

# 清 流

Sei-ryu



## CONTENTS 特集 新任・退任のご挨拶

ナースのお仕事—母子手帳の確認してみませんか—  
医事だより—予防接種について—  
浅井診療所だより  
もっと知って欲しい浅井診療所 第8弾

デイケアくさの川より  
管理栄養士の「魔法のレシピ」  
家庭医Q&A/介護お悩み相談室募集  
浅井東診療所10周年記念式典  
よつかど喫茶×浅井東診療所喫茶告知

タイトル書：川口様



皆さまこんにちは！春風の心地よい季節になりましたね♪  
乳幼児、就学児のお子さまはもちろん、小中学生のお子さまも、  
学年が変わるタイミングで、改めて母子手帳の確認をしてみま  
しょう！！



今回は、よくあるご質問をQ&Aでご紹介します！



**Q** 予防接種ってなんで必要なの??

**A** ワクチンの目的は3つあると言われています。1つは、自分がかからないため。  
2つめは、かかっても重症にならないため。3つめは、人にうつさないためです。

**Q** 任意接種って別に打たなくてもいいの??

**A** 日本では、予防接種法による「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。任意  
接種だからといって、受けなくても大丈夫(軽い病気)というわけではありません。  
かかりつけ医と十分相談して、接種を検討してください。

**Q** 副反応ってなんですか??

**A** 予防接種の後に、熱が出たり、機嫌が悪くなったり、腫れたり、しこりが出たりする  
ことがあります。そのほとんどが2~3日で自然に消えてしまいます。少しでも  
不安や心配なことがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

**Q** 子宮頸がんワクチンって??

**A** 子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防するワクチ  
ンです。小学校6年から高校1年生相当の女子は、定期接種として無料で接種でき  
ます。15歳未満に接種を開始すると、2回接種で終了になります。

**Q** 予防接種を受けるのを忘れていました!!どうしたらいいですか…

**A** 外来でのやり取りの中で、保護者の方が「ごめんなさい、すっかり忘れてて…」と  
申し訳なさそうにおっしゃる方がいますが、大丈夫です！診療所では、保護者の方、  
医師、看護師で話し合いながらより良いスケジュールを考えます。また、公費で接  
種できる期間が限られているので、確認しながら組み立てます。一方で、該当の月  
例が過ぎてしまうことでワクチンの効果が乏しくなったりすることもありますので、  
医師とお母さんと相談しながら進めていきます！！

ご相談の際は、母子手帳をお持ちくださいね！ぜひお気軽にお越しください♪

医事だより

# 予防接種について



新年度が始まりました！ときどき予防接種を受け忘れているお子さまや、特定健診を期限までに受けられなかった方を見受けます。

案内がきたら早めに予約されることをおすすめいたします。

## 予防接種の打ち忘れはありませんか？



最近ルールが厳しくなっており、接種時期がずれると自費つまり有料になってしまいます。有料になるとますます受けづらくなります。ワクチンを受け忘れたために重い病気を発症した場合は、あとで後悔することになるかと思えます。副反応の問題もありますから、十分に納得されてから早めに接種することをおすすめいたします。

## 小児

### 定期接種のワクチン

ヒブ(インフルエンザ菌)  
肺炎球菌  
四種混合  
五種混合  
B型肝炎  
ロタウイルス  
BCG

水痘(水ぼうそう)  
MR(麻疹風疹)  
日本脳炎  
二種混合(ジフテリア・破傷風)  
子宮頸がんワクチン  
(サーバリックス・ガーダシル・シルガード9)

### 任意接種のワクチン

おたふくかぜ インフルエンザ 新型コロナ



## 成人

肺炎球菌  
破傷風  
MR(麻疹風疹)  
带状疱疹

インフルエンザ  
新型コロナ

その他のワクチンをご相談ください



## 新任のご挨拶



# ♡ ようこそ浅井へ



きのした ゆうき

木下湧貴先生♡

はじめまして！4月より浅井東診療所でお世話になります木下湧貴と申します。奈良県出身で京都府立医科大学を卒業後、関西圏での勤務を経て、長浜へと参りました。その折、ストップモーションアニメが好きで、モチーフとされた近隣のテーマパークへと見学へ参りました。愉快で楽しい仲間たちの姿を見て、「私もこんな場所を作りたい」と改めて強く感じました。居心地がよく、気軽に悩みを相談でき場所を作れるように精進いたしますのでどうぞよろしくお願いいたします。

はじめまして！4月から勤務させていただく小島崇と申します。出身はみちのく仙台で、サラリーマンを経て滋賀医科大学に入学して以来、滋賀県とのご縁を大切にさせていただいております。

社会人のキャリアが活かせると思い家庭医を目指しました。学ぶべきことが多いなか、記憶力・視力とも日増しに劣勢となるこの頃ですが、患者さまのお話に耳を傾けることから始めて、どうすれば地域の皆さまの役に立てるかを考えつつ日々の診療にあたらせていただく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



おじま たかし  
小島 崇先生♡



## 退任のご挨拶

# ♡ ありがとう正勝さん

ドライバー <sup>くさの まさかつ</sup> 草野正勝さん ♡



浅井東診療所の患者さま、デイケアくさの川の利用者さま、一緒に働いた同僚の皆さま、大変お世話になりありがとうございました。

定年後、せっかく地元に戻ってきたのだから、何か地元で恩返しができないかなとの思いから、ドライバーとして2年ないし3年勤務出来きたらと思って働き始めました。しかしながら働き始めた平成27年の暮れから今日まで、なんと！9年間！！皆さまと共に有意義で楽しい時間を過ごさせていただきました。アツという間の9年間でした。

この間、多くの方との出会いがありました。その反面多くの方とのお別れも経験させて頂きました。この出会いの中での一番の思い出は、デイに来ておられた利用者さまが、教師をしていた私の亡き母の教え子だとわかり、懐かしい写真を見せて頂きました。なんとも不思議で貴重な出会いがありました。

これは自分一人の想いかもしれませんが、ドライバーとしてだけでなく何か地域に貢献しているのだとの想いもあり、仕事をいやだと思ったことはありません。時には仲間達と腹をかかえて大笑いすることもありました。寂しくなりますが、地域住民の一人として支えていければと思います。



皆さま本当にありがとうございました  
感謝・感謝です！

# 浅井診療所だより



皆さまこんにちは！春爛漫、心浮き立つ季節になりました。浅井診療所は6年目を迎え、人間であれば晴れて小学校に入学する、そんな年齢になりました。

この6年間で、皆様との関係も広がり、深まりつつあることを実感しており、嬉しく思います。それとともに、診療所自体もパワーアップしてきています。

開設当初からのモットー「患者さん、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所」を礎としながら、「浅井診療所2.0(ニュー浅井診療所)」の合言葉である「いまゆたか」の実践を進めて行きたいと思えます。



浅井診療所 所長  
かしまぎ もとひろ  
柏崎 元皓

## 『強み』を活かし合い『ゆめ』を目指して

診療所内では今一度、各メンバーの「強み」を見つめ直し、「ゆめ」を語り合いたいと考えています。小島先生、木下先生をはじめ新たに仲間になったスタッフの「強み」や「ゆめ」も楽しみです♪

そして、皆さまお一人お一人の「強み」や「ゆめ」(こんなことをしてみたい、こんなことができたらいいな、こういう場を作りたい、など)も是非語りに来て下さい。大小様々どんなものでも大歓迎です。また、個人だけでなく、グループ(まちづくりセンター、自治体、学校、園、ボランティアサークルなど)の「強み」や「ゆめ」もお待ちしています。

みんなの強みを活かし合い、ゆめを目指して巻き込み合うことほど心浮き立つことはありません。

この「春」のような気持ちで、今年1年でさらに広がっていくことを夢みて

## 「浅井診療所2.0(ニュー浅井診療所)の合言葉」

- 『い』 活かし合おう みんなの強み
- 『ま』 巻き込み合おう ゆめ(将来・目標)を目指して
- 『ゆ』 許し合おう みんな全力
- 『た』 助け合おう お互い様で
- 『か』 感謝し合おう ありがとう





こんな事も  
やってます

## 令和6年度の地域活動報告

皆さまこんにちは！日ごとに春めき吹く風も心地よい季節になってきましたね♪  
日々の診療や自治会でのサロン訪問以外にも、地域の皆さまと触れ合う機会をいただいています。今回はそんな活動についてご紹介します。

### 子育て講演会

柏崎所長による子育て講演会を3回シリーズで行いました。  
(1回目:2024/11/27 2回目:2024/12/7 3回2025/2/1)  
多数の親子さんにご参加いただきありがとうございました♪



### 性教育講演会

柏崎所長がこども園や小・中学校、高校に伺い、『性』についてのおはなし、『性教育講演会』をさせていただきました♪



### 学童サロン

12/25に下草野まちづくりセンターのほたるっこクラブ  
さんを訪問し『心臓についてのおはなし』をさせていただきました。  
おはなし後は皆さまと一緒に手首の動脈に触れ  
心臓の動きを感じたり聴診器で心臓の動く音を聴いたり  
パルスオキシメーターで脈拍数を確認したりしました♪



今後も、赤ちゃんからお年寄りの方まで皆さまの笑顔が増え  
人生がより幸せになるようなお手伝いをしたいと思っております♪



浅井診療所  
公式インスタ・フェイスブック

診療所の事や健康情報を皆さまにお届けします



@AZAICLINIC



@AZAICLINIC





## デイケアくさの川ができるリハビリ

### 第4弾 「自分らしさ」を支える管理栄養士の支援と工夫



皆さま、毎朝ご飯と味噌汁を食われているから十分栄養が取れていると思われていませんか？実は年齢が上がっていくにつれ知らず知らずの内に低栄養状態に陥ってしまうケースが増えています。今回は、低栄養状態を見つけ悪くならないように管理栄養士が行う支援と工夫についてご紹介します！

## 実 例

### 低栄養状態を見つけ改善を目指した支援と工夫

#### お 悩 み

最近お肉が食べられなくなってきて体重が減ってきた  
でも味噌汁やご飯はしっかり食べている



#### 管理栄養士介入

食事観察をし栄養評価を実施したところ、厚みのある鶏肉、小松菜などの軸を残されており、歯科受診は最近行かれておらず顔回りもほっそりとされ義歯が合わなくなってきているようでした。



#### 支援と工夫の内容

##### ①栄養評価：栄養状態のリスク判定を行う

身体計測/血液検査値/食事・水分摂取量排便状況/摂食嚥下状態の把握

#### 栄養評価の結果栄養状態は中リスク者に該当

##### ②食形態の見直しと調整

鶏肉は酵素に漬け柔らかくし、そぎ切りの一口大に、葉物は葉先のみを提供⇒食べやすくなったと喜ばれ完食して頂けることが増えた



##### ③家族への栄養(調理)指導

調理方法と肉や魚、豆腐、卵、牛乳などのたんぱく質を、毎食1品取り入れてもらうように促す

##### ④栄養補助食品の追加

栄養状態を良くする為に、デイでは主食のご飯にプロテインパウダーを混ぜたり、高カロリー補助食品で補いました



#### 介入後の成果

当初、食形態の見直しで喫食量の増加はするも、血液検査では改善が見られなかったが、栄養指導や高カロリー食で補う工夫をし、体重は3か月で2kg増加！栄養状態もよくなり「足の筋肉も太くなった！！」と現在では元気にリハビリを頑張っておられます♪

皆さまが元気の源である「食事を美味しく食べる」を楽しんでいただけるよう  
さまざまな支援と工夫を目指しています♪



## 福宮管理栄養士の 魔法のレシピ

管理栄養士

ふくみや さとこ  
福宮 智子



焼くと固くなりがちなお肉。柔らかい肉は高いイメージがあり、家計を考えると買いづらいものです。義歯が合わなくて噛めないからとお肉を避けている方は特に必見です♪



安いお肉でも大丈夫♪

### お肉柔らか♡ご飯が進む生姜焼き



## 《材料（2人分）》

豚肉	150g
もやし	1袋
玉ねぎ	1個
(1/4はAで使用 3/4はスライスで使用)	
ピーマン	2個
キャベツ	1/8玉
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1/2

はちみつ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ1
<b>A</b> 醤油	大さじ1/2
生姜のすりおろし	小さじ1/2
玉ねぎすりおろし	1/4個分
塩コショウ	適量

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
<b>B</b> 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜のすりおろし	小さじ2

## 《作り方》

- 1 生姜1かけ、玉ねぎ1/4個をすりおろす
- 2 豚肉は一口大に切り、**A** を揉みこみ10分程置き下味をつける
- 3 残りの玉ねぎ3/4個をスライスする。ピーマンは細切りに、キャベツは一口大に切る
- 4 **B** を混ぜ合わせてタレを作って置く
- 5 **2**で10分経ったら… ビニール袋に豚ロースと小麦粉を入れ、小麦粉をうすく両面にまぶす
- 6 フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマンと豚ロースを加え焼き色を付ける
- 7 ある程度焼き色が付いたら、混ぜ合わせておいた**B**を加え、タレに若干のとろみがつき、タレが少なくなるまで煮絡める ※生姜はチューブでも可ですが、やはり生のものがおすすめ！

メモが凄いで！

## タンパク質分解酵素「プロテアーゼ」



肉が硬くなる1番の原因は、肉の主成分であるタンパク質にあります。今回はお肉を柔らかくするコツを2つ解説いたします！

### 1. 酵素を加えてタンパク質を分解させる

タンパク質を分解する作用がある酵素を「プロテアーゼ」といいます。プロテアーゼは今回レシピで紹介する、玉ねぎ、ハチミツ以外にもパイナップル、キウイフルーツ、舞茸などにも含まれます。一緒に10分程漬けおくことで肉がととも柔らかくなる食材です。

### 2. 焼く30分前に冷蔵庫から取り出す

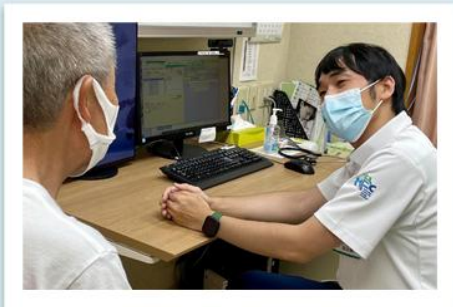
冷蔵庫や冷凍庫で冷たくなった肉は焼く時に時間がかかり、より硬くなってしまいます。玉ねぎはすりおろすことでプロテアーゼが活性化し、より効果があります。

質問  
大募集!

# 家庭医 Q & A



私たち家庭医は、あなたの人生に寄り添い、健康と幸せをサポートする  
あなただけの健康コーディネーターです



## 家庭医について聞いてみたいことはありませんか？



- ・家庭医って〇〇も診てもらえるの？
- ・どうやったら家庭医になれるの？
- ・そもそも家庭医ってなに??

質問QRコード



お悩み  
大募集!

## 介護お悩み相談室

最近、老々介護が増えています。ご家族から「心配だけども、たまにしか帰ってあげられないし、どう介護してあげればいいのか?」、介護をしている奥さまから「私は、力がないから旦那の身体を支えられないしどうしたら?」などなど、ご家族からの介護に関する相談も増えてまいりました。

そこで! その悩み! 現場で働く介護のプロがお答えします



## 介護のこんなお悩みはございませんか？



- ・オムツがうまくあてられない
- ・乗り移りが大変
- ・こんな時介護保険は使えるの？

相談QRコード



## 皆さまからの質問・お悩み投稿方法

浅井東診療所・デイケアくさの川・浅井診療所にBOXを設置いたしますので  
そちらへ投稿、または質問/相談QRコードよりお気軽に投稿ください。  
広報誌やSNSにて回答いたします。

皆さまのおかげで  
10周年

# 浅井東診療所10周年記念式典



2025年2月9日(日) 浅井文化ホールにて  
浅井東診療所創立10周年記念式典/祝賀会  
を執り行いました



この度、皆さまに支えられ浅井東診療所・デイケアくさの川は10周年を迎えることができました。日頃お世話になっております、訪問看護事業所さまやケアマネ事業所さまなど地域連携を行っている関係各所の皆さまをご招待し、ともに10年を振り返りお祝いをいたしました。

式典のメインイベントとして『浅井東診療所のこれまでとこれから』をテーマにシンポジウムを開催。当医療法人の草場理事長がモデレーターとなり、シンポジストとして、医療法人滋賀家庭医療学センター理事長雨森先生・長浜市市長浅見市長、収録出演で医療法人社団淀さんせん会金井病院理事長金井先生・滋賀医大総合診療講座辻教授にご登壇いただきました。



シンポジウムは大変盛り上がり予定時刻よりもかなりオーバーしながらも、浅井東診療所についてさまざまな想いや熱いエールをいただき、贅沢な時間を過ごすことができました。

引き続き行われた祝賀会でも、ともに地域医療と介護を支える皆さまとこの10年を振り返り、これらに向けて関係各所皆さまから温かい応援とメッセージをいただき、かけがえのない時間とこれらに向けての活力をいただきました。ご参加いただきました皆さま、心より感謝申し上げます。これからもどうぞ宜しくお願いいたします！！



今年も開催

よつかど喫茶コラボ

## 浅井東診療所カフェ



開催日時 4月3日(木)・6月5日(木)・10月2日(木) 9:30~14:30

詳しくは、診療所窓口・よつかど喫茶SNS・浅井東診療所SNSにて

# 浅井東診療所

— “あなたらしさを支える”なじみの診療所 —

【標 榜 科】内科、小児科、皮膚科

【外 来】午前 9:00～12:00(受付11:30まで)  
午後15:00～18:00

【休 診 日】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

【住 所】滋賀県長浜市野瀬町828

【電 話】0749-76-8111

ホームページ  
QRコード



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

午後 ○ ○ — ○ ○ — —

# 浅井診療所

— 患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所へ —

【標 榜 科】内科、小児科

【外 来】午前 9:00～12:00(受付11:30まで)  
午後15:00～17:15

【休 診 日】水曜午後・土曜・日曜・祝日

【住 所】滋賀県長浜市当目町84-7

【電 話】0749-74-1209

ホームページ  
QRコード



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ — —

午後 ○ ○ — ○ ○ — —

# デイケアくさの川

(通所リハビリテーション)

— あなたらしさをみんなで支えるみんなのデー —

【営 業 日】月曜日～土曜日

(日曜日、12月31日～1月3日は休業)

【提 供 時 間】9:20～15:50

【住 所】滋賀県長浜市野瀬町828

【電 話】0749-76-8112 (担当:草野・藤居)

体験や見学も行っております  
お気軽にお問合せください



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

午後 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

## タイトル書・表紙写真募集

現在、広報誌「清流」のタイトルの書と表紙写真を募集しております。  
書は漢字で「清流」とお書き頂き下記までお送りください。表紙写真は長浜市の季節の写真を下記までお送りください。採用された方は、タイトル書は1年間、写真はその都度掲載させていただきます。ご応募お待ちしております。

送付方法: 郵送もしくはデータをメール

送付先

【郵送】〒526-0203 長浜市野瀬町828 浅井東診療所

「広報・企画 広報誌表紙」採用係まで

【メール】info.azai@hcfm.jp 件名に広報誌表紙応募と記載ください

浅井東診療所/浅井診療所/デイケアくさの川広報誌  
「清流」VOL.39

2025年4月発行 次回は2025年7月の予定ですー

浅井東診療所・デイケアくさの川

## SNS はじめました!



Instagram

@azaihigashi kusanogawa



Follow me! /



facebook

@azaihigashi.kusanogawa

