

ひかりグループ便り

かがやき

vol.3
(2023.7)

こころ

つなげる

輝く未来へ

日本全国ひかびーが行く！うるま市／ひかりグループ『旅行透析』について／
ひかりの医療 スマート脳ドック／臨床医が伝える得する情報 消化管アニサキス症 /
管理栄養士のおすすめレシピ キャベツたっぷり円盤餃子



日本全国 ひかぴーが行く！

ボク、ひかぴーが
ひかりグループの
全国の地域を紹介するよ！



与勝病院のある うるま市を紹介します！！

うるま市は沖縄県で第3位の都市です（人口約12万6千人）。豊かな自然に恵まれた街で、観光スポットとして、あやはし海中道路・世界遺産の勝連城跡があります。



海中道路



勝連城跡

与勝病院から徒歩3分ほどの所に、世界遺産・勝連城跡があります。曲線で構成された美しい城壁と、コバルトブルーの太平洋を一望できる絶景がおすすめです。

与勝病院周辺のお店

【キングタコス（与勝店）】

1984年創業（沖縄に6店舗）。当初、米軍基地で働く外国人向けに安くおなかいっぱいになれるメニューとして考案されたのがタコライスです。最初は全然売れなかったそうですが食べた人からの口コミで広がっていったそうです。今では地元客、観光客問わず愛されています。



パックに入りきらない！
（タコライスチーズ野菜）

病院長からも
おすすめです！



病院長の名護と申します。
趣味は「三線」です。



医療法人沖縄寿光会
与勝病院



ホームページはこちら→



当院は1983年6月に与勝病院として開設、1994年10月に医療法人沖縄寿光会を設立いたしました。各機能4つの病棟、療養病棟・緩和ケア病棟・回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病棟（計140床）を有する病院です。

高台にあり、海まで見渡せる眺めのよい場所にあります。

「地域に根ざした信頼される医療」を理念として、医療と介護を連携しながら地域医療を支えています。



★環境美化のためヤギを飼育しています。フンは花壇や中庭、菜園の各所に肥料として使用して循環型エコにもなり、利用者セラピーにも役立ってもらっています。

ひかりグループ『旅行透析』について

全国のひかりグループの病院で『旅行透析』ができます！

透析が必要な患者さんは週3回の透析を実施することになります。それゆえ長期の旅行をあきらめてしまう方もいらっしゃるかもしれません。ひかりグループでは旅行・出張など臨時透析の患者様を積極的に受け入れ、良質で安全な透析の提供を心がけております。

※申込みは、直接ご希望の病院までお願いします。

旅行透析の受け入れ病院

質問内容

- ①透析台数、②対応透析療法、③完備しているもの、④ご用意いただくもの、⑤必要書類⑥問い合わせ時期



運河

北海道

朝里中央病院

所在地：北海道小樽市
TEL：0134-54-6543

公式Web



- ①33台 ②HD、HDF ③TV ④パジャマ（任意）、（イヤホン）⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、厚生医療受給者証等の一式、診療情報提供書、連絡先、透析条件、透析記録（過去3回分）⑥2～3週間前



透析室



小樽オルゴール堂本館



善光寺

長野

上山田病院

所在地：長野県千曲市上山田温泉
TEL：026-275-1581

公式Web

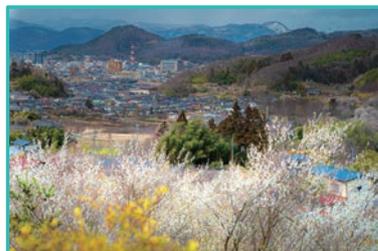


透析室



上高地

- ①25台 ②HD、HDF ③TV ④タオル、パジャマ、上履き（スリッパ可）、止血バンド、イヤホン、内服薬（透析時）、携帯電話⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、診療情報提供書、透析条件、透析記録（過去3回分）、血液データ、内服薬の情報 ⑥1ヶ月位前



花見山

福島

福島寿光会病院

所在地：福島県福島市
TEL：024-251-1370

公式Web



- ①9台 ②HD、HDF、**腹膜透析** ③TV④タオル、パジャマ ⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、診療情報提供書、透析条件、透析記録（過去3回分）⑥1週間前



透析室



吾妻小富士



三好稲荷 満福寺の大提灯

愛知

寿光会中央病院

所在地：愛知県みよし市
TEL：026-275-1581

公式Web



透析室



「三好池祭り」の水上花火

- ①24台 ②HD、HDF ③TV ④タオル、パジャマ、止血ベルト等普段ご本人が使用されているもの⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、診療情報提供書、透析条件、透析記録（過去3回分）⑥1週間前
- ※透析中の軽食は応相談



みなとみらい

神奈川

磯子中央病院

所在地：神奈川県横浜市磯子区
TEL：045-752-1212

横浜いずみ台病院

所在地：神奈川県横浜市泉区
TEL：045-806-1133

公式Web



磯子中央病院 横浜いずみ台病院

- ①18台 ②HD、HDF ③TV ④タオル、パジャマ ⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、診療情報提供書、透析条件、透析記録（過去3回分）⑥2週間前



透析室



北鎌倉 明月院



与勝病院からの景色

沖縄

与勝病院

【今後受け入れる予定】

所在地：沖縄県うるま市
TEL：098-978-5235

公式Web



透析室



全島エイサー祭り

- ①20台 ②HD ③TV、Wi-Fi ④タオル、パジャマ ⑤保険証、身体障害者手帳、特定疾病受領証、診療情報提供書、透析条件、透析記録（過去3回分）⑥2週間前



日々進歩する医療環境。ひかりグループも変化の波に対応し日々前進を続けています。病院の内側から最新で役に立つ医療情報をお伝えするのが、「ひかりの医療」です。今回は脳の健康診断「スマート脳ドック」についてレポートします。

教えて！スマート脳ドックってなあに？

スマート脳ドックとは、株式会社Smart Scanが行っている、脳の異常を早期発見するための『脳の検査(※)』です。2023年4月現在、全国186施設以上が連携し、約12万名の方が利用しております。

医療介護ひかりグループでは、検査機器の性能が基準を満たしている「上山田病院(長野)」と「磯子中央病院(神奈川)」で導入しており、地域の皆様が手軽に検査を受けられる環境づくりに貢献しております。※検査は頭部MRI・MRA、頸部MRAを行います。

脳血管疾患は「予防が大切」です。なぜなら…

介護が必要になった原因

2位

国民生活基礎調査2019より

日本人の死因順位

4位

厚生労働省人口動態調査2021より

ご本人様・ご家族様を含め、「これまでの生活」が変化してまいります。より長く、健康で暮らしていくために、定期的に身体をチェック！

検査費用

19,250円(税込)



検査時間

30分(受付から)



検査確認

読影医(2名)



検査結果

1週間以内
(マイページより)



「どうやって予約するの??」

スマート脳ドックホームページよりご予約が可能となっております。ひかりグループでは、上山田病院と磯子中央病院がこの検査に対応しております。

注) 検査のご予約には、スマート脳ドックの会員登録(無料)が必要となります。

スマート脳ドックTOPページ →



スマート脳ドック ご予約
上山田病院 専用 →



スマート脳ドック ご予約
磯子中央病院 専用 →



医療介護ひかりグループでは、2022年7月に提携を開始してから、これまでに111名の方が利用しています。ご年齢は40歳代～80歳代、特に50歳代～60歳代の方が多く、今までに18名の方が再検査を要する結果でした。異常が分かった際は医療機関を受診していただくよう、説明を行っております。



長野寿光会 スマート脳ドックの流れ



STEP 01 来院
当院ではコンシェルジュがご案内いたします。
お気軽にお声掛けください。



STEP 02 受付（放射線科）
脳ドックは予約制となっております。到着されましたら、職員へお声掛けください。



STEP 03 着替え
受付後、検査着に着替えていただきます。
※検査着は当院にてご準備いたします。



STEP 04 脳ドック準備
撮影室にて撮影の準備を行います。
※職員がご案内いたします。



STEP 05 脳ドック開始
脳ドックを開始します。
※検査時の音声が不快に感じる方はヘッドフォンを装着します。



STEP 06 脳ドックの結果確認
検査結果はお手元のスマートフォンにて確認いただけます。
※事前に登録いただいたマイページにて

「消化管アニサキス症」

食中毒の件数が増えてくる季節になりました。
今回は緊急内視鏡を要することもある『消化管アニサキス症』
について解説します。



鎌倉ヒロ病院 消化器内科
古谷先生
よろしくお願いします！



【日本におけるアニサキス食中毒の発生状況*】

	合計発生件数	月平均件数	最多月、2番目
令和4年	578	48	6月(80)、10月(68)
令和3年	354	30	3月(54)、10月(42)
令和2年	396	33	10月(48)、3月(40)
令和元年	336	28	10月(45)、4月(35)

年間通じて発生の報告がありますが、10月にピークがあり、春先～初夏にかけて比較的頻度が高くなっています。

【胃アニサキス症】

刺身を食べた後の腹痛で当院受診され、緊急内視鏡検査で胃内の虫体を見出し摘出しました。

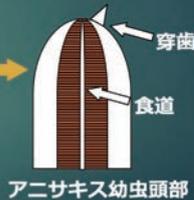
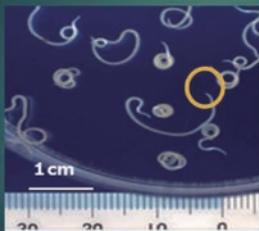


【アニサキス症とは？】

- アニサキス線虫（寄生虫の一種）の幼虫が寄生する海産魚介類を生食することによって発症します。
- アニサキス幼虫が私たちの口から入り、胃や腸の壁に穿入することにより症状が出現します。
- 生食後数時間から10時間ほどで強い腹痛や吐き気などの症状が出現することがあります。
- 胃アニサキス症が疑われる場合には上部消化管内視鏡検査による虫体摘出が望ましいとされています。
- 腸アニサキス症は、症状や一般検査のみで診断することは難しいですが、腸閉塞や腸重積に対して手術した結果診断に至ることもあります。

【アニサキス症の原因となる幼虫*】

幼虫は長さ2-3cmの白い糸くずのような姿で頭部に穿歯と称する突起をもち宿主の消化管壁に保留する習性があります。



アニサキス幼虫頭部

【アニサキス症を予防するには？】

どんな魚介類が危険か知る

→サバ、イカ、カツオ、アジ、イワシ、サケ、タラ、ニシンなどが報告されています。

買うときの注意

→鮮度の良いものを選び、切り身部分に幼虫がいないか確認します。

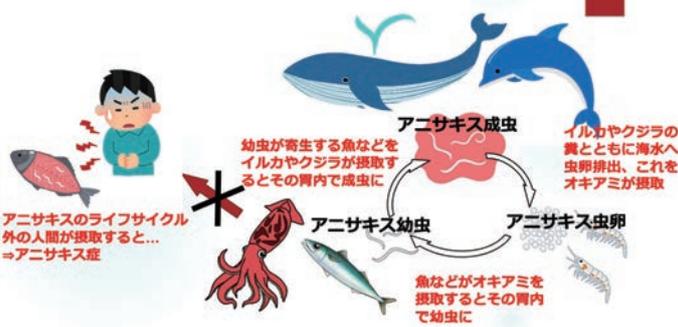
処理するときの注意

→丸ごと一匹の魚は速やかに内蔵を取り除き、幼虫がいたら取り除きます。

食べるときの注意

→生で内臓を食べない。加熱（70℃以上または60℃以上で1分以上）や冷凍（-20℃で24時間以上）が有効です。なお、酢漬けや塩漬けにしても醤油やわさびをつけてもアニサキス幼虫は死滅しません*。

【アニサキスのライフサイクル】



【最後に】

魚介類生食後に強い腹部症状が出現する場合には、アニサキス症の可能性も考慮して早めの受診をおすすめいたします。

* 出典：厚生労働省 医薬・生活衛生局食品監視安全課 アニサキスによる食中毒を予防しましょう
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

旬の野菜を食べよう！

キャベツたっぷり円盤餃子

管理栄養士さんの おすすめレシピ vol.3



【成分表（1人前）】

エネルギー	515kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	38.0g
食塩	2.0g

酢醤油で召し上がれ！

作り方



【材料 2人分】

ひき肉	200g	A
塩	0.1g	
こしょう	0.1g	
料理酒	大さじ2	
醤油	小さじ2	
すりおろししょうが	すきなだけ	
すりおろしにんにく	すきなだけ	B
餃子の皮	40枚	
キャベツ	150g	
まいたけ	100g	
にら	80g	C
たけのこ	90g	
小麦粉	10g	
水	150ml	C
ごま油	大さじ4	
醤油	小さじ2	
酢	大さじ2	

- ①Bの材料をみじんきりにし、油をしいたフライパンで強火でさっと炒める。キャベツがしんなりしたら火を止め冷ましておく。
- ②Aの材料をすべてボウルに入れ①も一緒に入れよくこねる。具が出ないように皮で包んでいく。
- ③Cの小麦粉と水を合わせて混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油を大さじ2入れ、餃子を円盤状に並べ中火で2分程度焼く。③を餃子が半分ほど浸るくらい入れふたをして中火で5分程度蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったらふたをあげ、残り的大さじ2のごま油を上からかけ強火で2分ほど焼き、色付けする。フライパンの上にフライパンより一回り小さい皿をのせ、ひっくり返して焼き目を上に盛り付けたら完成！

管理栄養士からの豆知識

キャベツはビタミン類を多く含み胃腸の保護作用があります。中でも春キャベツは冬に出るキャベツよりもビタミンCの含有量が多く、強力な抗酸化作用を持つとされ老化防止・がん予防の効果が期待されます。調理法としては、ビタミンCは水に溶けやすいため、生で食べるか高温のフライパンに油をしき、さっと炒めるのがおすすめです。また、緑黄色野菜に含まれるβカロテンがビタミンCの効果を更に高めてくれるので相性抜群です！

今回の円盤餃子は福島県の名物で、主食として食べることが多く具材はこれと言って決まりはありません。キャベツのたくさん入った餃子を食べて病気ゼロの体づくりをしましょう♪





INFORMATION

読者アンケートのお願い

みなさま読者のご意見をいただき、今後「かがやき」の紙面作りに活かしていきますので、アンケートにご協力をお願いします。

下記の二次元バーコードより、ご意見・回答頂いた方には、ボールペン等のひかぴーグッズをプレゼントいたします。お近くの事業所より郵送予定ですので、受け取りご希望の方は、送付希望先住所とお名前のご入力をお願いします。

ひかぴーグッズのイメージです。



「読者アンケート」用
二次元バーコード →



看護職員募集のご案内

医療介護ひかりグループでは
正・准看護師、介護スタッフ

を募集しております。

新卒の方・未経験の方でも、しっかりとした研修体制の中で安心して働けます。

働いてみたいと思われた方、グループホームページか、各事業所までお願いします。

ご意見・ご感想など

kagayaki@hmcg.jpへ

メールか、お近くの事業所まで
お願いします

メール用

二次元バーコード →



ひかりグループって何？

全国で医療・福祉事業を展開する
医療法人のグループです。

わたしたち『ひかりグループ』には、全国に6つの法人があり、9つの病院を中心に医療・介護を提供しております。

すべての法人の名前には『光』の文字が入っており、『光』の文字には『希望』や『勢い』という意味があり、わたしたちが医療福祉を社会貢献をしながら『グループに関わるすべての人に将来にわたって夢や希望が持てるように』という想いを込めて、グループの名称を『ひかりグループ』としております。

医療では「調和」を、介護では「尊厳」を重視して、わたしたちは地域への貢献に取り組んでいます。

ひかりグループのホームページ

<http://hmcg.jp> はこちら→



HMCg

福島県

五光会

福島寿光会病院
あっとほーむ舟場
あっとほーむ笹谷
あっとほーむ笹谷Ⅱ
核の光

北海道

北光会

朝里中央病院
グループホーム朝里
あっとほーむ朝里
あっとほーむ朝里中央
あっとほーむ新光

長野県

長野寿光会

上山田病院
あっとほーむ上山田
あっとほーむ戸倉
上山田温泉

神奈川県

光陽会

鎌子中央病院
関東病院
鎌倉七口病院

ほくも
北から南まで
色んなものに
大変身したじ！

横浜いずみ台病院
横浜鎌子介護老人保健施設
あっとほーむ希
あっとほーむ光
あっとほーむ広地
あっとほーむ鎌倉
あっとほーむ鎌倉山
あっとほーむ岡津
グループホーム鎌子
グループホームやすらぎ
やすらぎ訪問看護ステーション
ハートケアいずみ訪問看護事業所
アットホームやすらぎ

沖縄県

沖縄寿光会

与勝病院
あっとほーむきりたんぽの丘
あっとほーむあまわりの丘
アットホーム与勝
アットホーム南風

愛知県

寿光会

寿光会中央病院
豊田介護老人保健施設
三好介護老人保健施設
グループホーム上豊田
グループホーム藤岡
アットホーム藤岡
ハートケア藤岡
あっとほーむ三好
あっとほーむ東郷
ハートケア東郷

編集後記

医療介護ひかりグループ外部広報誌『かがやき』楽しんでいただけましたか？

これからも地域の皆さまからの情報をもとに、楽しんでご覧いただける内容をお届けして行きたいと思っています。また現在グループホームページのリニューアルも進めております。ホームページへ載せて欲しい情報などありましたら、「読者アンケート」用二次元バーコードよりお願いします。K.T