

2025年 Vol.46  
医療法人社団 愛康会  
〒923-0861  
小松市沖町478番地

# ソフィア通信

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure



特集  
1

新任医師のご紹介

特集  
2

健康診断・小松市検診のご案内

特集  
3

ソフィア大宮 サクラスクエアのご紹介

特集  
4

ソフィア内科クリニックからのお知らせ

特集  
5

ソフィアひふ科クリニックからのお知らせ

特集  
6

特定行為ナースのご紹介

特集  
7

介護支援専門員のご紹介

特集  
8

ソフィアテラスのご紹介

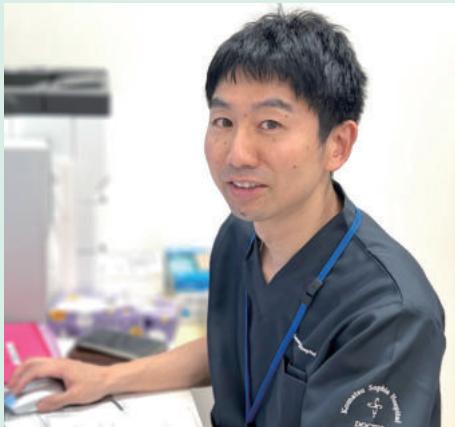
特集  
9

管理栄養士監修  
オリジナルレシピ・食事のポイント

特集  
10

おうちで手軽にできる運動

## 新任医師のご紹介



### 山宮先生診察日

#### 消化器内科

- 月曜…午前/午後
- 火曜…午後
- 水曜…午前/午後
- 金曜…午後
- 土曜…午後

#### 一般内科

- 月曜…午後
- 火曜…午後
- 水曜…午後
- 金曜…午後
- 土曜…午後

## ごあいさつ

消化器内科医 山宮 大典

こんにちは、今年の4月から消化器内科に着任した山宮大典（やまみや だいすけ）と申します。当院には2018年から3年間在籍しており、縁があり、また今年度から働かせていただくこととなりました。

まだ来て数か月ですが、既にいろいろな出会いが多くあります。特に以前勤務していた際に病状が気になっていた患者さんが、元気な姿で診察室に入ってきた際は本当に嬉しく思いました。当院に来られた患者さんが少しでも安心し、笑顔でいられる時間を増やすことは、これからの自分の使命であり生きがいだと思っています。

専門は消化器ですが、専門領域に捉われず常に全身を診ながら、そして心に寄り添える、そんな医療を心がけていきます。これから小松、ひいては南加賀地区の皆さまのお役に立てるよう、そして信頼を得られるよう精一杯尽力させていただきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

山宮先生  
より

## 夏はこんな病気に要注意！

今年も暑い夏がやってきましたね。季節の変わり目など、体にストレスがかかると増えるのが胃腸疾患です。なかでも**機能性ディスペプシア**という病気が近年増えており、注目を集めています。

「ディスペプシア」とは消化不良という意味で、機能性ディスペプシアは内視鏡などの画像検査で異常を認めないにもかかわらず、胃や十二指腸由来と思われる腹部症状がある病気です。

原因は明らかではありませんが、精神的なストレスやウイルス、細菌などの感染が原因の一つと考えられています。命にかかわる病気ではありませんが、困っている人が非常に多いのも事実です。

有効な治療法がまだまだ確立されていない病気ではありますが、薬物療法が有効なこともあり、近年新たに承認された薬もあります。

腹部症状でお悩みの方は一度ご相談ください。



## こんな症状がある方は要注意！

- 食後の胃もたれ
- 早期満腹感
- みぞおちの痛み、焼けるような感じなど
- 胃や消化器系の不快感が慢性的に続く



# 2025年 健康診断 のススメ

2025年、いわゆる団塊の世代が全員75歳以上、後期高齢者となり、本格的に高齢化社会が始まります。人生100年時代とか。

人類の歴史上類を見ない、素晴らしい時代であるはずですが、素直に喜べない現実があります。100年の長寿を享受できるか否か、それはすべて健康にかかっています。

自立して生きましょう。私たちソフィア病院健診センターは皆様を全力で応援します。小規模病院の小規模健診センター。私たちは小規模であることを最大の長所と捉えています。小規模であるが故に、皆様の様々なご要望に、融通無碍にかつ迅速的確にお答えすることができます。健診には大規模で豪華な設備は必須ではありません。まず、すべてに優先して求められるのは精度です。健診を行うスタッフのレベルの高さに自信あり、です。

小松ソフィア病院 名誉院長 亀田 正二



## はつらつ検診・がん検診はお済みですか？

	はつらつ健診・長寿健診	胃内視鏡検診	大腸がん検診（便潜血検査）
対 象	・ 40 歳以上の国保の方 ・ 75 歳以上の方	・ 50 ～ 74 歳のうち 偶数歳になる方	・ 40 歳以上の方
受付期間 受付時間	6/20（金）～10/15（水） AM 9:30 ～ 11:30 PM 14:30 ～ 16:00	6/2（月）～11/10（月） AM 9:30 ～ 11:30 来院時間は予約時にご確認ください。	5/1（木）～10/31（金） 9:30 ～ 16:00 容器交付期限 5/1（木）～10/15（水）まで。
予 約	不 要	事前予約が必要です。 【小松ソフィア病院 健診センター】 Tel: 0761-46-5381 予約人数に限りがありますので できるだけ早めにご予約ください。	不 要 容器交付と提出で、 2 回ご来院いただく必要があります。
自己負担	700 円・500 円 受診券をご確認ください。	1,300 円 受診券をご確認ください。	500 円 容器交付時に先払いとなります。

詳細は、小松市役所 いきいき健康課のホームページ等をご確認ください。  
【小松市 いきいき健康課】 Tel : 0761-24-8056



いきいき健康課  
ホームページ



# ソフィア内科 大宮サクラスクエア 開院



## ごあいさつ

院長 木村 英晴

この度、2025年1月20日にソフィア内科大宮サクラスクエアを開院いたしました。私は2013年4月より小松ソフィア病院で非常勤医師として、そして2023年4月から2024年12月までは副院長として勤務しておりました。これまでの経験を活かし、地域医療に貢献できるよう努めています。

当院は「患者様の安心のために、地域の方々の幸せのために、共に支えあい歩みます」を理念に掲げ、日々の診療にあたっています。風邪や発熱、腹痛といった日常的な症状から、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病まで、幅広い内科診療に対応しています。

特に、私の専門分野である咳や息切れなどの気道疾患、気管支喘息、花粉症といったアレルギー疾患においては、最新かつ最適な医療を提供できるよう心がけております。

開院以来、近隣にお住まいの方や勤務されている方にご利用いただくことが多いですが、最近では、長引く咳の診断や気管支喘息の治療のため、遠方からお越しになる患者様も増えてまいりました。

スタッフ一同、地域の皆様に信頼され、「まず一番に選ばれるクリニック」となれるよう、日々精進してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



## 場所は大宮駅から徒歩4分です



①大宮駅：北陸新幹線も停車します。

②ソニックシティ・鐘塚公園から大宮駅に向かって当院の看板があります。

③大宮サクラスクエア：大宮駅西口のランドマークです。



## 当院のご紹介

### 入口

お隣は小児科クリニックです。



### 診察室

院長お気に入りの場所です。



### 待合

ゆったりとした待合室。



### ハヤレジくん

キャッシュレスで簡単お支払い。



地域の皆様とのふれあい

### 清掃活動

6月8日にサクラスクエアにお住まいの方、商業施設の方が参加して清掃活動を行いました。我々スタッフも参加しました。



ソフィア内科  
大宮サクラスクエア

内科・呼吸器内科

〒330-0854

埼玉県さいたま市大宮区桜木町2丁目902番  
大宮サクラスクエア モール3F

☎048-783-4604



ホームページ



Instagram

# ソフィア内科クリニック



ソフィア内科クリニック  
院長 小川 純

今年も金沢市のすこやか健診が5月から始まりました。ご自分の健康管理のために、ぜひ受けてください。

なお、すこやか健診は現在、治療中の患者さんでも受けられますよ。

実施期間は令和7年10月31日までです。9月～10月頃は大変混み合いますので、お早めのご予約をお勧めいたします。

ご予約はお電話、ご来院にて承っております。



ホームページ

## 夏に増える“しつこい咳”は、呼吸器内科受診のサインかもしれません。

夏風邪かな？と思っていた咳が、なかなか治らない…。そんな症状にお悩みの方が、この季節には増えてきます。

呼吸器内科では、長引く咳やたん、息切れ、胸の痛みなど、呼吸に関わるさまざまな症状に専門的に対応しています。例えば、気管支喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、慢性気管支炎、非結核性抗酸菌症といった、継続的な治療が必要な呼吸器疾患もしっかりと診断・管理していくことが大切です。特に夏場は、エアコンやカビなどが原因となる「夏型過敏性肺炎」なども見逃せません。

発熱がないのに咳が続く場合や、風邪のような症状が長引く場合は、一度、呼吸器内科医の診察を受けてみることをおすすめします。気になる症状があれば、お早めにご相談ください。



### 呼吸器内科診察日

- ・ 月曜午後
- ・ 木曜午後

## LINE・WEB予約の受付時間が **拡大** しました！

診療待ち時間の短縮を目的とした診療予約システムをこの6月から拡充しました。LINEとホームページからも予約ができます。さらに使いやすくなっていますので一度お試しください。

### ご予約の受付期間が「当月分＋翌月分」に拡大！

7月中の場合は8月末まで、8月中の場合は9月末までのご予約が可能です。



こちらの QRコードから登録できます。

- WEB・LINEからご予約の際は、事前にご登録をお願いします。
- キャンセルの場合はWEBかLINEからお手続きをお願いします。
- 予約なしでも診察は可能ですが、予約の方が優先となります。

## ソフィア内科クリニック ソフィアひふ科クリニック **自動精算機**を導入しました！



診療が終わった後のお支払いまでの時間短縮の目的で、6月から自動精算機を導入しました。

会計の準備ができたら、自動精算機で精算してお帰りいただけます。

慣れない方は遠慮なく職員にお申し受けください。

現金の他、以下のお支払い方法をご利用いただけます。





# ソフィアひふ科クリニック



ソフィアひふ科クリニック  
院長 山口 礼門

夏の  
肌トラブル

## とびひ

(伝染性膿痂疹)

にご注意！

夏に流行する疾患のひとつに、“とびひ”があります。とびひは細菌の感染によって起きる皮膚の病気で、乳幼児に多くみられます。夏は汗をかきやすく高温多湿で菌が増殖しやすく、またあせもや虫刺されが増えるため、とびひが特に多くなる時期です。

### とびひの原因

皮膚や粘膜に常在している黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌(溶連菌)などが原因菌です。接触により他の部位に移り、火事の飛び火のようにあっという間に広がるため“とびひ”とよばれます。あせも・虫刺され・湿疹などを引っ掻いたり、転んでできた傷に二次感染を起してとびひになります。また、鼻孔の入り口には様々な細菌が常在しているため、幼児・小児で鼻を触るくせがあると、鼻の周囲からとびひが始まることもあります。主に乳幼児に発症しやすい病気ですが、大人が発症するケースもあります。特にアトピー性皮膚炎の患者さんは発症しやすい傾向があります。



### とびひの治療

抗生物質の内服薬と外用薬で治療します。的確な治療を行えば短期間で治すことができます。「とびひかな？」と感じたら、間違ってもよいので早めに皮膚科を受診し、「とびひが心配です」と医師に相談してみましょう。放置したり誤った処置をしたりすると、稀に細菌の毒素が血中にはいり、ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群という重症の感染症を引き起こすことがあります。また腎炎の合併がみられることもあるため、必ず医療機関で適切な治療を受けるようにしましょう。また患部を清潔に保つことも大切です。家ではシャワーで患部を優しく洗い、通気の良い清潔なガーゼで覆い、他部位への広がるのを防ぎましょう。



### とびひの予防・対策

とびひは感染力の強い病気です。他の人に移さないように、普段の生活の中で注意が必要となります。必ずしも園や学校を休まなければならない病気ではありませんが、登園・登校については医師や園、学校と相談するようにしましょう。登園・登校する際は、ガーゼや包帯などで患部を覆い、他の子どもに移さない様にケアが必要です。また、とびひが治るまではプールに入れません。タオルや衣類の共用は避けましょう。



ソフィアひふ科クリニックにも、自動精算機が導入されました。詳しくは6ページをご確認ください。

山口院長は小松ソフィア病院でも  
診療を行っています。

【診療日】 第2・第4 土曜 午後



ホームページ



LINE

# 特定行為ナースのお仕事

ご紹介

特定行為看護師とは、医師の指示に基づいて、看護師が特定の診療補助行為を、医師の判断を待たずに実施できる専門の知識と技術を持った看護師のことを言います。

今回は事例の紹介です。  
80歳代女性。  
脳梗塞による入院中に足かかとに褥瘡(床ずれ)を発症。  
治らないまま自宅へ退院…。



黒くなった組織は放っておくと、感染源となり、また新しい皮膚が出てくるのを邪魔してしまいます！

そこで私の出番です！



特定行為看護師は黒く死んでしまった組織を**医師に代わって**取り除くことができます。また日々の処置をより専門的に行っていきます。病院に連れていく必要性はなく、**自宅のベッドでより高度な処置を受けられる**のもメリットの一つです！また、治っていく経過に合わせ使用する軟膏を医師と連携を取りながら決めていきます。



このようにして、このケースでは介入を始めてから約4か月できれいに治癒となりました。



## 【ご家族様のお声】

真っ黒になった足を見て、本当にショックでした。どうにかして治してあげたいと思っていたので、専門の看護師さんが介入してくれ本当に心強かったです。経過説明や処置が丁寧でした。また、先生やデイサービスと連携をしっかりと取ってくれ、無事治すことができました。ありがとうございました！



その他、褥瘡に関するご相談・地域に出向いた勉強会・他の訪問看護ステーションとの同行訪問なども受付けています。  
ぜひお気軽にご相談下さいね。



訪問看護ステーション はなはな

TEL: 0761-48-8666

Mail: hanahanajimu@sophia-hosp.jp



ホームページ



# 介護支援専門員のお仕事

介護支援専門員(ケアマネージャー)は利用者様の依頼を受けてその心身状況、置かれている環境、利用者様及びそのご家族の希望等を勘案し、自宅において日常生活を送るために必要な保健医療サービス、介護保険サービスが利用できるよう居宅サービス計画書を作成し、計画に基づくサービスが適切に提供されるよう連絡調整等を行います。

また、利用者様の意思および人格を尊重し、常に利用者様の立場に立ち、提供されるサービスが特定の種類や特定の事業者に不当に偏ることのないよう公正中立な支援の提供に努めています。



## 新しいスタッフご紹介!



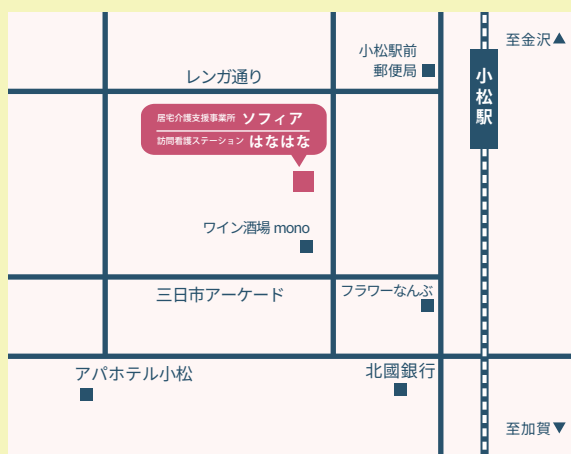
介護支援専門員 東野 美代子

先輩方から学び、少しずつ経験を重ね、利用者様の望む暮らしのお手伝いができるよう精一杯頑張ります。

訪問看護ステーションはなはな  
居宅介護支援事業所ソフィア

の事務所はこちら

2025年4月より、園町から土居原町に移転しました。



居宅介護支援事業所 **ソフィア**  
〒923-0921 石川県小松市土居原町291番地1

TEL:0761-22-2737  
Mail:caremanager@sophia-hosp.jp



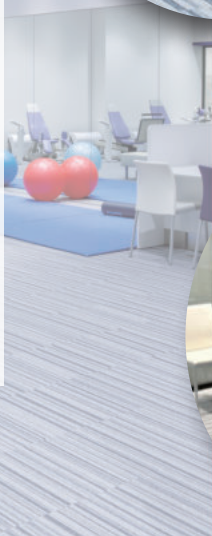
ホームページ

## 無理なく、楽しく、健康習慣

日頃の運動不足が心配な方、健康診断や人間ドックの結果が気になる方へ。

ソフィアテラスでは、どなたでも無理なく続けられる運動プログラムをご用意しています。理学療法士が丁寧にサポートしますので、安心して運動することができます。

体を動かすことは、健康維持はもちろん、気分転換や仲間づくりにもつながります。気軽に楽しく運動をはじめてみませんか？



ソフィアテラス



理学療法士 田中 渉

ソフィアテラスは2023年9月にフィットネス施設としてリニューアルオープンしました。リニューアルオープンの時は「地域の健康を支える」を掲げてクラウドファンディングに挑戦した結果、多くの方々から支援を頂いて目標達成しました。私たちは、その期待に応えるべく、次なる目標はその理念を具体化させていくことだと思っています。

今までの活動実績として、フィットネス施設の利用登録者は400人を超えており、理学療法士が指導するウォーキング教室は参加者数が累計1万人を超えています。その他にも、健康教室や健康相談、体力測定など、地域の健康イベントも多く開催しています。

「地域の健康を支える」を有言実行するために一步一步進んでおります。これからも、一人でも多くの人に「ソフィアテラスを利用して健康になりました」と言ってもらえるように全力で取り組んでいきます。

### ご利用料金（税込）

※月ごとに月会員・ゲスト会員に変更可能です

■月会員 .....	3,300 円 / 月
■学生会員（小学生～大学生） .....	1,000 円 / 月
■ゲスト会員（1 回ご利用） .....	600 円 / 回

小松ソフィア病院の診察券をお持ちの方は、**月会員の会費を 300 円割引**させていただきます。



ソフィアテラス イオンモール新小松2階

TEL:0761-46-5382

【受付時間】10:00～18:30

【定休日】日曜・月曜・年末年始

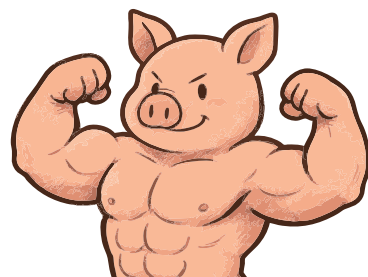


ホームページ





# 豚肉とにらの スタミナ炒め



## 材料(2人分)

■ 豚肉	100g	■ 油	小さじ2
A		■ 酒	大さじ1
塩	少々	■ 塩、コショウ	適量
砂糖	ひとつまみ	■ 醤油	小さじ1/4
酒、片栗粉	各小さじ1	■ 白ごま	お好み
■ にんにく	1欠片		
■ キャベツ	100g		
■ 玉ねぎ	80g		
■ にんじん	10g		
■ にら	1/2束(50g)		
■ 青しそ	2枚		

## 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。  
玉ねぎ、にんにくは薄切り、人参は千切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。  
にらは3cmほどの長さに切る。
- ②フライパンに油を敷き、にんにくを炒め香りを出す。玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れ、玉ねぎに火が通ったら①の豚肉を加える。
- ③火が通ったらにらを入れて塩、コショウ、酒を加える。
- ④醤油を回し入れ、味を調える。皿に盛付け、千切りした青じそ、お好みで白ごまをトッピングする。

## 夏バテしない体づくり ～食事のポイント～

### POINT 1 冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎない

食欲低下、胃腸の不調の原因になる。



### POINT 3 のど越しが良く、簡単に食べられる麺だけで食べない

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)と一緒に食べる。

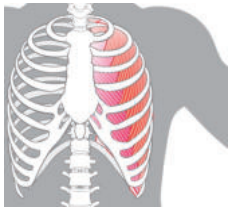
### POINT 2 疲労回復に必要なビタミンB1を摂る

豚肉、きのこ類、玄米、豆類、ビタミンB1の吸収を良くするアリシン(玉ねぎ、ネギ、ニラ、にんにく)と一緒に摂る。

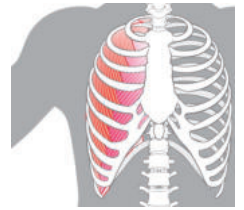


### POINT 4 旬の夏野菜を摂る

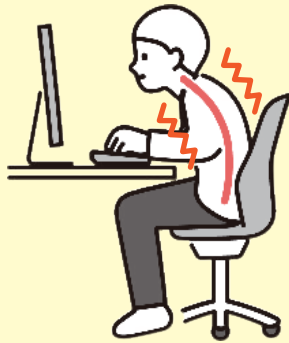
胡瓜、トマト、なす、ピーマン、南瓜など疲れとたたかう力を持つ、ビタミンやミネラルが豊富。  
水分を多く含み、体の余分な熱を逃がす。



# お家で手軽にできる運動



## 肋間筋(ろっかんきん)について



肋間筋は肺を囲む「胸郭」という、胸骨、胸椎、肋骨の3つからなる「かご状」の骨格に付着しています。

長時間のデスクワークやスマホ姿勢など前屈みの状態を長く続ける人は、胸まわりが常に圧迫され、筋肉が縮こまったまま固くなってしまいます。これは動作時に息切れしやすいだけでなく、腰痛や頸部痛の原因になります。また、呼吸が浅くなり睡眠の質が低下したり、嚥下(飲み込み)障害に繋がる可能性があると言われています。

ストレッチで固まった筋肉をほぐして、息を大きく吸って長く息を吐く呼吸で身体を整えていきましょう。

## 肋間筋のストレッチ(前胸部)



息を吸い、吐きながらストレッチします。  
吐く時に手を後ろに引き下げながら胸を張る体勢で行います。

回数 10回

注意 手を後ろで組むのが無理な場合は、無理せず組まずに行います。

## 肋間筋のストレッチ(側胸部)



息を吸い、吐きながらストレッチします。  
吐く時に肘を天井に向かって伸ばすように上げます。

回数 左右 各10回

注意 身体が横に倒れすぎないように、意識してください。



医療法人社団

# 愛 康 会

### 小松ソフィア病院

〒923-0861  
石川県小松市沖町478番地  
TEL:(0761)22-0751

居宅介護支援事業所

### ソフィア

〒923-0801  
石川県小松市園町二71番地1  
TEL:(0761)22-2737

### ソフィア内科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL:(076)255-7124

### ソフィアテラス

〒923-0862  
石川県小松市清六町315番地  
イオンモール新小松2階  
TEL:(0761)46-5382

### ソフィアひふ科クリニック

〒921-8035  
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号  
TEL:(076)255-7712

### ソフィア内科 大宮サクラスクエア

〒330-0854  
埼玉県さいたま市大宮区桜木町2丁目902番  
大宮サクラスクエア モール3F  
TEL:(048)783-4604

訪問看護ステーション

### はなはな

〒923-0801  
石川県小松市園町二71番地1  
TEL:(0761)48-8666



ホームページ