



まんかい らいふ

2025
夏号
(第21号)



まんかいメディカルクリニック
総合診療部長
林 卓郎
(はやし たくろう)



地域の皆さまに感謝

いつの間にか、咲き誇っていた桜から子育て真っ最中のツバメに季節の主役が代わっています。まんかいメディカルクリニックも少しずつですが、地域の皆さまに存在を認知していただき、来院いただいております。時には重症の感染症の方、突発的な事故で骨折を受傷したお子さまなども受診され、まんかいメディカルチームとして診療にあたらせていただいております。とはいえず、まだまだ至らぬ点も多く、文字通り地域の皆さまに育てていただいていることを実感しております。特に開院直後の1〜2週間は、私含めクリニックのスタッフの不手際などで、多々患者さま達にご迷惑をおかけしましたことお詫び申し上げます。また、三田市民病院さまや済生会兵庫県病院さまへは、状態の悪い患者さまの転送を時間外にも受け入れていただき、本当に地域の皆さまにお世話になり、感謝しかありません。

基本を徹底すること

私の尊敬する人の一人に、塩沼亮潤大阿闍梨と言う方がおられます。大峯千日回峰行という、気が遠くなる過酷な修行を乗り越えられた僧です。その方の話の中で『同じことを同じように情熱を持って繰り返し続けていると悟る可能性がある』という釈迦尊の言葉を引用され、この重要性を説いておられました。想像を絶する環境で修行を積んだ大阿闍梨が、情熱を持って基本を徹底することの大切さを認識しておられることは驚きであり、また非常に示唆に富んだ言葉であると思います。私たち、まんかいメディカルクリニック職員も悟ることが目的ではありませんがこの言葉を大切に日々進化してゆきたいと思っております。特別なことを目指すのではなく、『誰のために、何のために』を意識しながら、基本的なことを大切に、情熱を持って繰り返して行きたいと考えております。今後も皆さまに受診したいと思っております。ゆきだいと思います。地域の皆さまからも応援いただけるよう、頑張りますので、どうか応援をお願いいたします！



まんかいメディカルクリニック
Mankind Medical Clinic

内科・小児科・呼吸器内科・小児呼吸器科・救急科・在宅医療科

平日 9:00~20:00 土日祝 9:00~17:00 休診 火曜

形成外科・皮膚科・美容皮膚科

午前 9:00~13:00 午後 15:00~18:00 休診 水曜午後・土曜午後・日祝

2025年4月より新たな医師が参入し、
これまで以上に質の高い医療サービスを提供できる体制が整いました。

今井 信成 (いまいの ぶしげ)



4月より新たに開院した「まんかいメディカルクリニック」にて、月・木曜日の午前の救急外来と水曜日の午前の生活習慣外来を担当しております今井信成です。
急に熱が出てつらい、お腹が痛い、咳がひどい、突然体調を崩したにも関わらず、いつもの病院が空いていない。困っているけど大きな病院の救急は混んでいるし、敷居が高くて受診しづらい。そういう時は当院に是非ともご相談ください。

救急外来においては新たに導入された迅速採血検査や単純CT検査により、従来は評価できなかった様々な疾患の迅速な評価が可能となっています。また急に体調を崩したときの診療だけでなく、体調不良の原因となる病気を当院でフォローしたり、専門的な介入が必要な場合は地域の大きな病院と連携して検査・治療していくことができます。

藤田 義行 (ふじた よしゆき)

4月より非常勤医師として入職いたしました藤田義行です。神戸大学医学部卒業後は、脳神経内科の医局に所属し、派遣先の国立国際医療センターでは、PAという、脳梗塞で詰まった血管の血栓を溶かす薬の試験などにも参加しておりました。ところが、胃・大腸内視鏡でポリプをとったり、癌を見つけたりなどという単純明快の方が性にあっていられず、消化器内科をやるようになり、いつのまにか内視鏡歴20年になります。

現在は、消化器を主とする総合内科専門医です。こちらの病院にいない日は、恒生かこの病院で胃カメラ・大腸カメラ・外来診療をさせていただいておりますので、カメラをご希望の方はいつでもご相談ください。

さて、今回は私が実経験した内側膝半月板後根断裂という疾患について書きたいと思っております。左膝が痛い事があったのですが、1年前、犬の散歩中に突然、左膝でフツンという音がして、全く立てなくなり、また妻の肩を借りて何とか這い上って家に帰りました。週末で病院がいておらず、必死に冷やしたら様子をみましたが、朝にならなければ日過ぎしまったが、その希望は叶うことはありませんでした。ばんばんに腫れあがった膝。松葉

杖で整形外科を受診した所、半月板の根っこが完全に切れていることが分かりました。手術を勧められたのですが、その内容が骨切り手術。内側の下腿骨を楔状に切つて、間に人工骨を入れることで骨を伸ばし、重心の軸を外側に持っていくというものでした。6週間の入院、リハビリが必要という重症。ヒアルロン酸の関節注射を毎週受けながら、何か方法はないかと調べ、スポーツ選手などがよく受けているPRP療法(自分の血液を採血し、多血小板血漿を分離して膝に注射する)も試してみました。注射後、減茶苦茶腫れてこの腫れが治ったら治るのではと期待しましたが、全く効果は感じられませんでした。遂に全身麻酔で骨切りと半月板縫合を受けることに。今は、1年後の抜釘手術(固定用プレートとビスを抜く手術)も受け、早歩き位なら痛みなくできるよつになっています。今回の事で歩けることの幸せ、健康であることの有難さを身にしみて感じました。また、もう早くにレントゲンで撮っていたけれどもここまでにはならなかったかもしれないと大変後悔しました。私の話を他山の石にしたいだけなら幸いです。これからどうぞよろしくお願いたします。

専門:呼吸器

岩堀 幸太
(いわほり こうた)

専門:血液

蜂矢 健介
(はちや けんすけ)

専門:糖尿病・代謝

園山 拓洋
(そのやま たくひろ)

専門:リウマチ

樫原 優子
(かしはら ゆうこ)

専門:プライマリケア

真辺 諄
(まなべ あつし)



医療法人社団 青山会 法人本部

〒669-1322 兵庫県三田市すずかけ台1-12
TEL 079-556-7772 (代)





02 診療の開始

～チームで動く、保険診療の時間～

診療が始まると、スタッフが連携してスムーズに動き出します。医師は診察に集中し、看護師は処置やご案内を、受付は電子カルテを操作しながら丁寧に対応します。一人ひとりの患者さまにとって、負担が少なく、心地よい時間となるよう、声を掛け合って動くチームワークが日常です。



03 合間のひと手間

～次の準備も丁寧～

診療の合間には、使用後のベッドや器具をその都度整え、次の準備に備えます。手術やフェイシャル施術では、毎回清潔なタオルを使用し、リネンの管理にも余地はありません。小さなひと手間も、次に来る誰かの安心につながると信じています。



休憩中の会話で、スタッフの調子や空気感も見えちゃいますね



ちょっと一息。スタッフの休憩時間

忙しい診療の合間、昼休みはスタッフにとって大切なリフレッシュの時間。笑顔で話したり、いただいた差し入れでほっとしたり——この時間があるから、午後からの診療にも力が入ります。



皆さまでこんにちは。
田場医院改めまにかいメディカルクリニック院長の田場史子です。
4月に開催された内覧会では沢山の方々にご来院いただき誠にありがとうございました。
普段、診療に来てくださる方々の多くは「友人やご家族連れでいらつやうしていました。あ、○○さんと△△はお友達だったのか!」「●●さんと□□さんはご家族だったんですね」など新たな発見もあり、少し皆さまに近づけたような充実した一日を過ごさせてもらいました。
我が形成外科・皮膚科・美容皮膚科チームは美容イベントを計画、お肌診断やカウンセリング、カラー診断などを催していました。カラー診断にご協力いただいた化粧品会社の美容部員の方々は「ご希望されるすべての方の「要望を受けられなかったのが心残りです。」「またイベントがあればぜひご協力させてください。」と心強いお言葉も頂戴したので、あんな風に地域の方々に楽しんでいただけるイベントも時折催せたらと感じています。
4月からはフロアチェンジがあったり診療時間や予約システムの変更があったりと皆さまにご不便をおかけすることもあったかと存じますが、クリニックの進化の過程を温かく見守っていただくと幸いです。
蝉の声がにぎやかになる頃、形成外科・皮膚科は一年の中で最も熱を帯びるシーズンになります。今年の夏も、さうと思いがけない出会いや印象深い時間が待っていることでしょう。
一つひとつの出来事を大切に受け止めながら、より良い医療を目指してまいります。
何かございましたらお気軽にご相談ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

**史子先生の
院長ノート**

院長 田場 史子

形成外科・皮膚科の一日、 ちょっとのぞいてみませんか？

私たちは、こんな風に働いています。診察の"裏側"、ちょっとだけ紹介します。

どのタイミングでも“清潔であること”を保つことが、私たちの基本です。



01 朝の準備



～清潔と整えから始まる一日～

スタッフたちの一日は、空間を整えることから始まります。処置室や診察室のベッドは、毎回しっかりと消毒し、器具や備品もきちんと点検。診療をスムーズに進められるように物品の補充や診察道具の確認もこまめに行います。



美容診療のウラ側

美容診療の時間

～静かな空間で、ゆったりと～

午前から午後にかけては、保険診療の合間に美容皮膚科の診療も行われています。空間は保険診療とは完全に分けられ、静かで落ち着いた環境の中、プライバシーに配慮した丁寧なカウンセリングや施術を提供しています。



美容も医療の一つ。安心して任せてもらえる時間であることが大切です。

陰で支えるスタッフたち

電話応対や電子カルテの処理、機器の点検、清掃や補充作業まで、患者さまの目には見えない部分でも、クリニックの安心は支えられています。チーム全員が「誰かのために、今日できることを」と自然に動いています。

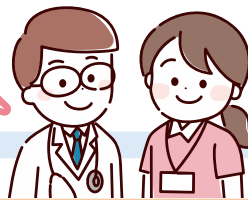


私たち訪問診療サービスは、医療機関への通院が難しい方々に、安心して生活を送っていただくためのサポートを行っています。
 お困りことなどがありましたら、まずはお電話ください。
 患者さまとご家族さまの不安が少しでも解消できるように尽力いたします。

訪問診療で
 できること

- 診察、血圧測定、体温測定などの健康チェック
- 点滴、投薬などの治療
- 採血、エコー（心エコー・胸腹部エコー）などの検査
- 療養上の相談、指導など

乳児からご高齢の方まで、幅広く対応可能です。



5月より新しい医師4名をお迎えしています。



中野 孝宏 医師
 なかの たかひろ

はじめまして。2025年5月より、まんかいメディカルクリニックの訪問診療部で勤務させていただきますことになりました、中野 孝宏と申します。専門は脳神経内科で、神戸大学医学部を卒業後、これまで大学病院や基幹病院にて勤務医として経験を積んでまいりました。

これまでの診療ではパーキンソン病、脳卒中後遺症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経難病を中心に診療してきました。病院では高度な医療を提供する一方で、患者さまが退院された後の生活や、そのご家族のサポート

についてもっと深く関わりたいという想いが強くなり、このたび訪問診療の道に進むことを決意しました。

訪問診療では病気だけでなく生活全体を診るという視点が求められます。これまでの専門性を活かしながら、地域の皆さまの安心した暮らしに貢献できるよう、誠実に努めてまいります。ご自宅での療養生活に不安や困りごとがありましたら、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。
 どうぞよろしくお願いいたします。

- 中尾 真一郎 医師(なかお しんいちろう) ● 田崎 潤一 医師(たさき じゅんいち)
- 今井 信成 医師(いまい のぶしげ)

どうぞよろしくお願いいたします。

訪問診療について 気になることがあれば、お気軽にご連絡ください!!

〒669-1322 兵庫県三田市すずかけ台1-12
 まんかいメディカルクリニック＜訪問診療部＞

☎ 090-4985-1083

往診受付時間 平日9:00～17:00 ※土日祝休診

<担当>
 片岡・平野

さんだ生活習慣病プログラム



40代 N.Sさん 健康診断をきっかけに、一歩を踏み出した私の変化

健康診断で血液検査や血圧の数値が思わしくなく、医師からも運動の必要性を指摘されました。これまで運動習慣がなかった私ですが、「さんだ生活習慣病プログラム」と出会い、プロの指導のもとで運動と食事を見直すことができました。最初は不安もありましたが、体重が少しずつ減り、血圧や血糖値も改善されたことで、自信とやる気につながっています。これからも前向きに、自分の体と向き合っていきたいと思っています。



60代 M.Yさん 医師の勧めで始めた運動療法、数値にも変化が

健康診断で血圧や血液検査の数値が悪く、医師の勧めもあり「さんだ生活習慣病プログラム」に通い始めました。特に自覚症状はありませんでしたが、疲れやすい体質で体重も気になっていました。運動と食事の見直しで、体重や体脂肪が少しずつ落ち、血圧や血液検査の数値も正常に。スタッフの丁寧な指導がとても心強く、今後も有酸素運動やスクワットを中心に続けていきたいです。



60代 O.Jさん 友人の紹介で始めたプログラムで、薬を手放せました

脂質異常症で薬を服用していましたが、運動はウォーキングのみで、体重増加も気になっていました。「さんだ生活習慣病プログラム」に参加し、3ヶ月後にはLDLコレステロールの数値が基準値以下に。その後、薬の量が減り、1年後には薬を手放すことができました。専門的なアドバイスのおかげで、自信を持って取り組めています。インボディ測定も励みになり、これからも健康を維持していきたいです。



50代 S.Mさん 生活習慣を見直すチャンスに。今では運動が日課に

市民病院から循環器病院へ移った際、生活習慣病と診断され、まずは3キロの減量を目指すよう指導されました。友人の紹介で「さんだ生活習慣病プログラム」を知り、すぐに予約。長年ホルモンの影響で高血圧やコレステロールの薬を服用していましたが、食事の取り方を見直した結果、体脂肪が3.3キロ減り、体が軽くなり、血圧・血糖値も改善されました。これからも明るく前向きに運動療法を続けたいです。



理事長 田場 隆介
 (たば りゅうすけ)

第1回 80歳で健康、これぞ本当のステータス

現代において、最も価値のある資産とは何でしょうか。それは、80代を健やかに生きることだと私たちは考えます。

医学は多くのいのちを救ってきました。しかし、それだけでは充分とは言えません。これからは高額医療よりも、80歳の健康維持を目指す時代です。そのためには40代～60代のライフスタイルが極めて重要です。このコラムでは皆さまと共にライフスタイル医学について考えてまいります。第一回からのテーマはその本質である「食」です。
 現代の食事を理解する上で、カロリーという視点は最適ではありません。なぜなら、すべての食事のカロリーが同じではないからです。いま目の前に昨日購入したプロッコリーがあります。プロッコリーを100kcal食べたします。食物繊維が多いため当然消化に時間がかかります。しかも食物繊維が吸収を遅らせるため、実際に血中に入るカロリーは70kcal程度でしょう。一方で朝シム活して、プロテインを100kcal飲んだとしましょう。一口で直ちに糖が吸収され、実際には100kcalを超えて血中へ吸収されるでしょう。このように、生物学的に見れば、両者の100kcalは全く異なります。
 「カロリーを減らそう」とか「摂取と消費のカロリーバランスが大事」というと、全てのカロリーが同じもので、わたしたちは単なる燃料を燃やす機械になってしまいます。しかし現実とはそんなに単純ではありません。「どれだけ食べたか」よりも

重要なことは、①「何を食べたか」②(口に入るまでに)「どう加工されているか」③(口に入ってから)「どう処理されるか」④「いつ食べたか」です。カロリーに注目してしまうと、本質的な問題を見落としてしまうのです。栄養は生物学の問題であり、生物学は非常に複雑です。身体が必要としているものと、不必要なものに分けた選択、これは簡単なことではありません。行動を変えること、もっといえば三田のスーパーで販売している食品を変えること、三田の外食産業を変えること、そして食品システム全体を変えること。それらは困難ですが挑戦しがいがある取り組みです。もうお解りかと思えます。食べ物そのものが敵ではありませんし、良い選択をするということは意思の問題だけではなく、アクセスや社会システムが整っているかの問題なのです。その上、食は文化でもあります。それら「生物学」も重要ですが、文化である限り、食事は複雑な「文脈」にも絡め捕られています。「どんな状況で食べる」のか、「誰と食べる」のか、「どれだけ急いでいるのか」。食べる事とは、極めて人間臭い、複雑な体験でもあるのです。
 さんだ生活習慣プログラムでは、医師・健康運動指導士が、食の選択を自然にできるように指導いたします。罪悪感から主体性へ、制限から選択へ。「一口一口の選択」から健康な世界を築いていきましょう。

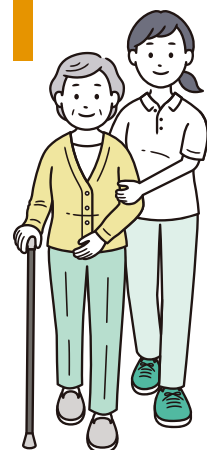
まずは見学&無料測定から 平日 6時～21時
 お気軽にご連絡ください!! 土日祝 9時～18時

☎ 079-556-7778



新プログラムのご紹介

～からだと心に優しい運動プログラム～



当施設では日常生活をより快適に過ごしていただけるよう、新たな運動プログラムを導入しています。

- ✓ 痛みや不調をやわらげるための **動き方のコツ練習**
- ✓ 転倒予防に役に立つ **脳と身体をつなげる練習**
- ✓ 安心してお出かけできるよう **体力UP練習**

を取り入れた内容となっています。

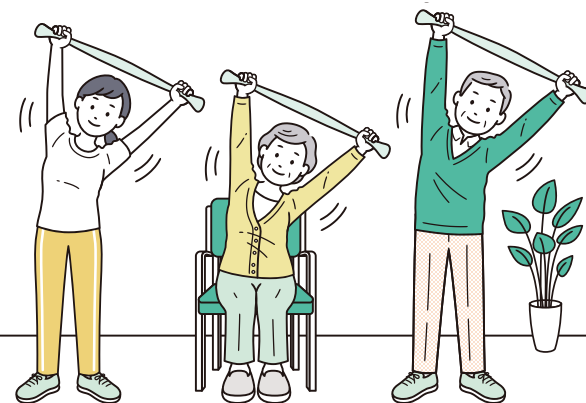
普段あまり使えていなかった身体を丁寧に動かすことで、皆さまが持っている“隠れた力”を引き出していきます。理学療法士や作業療法士が個々に合わせてアドバイスを行い、安心して取り組めるようサポートしています。実際に参加された利用者さまからは、「**いろんな運動ができて楽しい**」「**先生方からたくさん教えてもらえてタメになる**」「**前向きな気持ちになれた**」といった嬉しい声が寄せられています。今後も皆さまからのご意見を参考に、より充実した内容へと進化させてまいります。ぜひ、一緒に「あした」への新しい一歩を踏み出してみませんか？随時、ご体験ご相談お受けしております。

見学・無料体験も受付中！

☎079-564-7788

短時間通所リハビリテーション朝

月～土 8:00～17:00 日・祝 定休



ぞうさんの足音 ～えるむプラザ校の療育紹介～

迷いながら小さな選択をくり返し、自分で決める力を育てる療育を目指しています

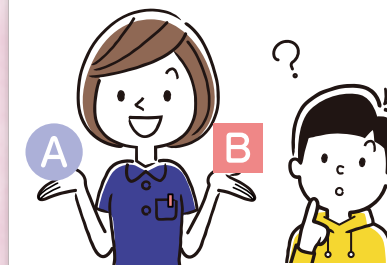
支援の3つの柱

人に相談できる 力を育てる



困ったときに助けを求めることは弱さではなく「強さ」です。信頼できる大人や友だちに自分の気持ちや考えを伝える練習を通じて、コミュニケーション力を高めます。

選択肢を考える 力を育てる



「どれにしようかな？」という問いかけから、考える力や比較する力を育みます。遊びや活動の内容を自分で選ぶ体験を重ね、日常生活の中で自然に選択力を伸ばします。

計画を立てて 行動できる 力を育てる



自分で決めたことを実行に移すためには「計画」が大切です。スタッフと一緒に「どうすればできるかな？」を考え、小さな目標を立てて取り組む経験を積んでいきます。

具体的な取り組み内容

1 「どっちでGO!～相談かチャレンジかゲーム」

カードに書かれた「ちょっと困ったシチュエーション」を引き、相談するかチャレンジするかをみんなです話し合います。他の子は「それいいね!」カードで共感し、ドキドキ感や、やりとりを楽しみます。

2 「1つのものを10通りの使い方で考えるゲーム」

鉛筆やタオル、空き箱など身近なものを使い、「ほかどんな使い方があるかな?」と自由にアイデアを出し合います。どんな発想も歓迎し、10個以上のアイデアを目指します。

3 「宝探しミッションゲーム」

チームで宝物を探す計画を立てます。マップやヒントカードを使い、探す場所や役割分担を話し合いながら計画をまとめ、実行します。途中の相談もOK。終わったら振り返りでよかった点や改善点を話し合い、スタッフがサポートします。



遊びの中で「自分で決める力」「相談する力」「計画して行動する力」を育て、子どもたちの成長を支えています。

ご利用・見学は随時受付中です。いつでもお電話ください！

TEL 079-564-7785



▶まんかい校
〒669-1322
兵庫県三田市すすかけ台1-12

▶えるむプラザ校
〒669-1322
兵庫県三田市すすかけ台2-3-1