

Summer

前原病院 広報紙

発行日

2025 年 7 月 14 日

発行者

医療法人 慈生会

前原病院

院長 前原弘江

Vol.67

にこにこ

PG.2

乳がんの早期発見！乳腺外来のご案内と熱中症予防について

PG.3

院長の歴史シリーズ第3弾は、国宝彦根城をクローズアップ。またシリーズフレイル予防！は今回はオーラルフレイルについて紹介します。

PG.4

新しい仲間のご紹介と慈生会の夏ならではのトピックを紹介しています。

慈生会の理念

慈愛の心

1. すべての人の人生を平等に大切に考えます。
2. 私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
3. 私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
4. 日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
5. 職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

65歳以上の方へ。带状疱疹ワクチンが国の定期接種になりました

対象は、今年度対象年齢になられた方、又はなられる方です。定期接種による公費負担を受けられる機会は生涯に一度だけで今年案内が届いた方は、今年度接種されないと（例えば5年後だと）公費負担対象となりませんのでご注意ください。

乳腺エコーとマンモグラフィーの違い

乳腺エコー

痛みや被ばくの心配がなく
妊娠していても受検可能

体への負担が少ない

分りにくい
しこりも発見できる



マンモグラフィー

科学的に乳がんの死亡率を
低下させると認められている

初期の病変の
発見が可能

乳房の全体を
一気に確認

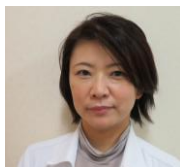


女性医師による乳腺外来のご案内

木曜午後（月1回）完全予約制

担当医：前原弘江

放射線科専門医であり多くの症例を診ております。



乳がんは早期発見が大切！

初めの一步として、痛みのない乳腺エコーをうけませんか？

乳がんを発症する人は年々増加傾向にあります。早期発見すれば完治する可能性が高いがんであり、定期的に乳がん検診を受けることがとても重要です。代表的な検査に、マンモグラフィーと超音波検査（エコー検査）があります。マンモグラフィーとエコー検査の特長はそれぞれ異なるため、乳がん検診ではそれを踏まえて検査を受けることが大切です。40歳未満の若年女性の場合、乳腺が発達しているため、マンモグラフィーの画像が全体的に白っぽくなり、しこりの有無が分りにくいことがあります。このような場合はエコー検査が有用です。40歳以上の女性は、マンモグラフィーの受診を基本とし、互いの検査の弱点を補う目的でマンモグラフィーとエコー検査を両方受けることを推奨されている施設が多いです。エコー検査は痛みがなく、また放射線を使用しないので妊娠の可能性がある方なども受けられる検査です。どうかと悩む前に、早期発見！乳腺外来、または乳がん検診を受けることをお勧めします。

熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

1 暑さにまけない体力づくり



「水分を」

こまめにとろう

のどがかわいてなくてもこまめに補給。大汗をかけた後スポーツドリンクを！



「睡眠環境を」

快適に寝よう

快適な温度や通気性の良い寝具でぐっすり寝られる環境づくり



「塩分を」

ほどよくとろう

毎日の食事を通して適度にとりましょう。過度にとる必要なし。

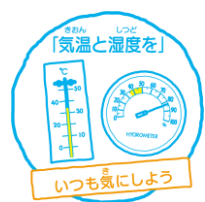


「丈夫な体を」

つくろう

バランスのよい食事でも熱中症にかかりにくい体力が維持できます

2 日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう



「気温と湿度を」

いつも気にしよう

今の温度と湿度を気にしましょう。日よけや風通しで調整を。



「室内を」

すずしくしよう

エアコンや扇風機で室温を下げましょう。ガマンは不要



「衣服を」

工夫しよう

麻など通気性のよい素材や速乾性の下着を選ぶなど工夫を



「熱や日差しから」

を守ろう

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。活動はなるべく日陰で

熱中症

予防行動をとしましょう！

熱中症警戒アラートをチェック！

見守り・声がけ！

適切にエアコンを使おう！

こまめに水分・塩分を補給！

熱中症は誰でも危険！油断は大敵です！

より詳しい情報は [熱中症予防情報サイト](#) 検索

弘江の推し歴史巡り



院長 前原弘江のお城や歴史エッセイ

国宝 5 城の第 3 弾は彦根城です

彦根城（滋賀県彦根市）は井伊家の居城。井伊家といえば、みなさんはどなたを思い浮かべるでしょうか？おそらく、徳川四天王の一人 井伊直政か、幕末の大老 桜田門外で散った井伊直弼でしょう。彦根城は 1604 年に築城開始、1622 年に完成しており、井伊家初代の直政は関ヶ原の際、島津の退き口で有名な島津義弘の敵中突破を追いかけ、その際に銃で撃たれた傷が元で 1602 年に 42 歳の若さで亡くなっており、残念ながら彦根城を見ることはありませんでした。彦根城築城、完成は息子の代になってからのこと。



井伊直政は関ヶ原の後、石田三成の居城であった佐和山城（彦根城から佐和山城址が見えます）に配置され、そこで最期を迎えました。初代直政は彦根城には入っていませんが、彦根城は幕末に至るまで代々井伊家が受け継いでいるのです。彦根城天守は 3 重 3 階地下 1 階で、小ぶりではありますが、見どころは天守だけではありません。

もう一つ、本丸に入る手前に天秤櫓という櫓があるのですが、その手前にある廊下橋が特徴的です。戦時には落として、敵が本丸に入れないようにする構造となっています。



廊下橋

彦根城は城の敷地もとても魅力的ですが、城下町も当時の町割りが残り、古地図と照らし合わせながら散策するのも風情があつていいですよ。



赤鬼と呼ばれた井伊直政について 番外編で！



自宅で出来るフレイル対策

オーラルフレイルとは

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、活舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。（日本歯科医師会より）



★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



オーラルフレイル セルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった。	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を、噛むことができる		1
1 日に 2 回以上歯を磨く		1
1 年に 1 回以上歯医者に行く		1

表の「はい」「いいえ」の点数の合計が

0～2 点:オーラルフレイルの危険は低い

3 点:オーラルフレイルの危険性あり

4 点以上:オーラルフレイルの危険性が高い

4 点以上の方はかかりつけの歯医者にご相談しましょう

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることが出来るように治療することが大切です。いつまでも元気で美味しく食べられるように、ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう！！

前原病院 TOPICS

7月1日より看護部に新しい仲間が増えました



看護部部長補佐 森本 由美

7月1日よりこちらで勤務させていただいております森本由美です。素敵なご縁と出会いに感謝し、「慈愛の心」を大切に、地域の皆様の笑顔ある暮らしを支えることができるように努めてまいります。



6月より木曜日午後も内科外来行っています。



前原病院七夕まつり

7月7日 3階緩和ケア病棟で恒例の七夕まつり（夏祭り）を開催。患者さんにはたこ焼きやフルーツ、クリームソーダの提供や、魚釣り・たけのこ堀・ボールすくいなどのゲームに参加していただきました。



Care la care よりお知らせ

サマースクール募集中

7月22・23・24・25・29・30・31日

8月1・5・6・7・8・19・20・21・22日

全日程 9時～16時

受付 8:30 対象年齢 7～15歳 定員 25名

参加費 500円/1日 会場：歓多希とまとの家 1階



まぐろの頭体験



フィットネス

ワクワクドキドキの夏がやってくるよ！

申し込み・お問い合わせ先：084-983-0334

8月8日は夏祭り開催！

18時より、歓多希とまとで開催！屋台・子ども屋台・子ども縁日・二上り踊りなど楽しく地域や親子のコミュニケーションを深めませんか？



栄養指導のご案内

夏は暑さで食欲低下になりやすくバランスの取れた食事が難しくなります。管理栄養士から自宅で出来る、バランスよく摂るための工夫など聞いてみませんか？外来スタッフにご相談ください。



<番外編> 井伊家の赤備えとは・・・



井伊家といえば、家臣団の鎧兜などの武具が朱色で統一されている「赤備え」で有名ですが、元々は武田家、真田家の象徴でした（真田家は武田家の家臣）。それがなぜ、井伊家のシンボルとなったのか・・・それは、武田家が長篠の戦の後に滅亡し、その武田の家臣団の残党を井伊直政が引き取ったためです。武田家は徳川と領地が接し、長年対立していたため、徳川家臣の井伊家は武田家臣には長年の仇となります。その家臣団を引き受け井伊家の一部とし、さらにそれを纏めて井伊家のシンボルとしてしまったというのは、井伊直政のリーダーとしての資質を示していますね。

- 健康診断は随時行います
- 人間ドックはご希望に合わせてメニューを組めます。ご相談ください
- 特定健診、乳がん検診、福山市がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん）実施医療機関です

前原病院概要：療養病棟（療養病床 32 床 地域包括病床 13 床）緩和ケア病床 14 床

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科・アレルギー科・泌尿器科

診療受付時間：午前 8:30～12:30／午後 14:30～17:30 土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診です