



はくほうWalker

No.20

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。

新年のご挨拶

皮膚科のご紹介



レントゲン・検査での
同性スタッフ希望カードの導入

～臨床栄養部～
タンドリーチキンのレシピ

～リハビリテーション部～
肩と体のストレッチ



はくほう会セントラル病院
院長 古賀正史

新年明けましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、新しい年が始まりました。今年の干支は「午(うま)」です。午は古くから人々の生活や移動を支え、また、戦場では勇敢に駆け抜ける姿から、活力や前進の象徴とされてきました。力強く野を駆けるその姿は、私たちに希望と躍動感を与えてくれます。

この午年の始まりに、皆様もご自身の「健康」という大地をしっかりと見つめ、新たな目標に向かって力強く「駆け出す」一年にされてはいかがでしょうか。馬が大地をしっかりと踏みしめるように、まずは日々の生活習慣を見直し、足元を固めることが大切です。バランスの取れた食事、適度な運動、そして十分な休養。これらが健康な体を維持するための基本となります。

当院は本年も、「地域医療への貢献」という使命を胸に、馬のように力強く前進してまいります。皆様安心して健康な日々を送れますよう、スタッフ一同とともにより一層質の高い医療の提供に努めてまいります。

皆様の今年一年のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



～臨床栄養部～

クリスマスに**タンドリーチキン**を提供しました♪ ほんのりスパイシーな味が食欲をそそる一品です。本格的な味がご自宅で簡単に作れますので、ぜひお試しください



- ・鶏もも肉・・・200g
- ・オールスパイス(塩こしょうで代用可)・・・少々
- ・サラダ油・・・大さじ1

★味つけ調味料

- ・無糖プレーンヨーグルト・・・大さじ1と½
- ・トマトケチャップ・・・大さじ1
- ・はちみつ・・・大さじ2/3
- ・カレー粉・・・大さじ½
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・おろししょうが・・・少々
- ・塩・・・少々



- 1.鶏肉は食べやすい大きさに切り、両面にオールスパイスをふる。
- 2.ポリ袋等に味つけ調味料を入れ、鶏肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で1-2時間程漬け込む。
- 3.フライパンに油を入れて、漬け込んだ鶏肉を皮目を下にして焼き色がつくまで焼く。皮に焼き色がいたら、上下を返し、蓋をして肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
※焦げやすいので、火加減に注意が必要。



～リハビリテーション部～ 肩と体のストレッチ

寒くなり、身体が強張っていませんか？

身体が硬くなると、冷え症になったり、転倒したりすることもあります。朝起きた時やご飯を食べた後に身体を動かして、身体の高張りを改善させましょう。

1日10回×2セット(反対側も同じ)



冬の乾燥肌

手荒れ対策&予防

皮膚科
藤原先生と学ぼう！



乾燥肌・肌荒れ・手荒れについて

年齢を重ねてくると、お肌の水分を保つ力が低下し、乾燥肌や肌荒れ、手荒れが起こりやすくなります。皮膚がかさつく、かゆい、赤みが出る、ひび割れがしやすいなどの症状でお困りの方も多いと思います。ここでは、原因と予防方法を中心にをご紹介します。

なぜ乾燥肌になるの？(主な原因)

- 皮脂量の低下: 年齢とともに皮脂をつくる力が弱まり、肌表面のバリアが薄くなります。
- 角層の水分不足: 肌の水分を保つ“天然保湿因子”が減り、うるおいが逃げやすくなります。
- 外的刺激: 寒さ・乾燥した空気・摩擦・洗いすぎなどが肌への刺激になります。
- 生活習慣: 睡眠不足や偏った食事、ストレスなども肌の調子を悪くします。

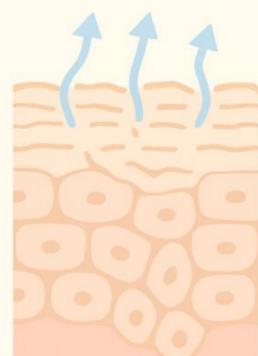
～ 乾燥肌・肌荒れ・手荒れの症状～

かさつき、粉ふき
かゆみ
赤み、ヒリヒリ感
手のひび割れ、あかぎれ

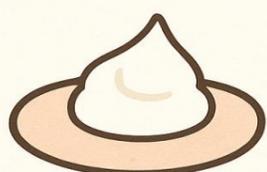
正常な皮膚



乾燥した皮膚



入浴後すぐに保湿剤を塗る



こまめに



予防とセルフケア(今日からできる対策)

- ① 保湿をしっかりと
 - 入浴後5分以内の保湿が一番効果的です。
 - たっぴりと外用しましょう。ティッシュが張り付くくらいが目安
 - ワセリン・ヘパリン類似物質・尿素クリームなど、症状に合わせて選びましょう。
- ② 入浴はぬるめ・短めに
 - 熱いお湯や長風呂は皮脂を奪ってしまいます。
 - ゴシゴシこすらず、泡でやさしく洗いましょう。
- ③ 手洗い・家事でのケア
 - 手荒れがある方は、食器洗いや掃除で手袋の併用がおすすめ。
 - 掃除や洗い物 → 裏起毛のゴム手袋
 - 保湿後の保護 → 綿素材の手袋(就寝時も可)
 - 手洗い後の保湿も大切です。
- ④ 生活習慣の見直し
 - バランスのよい食事(特にたんぱく質・ビタミン類)を心がけましょう。
 - 十分な睡眠をとりましょう。
 - 冬場は部屋が20℃前後・湿度50%前後になるように調整しましょう。

それでも良くならない場合は？

乾燥肌と思っていても、湿疹や手湿疹(主婦湿疹)、アトピー性皮膚炎など別の病気が隠れていることもあります。かゆみが強い、赤みやジュクジュクがある、保湿しても改善しない場合はぜひご相談ください。症状に応じて、外用薬(ステロイド・保湿薬・抗炎症薬など)を使うことで改善が期待できます。

皆さまのお肌の健康をサポートいたします。
お気軽に皮膚科までご相談ください



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お伝えできるように、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。



はくほうかい



facebook

(Facebook, Inc.)



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

LINE 公式アカウント



スマホをお持ちの方はQRコードから

TOPIC

レントゲン・心電図などの検査で、同性スタッフのご希望を気軽に伝えられるように黄色のカードの導入を始めました。同性スタッフの対応をご希望の場合は、黄色のカードを外来ファイルと一緒にご提示ください。黄色のカードはレントゲン室・心電図室の前にありますので、ご自由にお取りください。



【お願いとご注意】

同性スタッフが空き次第の対応となるため待ち時間が長くなる場合がございます。

また、同性スタッフ不在時はご希望に沿いかねることもございますので、あらかじめご了承ください。

レントゲン・心電図などの検査で同性スタッフをご希望の場合は、このカードをファイルに入れてご提示ください。



おせっかいが世界を変える

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な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%を転換するという取り組みです。



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ています。

環境と健康を守る、新たな取り組みとして「**ゼロカーボン・ウェルフェア協議会**」を設立しました。医療・介護業界およびその他関係業界のゼロカーボンの支援を通して、脱炭素社会の実現に向け積極的に活動いたします。

【編集後記】

昨年は日本初の女性総理大臣が誕生し、日本にとっては歴史の1ページが刻まれた年になりました。その一方で物価の高騰、円安が続いており、生活にとって厳しい一年になったのではないのでしょうか。医療において今年は報酬改定の年となります。ニュースで噂されている薬のことや社会保障費のことなど、何がどう変わっても、その変化に私たちは対応していかなければなりません。不安なこともあるとは思いますが、良質な医療が継続できるように大事なところが抜け落ちない改定になることを願うばかりです。

昨年はドジャースの山本選手がワールドシリーズでMVP、大谷選手が3年連続満場一致のMVPを受賞されたり、日本人2人がノーベル賞を受賞されたりといった嬉しいニュースがあり、今年も色々な方面での嬉しいニュースがあることを期待しています。当院からも明るいニュースや日々の活動を身近に感じてもらえるよう広報誌はじめ、SNSでも発信を続けてまいります。

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8年1月発行