

Poniz

2022年 8・9月号 31

医療法人一祐会
藤本病院グループ
広報誌『ポンず』

CONTENTS

- 3 新着任 外科 陳 孟鳳
医師に聞く「胆石症」
- 7 「マイナ保険証」の
システムを導入します。
- 8 潜入！シンフォニー
- 12 表紙作品の紹介
- 13 一祐会スタッフ紹介
- 14 寝屋川の食シリーズ
vol.2「ごま」
- 16 藤本病院からのお知らせ
- 18 藤本病院グループ
施設紹介
- 19 ポンちゃんニュース！

CONTENTS

- 3 新着任 外科 陳 孟鳳
医師に聞く「胆石症」
- 7 「マイナ保険証」の
システムを導入します。
- 8 潜入！シンフォニー
- 12 表紙作品の紹介
- 13 一祐会スタッフ紹介
- 14 寝屋川の食シリーズ
vol. 2 「ごま」
- 16 藤本病院からのお知らせ
- 18 藤本病院グループ
施設紹介
- 19 ポンちゃんニュース！

広報誌『ポんず』は

寝屋川市に暮らす皆さんの健康促進を目的に医療・介護をはじめとするヘルスケアに関する情報を発信するため、藤本病院グループ施設、「藤本病院」「介護老人保健施設 ハーモニー」「サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー」「藤本病院 訪問看護ステーション」「藤本病院 居宅介護支援事業所」の情報を掲載いたします。今後もどうぞ『ポんず』をよろしく願います。

変身



『ポんず』というタイトルは、藤本病院受付にいるスツポンの「ポんちゃん」から名づけられました。ポんちゃんがキャラクターとなり、当広報誌をご案内します。



ポんちゃん

新着任 外科 陳孟鳳 医師に聞く

たんせきしよう

「胆石症」

みぞおちや右わき腹、背中が激しく痛むとき
もしかして胆石症かも…

消化器の病気の上位に位置する胆石

症。かつては女性がかかりやすい
と言われていましたが、今は男女比が逆転しました。誰にでも起きる可能性がある胆石症について、藤本病院外科の陳孟鳳医師に尋ねました。

「胆石症とはどのような病気ですか。」

陳 胆石症とは、胆道系に結石ができる疾患です。発生部位によって肝臓内
にできる「肝内結石」、胆のうにできる「胆のう結石」、総胆管にできる「総胆管結石」の3つに分けられます。



新着任 常勤医

陳孟鳳 医師

藤本病院 外科医（肝臓・胆のう・
すい臓を得意とする）

《プロフィール》

1986年、京都府立医科大学
卒業。2022年6月、藤本病
院外科に着任。日本外科学会外
科専門医、日本消化器外科学会
消化器外科専門医
趣味…映画鑑賞、車

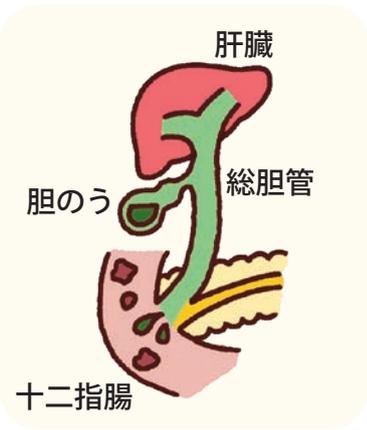
次ページへ続く

「胆石症に、年間どのくらいの人
数の方がかかりますか。」

国内の外科系の学会が集まり「ナショナル・クリニカル・データベース」(以下、NCD)を作り上げています。このデータベースによると、年間12万人が罹患しています。消化器疾患で最も多い病気はヘルニア、続いて胆石症が入ります。

「どうして、石ができるのですか。」

肝臓では、毎日約1リットルの胆汁が作られています。胆汁は胆のうに貯留され濃縮されます。胃から十二指腸に食べ物が進ばれてくると、自動的に



流され、脂肪を消化しやすくします。胆汁の成分は、胆汁酸、レシチン、コレステロールなどで構成されます。脂っこい食事を繰り返していると、胆

のう内のコレステロールの分泌量が増え、これが結晶化して「コレステロール石」ができるのです。また、胆のうの収縮機能が低下しているときもコレステロール石ができやすいです。

他にも、赤血球に含まれる黄色の色素のビリルビンを主成分として出来上がる「黒色石」もあります。なぜ石になるのか諸説ありますが、はつきりとはわかっていません。ただ、溶結性貧血、肝硬変、炎症性腸疾患の患者さんに多いことは知られています。

また、胆管に形成される「ビリルビンカルシウム石」は、胆汁中に存在する細菌から、水に溶けにくいカルシウム塩ができ、それが徐々に大きくなり石になると考えられています。

「どのような症状が起きたら、胆石症だと疑われますか。また、その症状はどんな時に起こるのでしょうか。」

「胆のう結石」の多くは、実は無症状です。6割から8割が無症状であるという研究結果もあります。ところが発作が起こると、みぞおち付近に激しい腹痛が起き、15分から30分以上続きます。さらに胆のう炎を併発すると発熱します。

「総胆管結石」の場合、総胆管に石が詰まって腹痛と、黄疸が起ること一般的な症状です。また、背中が痛くなる、発熱する、吐き気・嘔吐、尿

が紅茶色になる、といったことで病気がわかることもあります。

「肝内結石」の場合、石が詰まって肝臓から胆汁が排出できなくなる「うっ滞」が起こり、腹痛や発熱、顔が黄色くなる黄疸が起きます。

—どんな人が胆石症にかかりやすいですか。

私が医師になった頃、胆石症になりやすい人を「5F」といっていました。Female（女性）Forty（40歳）Fatty（肥満）Fertile（多産）Fair（白人）の5つです。これを見ると女性がかかりやすい病気のように思えますが、今は男女比が逆転しています。その背景には肥満の男性が増えていることが挙げられます。

誰でも起こりうる病気です。私の患者さんの中には15歳の痩せた女性もいました。

—何をきっかけに痛みが起きるのでしょっか。

きっかけは必ずしもひとつではありませんが、脂っぽい食事をした後に、右のわき腹が痛むようであれば、胆石症を疑うべきでしょう。なかにはお酒を飲むと痛くなり始めたという人もいます。

—どんなタイミングで、何科に受診

すべきでしょうか。

右のわき腹の強い痛みが起きたら、すぐに消化器内科や消化器外科のある医療機関を受診するとよいでしょう。



—医療機関では、どんな検査が行われるのでしょっか。

まずは腹部エコーを行います。続いてCT撮影で精密検査をします。多くの場合、CT撮影までですが、「コレステロール石」はX線に反応しないため、さらに内視鏡（胃カメラ）を使って、内部から造影剤を注入しレントゲン撮影を行う胆膵内視鏡を行います。このように、腹部エコー、CT撮影、胆膵内視鏡といった順に画像検査を行い「結石」がどこにあるか診断します。

—結石が見つかった後、どんな治療が行われるのでしょっか。

次ページへ続く

「胆のう結石」で、「お腹が痛い」と訴えている場合、手術により胆のうを摘出します。現在、全国の統計（NCD）を見ると、86%が身体への負担や手術による合併症が低いとされる腹腔鏡を使って行われています。

ただし、BMI（肥満度を示す体格指数）が30%以上の人、すでに慢性胆のう炎と診断されTG18（東京ガイドライン2018）で、グレードⅢ以上の人、黄疸が進行している人は腹腔鏡による手術ができません。

なお、無症状の場合、医師は経過観察を選択することが多いです。腹部エコーなど定期的な検査をお勧めします。ただし、無症状でも、胆のうのなかが結石で充満していたり、結石が10mm以上の時は癌の可能性が高まるため、手術を勧めます。

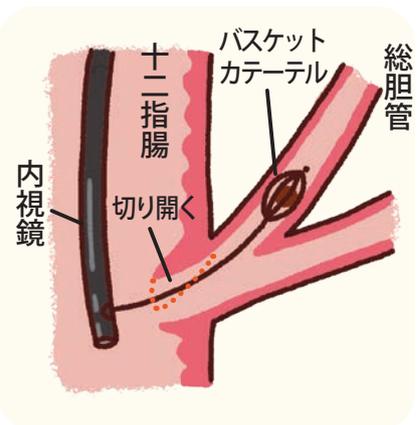
—そもそも胆のうを取っても大丈夫ですか。

胆のうは、肝臓から送られてくる胆汁を貯めて、濃縮し、必要な時に、排出する役目を担っています。よって、胆のうがなくなると、肝臓から送られてくる胆汁が、常時、十二指腸へ流れ出すため、術後は胆汁が不足して便が柔らかくなってしまいます。ただ、時間が経つにつれて、総胆管が代償的に胆のうの役目を果たし始めますから、深刻に考える必要はありません。

胆のうをとったのち、運動制限などありません。

—「総胆管結石」の場合の治療方法を教えてください。

総胆管結石の標準治療は、EST（内視鏡的乳頭括約筋切開術）です。これは、内視鏡を使って十二指腸までチューブを挿入し、胆管の出口である乳頭部に電気メスを入れて、高周波の



電流を流して切り開きます。続いてバスケットカテーテルを胆管に差し込み、総胆管に詰まっている結石を先端で掴み、引っ張り出すか、粉々に砕きます。また、バスケットカテーテルで掴み切れない大きさの結石の場合は、バルーンカテーテルを使います。

—ありがとうございました。

予告

「マイナ保険証」のシステムを導入します。

藤本病院で、冬頃より（時期は未定）マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

■マイナンバーカードの健康保険証利用で何が便利になるの？

〈通院が便利に〉

マイナンバーカードをお持ちでない方は、従来通り健康保険証を使った受診が可能です。

- ✓ 顔認証による悪用防止
- ✓ データに基づく診療、薬の処方
- ✓ 限度額以上の医療費の一時支払いが不要に

利用までの流れ

1 マイナンバーカードの発行

4つの申請方法

- ①スマートフォン
- ②パソコン
- ③郵便
- ④証明用写真機



2 マイナンバーカードの健康保険証利用の申請

2つの申請方法

- ①マイナポータル
- ②セブン銀行ATM



iOS版



Android版



セブン銀行

3 利用開始！

受診の際にマイナンバーカードを、マイナンバーカードリーダーにかざして使用。



詳しくは、厚生労働省ホームページでご確認ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



潜入!! シンフォニー

サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー

「ご自宅と変わらない安心の暮らしを目指して」

田中 和明 副施設長 に聞く

医療法人一祐会 藤本病院グループのサービス付き高齢者向け住宅 シンフォニーは、寝屋川市太秦桜が丘の、打上緑地に程近い静かな環境にある賃貸住宅です。シンフォニーでは、サポートを受けながら安心して老後の生活を送ることができます。



シンフォニー外観



打上治水公園(寝屋川太秦桜が丘)



い暮らしを

お届けできるよ

う常に工夫を考え続けている、田中

和明 副施設長に話を聞きました。

——全国的に増えてきた(サ高住)ですが、シンフォニーの特徴はどのような点ですか。

サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)とは、バリアフリー構造が施された住環境に「安全確認」「生活相談」といった高齢の方が安心して暮らせる配慮がなされた賃貸住宅です。

(詳しくは11ページをご覧ください。)

今回は入居者様にご自宅と変わらない

入居者様にくつろいでいただけるよう、穏やかな雰囲気に住環境を提供しています。毎日触れる椅子などは触り心地や質感もその人の心身に影響があると考え、特注のイギリス調の木の家具を揃えています。自室へは、ご自宅です使用した家具を持ち込むことができます。また、ご高齢の方が多かったため、



リビングルーム



居室

参加いただけます。

——自由に外出することはできますか。

事前に外出届を出していただくとお出・外泊をすることができます。ご家族の了承があれば、一人での外出も可能です。2022年8月現在、感染拡大予防対策のため一部制限を行っています。詳しくはシンフォニーへお問い合わせください。

グループ施設である藤本病院や他の介護施設と連携し、手厚い医療・介護サービスを提供できるような体制を整えています。

——シンフォニーではどのような生活が送れるのですか。

ご自宅で過ごされるのと同じように自室で休まれる方、リビングで過ごす方、訪問看護や通所リハビリテーションを利用する方など、思い思いに過ごしていただけます。食事時間も定刻より1時間以内ならば後へずらすことができますなど、個々の生活リズムを尊重しています。当施設が企画する季節のイベントや折り紙、塗り絵などのレクリエーションがあり、自由に

——コロナ禍での入居生活が続いていますが、工夫をされていることはありますか。

制限がある中でも、ご家族との時間を大切に考え、面会を次のように行っています。
相談室、または入り口にあるテラスなど、住居スペースから隔離された空気循環の高い環境で面会を実施。面会時間は7時～20時です。入浴やお食事の時間と重なることもあり、事前に職員へお知らせください。



取材の日のレクリエーションは卓球大会でした。

取材の日のレクリエーションは卓球大会でした。



玄関前のテラス

相談室



(2022年8月現在、ご家族にフェイスシールド着用をお願いしております。)

その他、ご要望があった際に、どのような形なら可能かを考え、できるだけご要望にお応えできるよう検討しています。感染状況を踏まえながらも、入居者様やご家族に寄り添ってまいります。

——シンフォニーへ、さまざまな訪問サービスがやってくるようになりました。

訪問診療や訪問看護、藤本病院との連携といった医療面でのサポートはもちろん、日常生活では民間事業者と連携し、訪問型のサービスをご利用いただくことができるようにしています。

【提携している訪問型のサービス】

移動スーパー 毎週金曜日。自分で選び購入いただけます。このときの皆様の楽しそうな表情は印象的です。



移動理美容室 月に2回。申し込み制でパーマから髪染め、シェービングまででき、利用された皆様はさっぱりと気持ちよさそうです。

訪問型サービス一覧

●医療・介護面

- ・訪問診療 ・訪問看護
- ・訪問介護 ・訪問薬局
- ・訪問鍼灸マッサージ

●日常生活面

- ・洋服販売
- ・ヤクルト販売
- ・クッキー販売
- ・移動スーパー
- ・移動理美容室

「二人暮らしの親が心配になってきた」「一人で暮らすのが難しくなってきた」と生活に不安を感じてきましたら、お気軽にシンフォニーへご相談ください。見学も承っております。ご連絡ください。

サービス付き高齢者向け住宅
シンフォニー

〒572-0840

寝屋川市太秦桜が丘32番36号

☎ 072-396-9088

見学・ご相談承ります。



サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）とは

バリアフリー構造が施された住環境と、安否確認、生活相談といった高齢の方が安心して暮らせる配慮がなされた賃貸住宅です。職員が24時間常駐しています。

SP シンフォニーポイント！

シンフォニーならではのサービスや特徴をご紹介します。



安否確認

スタッフが定期的に居室を訪問し、入居者様に異変がないかなど見守ります。

SP シンフォニーでは、夜間の巡視も行っております。

生活相談

生活の中での困りごとや希望をスタッフに相談できます。相談を受けたスタッフは担当のケアマネジャーに伝え、ケアプランを見直し、ご希望に添えるよう外部や当施設のオプションサービスなどで対応します。

ケアプラン

介護保険適用となった場合は、起床就寝・更衣・整容・排泄・入浴などの身体介助、清掃・洗濯・買い物代行などの生活援助のサービスを1割～3割の負担額で利用することができます。

SP 介護保険の適用外となった場合でも、当施設のオプションサービスとして利用することができます。詳しい内容についてはシンフォニーにお問い合わせください。

入居の条件

【入居するご本人】① 60歳以上の方② 60歳未満で要介護認定を受けた方
【同居人】① 入居者の配偶者② 60歳以上の親族③ 要介護認定を受けている親族④ 特別な理由により同居させる必要があると知事が認める方。

SP 前述に加え、シンフォニーでは、「要介護認定を受けた方」をご入居条件としております。日常生活に援助が必要な方、退院予定だけど在宅復帰に不安のある方などにご検討いただいております。

高齢者向け施設のそれぞれの特徴

サービス付き高齢者向け住宅

- ・ 賃貸契約の住宅
- ・ 自宅と同じように過ごせ、自由度が高い
- ・ 初期費用が安い

有料老人ホーム

- ・ 終身利用権（介護付き、住宅型、健康型）
- ・ 一日のスケジュールが決められている。
- ・ まとまった一時金が必要である

特別養護老人ホーム

- ・ 重度の介護を必要とする方が利用できる
- ・ 面会・外出・外泊に制限がある
- ・ 費用が安い

表紙作品のご紹介

『ポンず』2022年
8・9月号の表紙作品紹介

芸術の力で病院・施設を

豊かな空間に

今号の表紙は一祐会常務理事・石山 愛（いしやま めぐみ）が描いた作品「エネルギー」です。

常務理事 石山 愛に一祐会 職員
絵画部の活動について聞きました。

—職員による絵画部活動のきっかけはどのようなものだったのですか。

絵の好きな職員が多く、忙しい中でもやりたいことを大切にできたらという思いから、2017年に始まりました。月2回の活動を続けています。

—職員が描いた絵画を藤本病院の壁に飾っていますね。

当院に通院・入院された方に観ていただくために、館内のあちらこちらに掲示しています。新作ができるのと貼り替えています。

当法人では、絵画や写真、音楽などの芸術は人の心を豊かにし、心身の健康に寄与するものと考え、文化活動を広める取り組みをしています。

藤本病院グループを訪れる方に、少しでも心豊かになる時間を持つてもらえたら嬉しいです。



◇題名 「エネルギー」
◇作者 常務理事 石山 愛

◆作者のコメント◆

「あるドラマの画面の中で見た、壁に掛けられた絵が印象的で真似をしたいと思い描きました。ドラマの中の絵は地平線に太陽が昇る様子が描かれていました。真似をしていたつもりが、太陽がどんどんと大きく、キャンパスからはみ出してしまいました。これは『エネルギー』を感じる絵であると、自分で描きながら納得をした絵です。」

新川
しんかわ

侑美
ゆみ



2021年8月に行われた「第4回一祐会TQM活動発表大会」で新川理学療法士が代表発表者を務めたサークル「リハーズVer.2.0」が金賞（1位）に輝きました。同年の全国大会へも出場しました。

コミュニケーションを大切に

● 理学療法士という進路選択

高校生の時、「自分の特性に合った仕事」の中に理学療法士が出てきました。両親からの影響で「人の役に立つ仕事をした」という意識もあり、道を決め大学に進学しました。卒業してすぐ藤本病院へ就職し、今年で7年目になります。

● 仕事で大切にしていること

日々、受け持ちの患者さんや妊婦さんへリハビリを行っています。中には認知症の患者さんもおられるのですが、リハビリ時間だからといって、気持ちが準備できているとは限りません。気持ちが乗らない、動きた

くないということはよくあります。そんな時、「動きましょう」ではなく、「あれ？これはどう開けるんですか？」などコミュニケーションの方法を変え、どうすれば、ご本人が気持ちよく動けるのか考えています。

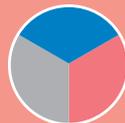
● 目標や今後について

入職した頃のような、何でも積極的にトライしていた姿勢を思い出し、改めて仕事に臨みたいと思っています。

また、近年、チームをまとめる仕事も増え、人に任せるといっても大切な仕事だと知りました。今後は、相手を信頼し上手に任せていきたいです。



Q.1 自分を色3つで表すと？



青 : 人からクール、冷静といわれます。

グレー : 自分を客観的に見たときに、いいところも、そうでないところもあると思い、グレーで表現しました。

サーモンピンク : 好きな色です。資料制作をしていると、気がつくこの色を背景に使用しています。

Q.2 最近ハマっていること

● オンラインゲーム

「フォールガイズ」「モンスターハンター」など、4人1組で参加できるゲームを、リハビリテーション科のメンバーとしています。

1人だとうまくいかない局面でも協力するとうまくいくことが多く、皆で話し合い取り組むことが楽しいです。

寝屋川の
食シリーズ vol. 2

ごま

ごまのおいしさを
伝えたい

品質が確かで美味しいごまを届けようと取り組んでおられる「カタギ食品株式会社」。寝屋川市に本社を置かれているご縁から、佐藤 圭介 代表取締役社長にお話を伺いました。

——御社の歩みとごまについてお聞かせください。

当社の創業は大正8年で、乾物卸から始まりました。昭和40年代にはごま専門メーカーとなり、加工ごまの製造販売をしております。

現在は世界各地の産地と組んで有機ごまの栽培に取り組んでいます。業界で初めて有機JAS認証を受けた商品を発売、国内シェアNo.1とご支持をいただいております。



——ところで、今号のレシピでは、「担々麵」を紹介いただくことになりました。このメニューに強い思い入れがあるとお聞きしました。



カタギ食品株式会社
佐藤 圭介 代表取締役社長

●好きなごま料理「担々麵」

大阪で生まれ育ち、社会人生活も大阪でスタート。ごまを扱う仕事を始めたものの、当時の家庭料理には、『ごまが主役』のものはありませんでした。美味しいごまをもっと食べてもらうにはどうしたら良いだろう...と思っていたとき、東京で初めて食べた担々麵に感動を覚えました。その担々麵はごまが全面に出た料理で、実においしいものでした。ごまの可能性を感じました。

——ごまをどのように食べると効率的に栄養を摂取できますか。

ごまはすったり、ペーストにすると栄養も吸収されやすいのでお勧めです。当社で開発したレシピもぜひ試してみてください。

——ありがとうございました。

作り方

- ① 水煮筍、(A)のニンニク、長ネギはみじん切りにする。鷹の爪は、輪切りにしておく。トッピング用の長ネギは千切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、①でみじん切りにした(A)を入れ炒める。
- ③ ②でニンニクの香りが立ってきたら、鷹の爪、①の水煮筍を入れ、軽く炒める。さらに、合わせておいた(B)を入れ、汁気なくなるまで炒める。
- ④ たっぷりの水を火にかけ、沸騰させる。中華麺を1〜2分茹でる。茹で終わったら、ザルにあげ、流水をあて、ぬめりを取る。
- ⑤ ④の麺の水気をしっかり取ったら、合わせておいた(C)と和える。
- ⑥ ⑤に③の半分を入れ、和えて、器に盛る。さらにその上に半分の③を乗せ、トッピング用のすりごま金、千切りした長ネギを盛り付ける。

今回使用した
商品はこちら



カタギ食品株式会社開発

ごまでコク増し！ 汁無し担々麺

材料

2人分

- ・中華麺(ゆで) 2玉
- ・豚ひき肉 200g
- ・水煮筍 30g
- ・ごま油 大さじ1
- ・鷹の爪 適宜

- (A)
- ・ニンニク 1/2片
 - ・長ネギ 8cm程度

- ・酒 大さじ1
- (B) ・甜麵醬 小さじ3
- ・醤油 小さじ1
- ・すりごま金 大さじ1(金のコクを使用)
- (C) ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・水 大さじ2

[トッピング用]

- ・長ネギ(白い部分) 適宜
- ・すりごま金 大さじ1(金のコクを使用)

藤本病院からのお知らせ

オンライン面会のお知らせ

入院患者さんとご家族の間でのコミュニケーションツールとして、アプリを利用したオンライン面会を行っております。

詳細は「藤本病院 オンライン面会のご案内」をご確認ください。



藤本病院 産婦人科からのお知らせ

Instagramにて藤本病院産婦人科の
日々の様子を更新しています。
アカウント@fujimoto.hp_sf



感染対策の観点より、7月15日から立ち会い
分娩を全面中止としております。

入院患者さんとの面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルスの大阪府内の新規感染者が発生し続けていることから、当院は面会を**全面禁止**とさせていただきます。

入院患者さんの生命を守るため、皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●**次の場合に限り、ご家族をお呼びすることがあります。**※いずれもお一人でご来院ください。

- ①患者さんが入院するとき
- ②退院するとき
- ③手術の当日

※医師からの病状説明等は、当面の間、電話にて実施させていただきます。

●**入院患者さんの洗濯物・日用品の受け渡しは当院玄関にてお願いいたします。**※お一人でご来院ください。

また、第7波の影響により、受付曜日、時間帯等を下記のように変更いたします。

●**受け渡し時間**（月～土、祝日除く、日曜休み）

お預かり …7:30～8:30、14:00～20:00

お渡し(お引き取り) …14:00～17:00

●ご来院の際は、マスク着用、玄関での手指消毒・検温・問診にご協力ください。

●次に該当する方は、ご入館できません。事前にお電話でご相談ください。⇒数日続く発熱（37℃以上）、下痢、強い倦怠感、呼吸器症状、新型コロナウイルスと診断された方、新型コロナウイルス濃厚接触者の方



藤本病院「訪問診療」のパンフレットができました。

訪問診療は患者さんの住まいに医師が定期的に訪問し診察や処置を行うものです。

- 通院が難しい。
- 自宅で療養したい。
- 認知症や寝たきりである。
- 自宅で看取りたい。

など、ご家庭や施設での療養を希望の方は訪問診療をご検討ください。

新型コロナウイルスの拡大に伴い、通院ではなく、在宅での療養を希望される方も増えました。当院の訪問診療は、酸素療法や看取りも行います。

パンフレットをご希望の方は、1F 総合受付へお声かけください。

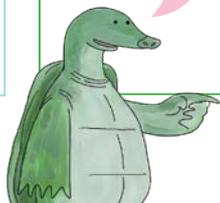
後期高齢者医療制度の変更に関するお知らせ

令和4年10月1日より
一定以上の所得のある75歳以上の方等の医療費の窓口負担割合が変わります。

令和4年9月中に新しい被保険者証が送付されます。

- 簡易書留でご自宅に郵送されます。
- 届いた時から使用できます。
- 有効期限は、令和5年7月31日です。

青色は
9月30日まで
しか使えないよ！



※有効期限が過ぎた被保険者証は使用できません。破棄、または市区町村担当窓口へお返しください。

※詳しくは、大阪府後期高齢者医療広域連合、または市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

医療法人一祐会 寝屋川・藤本病院 グループ施設紹介

藤本病院



寝屋川と共に歩み、今年で62年目を迎える病院。産婦人科からスタートし、地域のニーズに合わせて診療科やサービスを増やしてまいりました。地域に必要とされる

病院を目指します。

- 産婦人科、内科、循環器内科、消化器内科
- 外科、消化器外科、整形外科、泌尿器科
- 麻酔科（岩井洋輔）、リハビリテーション科
- 急患24時間対応
- 各種健診・人間ドック

◆寝屋川市八坂町2-1-3
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）
☎072182411212

サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー



定員34名のサービス付き高齢者向け住宅。入居者さんとゆつくり関わるサービス姿勢が特徴です。

藤本病院と、藤本病院訪問看護ステーションが医療面をバックアップ。

◆寝屋川市太秦桜が丘32-1-36
（京阪バス停「三井泰団地」から徒歩3分）
☎072139619088

介護老人保健施設 ハーモニイ



入所定員100名、通所リハビリテーション35名の介護老人保健施設。在宅復帰をサポートするリハビリテーションを実践して

ります。

◆寝屋川市寝屋2-14-19
（JR学研都市線「星田駅」から徒歩4分）
☎072182412090

藤本病院 訪問看護ステーション



訪問看護、訪問リハビリを提供する看護ステーションです。看護師、理学療法士がご自宅・施設へお伺いし在宅療養をお手伝いします。

◆寝屋川市八坂町13-18
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）
☎072182413232

藤本病院 居宅介護支援事業所



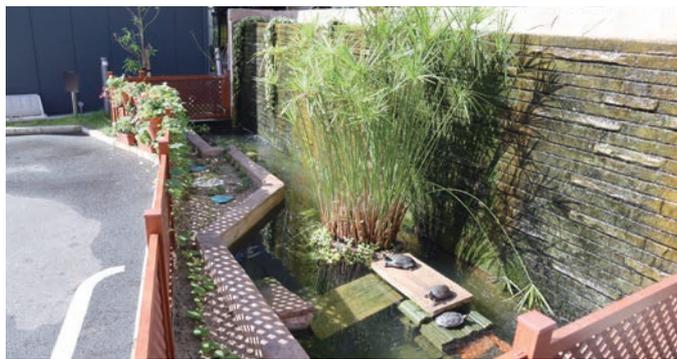
介護が必要となった際の、介護認定の申請手続き、ケアプランの作成、事業者の選定等、満足いく在宅介護をお手伝いいたします。

◆寝屋川市八坂町13-19
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）
☎072181117010

ポンちゃんニュース!

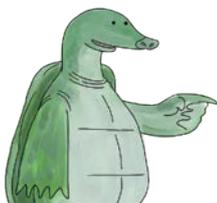
藤本病院 駐車場奥の癒しスポット

生き物達の楽園 “めぐる水の池” をご紹介!



こんにちは、ポンです!今回は藤本病院の駐車場奥にある“めぐる水の池”で生活している仲間たちを紹介したいと思います。ま〜す。

この池にはクサガメ、イシガメ、鯉のような金魚、オイカワ、メダカ、ヨシノボリなどが仲良く(?)元気に生活しています。日中は暑いので、熱中症にならないよう、朝夕の涼しい時間帯に観賞してみてください。きっと癒されること間違いなしです!!



クサガメ、
イシガメ

みんなで日光浴中の
クサガメ、イシガメ

今年も産卵
しました!



金魚

鯉のように
大きく成長した
金魚です!



オイカワ

夏は繁殖期のため、オスは綺麗な婚姻色が現れます。池では分かりにくいですが、よく見るとヒレが赤色になっています。

夏の疲れが出ていませんか

夏の終わりの不調の原因

- 冷房と外気温の寒暖差
- 冷たいものの摂り過ぎ
- 昼夜の気温差が激しい

体を温めましょう

食事



タンパク質や根菜・きのこ類など体を温めるものを摂りましょう。

入浴



湯船につかりましょう。38～40℃のお湯に10分～15分間程度が目安です。

運動



ウォーキングなどの軽い運動で汗をかきましょう。