



Poni's

2024年 1・2月号 39

医療法人一祐会
藤本病院グループ
広報誌『ポンず』

CONTENTS

- 3 新年のご挨拶
- 6 病気を知ろう！
「潰瘍性大腸炎」
- 10 一祐会ニュース
- 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 表紙作品の紹介
- 19 ポンちゃんニュース！

CONTENTS

3 新年のご挨拶

6 病気を知ろう！ 「潰瘍性大腸炎」

10 一祐会ニュース

- ・高齢者の自立支援に貢献 ハーモニー・ワンセルフが表彰されました。
- ・藤本病院グループの4サークルが「医療の改善活動」全国大会 in 広島に出場しました。
- ・「接遇研修」が行われました。
- ・2023年 新規資格取得者 紹介
- ・「フジフェス2024」7月13日（土）に開催決定！
- ・藤本病院の駐車場係を20年間、笑顔で勤めた玉井さんの退職インタビュー

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 表紙作品の紹介

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とともに、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。

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



ポんちゃん

新年のご挨拶

医療法人一祐会 理事長ならびに藤本病院グループの各

施設長から新年のご挨拶を申し上げます。

医療法人一祐会
寝屋川・藤本病院グループ

理事長 藤本明久 医師



皆さま健やかに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

昨年五月、新型コロナウイルスが感
染症法上、二類相当から五類に変更さ
れて以降、徐々にコロナ禍前のような
雰囲気になるのでは、と期待しており
ました。実際はコロナや戦争により、
世界的に原油、ガス、穀物、物資の流
通が滞り、物価が上昇したこと、
社会の雰囲気は晴れ晴れとしたもので
はありません。

いま、全国の医療、介護施設は、電

気・ガス代や衛生材料等の値上がりか
ら、厳しい経営状態に陥っております。
私ども一祐会も同様であります。本年
は職員一同気を引き締めて、日々、職
務に邁進してまいります。

ところで、藤本病院グループにおい
て、昨年、大きな問題が発覚しました。
定期健康診断において、実に六割超の
職員が「異常所見あり」という判定結
果だったのです。特に脂質異常症の職
員が目立ちました。食べ過ぎ、飲み過
ぎ、喫煙、ストレス、そして運動不足
であると思われます。患者さん、利用
者さんを健康へと導く立場の職員が不
健康であることは、医療法人としては
恥ずかしいことです。

そこで、二〇二四年は、経営計画等
に経済産業省が推進している「健康経
営」の考え方を取り入れ、健康経営優
良法人を目指す取り組みを進めてまい
ります。

辰年は「変革」「激動」の年になる
と言われております。大変な一年にな
るかもしれませんが、皆さまと共に乗
り越えてまいりたいと思っております。
何卒本年もよろしくお願い申し上
げます。

藤本病院

病院長

程修司

医師



謹んで年頭の御祝詞を申し上げます。

さて、新型コロナウイルスが国内で発見されてから3年の月日が去っていききました。いまだに終息しておりません。コロナウイルスは「変化する」という巧みな生存戦略を駆使しています。まさにダーウィン（1809 - 1882・英の自然科学者）が進化論の中で唱えた「最も強い者が生き残るのではない。唯一生き残るのは、変化に敏感で、対応できる者である」という言葉通りです。

職場で新しいことに取り組む若手職員を「今どきの若い者は」などと否定せず、しっかりと見極め、認めることが求められていると思っております。新しい年も変化に対応することで、地域の皆さまのお役に立てる病院を目指してまいります。

介護老人保健施設 ハーモニー

施設長

吉田途男

医師



「初心、忘れるべからず」という言葉があります。初心者の謙虚さを忘れるなどという意味に今は使われますが、世阿弥が言い出した時には異なりました。

初という字は衣（ころも）と刀（かたな）から成り立っています。着物は反物をはさみで切って作ります。この長い反物（布）を切り離すことが「初」の意味でした。どの舞台に出る時にも過去を毎回「断ち切って」「まったく新たな気持ちで舞う」覚悟で舞台を務めるという意味でした。

そう考えると「初心、忘れるべからず」という言葉こそ新しいことにチャレンジする正月にふさわしい挨拶かと思えます。

サービス付き高齢者向け住宅
シンフォニー

施設長 久保 智子



新年あけましておめでとうございます。
シンフォニーに訪れた方は「入居者さんは、穏やかな表情をなさっている方が多いですね」と言ってくれます。今までの長い人生で悲しみも喜びも受け入れながら、豊かな人生を送って来られたのだと思います。窓を開けると木々のこもれびとやさしい風が館内にふわっと広がるシンフォニーで、いつまでも穏やかに、健やかに過ごしていただきたいと願っております。

藤本病院訪問看護ステーション

管理者 北野 仁美 師長



新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年は多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。利用者様の気持ちに寄り添い住み慣れたご自宅での看取りの支援にも多くかかわらせていただきました。今年もさらなる向上にスタッフ一同努めてまいります。皆様のより一層のご支援を受け賜りますよう心よりお願い申し上げます。

藤本病院居宅介護支援事業所

管理者 長友 誠 介護支援
専門員



明けましておめでとうございます。
新型コロナウイルス感染症が五類になり、ようやく対面で接する場面が戻ってきました。今年はいろいろな方と交流を持ち、地域との繋がり的大事にできればと思います。
また、地域包括ケアシステムの一部として責務を果たしていく所存です。本年も「ありがとう おかげさま 嬉しい縁を 医療でつながる」という法人理念に沿って医療機関と在宅を円滑に繋ぐことが出来るように努めてまいります。

病気を知らう！

かいようせいだいちようえん 潰瘍性大腸炎



内科統括部長・消化器内科部長・内視鏡センター長

たかお みゆき
高尾 美幸 医師

趣味
マラソン

日本消化器病学会 消化器病専門医
日本内科学会 総合内科専門医
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

「潰瘍性大腸炎」は、大腸の粘膜がただれる炎症性の病気です。国が定める「指定難病（※1）」の一つですが、患者数は年々増加し、国内に22万人程度いるとされています。発症は20代が中心ですが、子どもから高齢の方まで幅広い世代がかかる病気になってきていると言えます。

藤本病院 内科統括部長である高尾美幸 医師に「潰瘍性大腸炎」がどのような病気か尋ねました。

（※1）指定難病：日本では、発病の原因が明確でないために治療方法が確立していない希少な病気で長期の療養を必要とするものを難病としています。そのうち、客観的な診断基準（またはそれに準ずるもの）が確立しており、患者数が国内の人口の0.1%に満たない難病を「指定難病」とし、医療費助成制度の対象としています。2021年11月現在、338の難病が指定されています。

潰瘍性大腸炎はどのような病気ですか。

高尾 潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に炎症が起こり、ただれたり（びらん）、はがれたり（潰瘍）する炎症性の腸の病気です。いまだに原因が不明の慢性的な病気で根本治療がありません。そのため、治療を長く続ける必要があり、若い世代の患者さんが多いため進学や就職、結婚、出産等に対応し、ライフスタイルに合わせた治療を考えることが大切です。

どのような症状が出ますか。

主な症状は血便や粘血便（血の混じった便が粘液に包まれたもの）。い

ちごジヤムのような状態)が持続的に、何度も現れます。痔の出血と考え様子を見る方もいますが、大腸内視鏡検査で確認することをお勧めします。併せて、下痢、腹痛(下腹部の痛み)、発熱、体重減少もよく見られる症状です。

? 診断はどのようになされますか。

まずは、前述した症状を確認します。次に、検査です。血液検査で貧血や炎症所見を確認し、腹部CTで腸管の壁肥厚(大腸の壁が腫れて厚くなっている状態)の有無等を確認します。確定診断には、大腸内視鏡検査が必須です。大腸の粘膜の状態(びらんや潰瘍の有無)を観察し、病変部位の生検を行います。生検とは、病変部位を採取し、顕微鏡等で詳しく検査することです。

生検にて、潰瘍性大腸炎によくみられる所見が確認できれば、診断は確定します。感染症などの他の病気の除外も必要です。潰瘍性大腸炎の診断は指定難病医が行います。

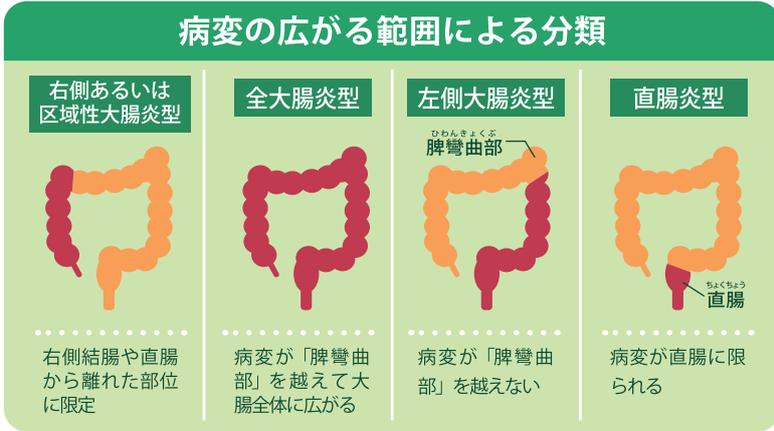
? 治療はどのように行われますか。

潰瘍性大腸炎と診断されたら、重

症度や病変の広がる範囲および、患者さんの年齢、性別、合併症の有無を確認して治療を開始します。

【各項目による分類】

病変の広がる範囲による分類



病変は肛門のすぐ奥(直腸)から始まり、連続的に大腸全体に広がっていきます。広がる範囲によって、「**直腸炎型**」「**左側大腸炎型**」「**全大腸炎型**」の3つと、これに当てはまらない「**右側あるいは区域性大腸炎型**」の非典型例があります。非典型例は病変が

重症度による分類

重症度 評価項目	軽症	中等症	重症	劇症
① 排便回数	4回以下/日	軽症と重症 との中間	6回以上/日	重症のなかでも、特に症状が激しく重篤なもの。下記5項目を全て満たす状態。 ①重症基準を満たしている。 ②15回/日以上 of 血性下痢が続いている。 ③38℃以上の持続する高熱 ④10,000/mm ³ 以上の白血球増多がある。 ⑤強い腹痛
② 顕血便 (血便の程度)	(-) : 血便なし (+) : 排便の半数以下でわずかに血液が付着		(+++): 大部分が血液	
③ 発熱	なし		37.5℃以上	
④ 頻脈 (脈拍90回/分以上)	なし		90回/分以上	
⑤ 貧血 (血液中のヘモグロビン値が10g/dL以下)	なし		10g/dL以下	
⑥ 赤沈 (赤血球が沈殿する速度)	正常		30mm/h以上	

② 重症度による分類

直腸から始まらないため、よく似た症状を持つ、クローン病や腸結核との識別が重要です。

重症度は、排便回数や血便、発熱、炎症などの状態から、「軽症」「中等症」「重症」の3つに分類されます。

また、重症の中でも、特に重篤な場合は「劇症」に分類され、発症の経過により、急性劇症型と再燃劇症型に分けられます。

③ 病状の時期 (病期) による分類

潰瘍性大腸炎の症状は、血便などの症状が出ている「活動期」と、症状が全く無い「寛解期」の2つの時期に分けることができます。

④ 臨床経過による分類

●再燃寛解型…再燃(症状が悪化している状態)と寛解(症状が落ち着いている状態)を繰り返す。

●慢性持続型…6カ月以上活動期にあるもの。

●急性劇症型…とても激しい症状で発症し、中毒性巨結腸症、穿孔、敗血症などの合併症を伴うことが多い状態。

●初回発作型…発作が1回だけのもの。しかし、将来再燃をきたし、再燃寛解型へ移行する可能性が高い。



どのような治療が行われるのですか。

治療は主に薬物療法です。しかし、効果が見られない場合は、血球成分除去療法（血液をいったん体外に連続的に取り出し、活性化した白血球を除去し、炎症を抑える治療法）や手術を検討します。

薬物療法では、アミノサリチル酸製剤や、ステロイド（副腎皮質ホルモン）、免疫調整薬、分子標的薬などから重症度と炎症の範囲に応じて薬剤を選択していきます。

治療の目的は、大腸粘膜の炎症を抑え、症状が無い状態を長く維持することで患者さんの生活の質を保つことです。

患者さんの多くは寛解と再燃を繰り返すため、継続的な治療が必要です。長期入院や生活制限が必要な場合もあります。

また、大腸の炎症が長期に渡ると大腸がんを併発する可能性があるため、定期的な内視鏡検査でのチェックが必要です。



患者さんへメッセージをお願いします。

潰瘍性大腸炎は発症部位や程度

および患者さん自身の個人差が大きい病気です。必ずしも同一の治療薬で同一の効果が得られるわけではありません。

また、患者さん自身、人生の考え方や病気の受け止め方も違います。今は、「共有意思決定支援」(Shared decision making: SDM)と一口に、医療従事者と患者さんが病状と治療目標を共有して治療方針を決定しようという概念が重視されています。患者さんも自身の意見をはっきり言っていたらいて、治療と一緒に考えていければと思っています。

【参考】

「潰瘍性大腸炎の推定発症年齢」

厚生労働省難病情報センターホームページ <http://nanbyou.or.jp>



高齢者の自立支援に貢献
ハーモニー・ワンセルフが
表彰されました。



2023年11月2日(木)、医療法人一祐会の介護老人保健施設ハーモニーが提供するサービス「ハーモニー・ワンセルフ」が、寝屋川市の「短期集中通所型サービス表彰式」で表彰されました。

2022年度に「短期集中通所型サービス」を提供した寝屋川市内の9事業者のうち、利用者の卒業率が高かった上位3事業所が広瀬慶輔市長よ

り表彰されました。ハーモニー・ワンセルフは2位でした。

サービス担当者である吉川友晴理学療法士は「ハーモニー・ワンセルフにはさまざまな生活を送る利用者さんがいます。利用者さんが目標をしっかりと持って私たちが伴走支援をするという形を中心に行うと、自ずとできることが増えていくことを実感しています。これからも要支援1・2の方の可能性を信じて取り組んでいきたいと思っています」と、話しました。

「短期集中通所型サービス」とは

要支援1または2の認定を受けた方や事業対象者に、週1回、3カ月間のリハビリプログラムを実施する寝屋川市の事業です。加齢や、病气、ケガによる入院で活動量が低下すると心身の機能が衰える要因となります。再び活動量を増やすことで「元の生活」を取り戻すことを目的としています。



ハーモニイー・ワンセルフでは

今後の生活に不安を抱える方や、長時間の安静が続いたり、活動量が低下したことで心身の機能が低下した方に専門職である理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士が関わります。

「できていた家事ができなくなった」「転倒が怖くて一人で買い物に行けない」といった日常生活の悩みをお聞きし、「したいこと」や「自分がどうありたいか」など目標を一緒に考えます。ご本人が目指す姿に向けて、また、日常生活の向上に向けて、運動、栄養、口腔ケア、社会参加の観点からプログラムを組み、支援します。

利用をご希望の方は

ハーモニイー・ワンセルフの利用をご希望の方は、ご自身の担当のケアマネジャー、または直接当施設までご連絡ください。

●介護老人保健施設ハーモニイー

◆ 霞屋川市霞屋2丁目14番9号

☎ 072・824・2090

* JR学研都市線「星田駅」から徒歩4分



無料送迎車で
送り迎え致します。



藤本病院グループの4サークルが

「医療の改善活動」全国大会in広島

に出場しました。



2023年11月17日、18日の2日間を通して「医療の改善活動」全国大会in広島」が開催されました。藤本病院グループから、4サークルが出場しました。

改善活動では日々の業務から課題を選定し、要因の検証、改善の実行、効果測定を行います。大会にて、各サークルが8分間発表を行い、2分間の質疑に応答しました。発表後は全国の病院の方と意見交換ができる貴重な場となりました。

【出場サークルと発表内容】

① 医事課（IT室と合同）「入院説明のムラの防止」② 健診事業部「職員健診の効率化」③ リハビリテーション科「リハビリにおけるVR（ヴァーチャルリアリティ）の運用」④ 介護老人保健施設ハーモニイー「介護における『保清ケア』の質向上」



メンバー7名は初参加でした！



～気持ちの良い対応ができる病院を目指して～

「接遇研修」が行われました。



藤本病院おもてなし委員会は2023年10月に、「接遇研修」正しい言葉遣いを身につけよう」を全職員を対象に開催しました。

この研修は、正しい言葉づかいと、思いやりのある言葉づかいにより、患者さん、利用者さんが安心して医療サービスを受けていただけるようになることが目的です。

当日は敬語や丁寧語の事前学習の答え合わせと、多職種で集まってグループワークを行いました。普段から意識して対応している職員も、改めて認識した職員も、自分の日々の対応を振り返り、どのような対応で気持ちのよいコミュニケーションが図れるのかを考えました。

この研修は藤本病院の多職種で構成する「おもてなし委員会」による企画です。おもてなし委員会は、接遇研修や院内環境の美化を通じて、患者さん、利用者さんに気持ちよくご利用いただける病院づくりを目指しています。



2023年 新規資格取得者 紹介

2023年1月～12月の期間に、新たに資格を取得した医療法人一祐会職員を紹介いたします。

藤本病院

■ 日本薬剤師研修センター

研修認定薬剤師

取得者 井川 めぐみ (薬剤科)

研修認定薬剤師制度は、常に時代に即した薬学的ケアを行える薬剤師であることを示す。

■ 介護支援専門員(ケアマネジャー)

取得者 福田 勇太

(リハビリテーション科)

介護サービスのトータルコーディネーター。介護保険に関わる法律や制度に精通する資格。

■ 高齢者住まいアドバイザー

取得者 橋本 博美 (地域連携課)

高齢者の住まいの選び方や介護保険、年金等の社会保障に関する知識を学習したものに与えられる資格。

■ 医療経営士3級

取得者 上地 弘晃（医事課）

医療機関のマネジメントにおいて、必要な医療および経営に関する基礎的な知識と実践的な経営能力を測る試験に合格した者。

介護老人保健施設ハーモニー

■ 認知症サポート医

取得者 吉田 途男（施設長）

国が定めた要綱による「認知症サポート医養成研修」を終了した医師。かかりつけ医等の認知症診断等に関する相談やアドバイスをしたり、研修の企画や講師を行うなど、認知症に係る地域医療体制構築の中核的役割を担う。

■ 介護支援専門員（ケアマネジャー）

取得者 竹歳 紀子（老健リハ科）

小寺 修平（老健通所リハ科）
市原 梨瑛（事務課）

■ 実務者研修修了

取得者 レー・ティ・ヴァン（介護科）

ヴー・ティ・トゥ・ヒエン（介護科）

介護の専門的な知識やスキルを学んだことを証明する。また資格保有者はサービス提供責任者になることができる。

■ 初任者研修修了

取得者 松本 高明（介護科）

根木 宣子（介護科）
守田 裕子（介護科）

介護の基礎を学び、介護に必要な知識と技術が備わっていることを証明する。

医療法人一祐会 介護品質管理課

■ 認知症介護基礎研修

取得者 東森 康平

大阪府が実施する、認知症介護に必要な基礎的な知識や技術を習得するための研修。

■ IPTパスポート

取得者 東森 康平

経済産業大臣が実施する国家試験で、ビジネスを行う上で、必要なITの基本知識を持つことを証明する。情報処理技術者試験の一つ。

■ 外国人雇用管理主任者

取得者 谷頭 秀紀

外国人雇用の知識を有し、企業の外国人雇用をサポートできる人材を育成することを目的とした資格。3年毎の更新制。

藤本病院の駐車場係を 20年間笑顔で勤めた 玉井さんの退職インタビュー



2023年12月1日、20年間にわたり藤本病院の前に立ち続けた駐車場係の玉井均さんが引退しました。京阪本線「寝屋川市駅」徒歩4分のところに位置する藤本病院は、来院者以外にも、駅や市役所、学校に向かう人々が通り過ぎます。玉井さんは、どんな時にも、どんな方にも温かい笑顔で対応し、玉井さんのファンだった職員や患者さんがたくさんおられます。最終出勤日にインタビューしました。

●「フジフェス2024」 7月13日(土)に開催 決定！

「フジフェス」は藤本病院グループが2011年より開催した「藤本まつり」が2015年に「フジフェス」へ名称変更した地域交流イベントです。

2024年のフジフェスは7月13日(土)に開催することが決定いたしました。

開催日決定を受けて、藤本病院グループの5つの事業所から選出したスタッフで「フジフェス2024運営委員会」の発足会議を開きました。発足会議では、「寝屋川市をどんな街にしたいか」「医療・介護施設として何ができるか」「どんなイベントにしたいか」などを話し合い、メンバーから

は「医療介護職を身近に感じて欲しい」「多世代が楽しめる会にしたい」などの意見が出ました。

本番まで約6カ月、昨年よりもさらに楽しんでもらえるフジフェスを目指します。



—— 藤本病院の駐車場係として勤務することになったきっかけを教えてください。

私は、三重県の生まれで、大阪に働きに出てきました。長く勤めた電気屋で定年になり、次の働き先を探していたところ、藤本病院が駐車場係を募集していることを知り合いから聞き、応募したことがきっかけです。60歳だったため、難しいかなと思っていましたが、有難く採用いただきました。

—— 病院に来られる皆さんや、道行く方とよく挨拶されているのが印象的でした。心掛けていることはありますか。

特別、何かを心掛けていることはありません。ただ、自分が挨拶もされずにいるのはちょっと寂しいので、「挨拶ぐらいしよかな」ということです。反応が返ってなくても、しないより、した方がいいですね。道行く人の中には、以前入院していた方や外来で来られた方もおり、こちらから挨拶したり、あちらからお声掛けいただいたりしていました。

—— 本来は11月29日に退職予定だったと聞きました。何故12月1日に変更したのですか。

ある患者さんに、「12月1日に受診するのでその時にいてほしい」と言われ、上長に相談したところ、許可が出ましたので、本日出勤することになりました。



—— 20年間のお勤めはいかがでしたか。

初めは、満車でも無理に入ってこようとする方や、「場所をとっておいてくれ」と注文をする人もいて、対応に苦労しましたが、しつかり説明するうちに、何年かするとそのような無理言う人も居なくなりました。

ずっと立っているのも、運動している訳ではないので大したことではなかったですし、やっぱり、こうして毎日、出勤して働いて、いろんな人に会えたことが楽しかったですね。80歳で雇ってくれるところがあるか分からないですが、ちよつと休んで、また働けるところを探します。



▲最終日に藤本病院前で記念撮影

藤本病院からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の法律上の位置付けが変更になったことに伴い、「面会」や「入院患者さんの荷物の受け渡し」について、以下のように変更しております。

なお、新館2階病棟へ分娩のため入院されている方は、病院ホームページをご覧ください。▶▶



入院患者
さんの

荷物の受け渡し



●月～土曜日
14時～17時

ご家族に直接、患者さんが入院している病棟のスタッフステーションに進んでいただき、荷物の受け渡しをいたします。

※日曜日・祝日は、荷物の受け渡しはお休みです。

●月～土曜日
17時～20時

1階玄関の「総合案内」でお荷物のお預かりのみいたします。
※ただし、冷蔵品など温度管理が必要なものは不可。

14時～17時に「荷物の受け渡し」に
おいでになられた時の流れ

- 1 建物に入る前に、不織布マスクをご着用ください。
- 2 玄関右側にある「総合案内」の係員へ、荷物の受け渡しに来た旨をお知らせください。「入館許可証」をお渡しします。

- 詳しくは病院ホームページをご確認ください。
- 感染拡大により、運用を変更する可能性があります。

面会

以下の要領により、面会を行っております。

1 面会できる方…ご家族のみ

※ただし、16歳以上の方。
※コロナワクチンの接種の有無は問いません。

2 面会できる人数…1～2人

※原則として、お1人での来院にご協力ください。

3 面会頻度…1家族につき週1回

4 面会できる曜日と時間

月・火・水・木・金・土曜日の14時～16時
※日曜・祝日のご面会はお休みです。

5 面会時間…15分以内

6 面会場所…面会室、または病室

- ▶ 面会室へ行くことができる患者さん…面会室
- ▶ 面会室へ行くことができない患者さん…病室

7 電話による事前予約制（月～土曜日 14時～17時受付）

☎ 072-824-1212 へ電話の上、交換台へ患者さんが入院している病棟をお知らせください。
※恐れ入りますが、予約のない方が直接来院されても、当日の面会はお断りします。前日の17時までにお申し込みください。

寝屋川市民
40歳以上

令和5年度の

大腸がん検診

(税込み)

が 300円 で受けられます。

特定健診と組み
合わせるのもお勧め

まずは大腸がん検診



検診では便の中に血が混
じっているかチェックし、大
腸がんの可能性がないかを確
認します。

藤本病院グループ
キャラクター
「ボンちゃん」



「精密検査」が必要なときは

潜血がある場合、腸内での出血を
意味します。原因解明のため、大腸
カメラによる精密検査をお勧めしま
す(費用別途)。藤本病院で対応可能。

日本において、年間 15 万人がかかるという大腸がんは、進
行が比較的遅いため、早期で見つければ治る可能性が高いと言
われています。しかし、自覚症状がほとんどないため、症状が
出る頃にはかなり進行しています。

症状がなくても、早期発見、早期治療のため、
年1回の検査をお勧めいたします。

受付期間 2024年3月30日(土) 16:30まで

対象者 2024年3月31日(日)時点の年齢が40歳以上の
寝屋川市民の方

内容 免疫学的便潜血反応検査(検便) 費用 300円

ご利用の流れ

① 健診事業部受付(藤本病院1階)まで、お申し込み手続きと、
検査キットの受け取りにお越しく下さい。【受付時間:月曜日
~土曜日(9:00~16:30)※日祝休】② ご家庭で検便してご提
出ください。③ 結果は郵送にてお知らせいたします。

藤本病院 健診事業部
大阪府寝屋川市八坂町2番3号

● 定期健診 ● 人間ドック ● 乳がん検診
● 特定健診 ● 大腸がん検診 ● 子宮がん検診

藤本病院 健診事業部(直通)

☎ 072-823-7606



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64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「三井秦団地」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。

辺の地域へ訪問します。

■寝屋川市八坂町13-18

（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）

☎072182213232

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!

当法人内の生き物たちの情報をポンちゃんが紹介します。

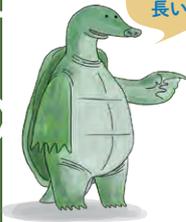
新しい仲間はゾウ? じゃなくて熱帯魚です!



藤本病院 受付ロビーの水槽（通称:プレコ水槽）に新しく加わった仲間は、ゾウの鼻がついているように見えることから「エレファントノーズフィッシュ」と呼ばれる魚です。その中でもさらに鼻の長いロングノーズ系が来ました。この魚はナイル川流域に生息しており、「ゾウの鼻」に見え

る部分は下あご部分が突き出したものです。水底の泥の中の餌を捕食しやすいように長くなっています。警戒心が強いのか、普段は木の下などの陰に隠れているので見つけにくいのですが、泳ぐ姿はとてもかわいい魚です。

僕の鼻も
長いよ



表紙作品の紹介



「海」
石山 愛

当広報誌は法人内の「絵画部」部員の作品を表紙に使用しています。
今号の表紙は、医療法人一祐会 常務理事の石山 愛による作品「海」です。

◆作者のコメント◆

海のイメージはキラキラと光り輝いているもの。水平線の向こうにはまだ見ぬ美しい世界がある。美しくキラキラと光るものへの憧れは、かつて祖母と過ごした時間への思いに通じる。明るく輝く光の中に祖母が愛してやまなかった美がある。海は空を通して、太陽を通して、陸を通して時間と空間を超えて輝き、祖母の求めた世界を与えてくれる。

“冷え”の改善に効果的な運動

冬は身体が冷えることにより、血流が滞りやすくなります。改善するには、「筋肉の増加」がポイントです。筋肉量が増えると、基礎代謝が上がり、ポカポカした冷えにくい身体になります。

今回紹介する運動「ニーベントカーフレイズ」は足と体幹の筋肉を同時に強化することができます。無理のない範囲で行ってみましょう。



藤本病院
リハビリテーション科

理学療法士 阪口 祐

ニーベントカーフレイズ

「ニーベントカーフレイズ」はスクワットの状態でかかとを上下させる運動です。行う際は、転倒予防のため机と椅子を使いましょう。



机に手をつき、足を肩幅くらいに開きます（つま先は前に向けます）。ゆっくりと腰を下ろし座る直前で止まり、姿勢を保ちます。



お尻を動かさないよう意識して、かかとをゆっくり上げて下げます（目安：2秒で上げて、3秒で下げる）。

上げ下げを1回とし、痛みの無い範囲で10回行いましょう。



ありがとう おかげさま 嬉しい縁を 医療でつなぐ

医療法人 一祐会

PON'S 2024年1・2月号

通巻39号
発行人 / 藤本明久
取材・編集 / 医療法人一祐会
 法人広報企画部
企画 / 一祐会広報会議

寝屋川・藤本病院グループ
医療法人一祐会
〒572-0838
大阪府寝屋川市八坂町2番3号