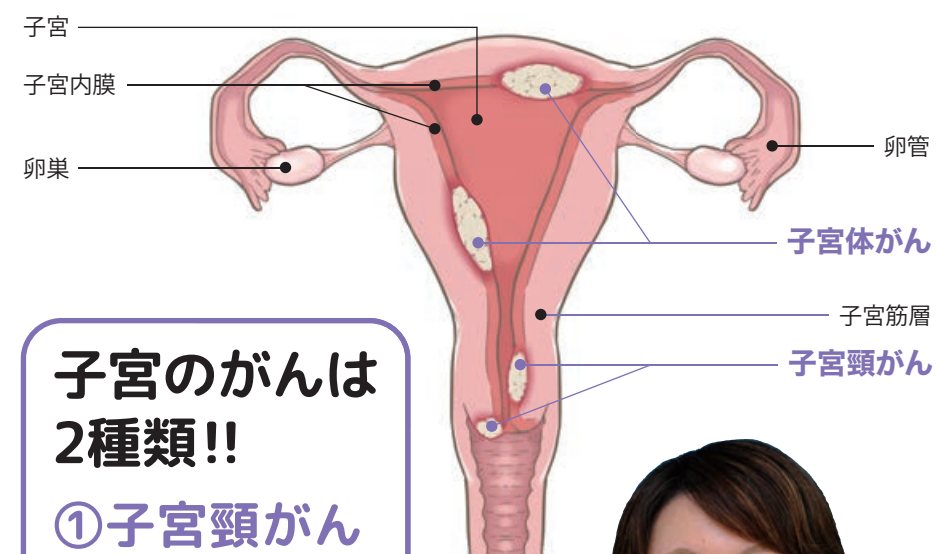
女性に知っておいてほしい子宮のがん

婦人科

子宮のがんは、発生場所や特徴が異なる「子宮頸がん」と「子宮体がん」に大別されます。30代の若い世代に多く、ワクチンや検診による早期発見・予防が鍵となる「子宮頸がん」。閉経前後の40代以降に多く、不正出血が重要なサインとなる「子宮体がん」。どちらも正しい知識と適切な受診により、早期発見・早期治療が可能ながんです。婦人科部長の塚原稚香子医師に詳しく聞きました。

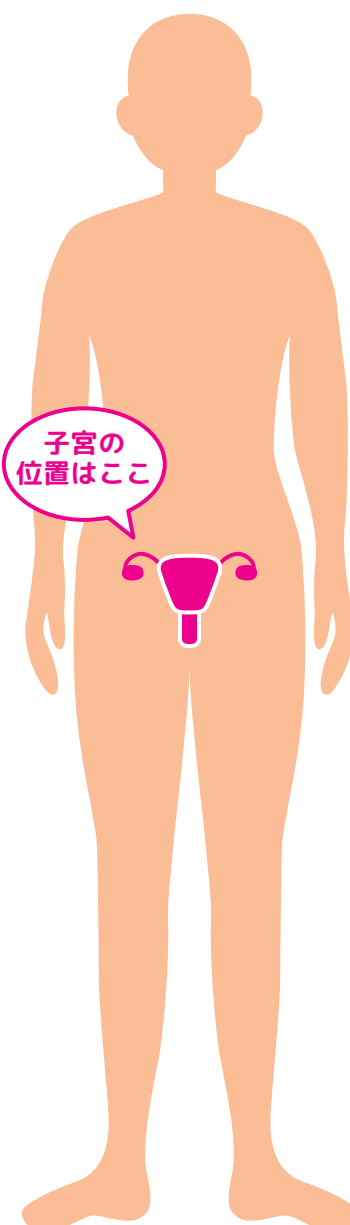
子宮の役割

子宮は女性の骨盤内に位置する器官で、妊娠時には胎児を育てる役割を担います。通常は鶏卵大ほどの大きさの袋状の筋肉でできており、内側の「子宮内膜」は月経周期に合わせて増殖・脱落を繰り返します。



子宮のがんは2種類!!

- ①子宮頸がん
- ②子宮体がん



日本産科婦人科学会専門医・指導医
日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医(腹腔鏡)
日本内視鏡外科学会 技術認定医(産科婦人科)
日本女性心身医学会 更年期指導士
ダビンチサージカルシステム認定医(Si・Xi)
ダビンチサージカルシステムプロクター認定医
ダビンチサージカルシステムメンター認定医
母体保護法指定医
日本女性財団 フェムシップドクターズ

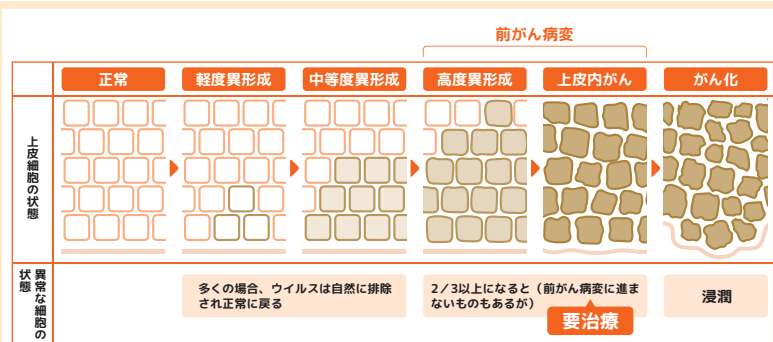


婦人科部長
塚原 稚香子
Tsukahara Chikako

Topics

子宮頸がん発生メカニズム (HPV(ヒトパピローマウイルス)感染)

子宮頸がんになる主な要因は、臓器の表面をおおっている上皮細胞がHPVへ感染することです。HPVは、精液や膣分泌液などの「体液」のみを介するのではなく、皮膚や粘膜が直接触れ合うことで感染します。そして、入ってきたHPVが長くともると、細胞がずっと感染したままになり異常な細胞が増えていきます。異常な細胞が上皮の2/3以上になると「高度異形成」、上皮すべてを埋めつくすと「上皮内がん」と呼ばれます。この状態になると、子宮頸がんの前がん病変となり治療が必要です。



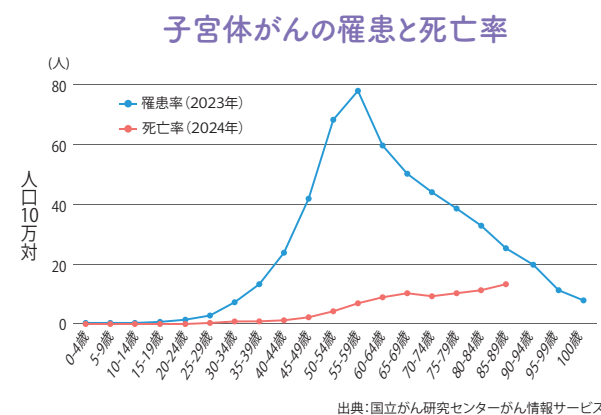
参考: 笹川 寿之『臨床と微生物』2009; 36(1): 55-62. 『病気がみえる』Vol.9 婦人科・乳癌外科 141. 日本婦人科腫瘍学会「患者さんとご家族のための子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん 治療ガイドライン」第3版(2023年)

子宮体がん	危険因子	子宮頸がん
肥満、高血圧、糖尿病 エストロゲン過剰、未産など		HPV感染、多性パートナー 早期性行動開始、喫煙など
手術 主に初期の子宮体がんに適応。がん組織の切除が中心となり、根治を目指す治療法。 ホルモン療法 進行症例や再発例に使用。エストロゲン依存性のがんに特に効果的で、薬剤の選択は個々の病状によって異なる。 化学療法 進行例や再発例に併用。全身的な治療効果が期待できるが、骨髄抑制や消化器症状など副作用も多い。		手術 主に早期子宮頸がんに適応。子宮摘出やリンパ節郭清を行い、根治を目指す。副作用として出血や感染、機能障害がある。 放射線療法 進行例や手術困難例に適応。局所制御に優れ、臓器温存が可能。副作用は皮膚障害や膀胱・直腸障害。 化学療法 進行例や再発例に併用。全身的な治療効果が期待できるが、骨髄抑制や消化器症状など副作用も多い。
生活習慣改善 ホルモン療法管理		HPVワクチン接種 定期的な細胞診検査



子宮頸がん、子宮体がんを早期発見・予防するために…

- 子宮頸がんの予防にはHPVワクチンが重要
- 20歳になったら婦人科検診の受診を考える
- 月経が始まったら、相談できるかかりつけの婦人科医を見つける



子宮の奥(子宮体部)に発生する子宮体がんは、子宮頸がんとは性質が大きく異なり、主に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が深く関与しています。特に40代後半から50代以降、閉経前後の女性に多く見られるのが特徴です。エストロゲンに体が曝露される期間が長いほどリスクが高まるとされており、閉経が遅い方、妊娠・出産の経験がない方、月経異常がある方は注意が必要です。

また肥満だとエストロゲンの分泌量が増えるためリスクが高くなります。そして一部の乳がんは女性ホルモンの起因と言われるため、乳がんの家族歴がある方も注意が必要です。

子宮体がんは、閉経後、数年経ってからわずかも出血があつた場合は、早急に婦人科を受診してください。

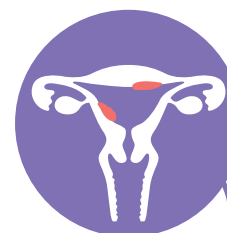
子宮体がんは、子宮頸がんとは性質が大きく異なり、主に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が深く関与しています。特に40代後半から50代以降、閉経前後の女性に多く見られるのが特徴です。エストロゲンに体が曝露される期間が長いほどリスクが高まるとされており、閉経が遅い方、妊娠・出産の経験がない方、月経異常がある方は注意が必要です。

また肥満だとエストロゲンの分泌量が増えるためリスクが高くなります。そして一部の乳がんは女性ホルモンの起因と言われるため、乳がんの家族歴がある方も注意が必要です。

子宮体がんは、閉経後、数年経ってからわずかも出血があつた場合は、早急に婦人科を受診してください。

子宮体がんの定義と特徴

- 子宮体がんは子宮内膜から発生する悪性腫瘍で、主に子宮体部に生じます。
- 閉経後女性に多く、エストロゲン過剰など内分泌環境がリスクに関与します。
- ホルモン依存性が強く、エストロゲンとプロゲステロンのアンバランスが増殖を促進します。
- 月経異常不正出血が初期に出現し、診断後の治療計画は進行度により大きく異なります。



閉経前後のサインに注意

子宮体がん

子宮の奥(子宮体部)に発生する子宮体がんは、子宮頸がんとは性質が大きく異なり、主に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が深く関与しています。特に40代後半から50代以降、閉経前後の女性に多く見られるのが特徴です。エストロゲンに体が曝露される期間が長いほどリスクが高まるとされており、閉経が遅い方、妊娠・出産の経験がない方、月経異常がある方は注意が必要です。

また肥満だとエストロゲンの分泌量が増えるためリスクが高くなります。そして一部の乳がんは女性ホルモンの起因と言われるため、乳がんの家族歴がある方も注意が必要です。

子宮体がんは、閉経後、数年経ってからわずかも出血があつた場合は、早急に婦人科を受診してください。

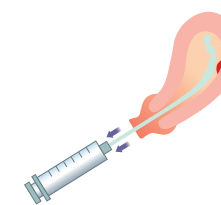
Topics

子宮体がんの検診は受けたほうがいいのでしょうか？

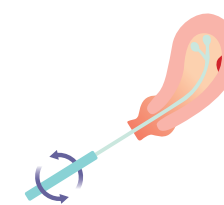
子宮体がんの検診は子宮頸がんの検診のように国が定めた指針として全員が定期的に受けることが推奨されているわけではありません。リスクが高い人には受診が勧められています。40歳を過ぎた女性は定期的な婦人科検診を受ける際に子宮内膜の状態を確認することが推奨されます。

子宮体がんの検査

子宮内に細い器具を挿入して細胞や組織を採取します。



吸引して陰圧をかけて採取する方法



ブラシのような器具でこすって採取する方法

いよいよ検査へ

約30分後(個人差あり)...

目覚めると
あれ?
もう終わってる

眠ったのを確認して、大腸内視鏡検査開始!

検査中も
スタッフさんがずっと
そばにいてくれる!

医師

スタッフ

検査パンツを
履いたままなので
恥ずかしくない!

検査後は、
15～20分程度
リカバリー室(休憩室)で
休めます。

このソファ
心地良いなあ

帰る際には、帰宅後の注意点などを
スタッフさんが説明してくれるので安心。

丁寧な説明で
わかりやすい!

鎮静剤を使用するので
車、バイク、自転車での
来院は厳禁!

スタッフ

検査を受けてみて... わーい! 終わったー! /

検査前までは、
緊張していましたが
眠っている間に
終わっていてビックリ!
検査前から、検査後まで
多根さんの丁寧なサポートで
安心して検査を終える
ことができました。



検査結果は、
後日外来受診時に医師が
説明いたします。



検査をご希望の方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

検査当日(自宅)

モビプレップを飲み始めて
30分ほど(個人差あり)で
排便が始まります。

便の色が
ほぼ透明で
便カスなしに
なったらOK!

検査が終わるまでは絶食!

濃いスポーツドリンクみたい!

洗腸剤を飲み始める前に
腸の中の泡を消す薬を飲み、
もらったパンフレットを見ながら...
8:00 からまずは洗腸剤
1Lを1時間かけて
ゆっくりと服用します。
その後、
30分程度かけて500mL
お水を飲みます。

モビプレップ
全量は2L

今号のリレーメッセージでは、前号に続き多根総合病院の
大腸内視鏡検査についてご紹介いたします。
今回は検査当日をイラストレーターの t a e m i さんにレ
ポートしてもらいます。

大腸内視鏡検査 Part 2

内視鏡センターへ

来院したら、6Fの内視鏡センターで受付をします。
書類確認、検査オリエンテーション後に
検査着、検査パンツに着替えます。

貴重品は
専用ロッカーへ
保管!アクセサリは
外すので付けて
行かない方が
良さそう。

個別の更衣室があるよ

ここで
着替えてね

99根さんの
安心POINT!

便がなかなか
透明にな
りません...

モビプレップ服用後に
不安があるときは
内視鏡センターへ
連絡して相談できます。

ドキドキ

血圧なども測定後
点滴を行います。

鎮静剤(眠くなる薬)や
鎮痛剤もしてくれるので
安全で楽に検査を
受けることができるから
安心だなあ。

スタッフ

From
内視鏡センター

リレー
メッセージ

RELAY MESSAGE

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います。

みなと通り整形外科

【診療科目】 整形外科、リハビリテーション科
脊椎外科、スポーツ整形外科

<https://minato-dori-seikei.com/>

2025年12月に開院された「みなと通り整形外科」。
阪神なんば線や大阪メトロ中央線の九条駅からすぐのところにあるアクセスのよいクリニックです。

一條原良和院長は整形外科の専門医ですね。

はい。総合病院では脊椎外科や外傷を中心に専門性の高い治療や手術を、その後のクリニックでは首や腰、関節の痛みなどに注射をはじめとする保存的治療を行ってまいりました。また、スポーツ障害やリハビリテーション、骨粗しょう症の早期発見などにも力を入れ研鑽を積んでまいりました。

一検査やリハビリテーションの設備も整っています。

当院では、骨粗しょう症診断基準ガイドライン推奨の信頼性の高い骨密度測定機器を取り入れています。自然光が差し込み明るく広々としたリハビリテーション室では、経験豊富な理学療法士を中心に、患者さま一人ひとりに応じた最適なプログラムをご提供いたしております。

一メッセージをお願いいたします。

剣道で学んだ「心を澄まし、技を磨き、礼を尽くす」という武道の教えを大切に、地域の皆さまが笑顔で暮らせるようサポートできればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

院長 **一條 良和**

趣味／スポーツ観戦
旅行、秘湯巡り

〒550-0027
大阪市西区九条1-18-5
ウエルシア2F

TEL:06-6584-3711



医療法人一ノ名医院

【診療科目】 一般内科、消化器内科、小児科、外科

<http://www.ichinona-clinic.or.jp/>

1955(昭和30)年、一ノ名巧副院長のご祖父様が開院された一ノ名医院。70年超もの歴史ある医院に、2年前に巧先生が副院長として就任されました。

一ノ名副院長は消化器内科のスペシャリストですね。

日本消化器病学会専門医、内視鏡学会専門医・指導医として消化器内科や総合内科の診療に携わり、日々研鑽してまいりました。現在は風邪や腹部症状などの急性期疾患や一般内科疾患を中心に診療しており、レントゲンや上部消化管内視鏡検査など各種検査を院内で実施しています。

一独自でかかりつけ手帳を作成し活用されています。

慢性疾患で定期的な通院をされている患者さんにオリジナルの手帳を作成しお渡ししています。ご本人はもちろんご家族にとっても当院での治療経過などが分かるので、患者さんとの情報共有のツールとして役立っています。また、他院での診療の際も、この手帳を持参いただくことで治療経過等が分かるので、不要な検査や治療を省けるというメリットがあります。

一メッセージをお願いいたします。

「とりあえず一ノ名さんに診てもらおう」をモットーに、すべての患者さんに誠実で適切なあたたかい医療をご提供することを日々心掛けています。気になる症状がありましたら何なりとご相談ください。

副院長 **一ノ名 巧**

趣味／テニス、ゴルフ、旅行

〒551-0012
大阪市大正区平尾4-22-13

TEL:06-6551-0286



NEW FACE 今年度の新しい研修医です。よろしくお願いいたします。

鳥取県米子市より参りました。大学ではバスケットボール部所属でした。体力を活かし精一杯がんばります。

阿部 太一

スポーツが好きで、ラグビーやバスケ、ゴルフを主にやっていました。体力と大きな体が自慢です！

結束 魁

大学では弓道部に所属していました。宝塚歌劇とお笑い芸人が好きです。誠心誠意がんばります。

高瀬 円

中学、大学とバスケをしていました。趣味はドライブと服を買うことです。推しはバスケ選手のルカ・ドンチッチです！

西林 宏貴

学生時代はテコンドーに9年間打ち込みました。その経験で培った体力を活かし、精一杯がんばります。

天野 良啓

学生時代はテニス部に所属し、体力と行動力を活かして活動してきました。毎日全力で取り組みます！

川野 大翔

学生時代はサッカー部に所属していました。持ち前の体力と明るさを活かして精一杯がんばります。

菊池 翔太

北海道岩見沢市から来ました。大学では軟式野球に打ち込み、生粋のオリックスファンです。がんばります。

鈴木 康介

学生時代はバスケットボール部に所属していました。体力を活かして笑顔でがんばります！

中山 祐菜

大学時代はハンドボール部に所属しながらマクドナルドのマネージャーをしていました。日々精進します！

梶谷 海大



多根総合病院は、厚生労働省指定臨床研修病院であり、未来の「骨太の医師」を育てています。研修医への取り組みが評価され、卒後臨床研修評価機構(JCEP)から認定を受けています。

理念

地域に密着した医療と高度医療を併せ持つ質の高い臨床研修の場を提供し、専門性に関わらず広く社会に貢献できる骨太の医師を育成する。

基本方針

- (1) 社会から求められるような優れた人格を涵養すること。
- (2) プライマリケアにおける幅広い診療能力(態度・技能・知識)を錬成すること。
- (3) 患者本位の思考を修得すること。
- (4) 全ての医療スタッフと協調し、チーム医療を実践すること。
- (5) 医療における安全に最大限配慮すること。





健康診断受診結果から保健指導を実施します。



多根クリニックでは、健康診断受診当日の結果より検査結果と一緒に見ながら生活習慣の見直しや必要な方へは受診をお勧めして、健康寿命の延伸に向けて以下について取り組んでいます。

①人間ドック受診の方へのフォローアップ ②特定保健指導(契約健保組合さまの受診者さんのみ) ③その他希望される方の健康相談

フォローアップ

医師の当日結果説明後、主に血圧・脂質・血糖でC判定(要経過観察)の方を対象に保健指導を行っています。今の生活習慣と検査結果のつながり、食事や運動の改善点を一緒に考え再検査の必要性をお伝えしています。4か月後にはアンケートを送付してフォローアップしています。



特定保健指導(積極的支援・動機づけ支援・動機づけ支援相当)

契約のある健保組合さまの受診者さんのみ特定保健指導を行っています。初回面談では当日の検査結果より生活習慣とのつながりについてお伝えし、個々の生活に合わせた行動目標と一緒に考えます。また、必要な方には受診をお勧めしています。その後3～6か月のフォローをメール・手紙・電話で継続支援しています。

※保健指導の補助があるかはご加入の組合さまへお問い合わせください。

健康相談

ご希望があれば健康相談させていただきます。健診当日にスタッフへお声掛けください。

※健診結果を見ながらあなたに合ったアドバイスをさせていただきます。
気軽に相談ください!!

こんな方へ…

- 最近体重が増えたので減量したいが、何をしたらよいかわからない
- 糖尿病が気になっている
- 血圧が高いと言われたが、薬は飲みたくない

☆健康保険組合さまへ☆

健診当日は健康意識が高く、受診中にお声掛けするので特定保健指導の受け入れがスムーズです。また、メール・手紙・電話での継続支援で評価終了できるようサポートしています。

受診勧奨値の方へは受診の必要性を伝えて加療していただけるよう重症化予防にも取り組んでおります。

今までの訪問経験より、後日面談では面談を受けていただけないことや健診より半年以上経ってからの実施となることが多いかと思ひます。

当日実施で実施率を上げるお手伝いをさせていただきますのでお気軽にご相談ください。



※お申し込み及び上記内容にてご不明点などございましたら下記までご連絡ください。

社会医療法人きつこう会 **多根クリニック**
お問い合わせ先 **050-1807-8250**
(AI電話が対応します)

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
大阪ベイトワール ベイトワールイースト6階



多根記念眼科病院

夏に急増する目の病気と対策

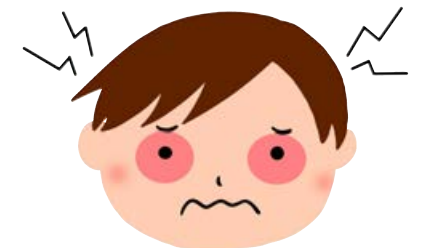
初夏から紫外線量が増え、目には非常に厳しい季節です。今号では、紫外線に気をつけることはもちろん、この時期に特に注意すべき目のトラブルについてお伝えします。

夏に流行する代表的な目の病気が「**流行性角結膜炎(はやり目)**」です。これはアデノウイルスという感染力の非常に強いウイルスが原因で、充血や大量の目やに、涙、まぶたの腫れ、まぶしさを引き起こします。家庭内感染や集団生活での感染、プールでの感染に注意が必要です。流行性角結膜炎にかかった場合、治るまでは幼稚園や学校、仕事に行くことはできず自宅療養となります。

流行性角結膜炎

潜伏期間：7～14日

治療法： ウイルスに直接効く特効薬がないため、炎症を抑える点眼薬を使いながら、体が免疫を作るのを待ちます(約1～2週間)。感染予防には「流水でのこまめな手洗い」が最も効果的です。感染者が日常で注意することとしてはタオルを共有しない、入浴は最後にする、目の周囲を触った手で他のものを触らないようにすることが大事です。※消毒用アルコールが効きにくいいため、石鹸と流水による手洗いが有効です。



他にこの時期に気をつけたい目のトラブルは…

・咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルス(流行性角結膜炎とはウイルスの型が異なります)が原因ですが、39℃を超える高熱が出ます。同じく特効薬がないため、免疫力で自然治癒するのを待つのが基本となり、発熱やのどの痛み、目の症状を和らげる「対症療法」が治療の中心となります。

・細菌性結膜炎

インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌、肺炎球菌などに感染して起こります。適した抗菌目薬があり、こちらを用いることで治療を行うことが可能です。



・紫外線による角膜障害(強い紫外線による目の日焼け)

予防には、夏場だけでなく、できれば一年中外出時にはUVカット(機能付き)サングラスをつけることがオススメです。その際は、活動内容に合わせて適切なレンズの色を選ぶよう心がけてください。

居宅介護支援事業所より

一人暮らし高齢者の安否確認について

多根総合病院 居宅介護支援事業所 所長 日當 福太郎

多根総合病院居宅介護支援事業所のケアマネジャー事務所では、一人暮らしの高齢者のケアプランを作成しています。その中でよくあるトラブルの一つが、ヘルパー等が訪問した際に利用者様が不在であるケースです。

多くの場合は、「寝ていて気付かなかった」「訪問予定を忘れて外出していた」といった理由ですが、時には室内で転倒し、動けなくなっていることもあります。そのような場合は救急搬送が必要となることも少なくありません。

利用者さんが不在だった場合、まずケアマネジャーへ連絡が入ることが多いのですが、ケアマネジャーが鍵を預かっていない場合は室内に入って安否確認を行うことができません。電話等で連絡が取れない場合には、やむを得ず鍵やドアを破壊して入室するケースもあります。しかし、鍵の交換や修理には10万円以上の費用がかかることも珍しくありません。このような事態を防ぐためには、平時から利用者さんやご家族と対応方法を話し合い、緊急時の入室方法について取り決めておくことが重要です。今回は、現場で実際に活用されている対応策をいくつかご紹介します。

① キーボックスを利用する

施錠可能なキーボックスの中に玄関の鍵を保管し、暗証番号で解錠できるようにします。必要な関係者のみが暗証番号を共有することで、緊急時に迅速な安否確認が可能となります。



- メリット**
 - ・比較的低コストで導入できる(2,000～3,000円程度)
 - ・緊急時に迅速な安否確認が可能
- デメリット**
 - ・設置場所の確保が必要(できるだけ目立たない場所が望ましい)
 - ・暗証番号式の場合、施錠忘れや番号管理に注意が必要

② マンションなどの施錠可能な郵便受けを活用する

マンションなどに設置されている鍵付き郵便受けを利用して、予備鍵を保管する方法です。



- メリット**
 - ・新たな設備購入が不要な場合がある
 - ・外部から目立ちにくい
- デメリット**
 - ・郵便受けの構造によっては鍵の保管に適さない場合がある
 - ・利用できる住宅が限定される

③ ヘルパー事業所などに鍵を預ける

訪問介護事業所などに利用者さんの鍵を預け、緊急時に対応できるようにする方法です。

- メリット**
 - ・日頃から訪問している職員が迅速に対応できる
 - ・鍵の管理体制が整っている事業所であれば安心感がある
- デメリット**
 - ・すべての事業所が鍵の預かりに対応しているわけではない
 - ・鍵の管理を任せるため、事業所との信頼関係が重要となる

④ 近隣住民との緊急連絡体制を整備する

ご利用者さんと日頃から交流のある近隣住民に、緊急時の連絡先として協力をお願いしておく方法です。近隣住民は異変に気が付きやすく、早期対応につながる場合があります。

- メリット**
 - ・特別な設備や費用が不要
 - ・日頃からの見守りにつながる
- デメリット**
 - ・近隣住民への負担やプライバシーへの配慮が必要
 - ・鍵を預かることに不安を感じる方も多く、預ける側も気兼ねがあるため、双方の合意形成が難しい場合がある
 - ・信頼関係が前提となるため、近隣関係によっては実施が難しい

※協力を依頼する際は、本人の同意を得たうえで連絡先や対応範囲を明確にしておくことが大切です。

⑤ 見守り機器や緊急通報システムを活用する

近年では、高齢者の生活を支援するさまざまな見守り機器や緊急通報サービスが普及しています。人感センサーやドアの開閉センサー、携帯型の緊急通報ボタンなどを活用することで、異変の早期発見につなげることができます。

- サービス例**
 - ・郵便局のみまもりサービス
 - ・クロネコ見守りサービス

- メリット**
 - ・24時間の見守りが可能
 - ・転倒や長時間動きがない状態を早期に把握できる
 - ・有料ではあるが、駆けつけサービスを利用できる場合がある
- デメリット**
 - ・導入費用や月額利用料が発生する場合がある
 - ・利用者さんが機器の使用を負担に感じることがある
 - ・通信環境や機器の故障による影響を受ける可能性がある

利用者さんの安全確保と迅速な安否確認のためには、それぞれの生活環境や家族状況に応じて最適な方法を選択し、事前に関係者間でルールを共有しておくことが大切です。

「まだ元気だから大丈夫」と思っている、転倒や急な体調不良は誰にでも起こり得ます。特に一人暮らしの場合は、発見が遅れることで重症化につながることもあります。

この機会に、ご自身のことや離れて暮らすご家族のことを考えるきっかけにいただければ幸いです。ご不明な点やご相談がございましたら、お気軽に当事業所までお問い合わせください。

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.31 より良い介護を目指して

「アクションプラン」の取り組みについて ～ KHSアクションプラン発表会 ～

当法人では、2009(平成21)年から業務改善やサービスの質の向上を目的とするプロジェクト活動「アクションプラン」に取り組み、今年度で14回目を迎えます。部署ごとにチームを結成、職場の課題解決のためチーム全員で話し合いを進めながら、目標に向かって実行するこの活動は、チームのみならず組織としての結束力も高まります。

2018(平成30)年からはKHSとの合同開催となりアクションプラン活動を継続。第5回となる今回のテーマは『チャレンジ&継続&定着』、スローガンとして『チームで一歩先へ』を掲げ、計7チームが約1年間取り組みを実施しました。

5月27日、港区民センターのホールで開催された発表会では、各チームがそれぞれの成果を発表。部署ごとに業務内容は違うためそれぞれ課題や目標は異なるものの、「業務をより良くしたい」「職員も利用者の方々も笑顔で安全安心に過ごせるように」との思いは同じであり、法人として一体感を強く感じます。

このアクションプラン活動を通じて、業務改善やサービスの質の向上にとどまらず、職員のモチベーションアップや法人全体で何かを成し遂げる達成感につながっていることを実感しています。これからもチャレンジ精神をもって歩みを止めず、さらなる進歩を目指してアクションプラン活動に取り組んでいきます。

第5回KHSアクションプラン発表会(発表演題)

- 業務のスケジュール管理 ～入浴時間掲示の効果～
発表チーム:多根介護老人保健施設てんぼーざん 7 階
 - フロアの環境について ～日課として体操を取り入れる～
発表チーム:多根介護老人保健施設てんぼーざん 8 階
 - 知ってよかったACP ～ACP啓発の取り組み～
発表チーム:多根介護老人保健施設てんぼーざん 通所リハビリテーション
 - はじめよう人生会議 ～アドバンス・ケア・プランニング～
発表チーム:特別養護老人ホーム江之子島コスモス苑 多職種合同
 - 介護職員の腰痛予防 ～介護負担軽減のために～
発表チーム:特別養護老人ホーム江之子島コスモス苑 腰痛予防／生産性向上委員会
 - 認知症の進行を遅らせることへの挑戦 ～認知症脳への言語療法からのアプローチ～
発表チーム:認知症対応型通所介護 コスモスのかぜ九条南
 - 見守り機器導入について ～コニカミノルタ HitomeQケアサポート～
発表チーム:特別養護老人ホーム江之子島コスモス苑 安全対策／業務改善委員会
- ※発表した7チームには『発表賞』が贈呈されました。



お問い合わせ先

社会福祉法人 亀望会

TEL.06-6225-2662

着任のごあいさつ

本年4月1日に多根総合病院の放射線治療科に着任いたしました。
これまで30年以上にわたり、さまざまな領域や病状のがん患者さんの診療に携わり、治療法の進歩や患者さんを取りまく状況の変化を体感してまいりました。
こうした経験を生かしつつ、また最新の情報も収集し、少しでも皆さんのお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

放射線治療科 部長 **鎌田 実**
KAMATA MINORU



INFORMATION

2026年度 健康講座

会場:多根総合病院4階講堂
(10:45開場)

多根総合病院では、地域の皆さんを対象に定期的に健康講座を開催しています。予約不要、参加費無料です。お気軽にご参加ください。



詳細はこちらへ

日	時間	講師	テーマ
2026年 9月11日(金)	11:00～ 11:30	外科 細田 洋平	見逃さないで! 健康診断でわかるカラダのサイン
2026年 12月11日(金)	11:00～ 11:30	泌尿器科 伊丹 祥隆	前立腺がんは“早く見つけば怖くない”時代へ～PSA検診のすすめ～
2027年 3月12日(金)	11:00～ 11:30	消化器内科 竹下 宏太郎	膵臓がん・忍び寄る魔の手～早期発見のためにできること～

※都合により変更する場合があります。最新情報はホームページでご確認ください。

Topics

多根ちゃんねる

当院で行っている治療や医療に関する情報を「知って役立つ医療情報“健康のタネ蒔き 多根ちゃんねる”」として動画配信しています。

ぜひチャンネル登録をお願いします。



登録はこちらから

HAPPY RECIPE

ハッピーレシピ

今回のレシピ
夏野菜のカレーチーズ炒め

医療技術部 栄養管理部門 管理栄養士
東地 美穂



今回は夏野菜を使用した食欲増進効果が期待できる副菜をご紹介します。ズッキーニにはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は三大栄養素(糖質、たんぱく質、脂質)の代謝に欠かせない栄養素であり、自律神経の乱れの影響で消化吸収が弱ってしまいがちな夏場に積極的に取り入れたい栄養素です。

そしてナスの皮にはナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれています。抗酸化作用や眼精疲労への効果があると言われており、皮ごと調理することがポイントです。また赤パプリカはビタミンACE(ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE)が多く含まれており、アンチエイジングに期待ができます。

これらの栄養豊富な旬の食材に食欲増進が期待できるカレー粉を使うことで、効率よく栄養素を取り入れ、暑い夏を乗り越えましょう!

【材料】(4人分)
カロリー: 80kcal/1人分

ズッキーニ…1本 ナス…1本
赤パプリカ…1個 オリーブオイル…大さじ1
A) バター…10g A) おろしにんにく…小さじ2
A) カレー粉…小さじ1(お好みで調節)
A) 醤油…小さじ1
かつおぶし…3g 粉チーズ…適量

●作り方

- ①ズッキーニとナスは8mm幅の輪切りにする。
- ②赤パプリカを乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①と②を中火で炒め焼き色を付ける。
- ④③にA)を加えて全体に絡めたら弱火にしてかつおぶしを加えてさっと混ぜる。
- ⑤皿に盛りつけ、粉チーズを振りかけて完成。

COOKING POINT!

ナスはアクが気になる場合や切ってからすぐに調理しない場合は水にさらしましょう。ただし長時間水にさらすと皮の部分の栄養素であるナスニンが水に溶けだしてしまうので注意してください。

今号の表紙について

Q. 今回のイラストのテーマは?

A. 今回は「夏の夜のキャンプ」がテーマです。病院をキャンピングカーで、京セラドームをテントで表現し、川が近くにある病院の立地イメージも。楽しい周りに溶け込みながら、しっかりした病院があることが地域の人たちに安心感を与えています。

Q. メッセージをお願いします。

A. 入院していると不安な夜もあると思います。しっかり治療をして退院されたら、楽しい旅に出かけられるほど回復されますよう星に願っています。

Profile

おだ こうへい



絵本作家・イラストレーター。大阪芸術大学デザイン学科卒。主なモチーフとする野菜・果物・お菓子などを、別の何かに見立てた箱庭的な作品を描いています。絵本『しゅっぱつ! やさいごう』はこの夏に台湾でも翻訳版が出版されました。

【HP】 <http://kitohito.com/>
【Instagram】 [oda_kouhei_27](https://www.instagram.com/oda_kouhei_27)



絵本が出ました!

『しゅっぱつ! やさいごう』
作 おだ こうへい
ほるぷ出版
定価: 1,540円(税込)



あの野菜がこんな乗り物に!
野菜の形の面白さがギッシリ詰まった一冊です。全国の書店やWeb書店で販売中。電子書籍版もあります。



きつこう会ヘルスケアシステム

社会医療法人 きつこう会
社会福祉法人 亀望会

きつこう会ヘルスケアシステム

検索

<https://tane.or.jp/>

Click!

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、自らを高めていきます
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

- | | |
|---|---|
| <p> 多根記念眼科病院
〒550-0024 大阪市西区境川 1-1-39 TEL.06-6581-5800</p> <p> 多根第二病院
〒552-0021 大阪市港区築港 3-4-25 TEL.06-6599-1212</p> <p> 多根クリニック
〒552-0007 大阪市港区弁天 1-2 大阪ベイトタワー ベイトワイースト6階
TEL.06-6577-1881</p> <p> 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</p> <p> 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</p> | <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> <p> 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</p> |
|---|---|

編集後記



今回は婦人科特集です。子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんがあります。子宮頸がんは定期検診やHPVワクチンで予防が期待でき、早期発見と早期治療が重要です。子宮体がんは不正出血が主なサインで、閉経後の出血は特に注意が必要です。気になる症状がある場合は、早めに婦人科を受診してください。

VOICE編集部

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



『VOICE』発行元／多根総合病院 2026年8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。