

Heart to Heart

Vol. 44

今年、西脇市制20周年の節目の年でもあります。平成17年に旧西脇市と黒田庄町が合併して「新・西脇市」が誕生しました。私は「新・西脇市」の誕生の瞬間を直接見ることはできませんでしたが、こうして20周年という記念すべき年に立ち会えることを大変光栄に思っています。振り返ればあつという間の20年かもしれません、その時々を懸命に生き抜いてこられた西脇市民の皆様、心から敬意を表します。10月には市制20周年記念式典が盛大に開催され、多くの関係者の方々が出席されました。式典では、西脇高校生によるファッション

ショウによるファッションショーも開催され、全国で活躍する多くの西脇市民の存在に、誇らしい気持ちになりました。何より、市民一人ひとりの力が結集して、これまでの西脇市を支えてきたのだと実感しています。

さて、西脇病院に目を向けてみましょう。西脇病院は昭和26年に開設され、新・西脇市誕生の4年後、平成21年に現在の新病院としてランドオープンしました。あと4年で、新病院となってから20周年を迎えます。私は当時勤務しておりませんが、その移転準備や開院に至るまでの計画・調

整には並々ならぬ苦労があったことと想います。岩井前病院長をはじめ、当時の職員や関係者の皆様の努力に心から感謝申し上げます。病院運営は、市の運営と同じく、その時々尽力された職員一人ひとりの支えによって成り立っています。医師や看護師はもちろん、医療技術局、事務局、ボランティアの皆様など、多くの方々がそれぞれの立場で「みんなの西脇病院」を支えてくださいました。そして何より、市民の皆様が病院を信頼し、支えてくださったことを決して忘れてはなりません。

令和7年4月に西脇病院病院長に就任いたしました片山重則（かたやま しげのり）と申します。どうぞよろしくお願いたします。岩井正秀前病院長の後を引き継ぎ、「より良い西脇病院」を目指して歩んでまいります。



病院長
片山 重則

『みんなの西脇市、みんなの西脇病院』

ヨーも披露され、若い世代の力強さと創造力に大いに感銘を受けました。ここから未来のデザイナーが生まれるのではないかと、この期待も感じました。

会場には、高齢の方々のお姿もあり、「新・西脇市」の誕生以前から長年にわたり西脇市を支えてこられた方々の努力の積み重ねが、今の「みんなの西脇市」を築いてきたのだと改めて感じました。式典では、各分野で功績のあった方々への表彰も行われ、西脇市への深い愛と献身に胸が熱くなりました。司会を務められたアナウンサーや、バイオリン演奏をされた方も西脇市出身のことでした。翌日には、西脇市出身のプロボクサーやミュージシャンによるトークショーも開催され、全国で活躍する多くの西脇市民の存在に、誇らしい気持ちになりました。何より、市民一人ひとりの力が結集して、これまでの西脇市を支えてきたのだと実感しています。

病気には「待てる病気」と「待てない病気」があります。突然の脳卒中や呼吸困難などは、待つことができない病気の代表です。このような時、身近な病院で迅速に治療を受けられることが何より大切です。また、高齢の方々にとって、近くに信頼できる病院があることは大きな安心につながります。私たち西脇病院は、これからも地域の皆様へ寄り添い、「みんなの西脇病院」であり続けたいと考えています。医療制度の変化や社会の波に対応しながら、時代に求められる医療を提供していくことは簡単ではありません。しかし、先人たちが築き守ってこられた「みんなの西脇病院」を、次の世代へと受け継ぎ、これからも地域とともに歩んでまいります。

西脇市立西脇病院 広報誌
「Heart to Heart」 Vol.44

〈発行日〉 令和7年11月30日

〈編集〉 広報研修委員会

〈発行〉

西脇市立西脇病院 〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田652番地の1
TEL.(0795) 22-0111 FAX.(0795) 23-4580

栄養士の簡単レシピ

豚こまと豆苗の塩昆布炒め



包丁・まな板が苦手な方でも調理ばさみで調理OK。
※調理ばさみの場合、白ネギ⇒青ネギに変更でカットしやすくなりますよ。塩昆布を使うことで、昆布のうまみ成分が減塩を助けます。よく噛むメニューです。よく噛むことで、食べすぎ予防につながります。



材料（2人分）

- ・豚こま切れ肉200g
- ・豆苗1パック（正味100g）
- ・長ねぎ1本（100-150g）
- 塩小さじ1/4杯
- 片栗粉小さじ1杯
- みりん小さじ3杯
- 酒小さじ3杯
- ・ごま油小さじ2杯
- ・塩昆布10g（親指・人差し指・中指でひとつまみ）
- ・白ごま大さじ1杯

栄養量（1人分）

エネルギー	398kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	26.3g
炭水化物	15.5g
塩分	1.7g



作り方

- ①●の調味料をビニール袋に合わせる。
- ②①のビニール袋に豚肉を入れ、もみ込み下味をつける。
- ③豆苗は根元を切り、さらに半分に切る。長ネギは、1cm幅の斜め切りにする。
- ④③をざるに入れて、さっと洗って水を切る。
- ⑤フライパンにごま油入れを中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ねぎ、豆苗、塩昆布を加え、しんなりするまで炒め、最後に白ごまを振り入れさっと炒めあわせる。
- ⑥⑤を器に盛り付け完成。

●アレンジ●

千切りにした人参を入れると彩りが良くなり、脂溶性ビタミンも取ることができます。きのこ類を入れると、より食物繊維がUPします。



妊婦教室

「骨盤ケア教室」

はじめました

く体を知って楽しく動いて、くくくもからだも快適に過ごしましょう

西脇病院では、これまでの妊婦教室に加え、新たに妊婦さんを対象とした骨盤ケア教室を理学療法士と助産師と一緒に始めました。この取り組みは、妊娠期から産後まで、女性の体に寄り添った包括的なケアを提供したいという私たちの想いから生まれたものです。

妊娠期に起こる
体の変化と悩み

妊娠中は、赤ちゃんの成長とともに腹部が増大し、正しい姿勢が取りにくくなり、腰痛や肩こり、尿もれなどの体のトラブルが起こりやすくなります。特に妊娠後期になると、日常生活に支障をきたすケースも少なくありません。

こうした妊娠期特有の体の変化に対して、適切な知識と具体的な対処法を提供することで、より快適なマタニティライフを送っていただけるよう支援したいと考えています。



明します。

「ストレッチや妊婦体操

ヨガマットを使用して、妊婦さんでも安全に行えるストレッチや体操を実践します。

「骨盤ベルトのつけ方

市販の骨盤ベルトの正しい装着方法を実際に体験していただきます。

「産後の授乳や抱っこ姿勢など

出産後すぐに必要となる授乳姿勢や赤ちゃんの抱っこの仕方について、体に負担をかけない方法を学びます。

すぐに役立つ、妊娠中から産後、その後の女性の体のための知識が得られる内容を分かりやすくお伝えします。楽しく体を動かしながら自分の体と赤ちゃんのためにできることを一緒に学びませんか？

「参加しやすい環境づくり

「体を動かすのはちょっと不安」という方も無理のない範囲で安心してご参加いただけるよう配慮しています。参加者同士でおしゃべりしながらリラックスした雰囲気

で行い、気軽な交流の場としてもおすすめです。
教室は、同じ時期に出産予定の妊婦さん同士が出会い、情報交換や悩みの共有ができる貴重な機会でもあります。私たちは、安心して出産・育児に臨めるよう、今後も質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。

骨盤ケア教室の
具体的な内容

近年、妊娠出産のタイミングで骨盤に関するケアの要望が高まっています。これまでの妊婦教室は、お産の経過・母乳の会・栄養について・帝王切開準備教室を行って来ました。今回、これらの教室に加え、骨盤ケアについて知識の提供とヨガマットの上でできる体操を女性理学療法士と助産師で企画し、妊婦教室内容の充実を図りました。

「妊娠中の正しい姿勢

骨盤ケア教室では、以下のような内容を実施しています。
理学療法士が、妊娠時期に応じた理想的な姿勢について説明します。正しい姿勢を身につけることで、腰痛や肩こりの予防につながります。

「妊娠中の運動の効果と注意点

妊娠中に適した運動の種類や強度、避けるべき動作について、説



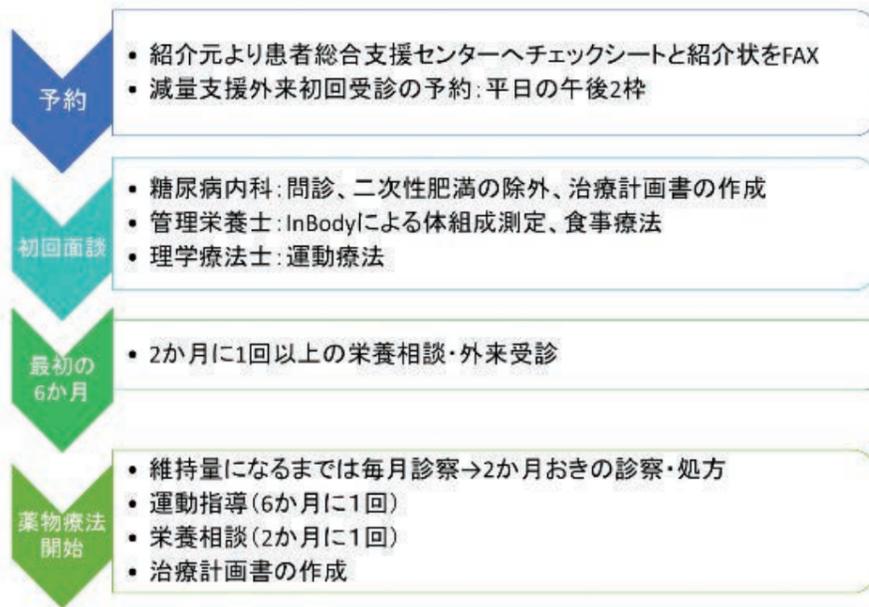
参加方法とスケジュール

- 開催日 / 偶数月・第2火曜日 13:30~14:30 (何度でも参加可能)
- 対象者 / 当院で出産予定の妊娠7か月以降の方で安静の指示のない方
- 申込方法 / 産婦人科外来スタッフへお声かけください
- 参加費 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物(ヨガマットは病院で準備いたします)

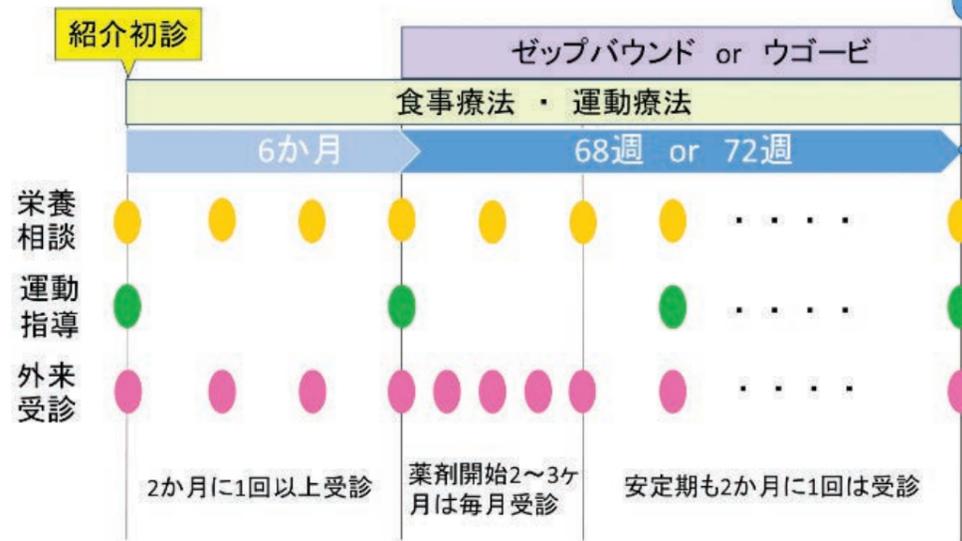
問合せ・申込み

西脇市立西脇病院 産婦人科外来 TEL: 0795-22-0111 (代表)
西脇市立西脇病院 理学療法士・助産師

当院の診察の流れ



スケジュール



<開業医の先生方へ>

近年、肥満症治療は大きく進歩しています。新しい肥満症治療剤の処方には厳格な施設基準があり、当院は北播磨・丹波地区において院外からの患者さんの紹介を受け入れている数少ない病院のひとつです。

肥満症治療剤には制限も多く、薬にのみ頼ることなく食事・運動・行動療法が肥満症治療成功の大きなポイントとなります。当科では管理栄養士や理学療法士をはじめとした多職種と連携し、患者さんが無理なく続けられる減量をサポートしています。

かかりつけの患者さんで肥満症にお悩みの方がいらっしゃいましたら、ぜひ当科へご紹介いただけますと幸いです。

【問合せ】糖尿病内科減量支援外来 TEL：0795-22-0111（代表）

減量支援外来のご案内

西脇病院では、令和7年度より糖尿病内科において減量支援外来を開設いたしました。専門的な見地から栄養支援・運動療法・行動変容支援などを軸とした包括的アプローチに加えて、必要に応じて肥満症治療剤を組み合わせ、安全で効果的な減量を支援し、肥満症に関連した様々な健康障害の改善を目指します。



健康的で持続可能な減量を、専門チームがしっかりサポートいたします。まずはかかりつけの先生にご相談ください。

治療対象となる方

- 次の1と2の両方を満たす方
 - 1 高血圧・脂質異常症・2型糖尿病のいずれか1つ以上の診断がされており、かつ薬物治療を受けている。
 - 2 BMI35またはBMI27+
- 次の2つ以上の肥満症に関連する健康障害を有する。

肥満症に関する健康障害

- 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患
- 脳梗塞
- MASH（代謝機能障害関連脂肪肝炎）
- 肝炎
- 月経異常・不妊
- OSAS（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）
- 肥満低換気症候群
- 運動器疾患

治療の流れ

肥満関連腎臓病

- 紹介状について
当外来は完全紹介制です。現在通院されている医療機関の担当医から紹介状をお取りください。
- 初回相談
医師による診察

健康状態の評価、減量目標の設定
・栄養指導

体組成測定、個別の食事療法指導
・運動指導

個別の運動プログラム作成・指導

③定期的な通院でサポート

初期6か月間・2か月に1回以上の栄養相談に加えて運動療法・行動変容支援を行います。

これらの治療にて目標達成とならない場合、肥満症治療剤を使用することがありますがその投与期間には期限があります（約1年6か月前後）。また、この間も引き続き2か月に1回以上の栄養相談と運動療法や行動変容支援を行います。

地域医療夏季セミナー2025を開催しました

兵庫県内の11地区で開催された「地域医療夏季セミナー2025inひょうご」に、123名の医学生が参加し、その一環として西脇病院が8月7日と8日に9名の学生を受け入れました。

このセミナーは、神戸大学と兵庫県地域医療支援センターが主催し、医学生に地域医療の重要性を理解してもらうことを目的としています。参加した学生たちは、西脇病院での見学や体験を通して、地域医療の現場について楽しく学ぶことができました。

1日目

救急実習・DMAT活動紹介

経験豊富な看護師が、DMAT（災害医療チーム）の活動内容や役割について解説しました。

郷土資料館にて機織り体験

小型の手織り機に色とりどりの経糸（たていと）と緯糸（よこいと）をセットし、自分だけのオリジナル播州織コースターを織り上げました。

交流会バーベキュー

「日本のへそ時計の丘公園」にて、バーベキューを囲んで交流会を開催しました。地元の診療所で活躍の先生方や、豊富な経験をお持ちのベテラン医師の皆さま、そして地域医療を支える「西脇小児医療を守る会」の方々をお迎えしました。

2日目

八千代診療所見学

八千代診療所を訪問しました。見学を通じて、学生たちは地域医療の現場を直接体験し、将来の医師像を描くうえでかけがえのない学びを得ることができました。

地域医療ワークショップ

来住副院長によるワークショップを今年も実施しました。学生は二つのチームに分かれ、想定患者の事例をもとに熱心な討議を重ねました。各チームは、問診時の具体的な質問項目、実施すべき検査内容、そしてその後の患者ケアプランについて意見を活発に交換しました。また、病院スタッフが患者役を務める模擬診療を実施し、医学生は実際に近い診療環境の中でコミュニケーション技術や医療面接スキルを磨くことができました。



夏休みの貴重な時間を費やして参加いただいた医学生の皆さん、ご協力いただいた関係者の方々に、心より感謝を申し上げます。このセミナーに参加した医学生たちが、近い将来、地域医療の現場で活躍する姿を心から楽しみにしています。



はなみずきの会 活動ご紹介

乳腺外科 三輪 教子

はなみずきの会は治療を受けている病院を限らないユニークな乳がん患者会です（平成21年（2009年）に北播磨で初めて発足）。

乳がん患者さんご家族の不安の軽減（対象は乳がん患者さんご家族）

定例会（奇数月の最後の土曜日の14-16時）

例年通り、病院講堂で感染予防に努めながら行っています。前半は交流会、後半は院内講師とともに食事、運動、治療を学んでいます。5月31日は8人（交流会のみ）、7月26日は7人（初参加の方も来られました！）参加され、リハビリ体操で身体をほぐしました。運動がなかなか続かない告白？や、続ける工夫、あるいは気持ちのこと（元気には推しや夢中になれる対象がとても有効）をざっくばらんにみなさんでお話しました。今年は理学療法士さんが3人も来て下さり、ほのぼのとした和やかな会になりました（先生方、有難うございました！）。9月27日には交流会のみで開催し、8名参加されました。今年度に入って参加者が増えています。新型コロナウイルス感染がまた増えてきています。猛暑であることが一因かと思えます。みなさんどうぞお大事になさってください。

令和7年度下半期行事予定（変更の場合、広報や病院ホームページでお知らせします。）

記載内容の一部は執筆当時（9月）の情報になっています。あらかじめご了承ください。

①定例会 14時-16時西脇病院講堂。

令和8年1月31日（土）～交流会+栄養士さんのお話、3月28日（土）～交流会+薬剤師さんのお話。

②「歩こう会」（10月26日（日）午前。西脇市多可郡医師会・西脇市健幸都市推進課・多可町健康課協力）：今年もやすらぎの道を歩く予定ですが、少し気合を入れて、と思っています）。

9時に市民センター玄関前。「がん検診に行こう」幟が目印です！！

③「にしわき乳がん市民公開講座」（11月29日（土）午後）

治療相談もいたします。みらいえで開催予定です。

「患者さんとともに築いてきた遺伝性乳がんの支援体制ーがん看護専門看護師の立場からー」
兵庫県立はりま姫路総合医療センター がん看護専門看護師 松本仁美先生

■お問合せ 西脇病院 乳腺外科 三輪 教子

TEL.0795-22-0111 ✉ nishiwakinyugan@yahoo.co.jp