

# ふれあい



## 特集

1

たかが頭痛、されど頭痛  
片頭痛編

2

大山記念病院救急医療への取り組み  
軽自動車の自院救急車導入

診察時間 【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00

※諸事情により、診療時間と担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

	日	月	火	水	木	金	土
総合診療科・外科	大山 担当医/加来 (第1-3/5) (第2-4)	大山 正人	加来 誠一郎	加来 誠一郎	院長 福田 和歌子	大山 正人	院長
胆のう・胆石外来		大山 正人				大山 正人	
乳腺外科	岸本 昌浩 (第2-4/予約制)						岸本 昌浩 (第2-4/予約制)
大腸肛門科		院長				院長	
内科	乙井 一典	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏 大倉 敬之	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 (予約制) 内橋 猛	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 大倉 敬之
糖尿病内科		北野 則和	大串 美奈子 (第2)	北野 則和		北野 則和	榎野 裕也 (寄数月/第4)
循環器内科	小林 良幸 (内科・循環器内科)	森下 陽子	森下 陽子	小林 良幸 嶋谷 祐二 (第3/不整脈)	中林 章	中林 章	小林 良幸 (紹介・緊急) 嶋谷 祐二 (第1/不整脈)
消化器内科		大島 庶幾	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾	高取 健人 (予約制)	大島 庶幾
呼吸器内科					大搦 泰一郎		
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医	担当医	下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医	照喜納 光信	下村 隆敏 担当医	照喜納 光信/下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医
形成外科		照喜納 光信			照喜納 光信		照喜納 光信
皮膚科			太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
泌尿器科		加納 陽祐	辻野 拓也	児島 彬	林 和賢	福島 龍生	岡部 知太 (第1-5)/高倉 一平 (第2) 木村 孝平 (第3)/寺本 昌司 (第4)
婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	嘉嶋 那津見	嘉嶋 那津見	森川 哲 (第1-3)
眼科		西浦 正敏	西浦 正敏	西川 憲清 9:30~	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏
脳神経内科			神吉 理枝				
物忘れ外来 10:00~12:00		西崎 知之					
総合診療科・外科							担当医
内科					関谷 純一 (バスメーカー外来) 14:00~16:00		高取 健人
循環器内科 14:00~16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子	
呼吸器内科 13:00~16:00					大搦 泰一郎		
泌尿器科 14:00~16:00		加納 陽祐			林 和賢	福島 龍生	岡部 知太 (第1-5)/高倉 一平 (第2) 木村 孝平 (第3)/寺本 昌司 (第4) 13:00~15:00
整形外科 15:30~18:00				石本 勝彦			
下肢静脈瘤外来 14:00~17:00		福田 和歌子	福田 和歌子				
眼科 15:00~17:30			西浦 正敏	西川 憲清 ~14:00	西浦 正敏	西浦 正敏	
特殊外来(頭痛・漢方・旅行・禁煙) 15:00~16:30		上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	
物忘れ外来 13:00~17:00		西崎 知之					
健康食品・サプリメント相談外来 13:30~14:00					上田 徹 (完全予約制)		
総合診療科・外科		加来 誠一郎	担当医	福田 和歌子	担当医	大山 正人	
胆のう・胆石外来						大山 正人	
内科		高取 健人	大倉 敬之	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸	
整形外科		担当医	担当医	担当医	照喜納 光信	下村 隆敏 担当医	
形成外科					照喜納 光信		
泌尿器科			辻野 拓也				
皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	
循環器科 カテーテル検査・治療	救急対応	心臓カテーテル 午後	救急対応	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 全日	救急対応

	日	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛	生野 哲雄	生野 哲雄	生野 哲雄
午後診 (16:00~18:00)	生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛		生野 哲雄	



正峰会  
グループ  
【基本理念】

1. 患者さま・お客さまの権利の尊重を第一に考え、信頼される病院・施設づくりをめざします。
2. より良い医療・福祉をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう、経営基盤を安定させます。

編集・発行  
社会医療法人社団 正峰会  
☎ 0795-28-3688



# 健康寿命を延ばしましょう!

正峰会グループ 理事長 大山 正

令和4年度も7月を迎え、梅雨の最中です。猛威を振るって私たちを苦しめてきたコロナの感染拡大も収まりをみせ、普通の暮らしが戻りつつあります。コロナの話題が続いたこのコーナーですが、今回は明るい前向きなお話としましょう。

先立って厚生労働省は、介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2019年は男性72.7歳、女性75.4歳だったと公表しました。3年ごとの調査で、前回の2016年からはどちらも0.5歳ほど延びました。0歳時点での平均余命を示す「平均寿命」が男性81.4歳、女性87.5歳で、平均寿命と健康寿命との差が縮まりつつあるものの、政府は一段とその差を縮めることを目標としています。

健康寿命を延ばすために「フレイル(虚弱)」が注目されています。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下がみられる状態のことです。

国はフレイルの進行を防ぐため、予防に向けた取り組みを推進しています。その一つに運動習慣があります。習慣的に運動をしている人は男性で33%、女性で25%と、とても少ないのです。運動というと若い人がすることのように思いがちですが、歳を重ねるにつれ、生活に取り入れるのがコツのようです。よく聞く言葉にピンピンコロリとありますが、そういきたいものです。

ちなみに私の父は現在満100歳。元気で長生き、ピンピンコロリを地でいくような高齢者。介護認定とは縁もなく、生まれた家で一人で暮らす強者です。その父いわく、長生きの秘訣は規則正しく暮らすこと、だそうです。

### 健康な人のための身体活動量の新基準

健康日本21(第二次)に対応

	身体活動量 (=生活+運動)
65歳以上	強度を問わない身体活動を毎日40分 (例: ラジオ体操10分+歩行20分+植物水やり10分)
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分 (例: 歩行30分+ストレッチ10分+掃除20分)
18歳未満	楽しく体を動かすことを毎日60分以上

植物の水やり  
2.5メッツ

自体重を使った軽い筋力トレ  
3.5メッツ

普通の歩行  
3.0メッツ

ストレッチング  
2.3メッツ

水泳(クロール)  
8.3メッツ

**<メッツ>**  
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通の歩行が3メッツに相当します。

※健康診断などでいずれかに異常が見つかった場合は、自治体の保健指導、又は、かかりつけ医師の指導のもと、身体の安全に留意して運動を行いましょ。 (健康づくりのための身体活動基準2013より)



## Contents Vol.89



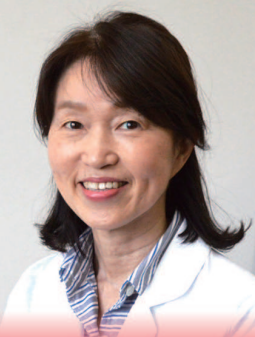
13	おいしい健康レシピ ガスパチョそうめん	12	うまいもん探訪 キッチンハウス K A E D E	11	素敵な人インタビュー エビスシネマ。 近兼 拓史さん	10	人生最期まで自分らしく 西脇	9	住み慣れた家に帰るために 神戸	8	一人ひとりの思いに応えるリハビリ 舞鶴	7	居宅介護支援事業所 西脇	5	特集2 Special Feature.2 大山記念病院救急医療への取り組み 軽自動車の自院救急車導入	3	特集1 Special Feature.1 たかが頭痛、されど頭痛 片頭痛編	2	理事長からのメッセージ
----	------------------------	----	------------------------------	----	-------------------------------	----	-------------------	---	--------------------	---	------------------------	---	-----------------	---	---	---	--	---	-------------



今月の表紙

### ノウゼンカズラ

撮影者: 竹内 和之 様 (京都府舞鶴市)  
真夏の7~8月に花を咲かせます。花言葉は「名声」「名誉」。  
ラッパのような形の花を見ていると、楽しい音楽が聞こえてきそうです。  
鮮やかなオレンジ色は心も躍り、元気をもらえます。



大山記念病院 脳神経内科 神吉 理枝 医師

頭痛は大きく分けて、一次性と二次性に分類されます。一次性頭痛は片頭痛、緊張型頭痛や群発頭痛に代表され(図1)、二次性頭痛は髄膜炎やクモ膜下出血などの基礎疾患が存在し、それにより発症する頭痛です。

一次性頭痛の代表格が片頭痛です。こめかみから目のあたり、あるいは首筋あたりがズキズキと脈打つように痛むことが多いです。締め付けられる感じ、重い感じなど人によって痛み方もさまざまです。



図1

支障をきたすことが多いです。痛み止めを服用しても効かず、寝込んでしまう重度の頭痛も珍しくありません。

片頭痛の前兆

片頭痛患者さまのなかには時に前兆を伴う方がおられます。前兆とは、頭痛の前に視野が欠けたり、ギザギザした光が見える閃輝暗点などの症状があったりします(図2)。これらが4分〜60分程度持続した後に頭痛が出現し、頭痛が始まる前に視野欠損や閃輝暗点などの前兆は消失します。閃輝暗点を自覚され、まず眼科を受診される方がおられますが、閃輝暗点は眼の異常で起こるわけではなく、眼科での検査には異常は認められないので注意が必要です。

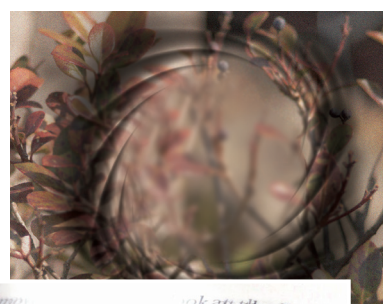


図2

片頭痛の原因

片頭痛の原因ははっきりとは解明されていませんが、三叉神経血管説が有力です。脳は硬膜という膜に覆われているのですが、その膜に存在する血管の周囲に三叉神経があり、そこに何らかの刺激が作用し、ニューロペプチドという物質が遊離されます(図3)。これらの物質によって、血管が拡張したり、炎症が生じたりします。三叉神経への刺激は中枢へと伝導(逆行性)し、痛みとして感じられ、さまざまな随伴症状も引き起こします。また、さらに末梢の三叉神経へと伝わり(逆行性)、ニューロペプチドの遊離が助長されます。

分泌されるニューロペプチドの一つにCGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)があり、37個のアミノ酸から構成され、強力な血管拡張作用を有します。CGRPが片頭痛の病態に強く関係しており、CGRPに対する抗体あるいはCGRP受容体に対する抗体が片頭痛予防薬として、昨年より日本でも使用可能となっています。

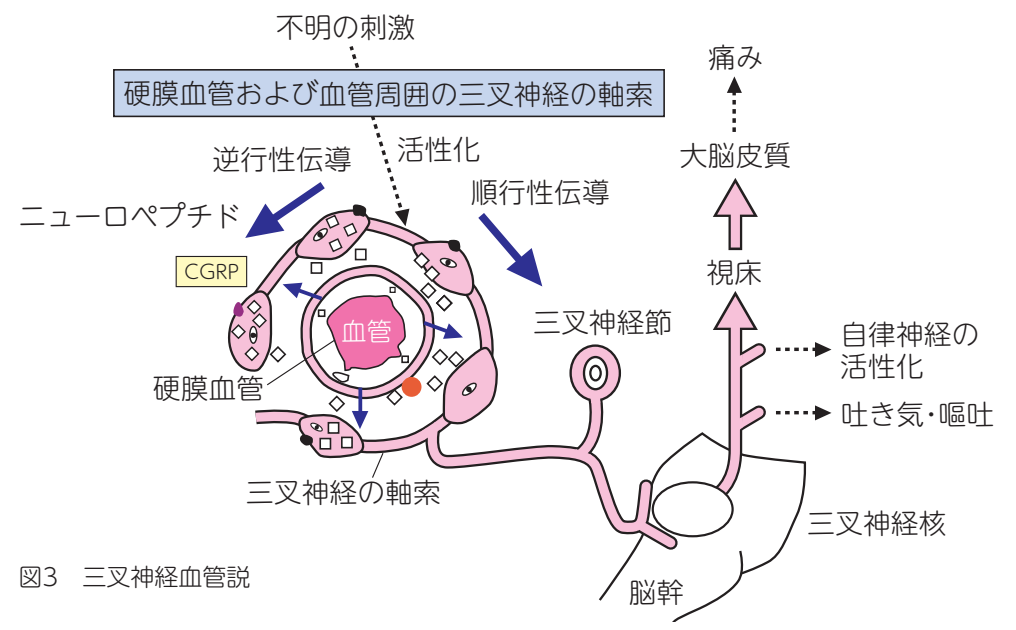


図3 三叉神経血管説

誘発因子としては、寝不足や寝過ぎ、疲労、空腹、ストレス、あるいはストレスから解放されてほっとしたとき、女性なら月経や排卵に伴う女性ホルモンの変動など、さまざまな因子が挙げられます。片頭痛は重症度もさまざまです。必要に迫られ、鎮痛剤を頻回に

服用されている方もおられるでしょう。鎮痛剤の使用過多が頭痛の悪化を招くこともあります。その場合、しっかりと発作予防をしていくことが大切になってきます。

子どもの片頭痛

あまり知られていませんが、子どもにも片頭痛は存在します。子どもたちは上手く自身の頭痛を表現できないため、周りの大人たちに理解してもらえず、ただ機嫌が悪いだけと勘違いされることもあります。子どもの片頭痛発作は比較的短時間で治ることが特徴で、発作後は元氣よく走り回ったりしますから、さぼり病と誤解されてしまったりします。頭痛のため、朝起きづらく、通学に支障をきたしている子どももいます。片頭痛持ちの子どものなかには起立性調節障害\*を合併していることがあり、午前中は思うように動けないということもあります。従って、子どもの片頭痛がもたらす支障に関し、学校の先生方にもしっかりと理解してもらったことが重要です。

\*自立神経の調節障害によって血圧や脈拍などの調節がでなくなる病気



頭痛でお困りの方がおられましたら、一度、脳神経内科をご受診ください。

■大山記念病院 脳神経内科

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	—	—	神吉 理枝	—	—	—	—



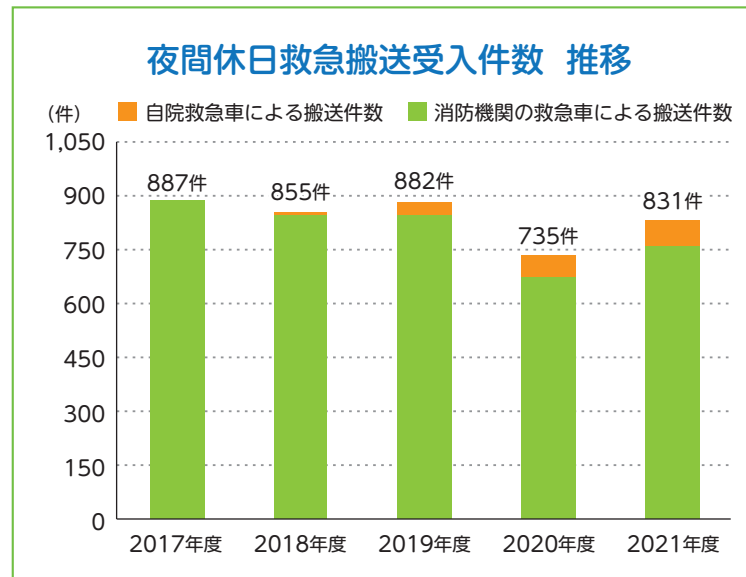
☎ 0120-05-3773 TEL: 0795-28-3773

(携帯電話・PHS からはこちらにおかけください)

【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00

# 大山記念病院 救急医療への取り組み 軽自動車の自院救急車導入

2015年4月に、大山記念病院は、社会医療法人の認定を受けました。これは、公益性の高い医療を提供していることが認められた証です。当院の場合は、いくつかある社会医療法人の要件のうち、夜間休日救急搬送受入件数が、年間750件以上(3会計年度平均実績)であるという要件を満たしています。

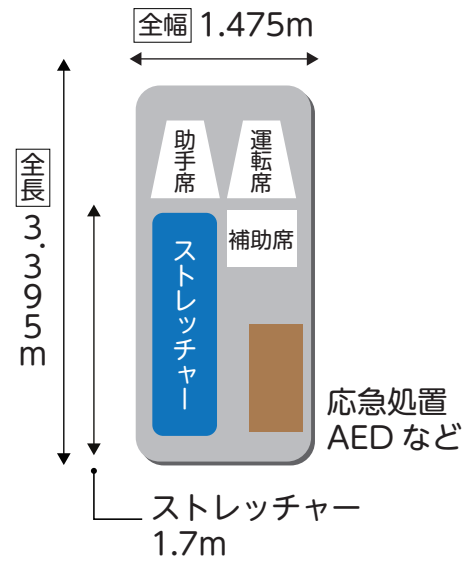


2台目の自院救急車



最小回転半径  
4.1m

**軽自動車の救急車導入!**  
地域に密着した医療を提供すべく、自院救急車の運用を行なっていますが、地域の住宅環境や道路の狭さへの対応が課題となっていました。そこで、地域事情に合った救急医療への対応のため、軽自動車の救急車を導入しました。コンパクトボディで小回りが利き、救急医療活動の幅が広がります。



**軽救急車の全容**  
軽自動車の限られた空間を最大限活用するため、患者さまを乗せるストレッチャーは小型タイプを採用しました。助手席の後ろにストレッチャーを収容しています。万が一に備え、自動体外式徐細動器(AED)を搭載しています。

当院では2013年より救急救命士<sup>※</sup>を積極的に採用し、現在は、9名の救急救命士が救急搬送受入体制の充実を担っています。2018年に当院初となる救急車を導入し、連携施設やかかりつけの患者さまからの救急要請に出動しています。また重篤なケースでは、医師や看護師が同乗し出動しています。  
※傷病者を医療機関に搬送するまでの間に、必要な処置を施す、救急医療における専門職。



**自院救急車があると...**  
・搬送先が当院であるため、救急車内での搬送受入先交渉などの時間が短縮できます。  
・救急車両から患者さまの状態を事前に得て準備を行うため、病院に到着後すみやかに検査や治療に繋げることができます。  
・当院搬送後、病状により転院の必要性があった場合には、転院搬送の対応も行います。  
・自院救急車の出動により、地域の救急車(消防署が運営している救急車)の負担軽減に寄与することができます。



1台目の自院救急車

**今後の展望**  
軽自動車・普通自動車、2台の自院救急車を活用し、地域の皆さまに安心して暮らしていただけるよう、より一層、救急医療への取り組みに力を入れていきたいと思えます。

**寄付のお礼**  
軽自動車の自院救急車を導入するにあたり、梅田浩三様より多大なるご支援をいただきました。誠にありがとうございました。



梅田 浩三 様(写真左)

# 居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所とは、介護を必要とする人が、適切にサービスを利用できるようにケアプランを作成する事業所です。幅広く介護の知識をもったケアマネジャーが、ご利用者やご家族の相談をお聞きし、サービス事業所との連絡や調整を行います。そして計画したサービスの利用状況を定期的に確認し、プランの見直しを行います。

ご利用者ができる限り在宅で自立した日常生活が送れるように、介護保険サービスや社会資源を活用しケアプランを作成しています。

## サービス利用の流れ

### 【要介護認定】

介護保険を利用するために必要な認定です。居宅介護支援事業所が申請のお手伝いをします。

### 【ケアプランの作成】

ケアマネジャーがご利用者のご自宅へ訪問します。ご利用者の心身の状況や生活環境などを把握し、課題を分析します。ケアマネジャーとご利用者・ご家族・サービス提供者事業者で、サービス内容の検討を行います。それをもとに、サービスの種類、内容、利用回数、料金を計画表にします。

### 【サービスの利用開始】

サービス事業所と契約し、ケアプランにもとづいてサービス利用が始まります。サービス開始後もケアマネジャーが定期的にご利用者宅を訪問し、サービス内容の確認や調整、必要に応じたプラン変更を行います。

次のサービスをご利用いただけます。

- ・訪問介護
- ・訪問看護
- ・通所介護（デイサービス）
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所生活介護（ショートステイ）
- ・福祉用具レンタル
- ・住宅改修 など

正峰会ではグループ内に8ヶ所の居宅介護支援事業所があり、このエリアでは西脇市に3ヶ所、丹波市に1ヶ所、合計20人のケアマネジャーが勤務しています。どの事業所も病院や施設に併設されていて、退院や退所、急ぎの場合でも迅速に対応いたします。

介護やリハビリのほか、将来的な利用についてなど些細なことでもお気軽にお問い合わせください。必要に応じてご自宅への訪問や、お電話での相談をお受けします。



経験豊富な主任介護支援専門員が多数在籍しています。

### 桜丘ケアプランセンター

西脇市黒田庄町田高313  
(大山記念病院内)  
TEL:0795-25-5507



### さんなん桜の里ケアプランセンター

丹波市山南町野坂211-5  
(老人保健施設さんなん桜の里内)  
TEL:0795-70-5507

住み慣れた地域で生活できるよう、最適なケアプランを提案します。



### オンベリーコケアプランセンター

西脇市上比延町1422-14  
(特別養護老人ホームオンベリーコ内)  
TEL:0795-25-0050

笑顔！  
親しみやすい！  
が私たちのモットー



### せいほうケアプランセンター

西脇市野村町1257-1  
(生野医院・デイケア敷地内)  
TEL:0795-25-0866

桜丘ケアプランセンター  
せいほうケアプランセンター  
オンベリーコケアプランセンター  
さんなん桜の里ケアプランセンター

# 一人ひとりの思いに応える リハビリ

アザレア舞鶴通所リハビリテーションでは、「料理が趣味だから、作り続けたい」「自分の足で歩きたい」など、ご希望に沿った個別プランを作成します。

自然と心や身体が動くよう、コミュニケーションをしっかりととりながら、遊びやゲームでは、の要素も含めてプランを考えています。ご自身でも気が付かないうちに歩ける距離が伸びている、可動域が広がっているなど、楽しいリハビリができるよう工夫を凝らしています。



介護老人保健施設アザレア舞鶴内にあるので、施設内で行われる行事にも参加していただけます。春はお花見・お茶会、夏は夏祭り、秋は敬老会・家族会、冬はクリスマス会・忘年会などを実施しています。毎日違うレクリエーションを、ご利用者だけでなく職員も一緒に楽しみながら行なっています。



アザレア舞鶴 通所リハビリテーション  
舞鶴市字和田1055-1  
☎0773-66-5105



また身体だけを動かすものばかりではなく、園芸、お菓子作り、クラフト、カラオケ、ネイルなど皆さまと職員の趣味なども取り入れています。心もワクワク元気に「今日もアザレア舞鶴に行こう」という気持ちになっただけのよう努めています。

## ライフスタイルに合わせた通所サービス

主に、朝から夕方まで(昼食・入浴付き)のサービスと、お昼までの(昼食・入浴なし)機能訓練特化型サービスをお選びいただけます。1日体験利用(昼食付)も500円でこなしています。お気軽にお問い合わせください。



Instagram  
更新中

@azareamaizuru.dc



## 糖尿病 コラム

Vol.9

大山記念病院  
糖尿病看護認定看護師  
東田 美紀

年齢を重ねるとかかりやすい糖尿病の合併症の一つにがんがあります。糖尿病患者さまは糖尿病のない方と比べて、がんになりやすいことが近年の医療研究で発表されています。がんは日本人の死因の第1位です。

糖尿病になる要因として、加齢、肥満、喫煙、運動不足、バランスの偏った食事(偏食)、塩分が多い食事などがあげられていて、これはがんになる要因と共通しています。

バランスのとれた食事と定期的な運動、継続的な糖尿病治療で血糖値を落ち着かせることができます。糖尿病を悪化させないことが、がんの予防にも繋がります。生活習慣を見直し、糖尿病の合併症を防ぎましょう。



# 住み慣れた家に帰るために

平成30年6月1日に開設して以来、フローラルヴィラ兵庫は多くのご利用者や地域の方々に支えられて5年目を迎えました。当施設は、50床という介護老人保健施設(以下、老健)としては小さな規模であるため、ご利用者一人ひとりにきめ細かな支援を行います。



## 在宅超強化型老健へ

当施設は令和4年4月より「在宅超強化型老健」へ体制変更いたしました。  
超強化型とは、老健のなかでも在宅復帰・在宅療養支援機能が高いと認められた施設のことです。

## フローラルヴィラ兵庫の取り組み

「在宅復帰」が最終目標ではなく、在宅に戻った後「在宅生活を継続する」ことを大事にしています。

### 1 ご自宅での生活に必要な排泄支援

単なる排泄のお手伝い(介助)ではなく、環境の整備なども含めて、自立した在宅生活を送るための排泄支援をします。  
画一的な対応を取りやめ、個々の排泄状況を把握し、適切な排泄用品の使用やケアで生活リズムの構築をめざしています。より質の高い支援ができるよう昨年1年間で介護・看護職員ほぼ全員が「排泄マイスター」の資格を取得しました。

### 2 ご自宅の住環境を想定したりハビリ

皆が同じリハビリを行うのではなく、個々の状況に合わせてリハビリを行います。入所後にリハビリ職員がご自宅を訪問し、実際の住環境に合わせて計画します。例えば家の段差と同じ段差設定での訓練、家のトイレの手すり位置を想定した訓練などです。



### 3 在宅生活を想定した調理活動

入院や入所される前は多くの方がご自宅で調理をされていました。当施設では管理栄養士とリハビリ職員が補助をし、ご利用者が主体の調理活動を実施しています。

フローラルヴィラ兵庫  
神戸市兵庫区塚本通3丁目1-7  
☎078-575-0561

「料理なんてもつできないと思っていたのに自信が出てきた」など喜びの声も多く聞かれます。

このように生活歴にアプローチすることも「自宅に戻ることへの大きな意欲に繋がります。今後フローラルヴィラ兵庫では、ご利用者が住み慣れた家に帰るためのお手伝いをいたします。一人ひとりの環境やお体の状況、思いに寄り添った支援をいたしますので、お任せください。



# 人生最期まで自分らしく

## いつの間にか「機能訓練」

オンベリーコデイサービスさわらび庵では、「畑に行くことがなくなって寂しい」というお客様の声を受け、中庭の一部を開拓し、さわらび農園にしました。お客様には人生の先輩として野菜づくりを職員に指導していただいています。お客様と職員が一緒に野菜作りをし、さわらび農園には笑顔の花が咲いています。  
自然のなかで農作業を通して無理なく身体を動かすことで、いつの間にか身体機能の維持・向上に繋がっています。将来は、果樹園もと未来予想図を描いています。また新しく大型テレビも設置しました。



## 楽しみになる食事

管理栄養士が考えた季節の行事食や選べる定食、リクエストメニューなど、わくわくする食事を提供しています。食事相談や嚥下困難な方の食事対応も行なっています。



## 日曜日のご利用も可能

デイサービスさわらび庵は、日曜・祝日も営業しています(年末年始を除く)。  
ご都合によりデイサービスをお休みされても、別日への振り替えができますので、お気軽にお問い合わせください。

人生最期まで自分らしくを皆さまが実現できるように支援させていただきます。

## 医療・介護の法律相談

身近な法律相談に弁護士がお答えします。

正峰会グループ 法律顧問  
協和総合法律事務所  
今川 忠 弁護士

### 【交通事故による示談成立後に後遺症が発生した場合はどうなるの?】

示談書があれば、「被害者は、今後は何があっても一切請求することができない」と旨の記載があるのが普通です。このような示談書を結んだ後に、交通事故による後遺症が悪化し損害が拡大した場合に、損害賠償請求できるのでしょうか。  
できる場合とできない場合があります。示談書を結んだ当時に、後遺症が悪化し損害が拡大することなど誰も知ることができなかったというような場合であれば、その拡大した損害の賠償を求めることができます。  
しかし、例えば、示談書を結んだ当時、被害者の方が治療を受けていた病院から「今後、後遺症が悪化したら手術の必要がある」と聞いていたような場合には、通常、損害賠償請求できないということになります。  
つまり、被害者の方は、このような示談書を結べば自分が不利になることを分かって示談書を締結したのですから、その不利益は被害者自身が負うべきということになります。

以上から、示談書を締結する際には、自分の被った被害がどのようなものであるかを、医師から聞くなどして十分理解した上で、その被害が賠償されるような示談書となっているかを検討することが重要です。まさに「後悔先に立たず」にならないようしなければなりません。

「エビフライ&野菜コロッケ定食」  
 ご飯、お味噌汁、お漬物つき  
 1,250円(税込)



## うまいもん探訪

vol. 33 キッチンハウス  
 KAEDE



2022年6月に2周年を迎えたキッチンハウスKAEDA。丁寧に作られた洋定食が人気です。

「特に水にはこだわっています」と教えてくださったのはオーナーの赤尾 和博さん。



オーナーの赤尾 和博さん

使用するのは地下160mから採水した神河町の山名水で、オーナー自ら汲まれています。名水に含まれるミネラルの作用で、料理やドリンクは優しく上品に、お出汁やご飯も雑味がなくすっきり仕上がるため、すべてのメニューにこの水を使用しているとのこと。

定食のコロッケの具材には、ソース作りの際に煮込んだ数種類の野菜が混ぜ込まれています。それが溶け込んだじゃがいものタネを自家製パン粉で揚げると、外はサクサク、中はコクの深いコロッケになります。一度食べたらこのコロッケのファンになって何度も来られるお客さまが多いというも納得です。エビフライは、ぷりっとした身と衣のバランスも絶妙で食べ応えがあります。エビのほんのりとした甘みは、酸味の無いまろやかな手作りタルタルソースともよく合います。なるべく既製品を使わないというもこだわりの一つで、ソースやドレッシングも手作りされています。

### キッチンハウス KAEDA

〒677-0022 兵庫県西脇市寺内 515-15  
 【電話番号】 0795-20-2324 【定休日】 木曜日  
 【営業時間】 11:00 ~ 21:00 ※なるべくご予約をお願いします



ミニデザート&ドリンクセット  
 定食にプラス200円で付けられます。



焼きプリン  
 濃厚な卵を感じる、どこか懐かしい味わいです。

プリンのカラメルは試行錯誤の末、サトウキビから作られた黒糖が使われています。体に優しく、ほのかな甘みでさっぱりしつつも、お子さまにも喜んでもらえる味を追求されています。

数ヶ月かけてオーナー自ら改装されたという店内は、バリアフリーも意識されていて、高齢の方や車いすの方も安心してお食事を楽しんでいただけます。また音楽好きなオーナーが選曲されたメロディーが心地よく流れ、落ち着いた空間が広がっています。



店内を彩るアンティーク雑貨やフラワーアレンジメントはオーナーのご趣味。



今後は、オーナーの地元「長崎県五島列島の有機野菜や銘柄豚なども料理に取り入れて、さらにお客さまが喜ぶ料理を提供したい。五島とこの地域との架け橋になれば嬉しいです。」と話してくださいました。

土日は混み合うため、ご予約がおすすめです。

## 素敵な人 interview

2021年7月に開館した映画館「エビスシネマ。」の支配人である近兼 拓史さんにお話を伺いました。



### 開館のきっかけについて教えてください。

『恐竜の詩 (2018)』の撮影で、映画監督として丹波を訪れていたことが最初のきっかけでした。撮影をしていると地域の方が来てくださるのですが、映画の撮影だと聞くと残念そうにされました。今から50年前に丹波市最後の映画館が姿を消し、地域で映画を観る場が無かったからです。その年末に、かつて暴力団事務所だった建物の使い道が決まっていなかったという話を聞き、それならば映画館にしたらどうかと私が発案したのが開館に繋がる大きなきっかけとなりました。年が明けると、「近兼監督が映画館にしてくれるらしい」という噂が広がっていて、期待に応えるしかないなあ…と覚悟を決めました。みんなが1番困っていた場所が、1番喜ぶ場所になると面白いと考えたのは、私が大団円\*が好きな映画監督だからかもしれません。

※すべてがめでたく終わる結末のこと

### 大切にされていることを教えてください。

大切にしているのは、日本の原風景を後世に残すことです。映画監督という立場からは、映画を作り撮影することで地域の原風景をおさめること。映画館の支配人というもう一つの立場から、この建物を地域に溶け込んだ映画館にすることで、まちの景観を損なわず今の風景が何十年後も当たり前風景として見られる一助になったのではないのでしょうか。

また映画館を作るにあたって、じっくりと時間をかけて地域の皆さんに説明会を行い、上映会を実施しました。その甲斐があつたか物品やお金の寄付、クラウドファンディングの提案などと、皆さんからありがたい応援をいただきました。こうして作ることができた映画館なので、地域や地域の皆さんとの繋がりを大切にしたいと思っています。



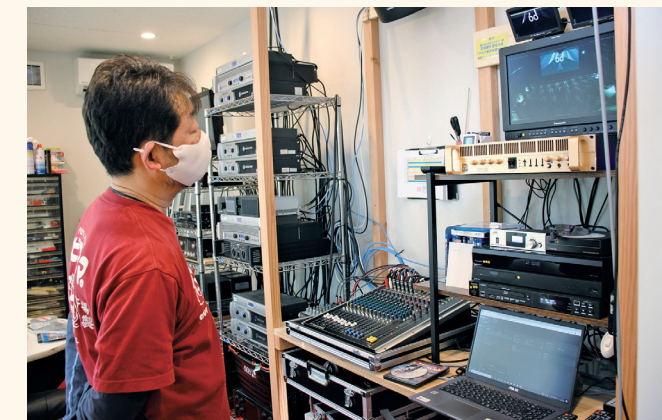
### 「エビスシネマ。」のこだわりを教えてください。

座席にこだわりました。カバーは、国の無形文化財に指定された丹波布で、地域の織り手の皆さんが一つひとつ手織りしてくださいました。クッションは、映画を長時間観ても疲れないように低反発のものを使っています。



また音質にもこだわり、全国でも珍しい真空管上映も可能な映画館にしました。良音の噂を聞きつけてか、地元の皆さんだけでなく、遠く東京や九州からもお越しいただいています。

今は家で映画を観ることもできますが、ぜひ「エビスシネマ。」に足を運んでいただき、目や耳だけでなく、地面や肌からも伝わる映画館ならではの音響を味わっていただけると嬉しいです。



### エビスシネマ。

〒669-3601  
 兵庫県丹波市氷上町成松263-3  
 0795-88-5910  
<http://ebisucinema.jp/>



New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

内科 鶴田 直敏 医師

こんにちは。4月より常勤として勤務しています。呼吸器を専門としており、内科全般に関わらせていただきます。患者さまに寄り添える治療をめざして頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



大山記念病院

心臓血管外科 福田 和歌子 医師

私は心臓血管外科医ですが、その中でも専門は末梢血管（閉塞性動脈硬化症、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症など）です。透析のシャントトラブルにも対応します。足のむくみや痛み、シャントのことなど何でもご相談ください。



大山記念病院

循環器内科 中林 章 医師

はじめまして、循環器内科の中林です。循環器専門病院での勤務経験を生かして、地域へ貢献できるように努めてまいります。心血管疾患は特に予防が重要です。皆さま、一緒に新規発症や再発の予防に取り組みしましょう！



Topics

大山記念病院  
撮影機器SPECT-CTの更新

2022年5月にSPECT-CT装置を更新しました。前装置よりさらに高精度・高画質を実現し、微細な病変を鮮明に描出することで画像診断の信頼性を高めています。



図書目録贈呈

2022年5月9日、黒田庄中学校を訪問し、図書目録を贈呈しました。昨年贈呈分では、世界的にベストセラーとなったビジネス書や自己啓発書を中学生向けにわかりやすく解説された本などを購入されていました。

新校長先生より

早くからこのような人生哲学や成功哲学にふれることで、生徒のやる気や主体性も違ってくると思います。また「性」に関する本は、コミックで読みやすく書かれていて、保健室文庫としてなにげなく手に取ることが出来ます。正しい性知識を身に付けて、自分自身や大切な人を守る人になってもらえたらと思います。



おいしい健康レシピ

ガスパチョそうめん

肉や魚などの動物性食材を使わない「ヴィーガン」料理に挑戦。今回はスペイン料理の冷製スープ「ガスパチョ」のそうめんです。特別な食材はなくても野菜だけでおしゃれに美味しく、地球にもやさしい一品が作れます。

❖ 材料 (4人分)

- ・そうめん ..... 2束 (100g)
- ・トマト ..... 2個  
湯むきして半分に切り、中身はくり抜いてざるで濾す。  
果肉は1cmの角切りにする。
- ・パプリカ\*1 ..... 1/4個
- ① いちご (またはスイカ)\*1 ..... 60g
- ・きゅうり\*2 ..... 1/2本
- ・玉ねぎ\*2 ..... 1/4個
- ・セロリ ..... 5cm  
筋を取って1cm角切り

※1 種を取って1cm角切り ※2 皮をむいて1cm角切り

- ② オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・酢 ..... 大さじ1
- ③ 塩 ..... 小さじ2/3
- ・パン ..... 10g (あれば)
- ・昆布だし ..... (水200ccに対して昆布5cm角)
- ・レモン ..... 1個  
1/2は汁をしぼり、少量の皮を千切りするか削っておく。  
1/2は輪切りにする。
- ・ペビーリーフ\*3
- ・薬味 (大葉 カイワレ ハーブなど)\*3 ] 合わせて30g

※3 洗って水気を切っておく

栄養価 (1人分)  
エネルギー 186kcal たんぱく質 3.6g  
脂質 7.2g 炭水化物 32g 塩分 0.9g



- 1 盛り付け用に、①の角切りした野菜をお好みで取り分けておく。
- 2 ①、②、パン、昆布だしとレモンのしぼり汁をミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やしておく。  
(スープとしてもおいしく召し上がれます)

- 3 そうめんを茹でて水にとり、ぬめりを取って水切りをしておく。
- 4 皿に2を注いでそうめんを入れ、ペビーリーフ、薬味、レモン、1を盛り付け、仕上げにオリーブオイルをふる (分量外)。

📖 ミニ知識

ベジタリアン(肉や魚を口にしない人)のなかでも、卵やはちみつなどの動物性食品も避ける人を「ヴィーガン」といいます。世界ではこの10年程でベジタリアンが増加していて、日本では大豆ミート、植物由来の卵代替食品が話題になっています。SDGsが注目されるなか、身体にも地球にもやさしい食事を気楽に取り入れてみましょう。



管理栄養士  
菊元多恵さん

2022年度(令和4年度)園児募集!!

~年度途中でもご入園いただけます~

西脇さくら保育園

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1 ☎0795-28-4197  
地域のお子さまの入園もお待ちしております。園見学・説明、お気軽にお問い合わせください。



頭の体操

正解者の中から抽選で10名の方に、「クオカード500円分」もしくは「カフェ クルドット コーヒーor紅茶1杯無料券\*2枚(1,000円分相当)」をお送りいたします。なお発送をもって発表に代えさせていただきます ※モーニングサービスも利用可

【ルール】

- 1) 3x3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
- 2) 縦にも1から9の数字が入ります。
- 3) 横にも1から9の数字が入ります。

空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。

答えが分かった方は、郵便はがきに下記①~⑦をご記入の上、ご応募ください。

- ① 答え ② お名前 ③ ご住所 ④ 面白かったページ、興味深かった記事
- ⑤ 今後知りたい内容 ⑥ 希望の景品(クオカードorカフェ クルドット1杯無料券2枚)
- ⑦ (さしつかえなければ) 年齢

◆締切 2022年9月10日(土)

前回の答え... 18

6		8	イ	1
ア	9		7	3
		1		2
6		3	ウ	7
	1			5
8		2		6
		9		8
	3		4	5
4	オ	1		9

◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294 地域交流館くろだしょう4階 (社医)正峰会 統括本部 企画部 宛

第2弾

健康体操

日中の気温が高く、屋内にいる時間が多くなりました。クーラーの効いた家にも入ると体は冷え、体力・筋力が徐々になくなってきます。家の中で体操を行い身体を温め、筋力の維持に努めましょう。

- 【注意点】 ・運動中は呼吸を止めないように意識しましょう。 ・動作はゆっくりと10回ずつ行いましょう。  
・体や関節に痛みや違和感がある場合は運動を中止しましょう。

1 スクワット



- ・しゃがんだときにお尻が椅子に触れる位置に立ち、机に両手をつきましょう。
- ・お尻を後ろに突き出すように膝を最大90°程度曲げましょう。
- ・ゆっくり元の位置に戻しましょう。
- ※負担が強ければ膝の曲げを浅くしましょう。

2 かかと踵上げ



- ・机や椅子の背もたれなどをもち、足は肩幅に開きます。
- ・ふくらはぎを意識し踵を3秒あげましょう。
- ・ゆっくり踵をおろしましょう。
- ※余裕がある人は支えから手を離して行なってみましょう。バランス感覚も鍛えられます。

3 腕立て伏せ



- ・机から50cm程度離れて立ち、机に両手をつきましょう。
- ・お尻が後ろに出ないように、背中が反らないように意識して両肘を曲げましょう。
- ・ゆっくり元の位置に戻しましょう。
- ※負担が強ければ壁支えに変えてやってみましょう。

4 腹筋



- ・椅子に浅く腰かけ、両手で椅子をつかみます。
- ・背中が曲がったり、反ったりしないよう注意し、片足をできるだけお腹に寄せた状態で10秒とめましょう。
- ・ゆっくり元の位置に戻しましょう。
- ・もう片方も同様に行いましょう。