

# ふれあい



## 特集

1

COPD(慢性閉塞性肺疾患)って何だろう!

2

排尿トラブルがある方は、排尿日誌をつけてみましょう!



最新の  
医師担当表

外来診察担当表  
(2024年1月1日現在)

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  
受付は18:30まで

※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	加来/担当医 (第2-4) (第1-3-5)	大山 正人	中平 伸	加来 誠一郎	中平 伸	大山 正人	大山 正人	
胆のう・胆石外来		大山 正人	中平 伸		中平 伸			
乳腺外科	岸本 昌浩 (第2-4/予約)							岸本 昌浩 (第2-4/予約)
大腸肛門科	大山 正	大山 正				大山 正		
内科	担当医	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 内橋 猛 ~11:00	関谷 純一 鶴田 直敏		内田 淳 内橋 猛 井上 亮
糖尿病内科		北野 則和	大串 美奈子 (第2/予約)	北野 則和		北野 則和		榎野 裕也 (奇数月/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 河原 史歩	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾 河原 史歩	高取 健人		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	富永 明子 中林 ゆつき ~11:00	下村 隆敏 担当医	照喜納 光信 中林 ゆつき ~11:00	富永 明子 担当医		照喜納 光信(予約) 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		櫻井 太佑	堤 岳之	加納 陽祐	林 和賢	新名 拓也		市橋 淳(第1-3-5) 郷司 和貴(第2-4)
婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲 (予約・紹介)	森川 哲 (予約・紹介)		森川 哲 (第1-3)
眼科		西浦 正敏	西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏		西浦 正敏
耳鼻咽喉科			篠原 かおる	篠原 かおる				齋藤 孝博(第1-2-4-5) 中村 匡孝(第3)
脳神経内科			神吉 理枝 (第2-4/予約)					
総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00~16:00			担当医
内科					関谷 純一 (予約/ペースメーカー外来)			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		櫻井 太佑			林 和賢	新名 拓也		市橋 淳(第1-3-5) 郷司 和貴(第2-4) 13:00~15:00
整形外科 15:30~18:00			担当医 14:00~17:00	石本 勝彦 (第1-3-5/予約)				富永 明子 15:00~17:00
下肢静脈瘤外来 14:00~16:00		福田 和歌子	福田 和歌子		福田 和歌子			
婦人科 特殊外来 13:30~15:30			森川 哲(予約)	森川 哲(予約)	森川 哲(予約)	森川 哲(予約)		
眼科 15:00~17:30			西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏		
耳鼻咽喉科 13:00~16:00			篠原 かおる	篠原 かおる				寺田 友紀 (第1-2-3-5)
脳神経内科 14:00~16:00			神吉 理枝 (第2-4/予約)					
総合診療科・外科		担当医	担当医	福田 和歌子	担当医	担当医		
内科		高取 健人	河原 史歩	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	担当医		
形成外科					照喜納 光信			
泌尿器科			堤 岳之					
皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋		
耳鼻咽喉科		西村 理宇			廣瀬 智紀			
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

内科・呼吸器内科・循環器内科・  
消化器内科・糖尿病内科

TEL:0795-23-3122  
〒677-0054 西脇市野村町1257-1

外来診察担当表  
(2024年1月1日現在)

	日	月	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に、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  
<https://www.seihoukai-grp.jp>

## これからの展望して

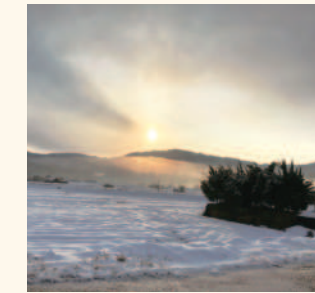
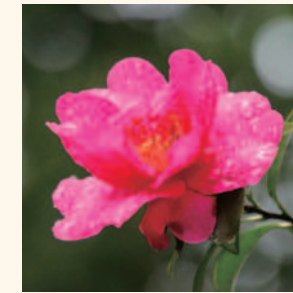
正峰会グループ 理事長 大山 正

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大山記念病院創立30周年を迎え、野口聡一さんを招いての記念講演会に多くの方々にご来場いただくことができました。4年ぶりに第18回健康ふれあいフェスタを開催し、地域の方々との再会を喜びあいました。また地域との交流も再開しました。嬉しいことです。ありがとうございます。

一方で、新型コロナウイルス感染症が昨年の5月に5類感染症に位置付けられて以降、それまでの平常な暮らしを取り戻せると思いきや、インフルエンザやその他の感染症の流行もあり、まだまだ油断はできず、悩ましいところです。もとの暮らしを再開し、コロナ禍の経験をもとに非接触の暮らしやサービスが加速度的に増えました。その結果、世の中は目まぐるしく変化を遂げようとしており、それについていくことに苦心を余儀なくされています。

そんななかでもコロナで傷んだ運営、経営を立て直すことに終始した昨年とは決別し、今後の10年を展望したいと意気込んでいます。「Vision2033」の策定が始まりました。本年は運営の仕方、組織などを思い切って見直す年にしていきたいと思ひます。そのことでより一層の医療介護や生活支援サービスの質の向上に繋げてまいります。どうぞこの一年も正峰会にご期待くださいますようお願い申し上げます。この一年が皆さまにとって幸せな一年となりますよう、お祈り申し上げます。



### Contents Vol.95



理事長からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

COPD(慢性閉塞性肺疾患)って何だろう!

特集 2 Special Feature.2

排尿トラブルがある方は、排尿日誌をつけてみましょう!

神戸

その人らしく、楽しみながら

西脇

自分らしく、自由に

舞鶴

アザレア舞鶴へモンファミリー舞鶴開設20周年を迎えて

素敵な人インタビュー

藤田 尚志さん

うまいもん探訪

蕎麦と料理 和さび

おいしい健康レシピ

栄養たっぷり! 4種のおにぎり

13 12 11 10 9 7 5 3 2



今月の表紙

金柑(鶴見緑地公園)

撮影者: 森岡 夕貴 さん (和歌山県和歌山市)

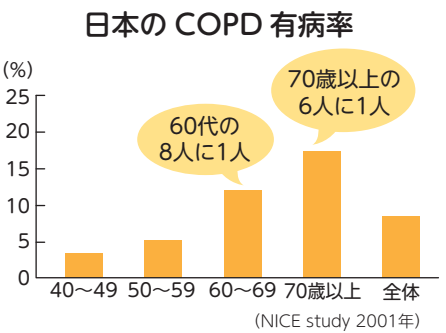
金柑は古くから喉の痛みやアレルギー対策に用いられています。栄養満点の金柑を食事に取り入れ、今年1年も健康に過ごしたいです。

# COPD(慢性閉塞性肺疾患)って何だろう！

皆さまはCOPDをご存じですか？

COPDとは慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の略語です。主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気です。

日本には40歳以上の8.6%、約530万人以上の患者さんがいるといわれていますが、治療に取り組んでいないのは、1割にも満たしません。60代の8人に1人、70歳以上の6人に1人ともいわれています。早くみつけて治療することが大切です。



COPDはどんな病気ですか？

COPDは有害物質の吸入や大気汚染によって起こります。なかでも原因のトップにあげられるのはたばこの煙です。日本での原因は90%以上が喫煙によるものといわれています。

COPDはどうしたらわかりますか？

### 1 問診

40歳以上で10年以上の喫煙歴があり、以下の症状があるかどうかをポイントに問診します。

- 坂道などで呼吸困難になる
- 3週間以上続く咳や痰、ゼーゼー、ひゅーひゅーという呼吸音がする
- 風邪を引く機会が多い

### 2 呼吸機能検査

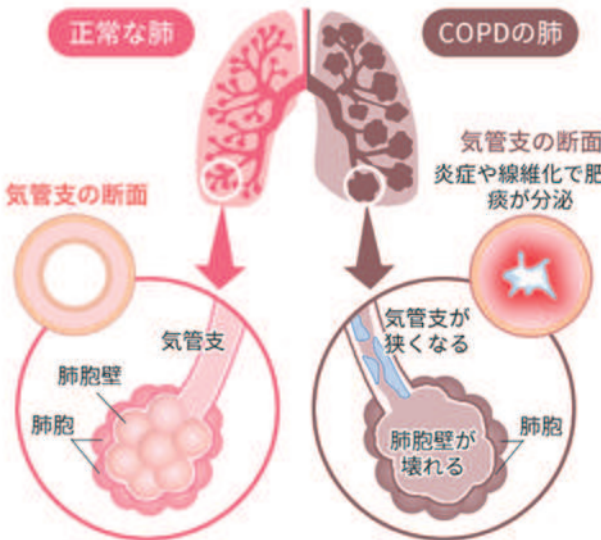
肺にどれだけ多くの空気を吸い込むことができ、どれだけ大量にすばやく吐き出せるかを調べる検査です。COPDは気道が狭くなり息が吐き出せないのが特徴です。肺の健康状態を知る目安になり、同年代と比較して実年齢より高いか低いかで、肺の老化度がわかります。

### 3 画像検査

胸部X線写真にCOPDの所見が現れるのは、かなり進行してからなので、胸部X線写真で早期に発見するのは難しいといわれています。病状が進むと、肺の構造が破壊されてX線の通りが良くなり、「肺が黒っぽく写る」、「上下方向に肺が引き伸ばされて写る」、「心臓が細くなる」などの特徴がみられるようになります。

有害な物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こし、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。気管支の奥の肺胞にまで及んで炎症を起こすと、肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなります。

このように、肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし、息切れを起してしまう病気です。



### 日常の治療は

病気に対する理解

ほかの病気と同じく、体調を確認しながら、日常の自己管理が大事になります。

- 禁煙(もつとも重要な治療です)
- ※禁煙治療は条件を満たせば、医療機関で治療を受けることが可能です。
- 薬物療法(気管支拡張薬・貼付薬・内服等)
- 運動療法(体力をつけて、息切れの改善)
- 栄養療法(栄養不足の改善)
- 在宅酸素療法(息苦しさを軽減、全身に酸素を)
- 増悪の予防(感染予防対策・ワクチン接種等)



風邪をひく機会が多い季節です。気になる症状がありましたら、お気軽に当院の内科にご相談ください。

ほかどんな影響がありますか？

もともとは肺の病気ですが、肺ばかりではなく、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病など全身に様々な病気を引き起こします。また、同じ量のたばこを吸っていても、COPDの人はそうでない方に比べ、約10倍肺がんになりやすいといわれています。

### 早期発見、早期の治療開始が大切

COPDの治療が不十分だと他の病気も進行しやすく、他の病気の治療が不十分だと、COPDの管理が難しくなります。COPDは進行する前に発見し、他の病気のコントロールをしっかりすることが大切です。

### COPDと肺がんの早期発見

COPDは肺がんになる可能性が高いと考えられています。COPDの進行や肺がんの発症を防ぐためにも、まず禁煙することが大事ですが、加えて、COPDでは、胸部X線写真や胸部CT検査などを受けて、肺がん発症がないかを定期的にチェックすることが重要です。

### 内科

日	月	火	水	木	金	土
担当医	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 (予約) 内橋 猛 (受付終了 11:00)	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 内橋 猛



☎ 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  
内科  
鶴田 直敏

# 排尿トラブルがある方は、 排尿日誌をつけてみましょう！

## 排尿とは

排尿(はいごう、urination)とは、膀胱に溜まった尿を、体外に放出することで、膀胱と尿道(男性では前立腺を含む)および尿道括約筋といった下部尿路の機能です。普段、尿はある一定の量まで膀胱にためられています。尿が膀胱にいっぱいになると、神経を通じて脳に信号が送られ、それを尿意として感じます。トイレに行き尿を出そうという準備ができると、脳からの信号で膀胱の筋肉は収縮し、尿道がひらきます。そして尿道を通じて尿が出され、排尿の一連の流れが完了します。

## 自分の排尿は、正常でしょうか？

### 《数字でみる正常な排尿》

- 1回の排尿量…200～400ml
- 1回の排尿時間…20～30秒
- 1日の排尿量…1,000～1,500ml
- 1日の排尿回数…5～7回
- 排尿間隔…起きている間に3～5時間に1回

## 排尿トラブルのある方は、

### まずは、排尿日誌をつけてみましょう！

右記のような症状のある方は、自分の症状を医師や看護師に正確に伝えられるように排尿日誌をつけましょう。

排尿日誌とは、起床から翌朝までの排尿時刻や排尿量などを記録する日誌です。

これらの情報を記録することで、患者さまの排尿状態や失禁タイプを把握・推測することができ、また、薬剤の効果を確認するための有効な資料になるほか、適切なおむつタイプの選択、おむつ交換時間の推測などにも役立ちます。

排尿に関して、問題があると感じておられる方は、排尿日誌をつけて、泌尿器科医師に相談してください。適切な診断や治療を受けるためにも、正しい情報を医師や看護師に伝える事はとても大切な事です。



### 《症状からみる正常な排尿》

- おなかに力を入れなくても排尿できる
- 尿が途中で途切れたり、終わらなかつたりすることがない
- 残尿感がない
- 尿失禁や尿漏れがない
- 排尿後にすぐに尿意を感じることがない
- 夜間に排尿のため起きることがない
- 尿意を感じてもある程度は我慢できる

## 排尿日誌をおすすめするのは、 こんな方です

排尿トラブルには、いろいろなものがあります。性別や年齢によっても異なります。排尿日誌をおすすめするのは、次の①～④のいずれかにあてはまる方です。

- ① ①～④のいずれかにあてはまる方です。
- ② ①～④のいずれかにあてはまる方です。
- ③ ①～④のいずれかにあてはまる方です。
- ④ ①～④のいずれかにあてはまる方です。

## 排尿日誌に記載する内容

- ① トイレに行った時間と排尿の量
- ② 水分を摂った時間と量
- ③ 尿もれがある場合は、その時間。可能なら、尿もれが起きた原因(咳・立ち上がった時・冷水に触れた時など)と、もれた量などを1日24時間単位で数日間記載します。(量についてはパッドの重さの差で量ります)
- ④ 尿意の有無
- ⑤ 一日のトータル尿量、失禁回数(失禁した尿の重さ)と摂取した水分量。

## 排尿日誌

名前 \_\_\_\_\_

■ 1日目(      月      日)

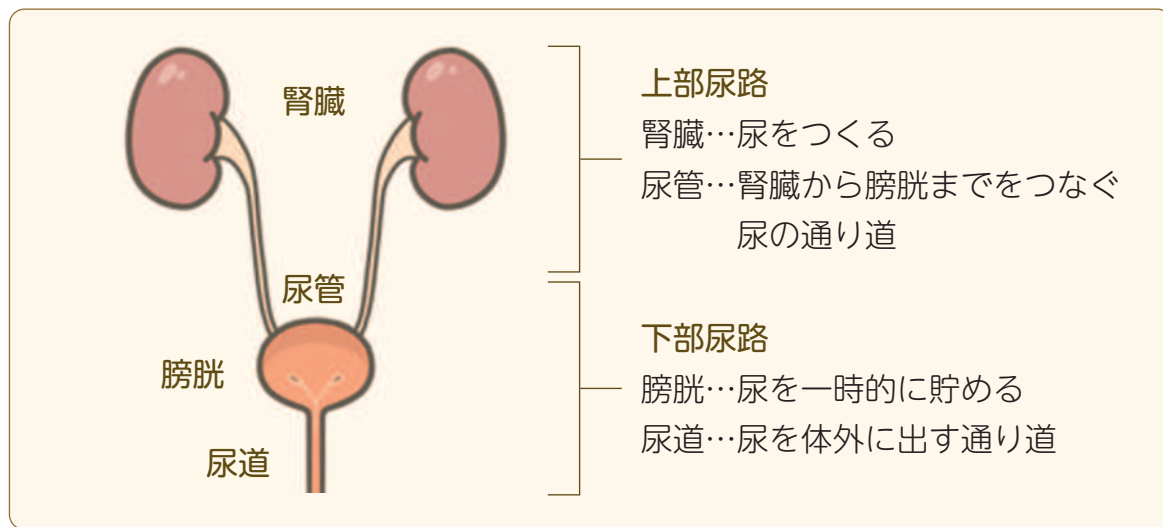
時間	排尿量 (ml)	失禁の有無 重さ(g)	水分量 (ml)	尿意の有無	備考
6:00	250ml		500ml	○	
7:00					
8:00					
9:00	150ml	○ (50ml)		○	トイレに行ったが間に合わなかった
10:00			150ml		
11:00					
⋮					
24時間トータル	1,300ml	100ml	2,000ml	6回	

## 看護部コラム Vol.4 電子カルテのスマートフォン端末導入

当院では、患者さまの診療情報を電子的なデータで一元管理保管するために電子カルテを使用しています。近年、病院内でのDX(デジタル・トランスフォーメーション)化が進み、電子カルテも、スマートフォンの端末で使用する事が可能となり、当院の今年度の取り組みとして、電子カルテのスマート端末の導入を行なっています。

スマートフォンは、持ち運びが便利で、院内での電話機能にも使用する事ができます。また、動画や写真もとれ、傷等の状態を共有する事やチャット機能で、医師との連絡・相談・指示受け等もできます。さらに音声入力も可能であり、看護記録の時間短縮が可能となります。

看護師等専門職の確保が困難な環境下、業務改善を繰り返しながら、サービスの維持・改善を目指していきたいと思っております。スマートフォンに慣れるまで、悪戦苦闘している場面もあるかもしれません。ご理解とご協力をお願いいたします。



大山記念病院  
看護部

# その人らしく、楽しみながら

小規模多機能ホームゆうづつ玉津は24時間365日利用可能な在宅サービス事業所です。大きな施設ではなかなかなじめない方、ご家族との在宅生活を大事にされている方など「通い」(1日定員15名)、「訪問」、「宿泊」(9室)の3つのサービスを組み合わせてご利用いただけます。

当事業所は明るくあたたかい雰囲気でご利用者に寄り添い支援しています。その人らしく楽しみながら一人ひとりの暮らしに合わせたお手伝いを心掛けています。



## めざすはホテル

コーヒーの香りが漂う開放的なリビングや、手すり・手洗い付きの広々トイレ、ピンクの壁に木目の床を組み合わせた、あたたかみのある廊下など、まるでホテルに宿泊しているか

## 個別レクリエーション

午前中は個別のレクリエーションを行なっています。間違い探しでは「難しいなあ。あといくつ間違いがある?」「あと2つですよ」など会話をしながら取り組んでいます。少人数だからこそ、一人ひとりに寄り添い支援をさせていただいています。



## テーブルゲーム

将棋やトランプ、ジエンガなどのテーブルゲームは座ったままでできるものが多いため、身体機能レベルの違うご利用者同士でも楽しんで行うことができます。また指先を使ったり、戦略を考えたりすることで脳の活性化も期待できます。



▲ジエンガ

のようにお過ごしいただけます。清潔であたたかな居心地のよい住環境をご提供します。



## お風呂

どなたでも入浴できるように機械浴を設置しています。お一人ずつゆっくり入浴していただけます。



## 運動レクリエーション

普段はあまり身体を動かさない人も楽しく運動できるのがレクリエーションの魅力です。風船ホッケーでは、ご利用者にチラシを丸めて作っていただいた棒を使ってかごに風船を入れ、得点を競いました。風船は当たっても痛くないので怪我の心配がなく、ゆっくりと動くので簡単に打ち返すことが可能です。



▲風船ホッケー

## 在宅生活を続けるために

「通い」「訪問」「宿泊」を別々の施設・事業所で利用するのではなく、ゆうづつ玉津ですべてのサービスを受けていただけるので環境の変化が少なく、顔なじみの職員と安心して過ごしていただけます。在宅生活を少しでも長く続けるために、ご利用者とご家族に安心していただける運営を行なっていきます。

見学やご利用について、お気軽にご連絡ください。



## 調理

10月から事業所内で調理をはじめました。目の前のキッチンで調理をし、温かいものを温かいままご提供しています。調理レクなどで、ご利用者にもキッチンに立っていただけるよう準備中です。



ゆうづつ玉津ではレクリエーションに力を入れています。ご利用者の状態や希望に応じて個別レクリエーションやテーブルゲーム、運動レクリエーションを取り入れています。



## 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

### 「相続放棄とは？」

相続放棄とは、相続人にならないことができる制度です。亡くなった方が多額の借金をしており、その借金の額が亡くなった方の持っていた財産(預貯金・株券不動産等)よりも多いときによく使われます。相続人になった方が、自分のした借金でもない、亡くなられた方の借金を返済するのを避けるために利用できる便利な制度です。

しかし相続放棄するためには、次のとおり一定の条件を満たす必要がありますので注意が必要です。まず相続人が、自分が相続人となったことを知った日から3か月以内に、家庭裁判所に対して相続放棄の申立をする必要があります。この家庭裁判所は、亡くなられた方の住所地を管轄している家庭裁判所になります。次に、相続放棄の申立をするまでの間やその後、亡くなられた方の持っていた財産を処分すれば、相続放棄の効果が発生しないこともあります。つまり、亡くなられた方の財産を処分した時点で相続が発生し、亡くなられた方の借金も相続することになりますので、この点に十分注意する必要があります。



こんな場合どうなるの? あなたの質問を募集します。郵便はがきで14ページの宛先へ、もしくは左のQRコードからお送りください。



「お問い合わせ」  
小規模多機能ホームゆうづつ玉津  
神戸市西区丸塚1丁目22-17  
☎078-926-1501

# 自分らしく、自由に

「お問い合わせ」  
桜丘デイサービスセンター  
西脇市黒田庄町田高3-1-3 294  
☎0795-28-5582

## 四季折々の活動

桜丘デイサービスセンターの特色の一つは、季節感を大切にした多彩な活動です。個人の希望や季節に合わせて選べる活動が豊富に揃っていて、参加者一人ひとりのペースで楽しめます。

テラスでは園芸クラブが野菜や花々を育てていて、自然と触れ合うことができます。

人気ナンバー1の調理レクでは、収穫した旬の食材を使って食事やおやつを手作りしています。



## 健康管理とトレーニング

身体の健康維持にも力を入れています。INBODYという分析装置を活用して身体を測定することで、筋肉量や水分量、骨量、脂肪量などのデータを得ることができます。



▲ INBODY での身体測定

理学療法士はこれらのデータをもとにトレーニングプランを作成します。ご利用者一人ひとりに適したトレーニングを提案・実施し、健康的な身体を維持できるよう支援しています。



## 心を癒すリラクゼーション活動

ご利用者の心の健康も大切にしています。アロマオイルを利用したハンドケアやフットケアは、ご利用者に心地よいひとときをご提供します。

リラクゼーション活動は日常のストレスや疲れを癒し、新しい一日を迎える力を与えます。心と身体がリフレッシュされ、毎日の活動がより充実したものとなります。



当事業所は季節感を大切に、健康とリラクゼーションを目的とした多岐にわたる活動をご提供しています。一緒に心地よい時間を過ごしませんか。

# アザレア舞鶴／モンファミーユ舞鶴 開設20周年を迎えて

「お問い合わせ」  
介護老人保健施設アザレア舞鶴  
舞鶴市大字和字中田1-055-1  
☎0773-66-6680

アザレア舞鶴・モンファミーユ舞鶴は開設20周年を迎えることができました。これを記念し講師に佐藤泰子氏をお迎えし、講演会を開催しました。

講演会では、「生きる意味への問い」をテーマにアニメを題材にしながら、わかりやすく説明していただきました。良い援助者についてや人間関係(問「あらい」)を端緒としたコミュニケーションのあり方についても言及されました。以下に、講演会の概要を紹介いたします。



## 20周年特別記念講演会

妖怪人間ベムは永遠に笑わない  
～生きる意味は問(あらい)に～

「妖怪人間ベム」に登場する3人の妖怪は、人間の役に立つ行為をしていなければいつか人間になれると信じている。死ぬことのできない妖怪は「早く人間になりたい」と死の運命のある人間になりたがる。

## 永遠の命と「今」の意味

いつか終わりがくるから「今」に意味があり「限られた時間をどう生きるか」「やり残したことがあるのか、それが何なのか」と問われる。永遠の命を持つ妖怪よりも、限りある命を生きる人間を選びたい妖怪の思いにこそ、限られた生の意味深さが読み取れる。

## 誰かとの間が自分の居場所

もし生きる意味がどこかにあるとしたら、それは誰かとの間にある。生きるとは、「誰か」といる「ただそれだけのこと」かもしれない。娘として、息子として、母として、父と

して、看護師として、介護士として、自己の生活のあらゆる場面で「ととして」を成り立たせてくれる誰かとの間が自分の居場所となる。一番大切なものは誰かとの繋がりにある。



私たち職員も人間の生命の尊さの意味を再確認できた講演会でした。特に「ただそばにすることが力になる」という言葉が心に響きました。それと同時に、お話を「聴く」姿勢やご利用者に寄り添った言動ができていたこと「コミュニケーションを振り返るきっかけにもなりました。これからもご利用者いきいきと過ごしていただける、地域の皆さまからも信頼される施設をめざしていきます。





△竹ランチ 2,970円(税込)  
先付、前菜9種、鯖寿司、天ぷら、蕎麦、  
デザートがついたランチコース

うまいもん探訪  
vol. 39 蕎麦と料理 和さび



JR柏原駅から徒歩5分、歴史ある街並みのなかで築150年以上の旧武家屋敷が一際目を引きまします。ここは「蕎麦と料理 和さび」。重厚感のある数寄屋門をくぐり中に入ると、店主の藤田勇さんのご趣味で集められた能面がずらりと並びます。「わびさび」をかけた店名からも、和の心を大切にされている思いが垣間見えます。



▲店内の和装飾

長きにわたり和食料理店で腕を磨いてこられた藤田さん。蕎麦にも興味をもち、全国の蕎麦を食べ歩きながら美味しさを追求されました。蕎麦粉は月ごとで仕入先を変え、その時期で一番美味しい産地のものを使用。さらに喉ごしのよい食感や香りを楽しんでもら

うため細めに毎朝手打ちされています。一口目は塩で食べるのがオススメ。蕎麦本来の香りや味わいを楽しめます。



▲天ぷら(竹ランチ)  
揚げたてサクサクの天ぷらが  
なんと8種も!

▲鯖寿司  
肉厚なのにさっぱりとした  
味わい

天ぷらはさつくりと軽く、噛めば噛むほど素材の旨味が染み出します。野菜は地元のものを使い、旬を味わえるよう季節に応じて料理の内容を変えておられるのもこだわりの一つです。浅めに締めた肉厚の鯖寿司も人気メニュー。山椒がさわやかでお蕎麦ともよく合います。鯖寿司が苦手な人も、ぺろりと食べられるそうです。

40~80代のお客さんが中心ですが、最近は遠方から来店される方や20代の方も増えてきています。売り切れ次第終了となるため、ご来店の際はご予約をお願いいたします。

趣のある空間でゆったりとお蕎麦を楽しんでみてはいかがでしょうか。



**蕎麦と料理 和さび**  
〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原 574-2  
【電話番号】0795-72-0028  
【営業時間】11:00 ~ 14:30(L.O 13:30)  
【定休日】火曜日  
【Instagram】@wasabi0028



Instagram

素敵な人  
interview

1000年以上の歴史を誇る杉原紙の伝統と文化を守り続けている「杉原紙研究所」の所長 藤田 尚志さんにお話を伺いました。



杉原紙が復活したきっかけを教えてください。

杉原紙などの和紙は、明治時代から原料の減少や機械紙の普及により衰退しましたが、高度経済成長期で文化への関心が高まった時期に、再び注目が集まるようになりました。そんななかで和紙研究会の方に「杉原谷村(現:多可町加美区)が発祥地」と特定していただきました。また、大正末期まで製作されていた方が昭和45年に紙漉きの再現に成功し、杉原紙を約半世紀ぶりに復元することができました。その2年後に「杉原紙研究所」を立ち上げ、本格的に生産をスタート。現在は7人が生産に携わっています。



杉原紙の生産について教えてください。

杉原紙の特徴はやさしい白さと柔らかい感触です。自然の力を利用した、伝統的な方法にこだわって生産しています。

原料のコウゾを12~1月に収穫し、剥いだ皮を冷たい川の水にさらします。寒さの厳しい冬に行うことで



▲川さらし



▲コウゾ(クワ科の落葉低木)  
1年で3メートル近くまで生長する

繊維を傷めず、より白く美しい紙に仕上がります。

紙をより白く柔らかくするために紙料に米粉を加えることもあります。近年ではあまり行われていない方法ですが、伝統技術を残していこうと一部の紙に取り入れています。杉原紙は毎年地元の学校の卒業証書に使われています。また、ユニバーシアード神戸大会や、のじぎく兵庫国体の表彰状に使われたこともあります。



▲杉原紙で作った座布団と椅子カバー



▲紙漉き

今後の活動について教えてください。

杉原紙の伝統技術を守りつつ、時代に合った製品を作っていきたいです。今はデザインや縫製など、わたしたちとは違う分野で活躍されている方々と手を取り、試行錯誤を重ねているところです。杉原紙は丈夫なのでミシンで縫うこともでき、座布団やコイントレー、ポーチなども作ることができます。また製造過程で出た廃棄素材は焼き付けの薪やランプシェードの骨組みとしても使えます。伝統技術を守りながら丈夫で環境にやさしい素材を活かして杉原紙の可能性を広げていければ嬉しいです。



▲上からコイントレー、小銭入れ、ポーチ

杉原紙の里 Sugihara paper village  
杉原紙の里  
https://sugiharagami.takacho.net/



Topics

神戸大山病院

新しい診療科がスタート!!

<血管外科>

足がつめたい、むくんでだるい、痛みがあるなどの症状がある方は血管の病気が疑われます。まずはご受診ください。また、子宮がん、乳がんの手術後のむくみ、皮フがカサカサ硬くなっている方は、リンパ浮腫の可能性があり。まずはご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00			○			

<ペインクリニック内科・外科>

超音波を用いた神経ブロックを中心とした診療を行っております。痛みでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00			○		○	
午後診 14:00~16:00	○		○			
			17:00まで			

New 新任医師のご紹介 Face

神戸大山病院

血管外科 福田 幾夫 医師

「医師はよるべなき病者の友」をモットーに心臓血管外科に従事し、神戸大山病院で透析シャント造設、下肢静脈瘤、リンパ浮腫の治療に取り組めます。



神戸大山病院

麻酔科、ペインクリニック内科・外科

木田 健太郎 医師

「痛み」でお困りの方は多く、人によっても痛みの感じ方や場所はさまざまだと思います。患者さま一人ひとりが、適切な診療を受けていただけることを第一に診療しております。



**2024年度(令和6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います。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「カフェフルドット 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。

**【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郵便番号、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カフェフルドット1杯無料券2枚)  
⑦(さしつかえなければ)年齢

◆締切 2024年3月11日(月) ※消印有効 前回の答え... **24**

◆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



おいしい健康レシピ

栄養たっぷり! 4種のおにぎり

※材料はすべておにぎり2個分の分量です。

明太子と大葉のおにぎり(左下)

- あたたかいごはん... 150g
  - 明太子... 15g
  - 大葉... 3枚
  - 炒りごま... 5g
- 明太子を5mm幅に切る。大葉は千切りにする。
  - ボウルにごはんと①、炒りごまを入れ、混ぜ込む。
  - 2等分にしておにぎりを握る。



栄養価(おにぎり2個分)  
エネルギー 283kcal たんぱく質 8.0g 脂質 3.7g 炭水化物 57.3g 塩分 0.8g

鮭と塩昆布のゆかりおにぎり(右下)

- あたたかいごはん... 150g
  - ほぐし鮭... 20g
  - ゆかり... 2g
  - 塩昆布... 3g
  - 大葉... 3枚
  - 炒りごま... 5g
- 大葉は千切りにする。
  - ボウルにごはんと①、残りの材料を入れ、混ぜ込む。
  - 2等分にしておにぎりを握る。



栄養価(おにぎり2個分)  
エネルギー 306kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.5g 炭水化物 58.0g 塩分 0.8g

ほうれん草とベーコンのバター醤油おにぎり(右上)

- あたたかいごはん... 150g
  - ほうれん草... 50g
  - ベーコン... 20g(1枚)
  - しょうゆ... 小さじ1
  - バター... 5g
- ほうれん草は2~3cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
  - フライパンでバターを熱して溶かし①を炒め、しょうゆを回し入れる。
  - ボウルにごはんと②を入れ、混ぜ込む。
  - 2等分にしておにぎりを握る。

栄養価(おにぎり2個分)  
エネルギー 363kcal たんぱく質 7.9g 脂質 12.5g 炭水化物 58.0g 塩分 1.3g

焼き鶏缶と長ねぎの焼きおにぎり(左上)

- あたたかいごはん... 150g
  - 焼き鶏缶(塩味)固形量... 55g
  - 長ねぎ... 3cm
- 長ねぎをみじん切りにする。
  - ボウルにごはんと①、焼き鳥缶を入れ、混ぜ込む。  
※焼き鶏缶は固形のみ入れる
  - 2等分にしておにぎりを握る。
  - フライパンで油を熱し、きつね色になるまで両面を焼く。

栄養価(おにぎり2個分)  
エネルギー 357kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.9g 炭水化物 57.1g 塩分 1.4g

ミニ知識

焼き鶏缶などは非常食として常備されているご家庭も多いと思います。そのまま食べてもおいしいですが、少しアレンジを加えるだけでローリングストック\*も手軽に行うことができます。



管理栄養士 清水 早希子さん

\*日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替えて、一定量の食料を備蓄しておくこと。

第8弾 健康体操「扁平足について」

《扁平足とは》土踏まずがなくなり、足の裏全体がついてしまう状態です。

《原因》運動不足や筋肉量の低下と考えられています。そのため高齢者の方や運動量が少ない女性の方に多く起こりやすい症状です。

改善方法

