



ほほえんで北播磨

令和8年1月 第45号



ごあいさつ

副院長兼看護部長
関口 靖枝

2026年が始まりました。

皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと存じます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2025年を振り返りますと、大阪・関西万博の開幕、令和の米騒動、山林火災やクマ被害、世界各地で続く紛争や地震など、社会全体が大きく揺れ動いた一年であったと感じています。一方で、イチロー氏の野球殿堂入りや、大谷翔平氏の二刀流復帰とロサンゼルス・ドジャースのワールドシリーズ連覇、さらには我が国初の女性首相の誕生など、楽しいこと、悲しいこと、つらいこと、感動したことなど、数えきれないほど多くの出来事がありました。

そのことを知り得た私たちにとっても、その後の人生に大きく影響を与えるのだと、感慨深く思うことが増えました。2026年が皆様にとって、決意を新たに実りのある素晴らしい年となることを心より祈念いたします。

現在もインフルエンザや新型コロナウイルスは感染力の衰えを見せず、私たちの健康と日常生活に影響を及ぼしています。感染症と共に生きる時代においては、マスクの着用や手洗い・うがいなど、場所や状況に応じた対応を心がけ、「感染しない・させない」行動を意識し、私たちの日常生活を守っていきたいと思います。

医療を取り巻く環境は依然として厳しく、国内の約70%もの病院が経営面で課題を抱えています。2026年の診療報酬改定に期待が寄せられているものの、物価高や人口構造の変化を背景に、先行きは決して楽観できる状況ではありません。

当医療センターでは、ありとあらゆる資源を大切に取り扱い、地域の皆様の生活を支えていけるような地域医療を推進してまいります。

その中で、当医療センターが最も大切にしている資源は「人」です。特に病床機能を維持・拡充していくためには、看護職員の確保と育成が不可欠です。しかし、全国的に看護師養成校への受験者数は減少しており、将来的な人材不足が懸念されています。

「コロナ禍で耐えてがんばってきた看護師の姿に、看護職の厳しさが際立ってしまった」という報道にショックを受けましたが、私たちは医療に携わっている者として、素晴らしい職業であることを今後も発信していきます。

地域の皆様におかれましても、医療体制を将来にわたり維持していくため、医療に携わる仕事への理解と関心を深めていただければ幸いです。

おかげさまで当医療センターでは、少しずつではありますが看護師の数も増え、職員一人ひとりがやりがいを持って日々研鑽を重ねています。「2025年問題」を経て、2040年を見据えた新たな地域医療構想の検討も始まっています。当医療センターはその議論を注視しつつ、10年、15年先を見据え、持続可能な医療体制の構築と地域医療の中核としての役割を果たしてまいります。

本年も、当医療センターの取り組みに対し、皆様のご理解とご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ごあいさつ	1
私の「思い」に沿った人生の最終段階を過ごすために	2
かかりつけ医をお持ちいただくことをお願い	5
大きくな～れ	6
健康管理センター便り～糖尿・心血管コースの紹介～	7
リハビリ通信、編集後記	8

私の「思い」に沿った人生の最終段階を過ごすために —あなたらしい生き方を考えるきっかけを—

突然の「もしも」が訪れたとき、あなたやご家族は、望む治療やケアを選べますか？

救急外来には、病気や事故など予期せぬ形で受診となる方が多くいらっしゃいます。突然の事態に直面したとき、もしご自身が「どのような医療・ケアを受けたいか」を考えたことがなかったとしたら、あるいはご家族が「本人の希望を聞いたことがなかった」としたら、どうなるでしょうか。

「どこまで延命治療をして欲しいのか」

「本当は家で過ごしたかったんじゃないか」

「諦めずに治療を受けたいと思っているんじゃないか」

ご本人の気持ちが分からないままでは、ご家族は「何を選べばよいのか」と深い迷いや不安を抱えることとなります。その結果、ご本人が望まない治療が行われたり、ご家族が「本当にこれで良かったのか」と後悔や重荷を背負ってしまうことも少なくありません。そんな時、ご本人の「人生の最終段階をどう過ごしたいのか」という思いを尊重し、ご本人、ご家族共に納得できる医療を受けられるよう、一緒に考えたいと私たちは考えています。

本当は誰もが“願い”を持っている ～あなたの「こうありたい」を教えてください～

「悪くなったときのことを考えるのは怖い」、「縁起でもないから口にしたくない」、そう感じることは自然なことです。ただ、そうおっしゃる方も、少しずつお話を伺っていくと、ご自身の「大切にしたい思い」を教えてくださいます。

「家族が作ったご飯を食べたい」

「できる限り自分で決めたい」

「住み慣れた家で過ごしたい」

「痛いことだけは嫌」

これらは全て、あなたが大切にしてきた価値観に基づいた、かけがえのない希望です。正解や不正解はありません。「思いを言葉にする」ことは、あなた自身の安心につながり、もしもの時にご家族の迷いを減らすことにもなります。私たちは、そんなあなたの価値観を大切に、医療チームやご家族と共有しながら、一緒に治療方針を考えていきます。

患者さん・ご家族が話し合える場をつくるために

当医療センターは、患者さん・ご家族が「人生の最終段階」について考え、話し合うことができるよう、次のようなサポートを用意しています。

①人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）を知るリーフレット

外来や病棟のデイルームなどに、人生会議（ACP）についてまとめたリーフレットを準備しています。「何を大切にしたいか」、「どんな治療を望むか」、「誰に判断を委ねたいか」などが分かりやすく書かれています。ご家族で話し合うきっかけとして、ぜひ、活用してください。



②医療チームが皆さまのお話をお聴きします

「今の状態について聞きたい」、「これからの病状がどうなるのか知りたい」、「どんな選択肢があるのか知りたい」、「家族にどう伝えたらいいか」など、不安なことは何でもご相談ください。あなたの意思が置き去りにならないように、しっかりサポートをしたいと思っています。

あなたらしく生きていくために ～医療者はあなたのこんな「味方」でありたい～

ご自身が望む人生の最終段階を迎えるためには、「話し合う機会」を持つことが何より大切です。私たちは、皆さまの話し合いを次のように支えたいと考えています。

①「今から話しておけば安心」と思えるように・・・

最期のお話は重いものです。「元気なうちに考えるなんて・・・」と戸惑うかもしれません。でも、「今の元気なうちに考えておくことが、あなた自身と大切なご家族を守ることになる」と知ってください。私たちは、安心して話し始められる雰囲気づくりを心がけています。

②難しい医療の話ではなく「あなたらしさ」を教えてください

いきなり治療方針を聞かれても、答えにくいものです。

私たち医療者が知りたいのは、専門的なことではなく、あなたの「人となり」です。

「どんな生活ができたなら幸せですか」、「何を大切にして生きてこられましたか」、「もし治療が体に大きな負担をかけ、今まで通りの生活に戻るのが難しいとしたら、それでも治療を優先したいですか」、「苦痛を和らげること、少しでも長く生きること、どちらを優先したいですか」、「できることなら、どこで最期を過ごしたいですか」、

こうした問いかけを通して、あなたらしい医療の形を一緒に探していきます。

③ご家族も、ひとりでも悩まなくても大丈夫です

ご本人からお聞きすることができない場合、突然の状況で判断を迫られると、ご家族は「本人の望みと違っているのではないか」と苦しむことがあります。

ご本人がどんな価値観を持っていたかを一緒に整理したり、ご家族間の意見の食い違いを調整したり、分かりやすく情報をお伝えしたり・・・

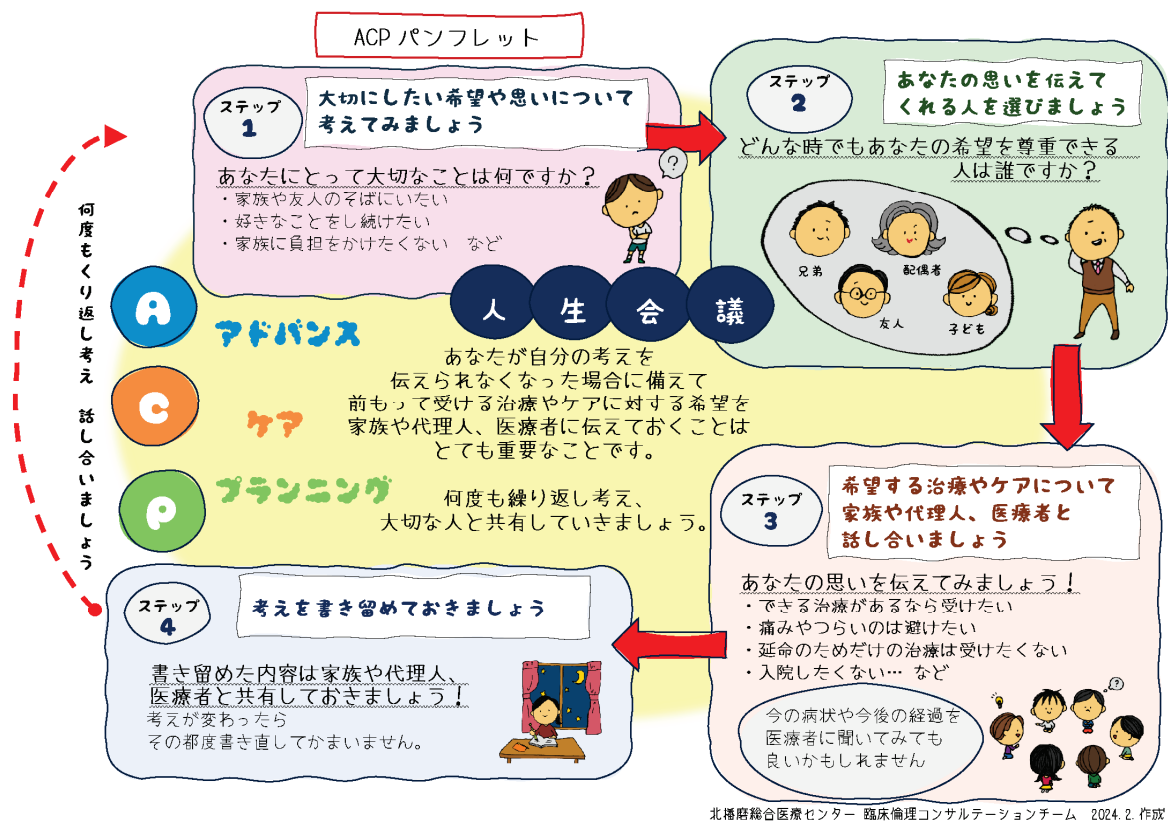
私たちはご家族に寄り添い、共に考えるパートナーでありたいと願っています。

人生の最終段階における医療で最も大切なのは、あなた自身の「その人らしさ」です。

私たちは、あなたと、あなたの大切なご家族と同じ方向を向き、納得できる治療を選ぶよう全力でサポートします。

「あなたはどんな人生の最終段階を過ごしたいですか？」

この問いかけに向き合うことが、あなたらしい生き方を守る大切な一歩となります。



かかりつけ医をお持ちいただくことのお願について

北播磨総合医療センターに通院中の患者さんにおかれましては、平素より当医療センターの医療にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

当医療センターは、救急医療や高度な専門治療・検査が必要な患者さんへ質の高い医療を提供することを大切な役割としています。

国の進める「医療連携」では、患者さんの病状に合わせて、病院（専門治療）と診療所・クリニック（日常的な治療）が役割を分担し、協力して治療にあたるのが推奨されています。これは、患者さんによりスムーズで質の高い医療を受けていただくための取り組みです。

つきましては、病状が安定し、専門的な治療や検査の必要性が低くなった患者さんには、主治医から地域の「かかりつけ医」（診療所・クリニック）へのご紹介を提案させていただいております。

当医療センターは、重い病気の治療や手術に集中できるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。地域全体で皆さまを支える医療体制の強化にご協力ください。

担当医にご相談いただければ、ご希望やご自宅からの距離などを考慮し、適切な「かかりつけ医」をご紹介いたします。

なお、病状が急変するなど、緊急に専門的な治療が必要な場合は、これまで通り24時間可能な限り受け入れますのでご安心ください。

また、再び高度な医療が必要になった際、かかりつけ医から当医療センターへスムーズにご紹介いただけます。



※当医療センターで複数の診療科を受診されている患者さんも、当医療センターでの治療・症状が落ち着いた診療科から個別に逆紹介を行います。



北播磨総合医療センター
患者総合サポートセンター

大きくな～れ

4階東病棟



お産はママと赤ちゃんが一生懸命頑張って作り上げる奇跡の瞬間です。

“大きくな～れ”では、そんな瞬間の一部を取り上げ
みなさんにも幸せを感じていただけるよう発信しています。
今回はバースレビューよりお母さんの声を載せています。



令和7年11月24日生まれ
男の子

出産には不安もありましたが
スタッフの皆さんの支えで
安心して臨めました。



令和7年11月25日生まれ
女の子

産声を聞いた時とても嬉しく、
同時に安心しました。

命の尊さとお産の素晴らしさを
胸に夫婦で力を合わせて
大切に育てていきます。



令和7年11月28日生まれ
男の子

赤ちゃんが健康で元気で
安心しました。
生まれてきてくれてありがとう！



令和7年11月28日生まれ
男の子

大切な瞬間に寄り添えることに感謝しながら、スタッフも日々全力でサポートを行っています。
赤ちゃんが健やかに、すくすくと育たれますようスタッフ一同お祈りしております。



糖尿・心血管コース(生活習慣病コース)の紹介

～糖尿病・心臓病・脳卒中になる前に受けてみませんか？～



〈こんな方におススメ！〉

生活習慣が気になる方	診断を受けた方	家族歴のある方
<ul style="list-style-type: none">・偏った食生活・運動不足・ストレス・喫煙・過度な飲酒 	<ul style="list-style-type: none">・高血圧・脂質異常症・メタボリックシンドローム 	<ul style="list-style-type: none">・糖尿病・心臓病・脳卒中 

〈コース内容〉

特に**糖尿病・心臓病**についての精密検査が受けられる、1泊2日コースがおススメです。

- (検査内容)
- 1日目:糖負荷試験、頸動脈超音波検査、心臓超音波検査、採血、心電図、視力検査、聴力検査、その他オプション検査
 - 2日目:腹部超音波検査、胃カメラ、内科診察

3つの特徴

①北播磨地区で糖負荷試験・心臓／頸動脈超音波検査が同時に実施できるのは当医療センターだけです。

- 糖負荷試験・・・隠れ糖尿病の発見にもつながります。ブドウ糖を飲んでもらい、採血や尿検査を行います。
- 心臓／頸動脈超音波検査・・・心臓の機能や動脈硬化の有無を確認し、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを知ることができます。



②1泊2日でゆっくりと検査を受けられます。(外出泊も可能です)

1階ラウンジ

宿泊部屋



③リポ蛋白(a)検査(血液検査)を実施しています。

- リポ蛋白(a)とは・・・悪玉コレステロールよりも、動脈硬化の危険性が高いと言われており、生活習慣の悪化や遺伝的要因で増加します。

「病気になるように予防する」「早期発見する」ことが大切です。

定期的に検診を受け、ご自身の健康状態を知ること、健康寿命を延ばしていきましょう！

リハビリテーション通信

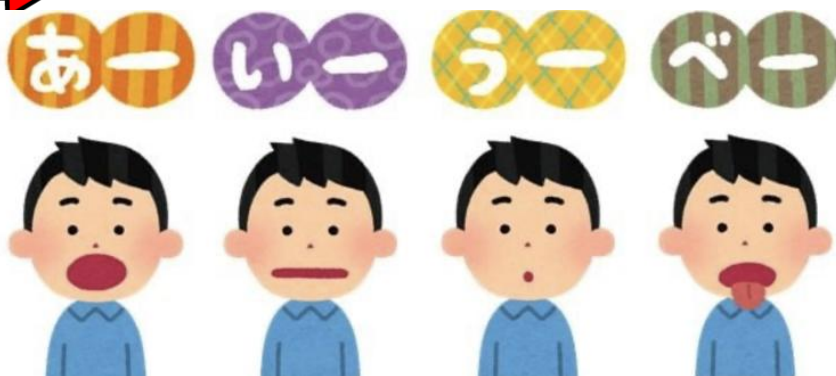
一生おいしく食べるために。今日から始める『お口の筋トレ』

健康のための運動といえばウォーキングなどを思い浮かべますが、実は「口やのど」の筋肉を鍛えることも同じくらい大切です。

加齢により「話す・噛む・飲み込む」力が衰えることを「オーラルフレイル(お口の衰え)」と呼びます。これを放置すると、低栄養や心身の活力低下につながる恐れがあります。

まずは、スキマ時間にできる簡単な体操から始めて、健康寿命を延ばしましょう！

Let's Try!!



- ・「ゆっくり、大きく」動かすのがコツ！
- ・特に「べー」の時は、しっかり口を開ける。

「もっと詳しく知りたい・鍛えたい方は...」

インターネットで「みっきい☆にこにこ体操」、「かみかみ百歳体操」などと、検索すると、動画で詳しく見るすることができます。自分に合った体操を見つけて、毎日の習慣にしてみませんか？

【編集後記】

新年あけましておめでとうございます。新しい年が、皆様にとって健やかで実り多い一年となることを心よりお祈り申し上げます。

さて、2月6日からイタリア、ミラノ・コルティナで冬季オリンピックが開催されます。日本からもカーリング、スケート等続々と代表が決まっています。個人的には、スキューアルペンを楽しみにしています。コースコンディションや旗門間のコース取りを考えながらのタイムトライアル。

Googleの中の選手の眼にはどのような景色が広がっているのか？と考えるだけで今から楽しみです。選手の方々が万全の体制でオリンピックに臨むように、私も知識を蓄え、体調を整え業務に臨みたいと思います。

本年も患者さん、地域に寄り添い、安心と温もりある医療を提供できるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。

中央検査室 中西 鮎美



発行／北播磨総合医療センター 広報委員会【事務局・管理部 経営管理課】

〒675-1392 兵庫県小野市市場町926-250

☎:0794-88-8800(代表) ホームページ <http://www.kitahari-mc.jp/>