

# はくほうWalker



No.16

広報誌名「はくほうWalker」  
はくほう会セントラル病院は地域住民や  
患者様と共に歩むという想いが込められ  
ています。

体に優しい最新の

前立腺肥大症の治療について

2024 夏祭り

臨床栄養部  
～わらび餅の作り方～

リハビリテーション部  
～踵上げ～

TOPIC !  
マイナンバーカードと  
健康保険証について

# 体に優しい最新の前立腺肥大症の治療について

高齢男性の5人に1人に前立腺肥大症の症状があることが分かっています。主な症状は、尿の回数（特に夜間）が多い、尿の勢いが弱い、急に尿がしたくなつて我慢が難しい、尿が出にくく、尿を出してもまだ残っている感じがする、などです。

前立腺の肥大が軽い場合は薬の内服で効果がありますが、症状が強い場合や薬の効果が弱い場合、尿が出せなくなってしまった場合などには手術が必要となります。

一般的な手術は、前立腺の腫れた部分を電気メスやレーザーを使って削り取ったり蒸散させるもので、ある程度の出血が避けられず、手術時間は2～3時間で入院期間も1週間程度は必要です。

## 当院は、 経尿道的水蒸気(WAVE)治療を導入しています。

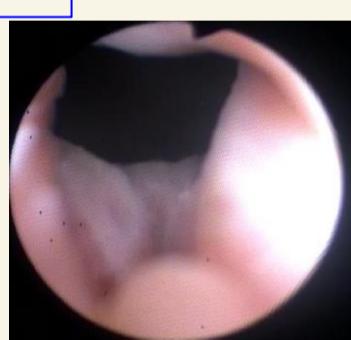
Rezum（レジューム）システムは内視鏡を尿道から入れて、103°Cの水蒸気を9秒間噴霧し、前立腺組織を約70°Cまで上昇させて組織を壊死させる治療です。

治療時間は5～15分程度で、出血や痛みが非常に少なく、ほとんどの場合1泊2日の入院で可能です。

★  
身体への負担が比較的少ないことから合併症が多く高齢や認知機能障害などで従来の手術を受けることが困難な患者様に適した治療法です。



術前



術後

内視鏡写真



40年以上にわたりさまざまな前立腺肥大症の手術を数多く経験しましたが、これほど短い手術時間で高い治療効果が期待できるものではなく、当院に導入しました。詳しくは、泌尿器科にご相談下さい。

はくほう会セントラル病院 副院長  
泌尿器科

川端 岳

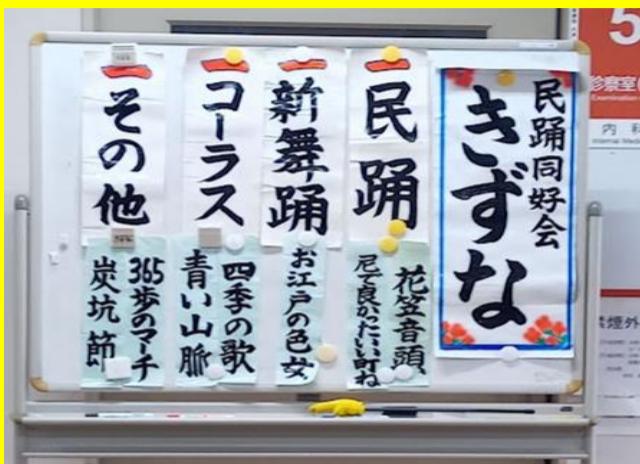


Rezumシステム



# 2024 のびしク夏祭り

「民踊同好会 きずな」の方々による  
踊りと歌の鑑賞会が開催されました



8月24日（土）、当院1階外来待合スペースで、入院患者様及びそのご家族様、外来患者様の「夏祭り」がコロナ明けで数年ぶりに開催されました。

地域ボランティア「民踊同好会きずな」様にご協力頂き、華やかな踊りや歌を演出していただき、患者様も大変喜んで楽しい時間を過ごしていただけました♪

次回、10月19日（土）に嚥下体操の予定です。是非ご参加下さい！



## ～臨床栄養部～



わらび餅が簡単に作れる方法のご紹介です。

- ①フライパンに市販のアイスクリーム・片栗粉とわらび餅粉を1:1の割合・牛乳・砂糖を入れ、混ぜる。
- ②焦げないよう中火で粘り気が出るまでしっかり混ぜる。冷蔵庫で冷やし、一口大に切る。
- ③お好みで黒蜜やきな粉をかける。

片栗粉とわらび餅粉を1:1の割合にすることで、飲み込む力が弱くなった方でも召し上がっていただける弾力性になります♪  
黒蜜をかけていただくと、より、飲み込みやすくなります♪

当院でも大好評だったデザートです♡

【材料】アイス1個・牛乳120ml・片栗粉60g・わらび餅粉60g・砂糖大さじ2杯



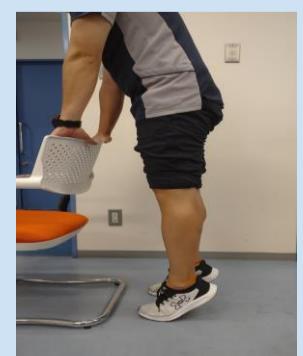
## ～リハビリテーション部～

### 足の運動（踵上げ）

踵上げはふくらはぎを鍛える運動です。

ふくらはぎは運動能力やバランス能力の役割だけでなく、身体全体の循環を高め、基礎代謝を上げる筋肉でもあります。この筋肉を鍛えることで転倒しにくい身体作りや身体の冷え防止、むくみ防止、ダイエットにも繋がると言われています。

ぜひ、隙間時間に1日10回からでも始めてみてはいかがでしょうか。鍛えた後はしっかりとストレッチも合わせて行うと効果が高まりやすいです。



## 病院ホームページのご案内

はくほう会セントラル病院では、ご利用いただく全ての方々に、見やすく、分かりやすく情報を伝えできるように、ホームページ、SNSを随時更新しております！また、日々更新、最新情報を掲載するように努めています。



スマホをお持ちの方はQRコードから

はくほうかい



ホームページ アドレス <http://www.amahakuho.jp/>

facebook

(Facebook, Inc.)



LINE 公式アカウント



Instagram



TOPIC

## 2024年12月2日に健康保険証が廃止されます

令和6年12月2日以降、新規に保険証は発行されません。

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、医療機関を受診できます。

▽ 他にもメリットがたくさん ▽



**従来の保険証と比べ医療費を20円節約！**

**顔認証付きカードリーダーで簡単に本人確認！**

**手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除！**



マイナンバー

マイナンバーカードと健康保険証の紐づけがまだの方は窓口にある  
カードリーダーで簡単に手続きができますのでお気軽にスタッフにお声掛けください。

プラスハートアクションとは、「お手伝いをする、したい人」に  
マークがあれば、「助けを必要としている人」と「お手伝いをする、  
したい人」がお互い声をかけやすくなり、助け合いが当たり前に  
できる世の中を作っていくと発案された運動であり、信頼・調和・  
ゆらぐことのない愛を意味する ❤ をシンボルとしています。私たちは、マスクに ❤ をつけてこの運動を発信しています。

おせっかいはありがた迷惑とも言われますが、  
相手に喜んでほしい、  
何かしてあげたいという行動です。



RE Actionは、2050年までに再生可能エネルギーで事業  
のエネルギーの100%を賄うという取り組みです。

再エネ100宣言  
RE Action

伯鳳会グループは、**全国の医療業界からただ一つの**  
**スターティングメンバーとして、この取り組みに参加しました。**

### 【編集後記】

今年の夏は記録的な猛暑でしたが、パリオリンピックの観戦もあり家で過ごすことが多かったのではない  
でしょうか。今回、日本のメダル数がとても多く、様々な競技で活躍されている姿にとても感動しました。  
私はやり投げと体操の金メダルが印象的で、特に体操団体の金メダルは橋本選手が苦戦する中で最後の鉄棒  
で素晴らしい演技をしてチームで勝ち取った映像は今でも目に焼き付いています。チームの良さ、大切さを  
改めて感じ、スポーツだけでなく仕事においても家庭においてもチームで一団となって取り組めば良いもの  
が生まれるとオリンピックで学ぶことができました。また、選手の方々がオリンピックを心から楽しんでい  
る姿には心躍るものがあり、暑さを少し吹き飛ばしてくれたように思います。

まだまだ残暑が続いているですが、秋といえばスポーツの秋という言葉もあります。皆さんもオリンピック  
で体験したいスポーツにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

はくほう会セントラル病院 広報委員会



医療法人伯鳳会  
はくほう会セントラル病院  
兵庫県尼崎市東園田町4丁目23番1号  
TEL : 06-4960-6800 (代表)  
FAX : 06-4960-6900

令和6年9月発刊