



〒656-0455 兵庫県南あわじ市神代國衛 1680-1

TEL : 0799-42-6200 FAX : 0799-42-6203

<https://nakabayashihp.or.jp/>

2026年 盛夏号



Topics

- 2P 地域連携室からのお知らせ「退院後も安心して暮らしていただくために」
- 3P ご自宅での生活を支える 訪問リハビリ
- 4P 胃カメラ検査のご案内
- 5P 健診結果が届いたらまずチェック！
- 6P フレイル外来のご案内
- 7P 低栄養予防レシピ
- 8P 外来診療担当表 ※4月より変更



地域連携室からのお知らせ

退院後も安心して暮らしていただくために



いしかわようこ

地域連携室の退院調整看護師「石川陽子」です。

患者さんやご家族のお話を伺いながら、退院後も安心して暮らせるよう、訪問看護や介護サービス、福祉用具の利用などを含めてサポートしています。

「何を相談したらいいか分からない」という段階でも大丈夫です。まずは今感じている不安をお聞かせください。

退院に向けて、こんなお悩みはありませんか？



- 自宅での生活について相談したい
- 介護サービスについて知りたい
- 家族だけで介護できるか相談したい
- 施設入所について相談したい

退院を前に、このような不安や迷いを感じることは決して特別なことではありません。私たちは患者さんやご家族のお話を伺いながら、退院後の生活を一緒に考えています。

淡路島だからこそ大切にしたい支援

淡路島では、ご家族が島外にお住まいで、すぐに駆けつけることが難しいケースも少なくありません。また、利用できるサービスに限りがある場合もあります。そのような中でも、訪問看護や介護サービス、福祉用具などを組み合わせながら、「この地域でできること」を一緒に考えています。

私たちは病院と地域をつなぐ架け橋です

退院はゴールではなく、新しい生活のスタートです。患者さんやご家族が安心してその一歩を踏み出せるよう、地域連携室が病院と地域をつなぐ架け橋となってサポートします。退院後の生活や介護について気になることがありましたら、どうぞお気軽に地域連携室へご相談ください。



中林病院 地域連携室

☎ 0799-42-6200 (代)

担当：石川(退院調整看護師)・藤井(社会福祉士)・土居(相談員)

対応時間：9:00～18:00(月～金曜日)
(祝日除く) 9:00～13:00(土曜日のみ)



ご自宅での生活を支える 訪問リハビリ

なかもとやすとも

訪問リハビリを担当している理学療法士の「中元康智」です。

「買い物に行きたい」、「庭の手入れを続けたい」、
「転ばずに歩きたい」、そんな思いを大切にしながら、
住み慣れたご自宅で安心して生活を続けられるよう
支援しています。地域の皆さまのお力に
なれるよう努めてまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

「訪問看護スタッフ」



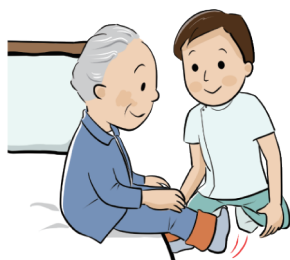
【プロフィール】

出身地：南あわじ市沼島

趣味：映画鑑賞・ドライブ

一言：利用者さま一人ひとりに寄り添った
リハビリを心がけています

ご自宅でこんなリハビリを行っています



- ・安全な歩行練習
- ・転倒予防の運動
- ・買い物、外出練習
- ・家事動作の練習
- ・福祉用具の相談 など

このような方におすすめです

- ・退院後もリハビリを続けたい方
- ・通院してリハビリを受けることが
難しい方
- ・歩行や立ち上がりに不安がある方
- ・転倒が心配な方
- ・自宅での生活を続けたい方 など

※営業時間外・休業日・サービス提供地域外の訪問については、お電話にてお問合せください。

中林病院 訪問看護ステーション

営業時間：8:30～17:30（月～土曜日）
（休業日：日曜）

担当：土肥（管理者）

☎ 0799-42-6200（代）

胃カメラ検査のご案内

「胃癌は国民病」... そんな言葉をきいたことはありませんか？

国立がん研究センター「がん情報サービス」（2024～2026年公開の最新集計）によると男性のかかる癌としては第3位（1位前立腺癌、2位大腸癌）、女性では第4位（1位乳癌、2位大腸癌、3位肺癌）、合計で見ても第3位（1位大腸癌、2位肺癌）です。

ただ、かつて胃癌は日本人の死亡原因の第1位でしたが、検診の普及やピロリ菌除菌、食生活の変化により、罹患率・死亡率ともに長期的には減少傾向にあります。それでも生涯で胃癌に罹患する確率は男性で約11人に1人、女性で約23人に1人とされています。

癌と聞くと怖いイメージがありますが、胃癌は早期に発見すると根治が出来る癌です。

例えば内視鏡治療で発見、治療が出来る大きさ（ステージⅠ）のものに限れば約95%の5年生存率があります。進行癌であっても、20年前から比べると抗癌剤の進歩によって5年生存率が大幅に改善しています。

ただ、やはり早期に発見するに越したことはなく、内視鏡を受けることが1番の近道になります。

内視鏡と聞くと苦しいイメージがありますが、これは口から行う標準的な方法で行った場合であり、当院では鎮静剤（受けていただく方にはわかりやすく「麻酔」とお伝えすることもあります。正確には鎮静剤です）を使った楽な内視鏡検査を行っています。鎮静剤を使うのには注意点などもあり、全ての方に問題なく使っただけの訳ではありませんが、注意点などは受診していただいた際に詳しく説明します。

それでもほとんどの方は問題なく使え、受けていただいた方には大変ご好評いただいております。どうしても鎮静剤が使えない方は経鼻内視鏡で行いますが、それでも当院では画質の点から経口の内視鏡で行うことをまずはおすすめしております。

よく「胃カメラ」と言うので胃だけを見るイメージがありますが、食道や十二指腸まで見る事が出来ます。飲酒、喫煙が多い方は食道癌になりやすく、また逆流性食道炎も食道の代表的な疾患であり、内視鏡で診断できます。十二指腸の潰瘍は近年減っていますが、十二指腸の腫瘍（良性のものから悪性まで）を内視鏡で診断可能です。

さて、どんな人が内視鏡を受けるべきかという、まずなにより「受けたことがない人」です。

「ピロリ菌感染がわかっているけど放置している人」や「ピロリ菌を除菌した人」も受けることが重要です。胃癌の代表的な原因はピロリ菌であり、除菌をすることで胃癌になる確率をかなり減らせますが、ゼロにはならないので1年に1回程度継続して検査を受けることが大切です。

ピロリ菌感染の有無は内視鏡でかなりを判別することもできますが、内視鏡をした上で感染しているかの検査をした上で総合的に判定します。通常ピロリ菌感染は無症状と言われているのですが、中には胃の不調をきたすこともありますので消化器系の不調がある方は保険診療で行うことができます。

このような方におすすめです

- ・今まで胃の検査を受けたことがない方
- ・健診などでピロリ菌感染が疑われているけど放置している方
- ・過去に鎮静剤なしで内視鏡をして苦しかった方
- ・ピロリ菌を除菌したけど放置している方

当院では、できるだけ苦痛の少ない内視鏡検査を心がけています。胃の健康チェックのために、ぜひ当院で内視鏡検査をお受けください。



詳しくは中林病院までお問合せください

活かそう健康診断

健診結果 届いたらまずチェック!



結果を見て、こんなこと思っていないですか？

症状がないから大丈夫



忙しいからまた今度

去年も同じだったし...



実はこんな病気が隠れていることも

高血圧や糖尿病などは、初期には症状がないことが少なくありません。
だからこそ、健診で早期に見つけることが大切です。

健診結果は健康への第一歩

- 健診結果には、
- ✓今の体の状態
 - ✓生活習慣の見直しポイント
 - ✓受診の必要性

などの大切な情報が書かれています。



健診結果で、**要精査** **要医療** **再検査** などの

気になる結果や受診をすすめる判定があった場合は、
一度当院へご相談ください。

また、結果の見方や受診する診療科についても
わかりやすくご説明いたします。

早めの確認が病気の予防や重症化予防につながります。
健診は受けて終わりではありません。

結果を活かすことが、健康づくりの第一歩です。

お気軽に
ご相談ください

これからも元気に、自分らしく過ごすために

フレイル外来のご案内

最近、このような変化はありませんか？

体重の減少



握力の低下



疲れやすい



歩行速度の低下



運動習慣がない



3つ以上当てはまる方は要注意！

フレイルとは...

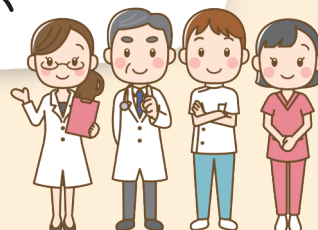
年齢を重ねることで、体力や筋力、人とのつながりなどが少しずつ弱くなった状態を「フレイル」といいます。そのまま放置すると、介護が必要になるリスクが高まります。早めに気づいて、適切に対処をすれば健康な状態に戻ることが期待できます。

完全予約制

- ・少しでも当てはまる方
- ・健診で指摘された方
- ・その他、気になることがある方

[予約受付] 9:00~18:00

お気軽に当院スタッフまで
ご相談ください



中林病院

☎ 0799-42-6200

「低栄養」予防レシピ

低栄養を予防するために必要な栄養素

元気な体を維持するためには「エネルギー」と「タンパク質」が不可欠です。毎食「主食 + 主菜 + 副菜」をそろえてバランスのよい食事を取りましょう。

ご飯、パン、麺類など 主食 	魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理 主菜 	野菜、きのこ、海藻などを使った料理 副菜 	味噌汁、お茶、牛乳、スープなど 汁もの 
--	---	---	--

糖質・脂質

体を動かすためのエネルギーとなる

(糖質) ごはん・パン類、麺類など、いも類、果物類などに多い
 (脂質) 油類、バター、マーガリン、肉・魚の脂肪などに多い

たんぱく質

骨や筋肉、血などの体のもとを作る

肉類、魚介類、卵、大豆、乳、大豆製品、牛乳などに多い



【一人分の栄養価】

エネルギー：572kcal
 たんぱく質：22.8g
 塩分：2.7g

- ・ラタトゥイユソースには、野菜と一緒に大豆を入れてたんぱく質を補給。
- ・なすは素揚げにするとエネルギーアップ！

白身魚のラタトゥイユ

【材料（1人分）】

・白身魚 60g	・玉ねぎ 20g	・コンソメ 0.5g
・料理酒 1g	・人参 10g	・塩 0.1g
・塩 0.5g	・ピーマン 10g	・こしょう 少々
・こしょう 少々	・大豆 15g	
・サラダ油 1g	・ダイストマト缶 15g	

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンは一口大にカットする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、①の野菜を加えて炒める。野菜に火が通ったら、トマト缶を加えコンソメ、塩0.1g・こしょうで味をととのえる。
- ③白身魚に塩0.5g・こしょうを振って両面を焼く。
- ④器に白身魚を盛り、②を添える。

揚げなすのドレ和え

【材料（1人分）】

・なす 60g	・サラダ油 8g
・人参 10g	・フレンチドレッシング 13g
・さくらえび 2g	

【作り方】

- ①なすは一口大にカットし、素揚げにする。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やしておく。
- ②人参は千切りにカットし、茹でる。柔らかくなったら、ザルにあげ流水で冷やし、水気をよく切る。
- ③ボウルに①と②、さくらえび、フレンチドレッシングを入れ全体になじむまで混ぜ合わせ、器に盛りつける。

コーンスープ

【材料（1人分）】

・コーンスープ 15g	・牛乳 75g
・玉ねぎ 30g	・水 80ml
・パセリ粉 少々	

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして、下茹でをする。
- ②鍋に水80mlを沸かし、沸騰したら一度火を止める。
- ③泡立て器でかき混ぜながらコーンスープを溶かす。
- ④再び火にかけ、かき混ぜながら再沸騰させ、弱火にして2～5分煮込む。
- ⑤牛乳を加え、ひと煮立ちしたら器に盛りつけパセリ粉を振る。

2026年4月より変更

中林病院 外来診療担当表

〔土曜日〕診療時間 9:00～13:00

I 診 (内科・消化器内科・肛門科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	中林 愛晶	中林 愛晶	中林 愛晶	辻野 仁	大学医師	大学医師
午後	15:30～18:00	中西 嘉憲	中林 愛晶	中西 嘉憲	中西 嘉憲	中西 嘉憲	休診

II 診 (内科・泌尿器科・皮膚科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	辻野 仁	渡辺 義博	辻野 仁	渡辺 義博	渡辺 義博	渡辺 義博
午後	15:30～18:00	高倉 一平	辻野 仁	渡辺 義博	休診	渡辺 / 辻野	休診

※第 1.3.5 土曜：渡辺医師 ※第 2.4 土曜：辻野医師

耳鼻咽喉科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	阿部 真琴	阿部 真琴	休診	阿部 真琴	阿部 真琴	※大学医師
午後	15:30～18:00	阿部 真琴	阿部 真琴	阿部 真琴	休診	阿部 真琴	休診

※〔土曜日〕診療受付 ～11:00 まで

整形外科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	澤内 健一	澤内 健一	竹森 俊幸	竹森 俊幸	元野 紘平	※大学医師
午後	15:30～18:00	澤内 健一	澤内 健一	竹森 俊幸	休診	元野 紘平	休診

※第 1.3.5 土曜：立花医師 ※第 2.4 土曜：元野医師

循環器内科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30～13:00						完全予約制
午後	13:00～16:00				完全予約制		

腎臓内科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30～13:00						完全予約制



医療スタッフ募集

薬剤師、正・准看護師（病棟・訪問看護）、
ケアワーカー（病棟・通所）、言語聴覚士

応募 / 当院へお電話の上、履歴書をご持参ください。

求人お問合せ先：TEL 0799-42-6863 (担当：総務課 高田)



〒656-0455 兵庫県南あわじ市神代國衛 1680-1
TEL：0799-42-6200
<https://nakabayashihp.or.jp/>

ホームページ

