

ふれあい

特集

1 知っておきたい病気のはなし
く皮膚糸状菌感染症(水虫)とはく

2 花粉症のシーズン到来!



最新の
医師担当表

外来診察担当表
(2024年4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 高屋 豊	内田 淳 関谷 純一 鶴田 直敏 高屋 豊	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 (予約) 高屋 豊	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 担当医
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	下村 隆敏 (第1・3・5) 担当医	照喜納 光信 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		松嶋 昂介	高井 朋聡	加納 陽祐	中村 公	稲田 光亮	市橋 淳(第1・3・5) 土田 修也(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/初診予約)	
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/バスメーカ-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		
糖尿病内科 14:00~16:00				高屋 豊			
泌尿器科 14:00~16:00		松嶋 昂介			中村 公	稲田 光亮	市橋 淳(第1・3・5) 土田 修也(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			高井 朋聡				
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

	日	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)		生野 哲雄	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			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.seihokukai-grp.jp>

令和6年度を迎えて

正峰会グループ 大山 正

今年度は診療報酬や介護報酬、障害福祉サービス等報酬の3つが同時に改定となります。他の産業でも、日本人は給与が上がらず物価が高くなり、その落差に苦しんでいます。ましてや医療介護は自由に価格を決められず、政府に公共料金や物価の上昇分くらいの報酬の補正を望みますが、多くは期待できない状況です。病院の経営者の多くは報酬改定にヤキモキしています。せめて規範を守り、地域住民のために努力している病院を存続できるような仕組みにしていきたいと、切に願っています。

さて弱音はこれくらいにして、昨年大山記念病院開設30周年を迎え、私も今年は後期高齢者となります。報酬改定も含め、世の中が大きく変化しているタイミングで、私も正峰会の舵取りのバトンを次の世代に託したく存じます。4月1日からは長男の大山正人が正峰会理事長と大山記念病院の院長を勤めることとなりました。まだまだ若輩者です。とは言え、私が55床の個人病院である大山病院を開設したのは長男と同じ44歳の時でした。長男には地域の皆さまをはじめ職員にも教えを請いながら、この困難な時代を切り拓いてほしいものです。

長年にわたり地域の関係各位や地域住民の皆さまに支えていただき、ありがとうございました。今後とも正峰会グループにご協力ご支援のほど、伏してお願い申し上げます。



Contents Vol.96



大山 正からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

知っておきたい病気のはなし
皮膚糸状菌感染症(水虫)とは

特集 2 Special Feature.2

花粉症のシーズン到来!

西脇

ご利用者の暮らしに寄り添って20年

神戸

定期巡回サービス再開

舞鶴

「働きたい」という想いをカタチに

素敵な人インタビュー

清水 健矢さん

うまいもん探訪

クアラータ

おいしい健康レシピ

新玉ねぎたっぷり! 鯖のバターポンオイル焼き

13 12 11 10 9 7 5 3 2



今月の表紙

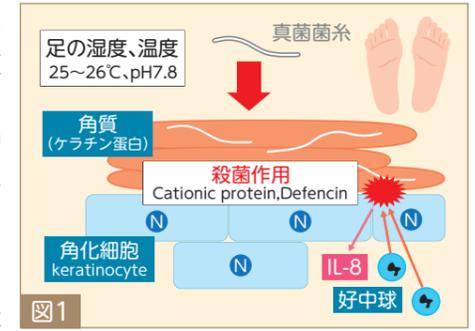
菜の花(兵庫県小野市)

抜けるような青空に黄色の菜の花が映えます。たまには足をとめて、春の訪れをじっくりと楽しみたいです。

知っておきたい病気のはなし 皮膚糸状菌感染症(水虫)とは

皮膚糸状菌感染症とは？

皮膚糸状菌は、タンパク質の一種のケラチンを栄養源とする真菌で、主として皮膚の角質や爪に感染して病変を起こそうとします。一方、人体には自然免疫と獲得免疫が備わっていてこれらの真菌に対抗します。自然免疫は生まれつき備わった免疫で、真菌の侵入に対して即座に対応し、殺菌作用のある物質や好中球^{※1}を動員し、その後時間をかけて異物に応じた攻撃方法を記憶する獲得免疫が発動するのです^{※1}。



菌が角層内にいるあいだは免疫応答^{※2}は起こらず、かゆみなどは感じません。表皮細胞と接して初めて免疫応答が生じ炎症が引き起こされ、紅斑やかゆみが生じます。

※1: 体が感染に抵抗するのを助けたり、傷を治すのを助ける
※2: 有害なものが体に入ってきたときに免疫細胞が侵入を防いだり、攻撃する反応

治療と予防対策

未治療の足白癬(水虫)患者さまは極めて高い確率で周囲の環境中にたくさん皮膚糸状菌を持続的に散布しています。白癬患者さまの家庭内にはフローリングの床、畳、敷布団、浴室床、足ふきマット、スリッパなどに極めて高い確率で菌が存在しており、散布された皮膚糸状菌は、菌種にもよりますが、数か月から1年前後生存すると報告されています。しかし、足白癬(水虫)患者さまに抗真菌薬外用治療を開始すれば皮膚表面には高濃度の抗真菌薬が分布し、抗菌効果を発揮しているはず。

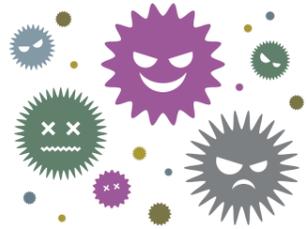


図4

臨床症状

皮膚糸状菌感染症のなかでももっともよくみられるのは足白癬、いわゆる「みずむし」です^{※2}。小水疱型(小さな水ぶくれ)や趾間型白癬(足ゆびの間)は臨床症状として紅斑やかゆみのあることが多いですが、角質増殖型^{※1}は免疫応答がみられないことが多く紅斑やかゆみはありません。かかとでは単なるひびわれと間違えられます^{※3}。趾間型では足の指の間が浸軟して白くただれ、よく細菌の二次感染を起こします^{※4}。とくに糖尿病やその他の免疫が低下する基礎疾患があったりするとここのことが起こりやすく、さらに重症化して蜂窩織炎^{※2}を起こしたりします。

※1: 足の裏全体に水虫が増殖してひび割れ、粉をふいたような状態
※2: 皮膚下部の組織が細菌感染し、発熱や皮膚の赤みなどの症状をおこす



図2

また、爪に白癬菌(水虫)が感染しますと爪が白く濁り、肥厚して脆くなります^{※5}。爪白癬は日本人の10人にひとりがかかっていると推察されますが、かゆくも痛くもないので放置されがちです。



図3

足白癬の臨床像
左上: 小水疱型
右上: 趾間型
左下: 角質増殖型



大山記念病院
皮膚科
太田 智秋

おおむね1か月以内には環境中への菌の散布がほとんどなくなり、家庭内感染を予防できます。また、公衆浴場、スイミングプール、ホテルや旅館、病院の待合室など足白癬患者さまが利用する施設に裸足で立ち入ると、白癬(水虫)にかかっているひとの足底に菌が高率に付着します。真菌が皮膚に接触してから角層に侵入するまでには1日〜1日半かかるので、自宅に帰ってきてから足を洗えば感染は十分防ぐことができます。ちなみに白癬菌(水虫)の付着した靴下・シーツ・タオルなどは60℃のお湯に30分(70℃なら10分)浸せば菌は死滅しますので、そのあとほかの洗濯物と一緒に洗濯して下さい。



図5

気になる症状があれば、一度ご受診をおすすめします。



皮膚科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	—	太田 智秋				
夜間診	—	太田 智秋	—				

大山記念病院

☎ 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

花粉症のシーズン到来!

2024年スギ花粉の飛散開始時期

花粉症に悩まされるシーズンがきました。前シーズンに花粉症デビューした人や、これまで花粉症の症状がない人にも知っておいてほしい花粉症治療や対策についてご紹介します。

花粉症のメカニズム

花粉症の人は花粉に対するIgE抗体(リンパ球内の抗体)がたくさん作られていて、そこに花粉が入ることで抗原抗体反応が起きます。すると肥満細胞からヒスタミンという物質が放出され、鼻や眼などの神経が刺激されることで、くしゃみ、鼻水、鼻閉や眼のかゆみが発症します。



花粉症の主な治療方法

薬物療法	第1世代抗ヒスタミン薬	第2世代抗ヒスタミン薬	メディエーター遊離抑制薬	抗ロイコトリエン薬	血管収縮薬	副腎皮質ホルモン剤(ステロイド薬)	レーザー療法	舌下免疫療法
	即効性あり、くしゃみ、鼻水、目のかゆみに有効。口の乾きや眠気などの副作用あり。	上記と同じ。副作用は軽減。	効果が出るまで約2週間かかる。くしゃみ、鼻水、目のかゆみに有効。初期、予防段階で使用。	鼻づまりに有効。	鼻づまりに有効。寝る前に粘膜に吹き付ける。	症状の強いときに使う。どのタイプにも有効。	鼻づまりに有効、鼻の粘膜を焼く。	2、3年かけて、抗原を体内に取り入れ慣らす。シーズン前からでなければ治療開始できない。
	飲み薬、点鼻薬、点眼薬	飲み薬、点鼻薬、点眼薬	飲み薬、点鼻薬、点眼薬	飲み薬	点鼻薬	飲み薬、点鼻薬、点眼薬	通院	自宅で舌下液を服薬

花粉症の主な治療方法
花粉症の治療は、大きく分けると次の3つの方法があります。治療法によって、得られる効果だけでなく、通院の頻度や治療に要する期間なども異なります。自分の症状やライフスタイルに合った対策を行いましょう。

①薬物療法

花粉症治療の基本は、薬を使った対処療法で、主に次のような薬が使われます。

●抗ヒスタミン薬

ヒスタミンの働きをブロックし、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を抑えてくれます。第2世代抗ヒスタミン薬は、眠気などの副作用が以前より軽減されました。

●抗ロイコトリエン薬

ロイコトリエンは、ヒスタミンと同じようにアレルギー反応を起す化学物質です。特に、血管を拡張させる作用がある(=粘膜が腫れて鼻づまりを起す)ため、このロイコトリエンの働きを抑制する「抗ロイコトリエン薬」は鼻づまりが強い時に使われます。効果が出るまでにやや時間がかかりますが、眠気の副作用もなく使用しやすい薬です。

●血管収縮剤

鼻粘膜の血管を収縮させて粘膜の充血をとり、あわせて鼻汁の分泌も抑えます。つづけて使用すると、逆に鼻汁の分泌が多くなってしまつこともあります。

●レーザー治療

レーザーを使って、鼻の粘膜を焼いて凝固する治療法です。空気の通り道が広がって鼻づまりに効果があるほか、レーザーを当てることで、粘膜が乾燥するため、花粉が付着しにくくなったり、鼻汁の分泌が起こりにくくなったりします。

●減感作業法(舌下免疫療法・皮下免疫療法)

花粉症の原因となっているアレルゲンを少量ずつ体にと与え続けることで、「花粉は体に危険なものではない」ということを体に覚えさせて、花粉に対するアレルギー反応を起こさないようにする治療法です。

日常における対策

花粉症対策として最も重要なことは、花粉との接触をできる限り避けることです。体内に入る花粉を少しでも減らせるよう、外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用して、鼻や目、皮膚に花粉が付着しないようにしましょう。そして、外出先から帰ったら、玄関先で衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ち込まないことも大切です。現在花粉症の症状が出ていない人も、このような対策で花粉を避けておいたほうが安心です。

花粉症は数ヶ月にわたって生活の質を低下させるやっかいな病気です。毎年不快な症状に悩まされている人は、病院を受診して、治療法を相談してみてはいかがでしょうか。

検診コラム

Vol.1



大腸がん検診のすすめ

●罹患率第1位のがん

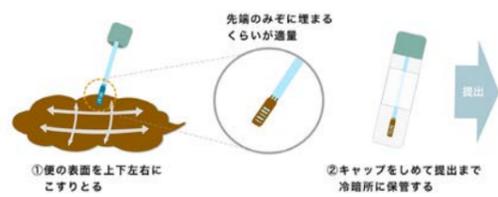
増え続けるがんの中でも、大腸がんは特に近年増加しており、胃がんや肺がんを抜いて第1位(2019年:国立がん研究センターがん統計)となっています。これは、肥満や運動不足、飲酒・喫煙、食生活の欧米化などが原因といわれています。また、胃がんによる死亡率は年々低下していますが、大腸がんの死亡率は増え続けています。



●早期に発見が鍵

大腸がんは早期がんで発見された場合、治る確率が高く、早期発見・早期治療が非常に重要です。早期の大腸がんは、自覚症状を感じることはほとんどありません。ゆえに、早期の段階で発見するための第一歩が、大腸がん検診(便潜血検査)なのです。

便潜血検査



●便潜血陽性なら必ず精密検査を

便潜血陽性の結果になった方は、早期発見の重要な機会です。精密検査を受けなかった人の死亡危険度は、受けた人と比べて約4倍にもなります。「前に精密検査で異常なしだったから、今回も大丈夫だろう」こんな声を聞きますが、自己判断で放置せず、必ず精密検査を受けましょう。



ご利用者の暮らしに寄り添って20年

桜丘ヘルパーステーションでは正峰会の「地域とともに、あなたと生きる。」の基本理念に基づき多くの方の暮らしに寄り添い続けてきました。



思い出に残っているご利用者のAさん(60代後半男性 独居)。兄弟とは疎遠で近所

づきあいもなく、少しやんちゃな方でした。Aさんはお酒やたばこを嗜まれ、厳しい物言いをされるので少し怖い存在でした。

しかし桜丘ヘルパーステーションは



Aさんの生活を支援続けました。日常生活のなかでの支援はもちろんです。視力低下により「吸っていたたばこを落としてしまっ、どこにいったか分からない」と連絡があれば駆けつけたり、地域の広報誌をお渡しし、情報提供をしたりすることもありました。ご自身の思いをしっかりとお持ちだったので、丁寧にお話を聞きご希望に沿えるよう支援しました。



20〜60代の多くのヘルパーで担当しましたが、声でヘルパーを聞き分けておられ、いつも訪問を楽しみにしてくださいました。ご利用から4年ほどが経ったとき「他の所は断られたが、あんな



ご利用者の声 在宅訪問サービスご利用者

家に訪問してくださるヘルパーさんは皆、明るく元気な方です。おかげで毎日パワーをもらい、励まされています。不安なことがあっても言葉かけしてもらえるので助かります。



有料老人ホームご利用者のご家族

せめて本人が「ありがと」と言えたらと思います。いつも感謝しています。穏やかに寝ている母を見ると、丁寧にケアされているのだからなと感じます。これからもよろしくお願いします。



桜丘ヘルパーステーションは住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けるために、一人ひとりの多様な課題に柔軟に対応し、今後も地域に密着したサービスを提供いたします。



のこ(桜丘ヘルパーステーション)にきてもらってよかった。ありがと。」とおっしゃってくださいました。
Aさんに、どこまでも寄り添い続けた結果だと思えます。



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

【逸失利益とは?】

逸失利益とは、交通事故を例にとると、交通事故にあわなければ得られたはずの将来の収入のことをいいます。交通事故の被害者の方が「自賠責保険によって後遺障害等級の認定を受けた」と言われることがあります。後遺障害等級は、最も重い第1級から順に低くなって第14級まであり、自賠責保険ではこの等級ごとに労働能力喪失率を決めています。労働能力喪失率とは、一般的に仕事できる能力のあった人が交通事故にあつたことで、どの程度仕事ができなくなるかを数値化したものです。この労働能力喪失率と交通事故前の被害者の年収などと、いつまで働けるかを検討したうえで、逸失利益の額を算出します。将来の年収が今支払われることとなりますので利息が控除されます。また年収のない人は、同年齢の人がどのくらいの年収を得ているかが分かる賃金センサスを使って算出することになります。



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】
桜丘ヘルパーステーション
兵庫県西脇市黒田庄町田高3-1-126
☎07965125153000

定期巡回サービス再開

3年ぶりの再開

神戸市西区にて令和6年2月1日より定期巡回事業を再開しました。以前も神戸市西区で事業を行なっていました。小規模多機能ホームゆうゆう玉津の敷地内に移転し、事業所間の連携が緊密に取れるよう体制を整えました。事業所名は以前と同じで「正峰会あんしんケアコールセンター」です。24時間365日、在宅生活を支える訪問サービスとして神戸市西区全体で展開しています。

定期巡回・随時対応サービス

住み慣れた地域で最期まで暮らせる在宅介護サービスを提供しています。要介護1～5の方が1ヶ月あたり一定の利用料でサービスを受けられることができます。



定期巡回サービス

1日複数回の訪問
必要に応じ定期的に訪問します。



随時対応サービス

いつでも相談
ご利用者・ご家族からの連絡・相談をいつでも受け付けます。



随時訪問サービス

いつでも訪問
ご利用者の心身の状況や生活環境を把握した上で必要に応じていつでも訪問します。



訪問看護サービス

看護師が訪問
看護師などがご利用者の居宅を訪問し療養上のお世話、必要な診察の補助をします（主治医の指示があった場合）。介護サービスのみのご利用でも定期的にアセスメントを実施します。

ご利用者の生活リズムに合わせた訪問介護・看護サービスを24時間365日、緊急時にも必要に応じて受けることができます。

これからもご利用者に寄り添ったサービスを展開していきます。



「働きたい」という想いをカタチに

デイサービスセンターせいほうでは、令和5年6月より社会参加活動を開始しました。

社会参加活動とは？

ここでは有償ボランティアとして働くことで対価を得る就労活動のことを指しています。社会活動に参画するという趣旨で、もともとは若年性認知症の方々に対する活動ですが、ヒントを得て当事業所でも取り入れることにしました。この活動を通して人とのつながりやご利用者の生きがい、やりがいにつなげたいと考えています。そして「心が動けば身体も動く」の言葉通り、「まだまだ自分がんばれる」と自己肯定感が高まれば、自然と活動性も向上していくのではないのでしょうか。そのためにも一人でも多くの方にご参加いただけるよう、さまざまな活動を取り入れ、工夫を行なっています。



せいほうカフェ

コーヒーとお菓子を販売しました。販売する前は「売れるかな？」とドキドキした様子でしたが、あつという間に売り切れになりました。「たくさん売れて楽しかった。」とニコニコ笑顔で帰っていかれました。



しいたけの出荷作業

しいたけの出荷には選別や計量、袋詰めなど多くの工程があります。この工程を一人で担当するのではなく、いくつかの作業に分けることでご利用者一人ひとりの負担を少なくし取り組みたい作業を選べるようにしています。



▲シール貼り



▲袋詰め

最初は「なかなか上手く入れられないわ」と袋詰めに戸惑っておられたご利用者でしたが、何度もやってみることでコツを掴まれ、あつという間にすべてのしいたけを梱包することができました。

難しい作業でも皆で協力し取り組むことで達成感を味わうことができます。今もっている力、今できることを活かし、一緒に楽しく活動しませんか。



「お問い合わせ」
デイサービスセンターせいほう
舞鶴市引土19-5
☎0773-78-3255

「お問い合わせ」
正峰会あんしんケアコールセンター
神戸市西区丸塚1丁目22-17
☎078-939-3228



うまいもん探訪

vol. 40

クアランタ



▲オーナーの宮崎直美さん

昨年12月1日に黒田庄にオープンしたピザとパスタのお店『Quaranta (クアランタ)』。およそ1年かけて地域の方やスタッフの皆さんでDIYをし、使われていなかった工場が店舗へと生まれ変わりました。店内の大きな暖炉はオーナーである宮崎直美さんがレンガを敷いて作ったものです。お店は直美さんと娘さん夫婦の3人で切り盛りされています。



▲直美さんお手製の暖炉

お店の自慢は独自にブレンドした国産小麦100%のピザ生地。香りや味、食感に納得がいくまで何種類もの小麦粉を試し、今の生地にたどり着いたそうです。ピザの賞味期限はなんと5分。もっちりとした食感を、焼きたてで味わってください。

店主のおすすめはトマトソースのピザ。トマトが苦手な人でもぺろりと平らげ、リピートされるというから驚きです。その秘密は調理の段階でトマト特有の

酸味を調整しているから。そうすることで素材の旨味を引き出すことができ、まろやかなソースになります。ピザに限らずどのメニューでも「素材の旨味をどう引き立たせるか」を第一に考え、とことん味を追求されています。



▲マルゲリータ

テラス席もあり、直美さんご自身が木を植え手入れをされているお庭で食事を楽しむこともできます。「五感で楽しむ」がコンセプトの、自然に囲まれていて時間を忘れてしまうほど居心地の良いお店。今日も家族連れ、女子会、ご近所のお年寄り、お一人さまなど幅広いお客さんが足を運びます。

「クアランタはお店というより、みんなで創り上げていく『作品』だと思っています。これからも遊び心を忘れず続けていきたいです。」とおっしゃいます。自然からも料理からもパワーをもらえるクアランタにぜひ一度訪れてみてください。



クアランタ

〒679-0322 兵庫県西脇市黒田庄町石原 300

【電話番号】080-3009-7613(予約はインスタDMもしくは直接お越しください)

【営業時間】月火木金11:00~16:00(L.O.15:00) / 15:00~19:00(予約のみ) 土日11:00~19:00(L.O.18:00)

【定休日】水曜日 【Instagram】@quaranta_2828



Instagram

素敵なお人★ interview

しみず けんや
清水 健矢さん(丹波市)
地域プロデューサー

コミュニティコーヒースタンドの経営や地域イベントの企画開催、コワーキング*スペースや丹波市観光サイトの運営など、多方面で活躍中。

※さまざまな年齢、職種の人が場所を共有し、それぞれが独立した仕事を行うこと



なぜ丹波に移住されたのでしょうか。

国内外のさまざまな地域に旅行するなかで、暮らしの違いに興味を持ち始め、大阪で生まれ育った私は対照的な田舎での暮らしに魅力を感じました。また大学では社会学を専攻し、地域創生についてのフィールドワークを行なったこともきっかけになりました。24歳の時に地域おこし協力隊の制度を利用し丹波市に移住。丹波市には旅行で来たことがあり、好きな地域の一つでした。

大切にされていることを教えてください。

地域にとって何が重要なのか、自分に何ができるのかを考えて行動しています。そのなかでも特に、地域のつながりを創り出すことを意識しています。地域と人、人と人などのつながりが増えていけば、地域が豊かになっていくと考えるからです。私がはじめに手掛けた「水分け茶屋(丹波市氷上町)」で使用している建物は、もともと空き家だったため改修作業が必要でした。地域の方とお店を一緒に創っていきたいという思いがあり、作業をワークショップ形式にして参加者を募ると、たくさんの方に来ていただけました。私自身もつながりによって水分け茶屋を立ち上げることができましたし、丹波はがんばっている人を応援し支えてくれる地域だと身に染みて感じ、それを大事にしたいと考えるようになりました。



▲改修作業のワークショップ

現在、注力されていることを教えてください。

コワーキング施設の運営を通して、起業支援に力を注いでいます。昨年、丹波で起業する人が増えると丹波がもっと豊かになると考え「Tamba Creative HUB(丹波市青垣町)」という古民家コワーキング施設の



▲作業スペース



▲談話スペース

運営を始めました。フリーランスの方や起業を考えている方に対して、快適に仕事ができる場所の提供だけでなく、それぞれの事業が成長できるような仕組みづくりを試みています。その取り組みの一つとして、地域で活躍されている方をお招きしたトークライブを開催しています。参加者が仕事のノウハウや暮らしぶりについて聞いたり、参加者同士が交流できたりする催しです。この事業で一人でも多くの方に、自分らしい生き方を選択する「=自分の人生をデザインする」お手伝いができれば嬉しく思います。



▲トークライブ

Keny Design Office

清水健矢

<https://tamba.keny.jp/profile/>



正峰会グループ ゴールデンウィークの休診日

大山記念病院
4月29日、5月3日、4日、6日

神戸大山病院／谷上ノリジクリニック
4月28日、29日、5月3～6日

桃山台せいほうクリニック
4月28日、29日、5月2～6日

生野医院
4月27～29日、5月1日、3～6日

舞鶴正峰会クリニック
【一般外来】4月28日、29日、5月3～6日
【人工透析内科】4月28日、5月5日



New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

整形外科 富永 明子 医師



2024年1月より整形外科で勤務している、富永と申します。現在まで上肢・下肢の疾患を中心に研鑽を積んでまいりました。お気軽にご来院くだされば幸いです。よろしくお願いいたします。

Topics

★ 下肢静脈瘤外来が充実します! ★

4月より神戸大山病院では、下肢静脈瘤外来が週1回から週3回となります。足は「第2の心臓」と呼ばれ、血液を上に戻す大切なポンプの役割があります。そのポンプ機能が低下した状態が「下肢静脈瘤」の本質です。足がだるい、こむら返りがひどい、血管がぼこぼこ出てきているなどの症状がある方は当院にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
午前診察 9:00~12:00	濱口 真里	濱口 真里	福田 幾夫	—	手術日	応相談

新規開設

2024年4月より、「生野医院通所リハビリテーション」は、通所介護事業所「デイサービスのむらスタジオ」として新規開設いたしました。地域の皆さまが引き続き住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、活動的なサービス提供に尽力してまいります。

能登半島地震義援金
ご協力ありがとうございました

令和6年1月1日に発生した能登半島を震源とする最大震度7の地震で大きな被害が出ています。この災害で被災された方々を支援するため、正峰会グループでは救援物資をチャーター便で、義援金を神戸新聞厚生事業団経由で送らせていただきました。

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

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。

【ルール】

- 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。
 - 縦にも1から9の数字が入ります。
 - 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、郵便はがき下記①～⑦をご記入の上、ご応募ください。
- 答え
 - お名前
 - 郵便番号、住所
 - 面白かったページ、興味深かった記事
 - 今後知りたい内容
 - 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)
 - (さしつかえなければ)年齢

◆締切 2024年6月10日(月) ※消印有効 前回の答え... 17



◆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

新玉ねぎたっぷり!
さわら 鯖のバターポンホール焼き

❖ 材料 (2人分)

- 鯖 2切
- 新玉ねぎ 1玉
- 料理酒 大さじ1
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- 有塩バター 15g
- ポン酢 大さじ1
- 青ねぎ お好みで

— 栄養価 (1人あたり) —

エネルギー 318kcal たんぱく質 25.4g
脂質 17.8g 炭水化物 10.3g 塩分 1.8g

📖 ミニ知識

春に旬を迎える鯖にはDHAやEPAが含まれています。DHAやEPAは血液をサラサラに保ち、脳の働きを良くしたり、コレステロールを減らしたりする効果が期待できます。また、たんぱく質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB₂も含み、皮膚・髪・爪などの細胞の再生を助け、粘膜を保護する働きがあります。

管理栄養士 門 奈々美さん



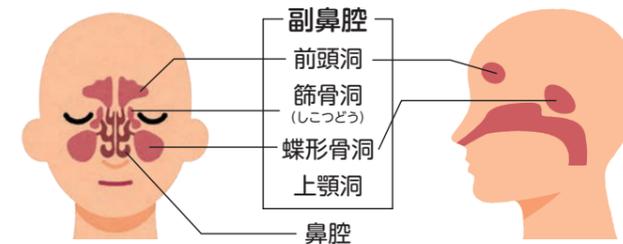
第1弾

症状セルフチェックシリーズ

副鼻腔炎編

副鼻腔に炎症が起きた状態を「副鼻腔炎」といい、炎症が3か月以上続くと「慢性副鼻腔炎」と診断されます。別名「蓄膿症」とも呼ばれています。鼻炎やかぜ、インフルエンザをきっかけに発症するケースが多くあります。さっそくセルフチェックをしてみましょう。

- 鼻づまりや詰まったように感じる
- 頬や目の辺りが痛い
- 鼻や口から臭い(生臭い)がする
- においが分かりにくい
- 喉に鼻水が流れる



当てはまる症状がありましたら、お気軽に当院の耳鼻咽喉科にご相談ください。