

めぐみ

ガラシアニュース

<http://www.gratia.or.jp/>

2025

No. 182



目次

腸内細菌と健康について

言語聴覚士ご紹介

医療機器安全講習会を開催しました

骨密度測定のご案内

ガラシア病院で見られた夕方の空

お知らせ

■ 2025年10月26日(日)

がらしまつりを実施します

詳細は、ポスター、案内チラシ
をご覧ください



腸内細菌と健康について

近年、腸内細菌の研究が進んできており、便通の改善などの消化管機能への役割以外に、例えば生活習慣病や、免疫やアレルギー、肥満、認知症やうつ病などの精神疾患、老化など様々なことに関与していることが徐々に分かってきました。腸内細菌関連の本やTVなどでも取り上げられることも多くなり、また関連の食品も多く販売されており、関心を持たれている方も多いかと思われます。

特に腸内の短鎖脂肪酸（酪酸、酢酸、プロピオン酸）の重要性が明らかになり、例えば腸管の活動のエネルギー源としてや、腸内細菌のバランスを良い状況に調整する作用、腸管や全身の免疫の働きへの関与、肥満や生活習慣病などの改善にも関与していることが指摘されています。短鎖脂肪酸が不足にならないような腸内環境にすることが重要で、そのためには材料となる発酵性食物繊維（代表的な食材：大麦、玄米、豆類、根菜類、海藻類、玉ねぎ、リンゴなど）やオリゴ糖、また発酵食品（納豆やヨーグルトなど）の摂取で、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの有用菌を補うこと、ビタミンB1（豚肉、大豆、玄

米など）などの摂取が重要といわれています。伝統的な日本食は、これらの食材がバランスよく取り入れられており、やや塩分が多いという弱点はありますが、日本食を上手に利用するのも一つかと思われます。もちろん、これだけですべての病気や体調不良が改善するわけ

ではありませんが、腸内環境を整えることで、健康に良い影響を及ぼし、改善のサポートになる可能性は高いと思われます。

これから秋、冬にかけて、気温や気圧の変動、日照時間の減少などの気候の変化で自律神経の乱れやホルモンバランスが崩れ、心身の不調も出やすい季節になります。食生活の改善などで、体調改善へのアプローチを試みてはいかがでしょうか。ワーファリン内服中の方（納豆は控えた方がよい）、食事制限を受けられている方は主治医とご相談下さい。

内科医長 大野 慶



言語聴覚士ご紹介

言語聴覚士（ST）は、ことば・聞こえ・飲み込み（嚥下）に問題を抱える方々に対し、専門的な訓練を通じて「話す」「伝える」「食べる」を支援するリハビリ職です。

たとえば脳卒中後に言葉がうまく出せなくなった方には、音読や会話の訓練を通じてコミュニケーション能力の回復を図ります。飲み込みが難しくなった方には、誤嚥を防ぐための姿勢や食事内容の工夫、口周りや喉の筋力訓練を行います。また、難聴のある高齢者には、補聴器の活用方法やゆっくり話す工夫を家族に伝えるなど、生活環境全体の改善も支援します。

当院では、通院が難しい方のために「訪問リハビリ」も行っています。ST がご自宅を訪問し、実際の生活場面に即した評価と訓練を提供します。たとえば「家族との会話が

うまくできない」「食事中にむせてしまう」「趣味のカラーオケをまた楽しみたい」といった一人ひとりの願いに応える支援を大切にしています。訪問では、生活動線や家屋環境も確認しながら、本人だけでなくご家族へのアドバイスも行い、安心して日常生活が送れるようサポートしています。

また当院に併設する介護老人保健施設（老健）では、ST は医師や看護師、介護職、他のリハビリ専門職と連携しながら、利用者の支援に携わっています。失語症や嚥下障害がある方に、個別でのコミュニケーション訓練、食事場面の観察・評価をもとにした嚥下訓練や環境調整を行い、安全に楽しみながら食事ができるよう取り組んでいます。また、介護スタッフへの助言や家族への情報提供も重要な役割です。

今後も言語聴覚士は医師・看護師・理学療法士・作業療法士等とチームで連携し、地域に根ざしたリハビリを提供し病院・老健・ご自宅などさまざまな場で、地域の皆さまの「伝えたい」「食べたい」の実現を全力で支えてまいります。

訪問看護ステーション 言語聴覚士 元山 健太郎



医療機器安全講習会を開催しました

病院に来られると血圧計や検査機器、点滴（輸液と言います）を管理する機械など様々な医療機器を目にされると思います。その機械を安全に使うために、医療機器安全管理者が任命されており、施設で医療機器を適切に運用することに向けて舵取りをする役割を担います。役割の一つに「従業員に対し、医療機器を安全に使用するための研修を実施する事」とあります。今回、新しい機種の輸液ポンプ、シリンジポンプを導入したのに伴って6月11日と20日に医療機器安全講習会を開催しました。

今まで使用していたものと大きな違いはありませんが、新しくチェックするところが増えるなど患者さんの治療に直接関係する機械であるため、参加した職員は熱心に質問していました。患者さんの安全安心のため、常に最新情報を収集し医療事故が起らないよう職員が一丸となって取り組んでいます。



医療安全管理者・医療機器安全管理者 徳永 有理

骨密度測定のご案内

2025年8月より 箕面市骨粗しょう症検診が始まりました

骨粗しょう症を早めに予防しましょう

- ◆ 骨の密度は **40代** から徐々に減少します
- ◆ 特に女性は **50代** 前後から急激に低下
- ◆ 男性も **80歳** 頃には骨粗しょう症のリスクが高まります

対象

- ◆ 市の検診対象年齢の方
- ◆ 骨粗しょう症が心配な方（閉経後の女性、高齢者など）

検査について

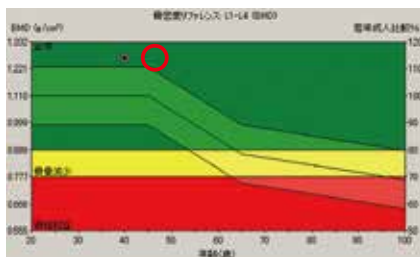
- ◆ 腰椎と大腿骨 を X 線で測定し、骨の強さをチェック
- ◆ 検査は数分で終了し、痛みはありません
- ◆ 最新の骨密度測定装置を使用しています

骨の健康、チェックしませんか？



検査結果イメージ

グラフで骨密度を「正常・注意・要治療」に分類
自分の骨の健康状態が一目でわかります



結果イメージ

ご予約・お問い合わせ
ガラシア病院 放射線科
072-729-2345(代表)

※予約制
お気軽にご相談ください。

放射線科 主任 山本 純也

ガラシア病院で見られた夕方の空（表紙写真）

空が赤く染まる現象（夕焼け）は、科学的には特定（赤い波長）の光が雲に反射して真っ赤に見えるという説明になると思いますが、古来、真っ赤な夕日は情熱の赤であったり、変革を表す赤であったり、自分自身の強さを表現する色であったりと良い方向に向かうという意味に利用されていたようです。写真は昨年（2024年）の9月の夕刻にガラシア病院の空に見られた夕焼けです。

写真では少し赤味が薄れているのですが、実際はもっと赤がきれいなものでした。一眼レフで写真家が撮ればもっと素晴らしい写真になったかもしれませんが、皆さんと共有できればと思い手持ちのスマホで撮影していたものです。

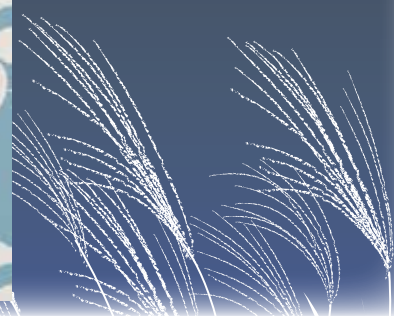
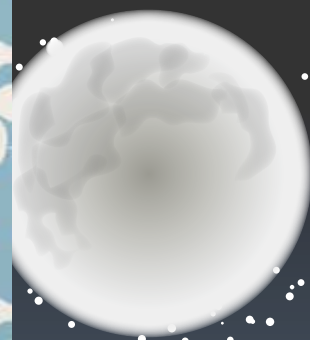
木々の緑、山並み、四季折々の花、夕焼け、夜は夜景と色々な自然や風景が楽しめるガラシア病院です。

広報委員会 福島 成之

万博すんだら がらしあまつり

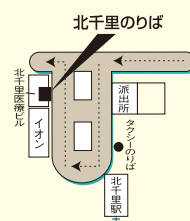
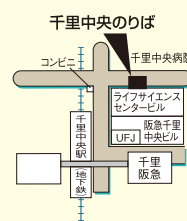
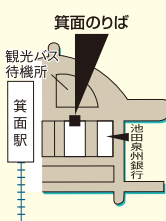
10月26日 日曜日

2025年10月26日(日)
9時30分～12時30分(予定)



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

〈送迎バス各のりば〉



ガラシア訪問看護ステーション

TEL 072-727-1866 FAX 072-729-3311
2020年8月から土曜日も開設しています

介護老人保健施設

ニューライフガラシア

TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所

ケアプラン ガラシア

箕面市小野原東 3-5-19
TEL 072-729-2347 FAX 072-734-8484

ガラシア園田クリニック

兵庫県尼崎市小中島 2 丁目 1 7-1
TEL 06-4960-3800

スタッフ募集の
ページQRコード



医療法人ガラシア会
ガラシア病院 日本医療機能評価機構認定病院
〒562-8567 大阪府箕面市栗生間谷西6丁目14番1号
TEL.072-729-2345 FAX.072-728-5166
<http://www.gratia.or.jp/>



■診療受付時間

平日／ 8:30～11:30
12:30～15:30
土曜日／ 8:30～11:30

■休診日

日曜、祝祭日、土曜午後
12/30～1/3

★ スタッフを募集しています、詳しくはホームページをご覧ください。

2025年6月、例年になく梅雨が早く開け最高気温が40度を超える地域もあり、災害級の気温となっています。さらに気温上昇に関係した線状降水帯の発生で、これまで経験したことのない大雨が被害を拡大しています。これらの気候変動により、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。自然災害に打ち勝つためにも、日々免疫力を高めておくことは自身の健康管理にも大切な事だと今回の記事を編集して改めて感じました。

