

輝き

近江草津徳洲会病院広報誌 [かがやき]



2026
VOL.56

近江草津徳洲会病院ロゴデザイン

県の木「もみじ」、郷土の花「しゃくなげ」、県の鳥「かいつぶり」、「地域の人々」、「琵琶湖の水」、そして「徳洲会のロゴ」をあしらい、自然豊かな滋賀県を、木をモチーフにあらわしました。「徳洲会のロゴ」の鳥が一羽その木にとまることで、滋賀県における地域医療の1ピースとして存在したいことを表現しています。



撮影者／近江草津徳洲会病院 職員

～未来の健康を守るために～

内科医 今田 百々子 医師 1P・2P

- ・ 感染対策室 3P
- ・ 看護の日 4P
- ・ 栄養科 コラム 5P・6P

無料

ご自由にお持ち
帰りください



医療法人 徳洲会

近江草津徳洲会病院

未来の健康を守るために

～5年後、10年後も元気に過ごすために～

内科医 今田 百々子 先生が伝える 生活習慣予防の大切さ



今田 百々子 先生

●内科医
●2026年4月着任

今年4月より内科医師として着任しました、今田百々子と申します。これまで関東各地の病院で、心臓や血管の治療を専門とする循環器内科医として働いておりました。この度縁あってこちらに転居、関西での生活は初めてですが、滋賀はとても穏やかな環境で住みやすく、日々の生活を楽しんでおります。これまでの経験を活かし、皆様のお役に立てればと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

「まあ、いいか」が 将来の大きな病気に繋がることも

近江草津徳洲会病院での外来診療では、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などいわゆる生活習慣病の治療中の患者さんや、健康診断で異常を指摘されて受診される方を多く拝見しています。内服での治療だけでなく、習慣的に運動したり、食生活に気を付けたりと頑張っておられる方が多いですが、治療のモチベーションを保ち続けることはそう簡単ではないと感じています。「たまには美味しいものを食べたい」「運動しないといけないのは分かっているけれど、季節柄外を歩くのはちょっと辛い」ということもあるでしょうし(かく言う私も含めて、です)、「何も症状はないのに、数値のために色々我慢しないといけないのか」と思う方もおられるかもしれません。

たまには
美味しいものを
食べたい



運動しないと
いけないのは
わかっているけれど
季節柄外を
歩くのは辛い



何の症状もないのに
数値のために
色々我慢しない
といけないのか



しかし、「まあいいか」の積み重ねの先に重篤な疾患があるかもしれない、ご家族や大切な人との時間が短くなってしまったりかもしれません。これまで勤務していた循環器内科では、心筋梗塞や大動脈解離など命に関わる疾患を発症し緊急入院される方を多く診てきました。このような循環器疾患は高血圧症、高コレステロール血症、糖尿病などの生活習慣病や、喫煙などの生活習慣がリスクになります。



心筋梗塞発症後、「健康診断で血圧やコレステロールのことを言われてきたのに、もう少し早く病院に行っていればよかったかもしれない。」とおっしゃる患者さんやご家族もおられました。無事退院できた後も心臓や血管にはダメージが残っており、心不全の発症や心筋梗塞の再発などで入退院を繰り返す方もおられました。このような患者さんを多く診る中で、「命に関わる状態になる前の段階で、できるだけ重篤な疾患を予防していきたい」という思いが強くなり、現在の診療の大きなモチベーションになっています。

「どんな食事がよいの?」「運動が続かない」「薬は本当に必要?」

そんな疑問や不安も、ぜひ診察室でお聞かせください

生活習慣病の管理は、医師からの一方的な指示や内服だけではうまくいきません。「どんな食事が良いのだろうか」「仕事も忙しいし、食事や運動のことを言われてもなかなか改善しきれない」「こんなにたくさんの薬が必要なのだろうか」といった本音も、ぜひ診察室で聞かせてください。5年後、10年後、そしてその先も元気で健康にいられるように、治療を無理なく続けられる方法と一緒に見つけていきませんか。



5年後、10年後、そしてその先も元気で健康にいられるように、
治療を無理なく続けられる方法と一緒に見つけていきませんか。



今回は、ワクチンのお話です。
様々なワクチンがあるので、少しまとめてみたいと思います。

なぜワクチンが必要？

- ①個人の感染予防や重症化予防
- ②社会全体の感染拡大を抑制するため

アレルギーなどが理由でワクチン接種が困難な人がいても、その周りの方々がワクチン接種をしていた場合、ワクチンを接種できない方の感染も予防できるというデータがあります。

大人になって対象となるワクチンとスケジュール

ワクチン名	接種回数	20歳～49歳	50歳～69歳	70歳以上
破傷風・白喉・百日咳混合ワクチン	3回	1回	1回	1回
肺炎球菌多糖体ワクチン	1回	1回	1回	1回
肺炎球菌結合型ワクチン	1回	1回	1回	1回
三価混合ワクチン	1回	1回	1回	1回
水痘	2回	1回	1回	1回
麻疹・風疹混合ワクチン	2回	1回	1回	1回
おたふくかぜ	2回	1回	1回	1回
日本脳炎	3回	1回	1回	1回
インフルエンザ	毎年1回	1回	1回	1回
新型コロナ	毎年1回	1回	1回	1回
HPV	2回	1回	1回	1回
結核	1回	1回	1回	1回
A型肝炎	1回	1回	1回	1回
RSウイルス	1回	1回	1回	1回

肺炎球菌ワクチンや带状疱疹ワクチンなど、これまで全て実費で接種していたものも一部公費で補助されるようになりました。（自己負担額については自治体によって異なります。詳しくは、お住まいの自治体または医療機関へお問い合わせください。）

ワクチンを接種したから絶対感染しない！
というものではない種類のワクチンもたくさんありますが、それでも、いざ感染した時の重症化予防としては効果的です。

※引用：一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会

接種後の副反応について

接種した場所の痛みや腫れ、発熱などがみられることがあります。
多くは一時的ですが、ワクチンの種類によって注意すべき副反応も異なります。

持病やアレルギーがある方や現在何かの疾患で治療中の方は、接種接種前にかかりつけ医に相談しましょう。



当院で接種できるワクチン

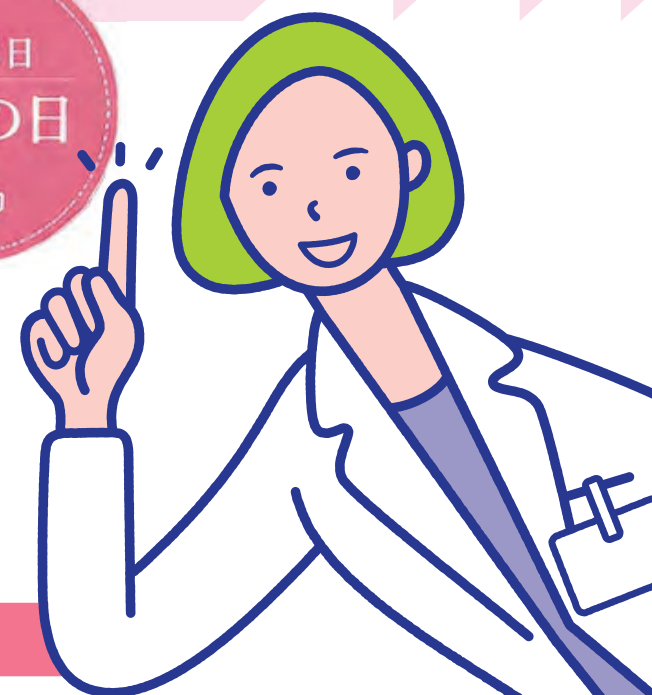
おたふく	水痘（水疱瘡）	風疹	MR（麻疹風疹）	三種混合
四種混合	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	破傷風
狂犬病	ポリオ	髄膜炎菌	インフルエンザ	新型コロナ
子宮頸がん	带状疱疹	肺炎球菌	★海外渡航希望者にも接種しています。	

接種するか迷う際には、ぜひ主治医にご相談ください。

看護の日

イベント開催

5月12日
看護の日



地域住民の皆さまと交流を
深める貴重な機会となりました。

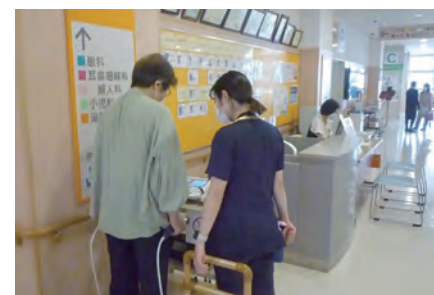
看護の日の由来

看護や看護職への理解を深め、感謝の気持ちを広める日として、近代看護の礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日が「看護の日」に制定されました。

1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）は、5月12日を「国際看護師の日」に定め、日本でもその流れを受けて、1990年に旧厚生省が「看護の日」を制定しました。そのため、全国各地で「看護の日」を記念したさまざまな記念イベントが開催されています。

5月15日（金）1階ロビーにて開催

当院では5月15日（金）に、1階のロビーにて「看護の日」のイベントを開催しました。
リハビリテーション科では体組成測定、感染対策室では皮膚や肌の乾燥チェック、看護部では物忘れチェックなど、各部署の特色を生かした相談コーナーを設けました。



リハビリテーション科
体組成測定



感染対策室
皮膚や肌の乾燥チェック



看護部
物忘れチェック



当日は多くの皆さまにご来場いただき、地域住民の皆さまと交流を深める貴重な機会となりました。
ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

食欲の秋、健康の秋

秋の味覚を楽しみながら、からだを整える食事

暑さが落ち着き過ごしやすくなる秋。

秋はきのこ、鮭、さつまいも、かぼちゃ、りんごなど美味しい食材が多く出回る季節です。

一方で、朝晩の寒暖差や夏の疲れにより体調を崩しやすい時期でもあります。

旬の食材を上手に取り入れながら、毎日の食事からだを整えていきましょう。

秋の食事で大切にしたいこと

秋は「食欲の秋」と言われるように食事を楽しみやすい季節です。ただし、元気に過ごすためには、好きなものだけに偏らず食事のバランスを整えることが大切です

食事の基本は、**主食・主菜・副菜**をそろえることです。

主食



ごはん・パン・麺類など
からだを動かす
エネルギー源になります。

主菜



魚・肉・卵・大豆製品など
筋肉や血液をつくる
材料になります。

副菜



野菜・きのこ・海藻類など
からだの調子を整える
働きがあります。

★毎食すべて完璧に揃える必要はありません。

まずは「今日は野菜を一品足してみよう」

「朝食に卵やヨーグルトを加えてみよう」

などできることから始めてみましょう。



栄養科からのお知らせ

栄養科では、患者さん一人ひとりの
状態に合わせた食事の支援を行っています。

何を食べたらよいか
わからない

塩分や糖分が
気になる

最近体重が
減ってきた

退院後の
食事が不安

家族の食事作りに
悩んでいる

このような食事に関するお悩みがありましたら、
お気軽にご相談ください。必要に応じて医師や管理栄養士が
一緒に考えます。毎日の食事を通して地域の皆さまの
健康づくりをサポートしていきます。



秋におすすめ旬食材

きのこ

きのこは食物繊維が多く、低エネルギーで料理に取り入れやすい食材です。味噌汁、炊き込みご飯、炒め物、和え物などさまざまな料理に使えます。

鮭

鮭はたんぱく質を含み体力維持に役立ちます。ホイル焼きや焼き魚、野菜と一緒に蒸し焼きにする料理がおすすめです。

さつまいも

さつまいもは食物繊維を含み自然な甘みが楽しめる秋の食材です。蒸し芋や煮物、サラダなどにすると食べやすくなります。美味しい食材ですが食べる量はほどほどにしましょう。

かぼちゃ

かぼちゃはβカロテンや食物繊維を含みます。煮物、スープ、サラダなどに使いやすくやさしい甘みの特徴です。

りんご

りんごはそのまま食べやすく、食欲がない時にも取り入れやすい果物です。ヨーグルトに加えたり、薄く切ってデザートにしたりするのがおすすめです。

おいしく楽しむために量の目安も大切！

秋は美味しいものが増える季節です。

旬の食材を楽しむことは毎日の食事の楽しみにもつながります。ただし、果物やさつまいも、栗、菓子類などは食べる量が多くなるとエネルギーや糖質のとりすぎつながることがあります。「食べてはいけない」と考えるのではなく、「自分に合った量で楽しむ」ことが大切です。小皿に分ける、食べる時間を決める、間食の回数を見直すなど無理なく続けられる工夫をしてみましょう。

秋のおすすめレシピ

きのこたっぷり！ 秋の和風 キーマカレー

キノコのうまみとさつまいもの自然な甘みを活かした、秋にぴったりの和風キーマカレーです。カレーの風味にしょうゆと味噌を組み合わせることで、ご飯によく合う味わいに仕上げました。

材料(4人分)

・豚ひき肉	200g	・さつまいも	150g	・トマト缶	200g
・しめじ	100g	・にんにく	1片	・水	200ml
・まいたけ	100g	・しょうが	1片	・しょうゆ	大さじ2
・玉ねぎ	200g	・サラダ油	小さじ2	・みそ	大さじ2
・人参	75g (1/2本)	・カレー粉	大さじ1と1/2	・みりん	大さじ2

おすすめポイント

「きのこ」をたっぷり使いました！食物繊維が豊富で、料理にうま味や香りを加えてくれます。今回は2種類のきのこを組み合わせることで、ひき肉の量を抑えながら満足感のある一品にしました。「さつまいも」で秋らしく！きのこ同様食物繊維を含むほか、自然な甘みがあります。カレーに加えることで辛さがまろやかになり、子供から大人まで食べやすい味わいになります。カレーだけで済ませるのではなく、野菜を使った副菜やサラダ、汁物などを組み合わせるとよりバランスの良い食事になります。

作り方

①下準備

玉ねぎ、にんにく、さつまいもを1cm程度の角切りにします。しめじ、まいたけは粗く刻み、にんにく・しょうがはみじん切りにします。

②さつまいもを加熱する

さつまいもを耐熱容器に入れ、少量の水を加えて電子レンジでやわらかくします。

③具材を炒める

フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて加熱します。香りが出たら玉ねぎ、にんにく、豚挽き肉を加えて炒めます。

④きのこを加える

しめじ、まいたけを加え、きのこがしんなりするまで炒めます。

⑤煮込む

カレー粉を加えて炒め、トマト缶、水、しょうゆ、みそ、みりんを加えます。弱火で10～15分ほど煮込みます。

⑥仕上げ

さつまいもを加え、崩さないように混ぜながら数分煮込んだら完成です



■各種交通機関をご利用の場合

- JR東海道本線(琵琶湖線)「南草津」駅 東口より (新快速電車停車)
- ◇徒歩にて約15分
- ◇近江鉄道バス(飛島線・南草津立命線)にて
「南草津駅前バス停」より乗車、「東矢倉南バス停」で下車 徒歩1分
- ◇帝産バス
(52系統 草津車庫行・72系統 若草・青山グリーンヒル行
かがやき通り経由)にて
「南草津駅前バス停」より乗車、「東矢倉南バス停」で下車 徒歩1分
- ◇タクシーにて約5分

■お車でお越しの場合

- [栗東方面行]京滋バイパス
「東矢倉南」交差点右折スグ
- 名神高速道路「草津田上I.C」下車、
若草交差点左折、南草津駅方面へ1500m



Oumikusatsu
Tokushukai Hospital

医療法人 徳洲会

近江草津徳洲会病院

〒525-0054 滋賀県草津市東矢倉 3 丁目 34-52

TEL : 077-567-3610 / FAX : 077-567-3650

<https://www.oumi-kusatsu-hp.jp>



在宅部門

居宅介護支援事業所

通所リハビリテーション

近江草津徳洲会 訪問看護ステーション

TEL : 077-562-5400

TEL : 077-516-2778

TEL : 077-516-2763



近江草津徳洲会病院 公式アカウント始めました

お友だち追加はこちらから！

@oumi_kusatsu_hp



QRコードから
簡単アクセス