

2026年1月 | 第84号

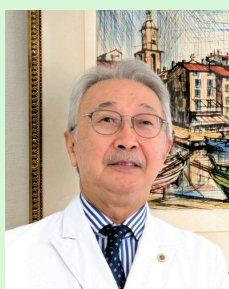
# 響 K O E

Himeji Central Hospital  
地域連携だより



## 新年のご挨拶

理事長 東 靖人



新年あけましておめでとうございます。

平素より当院の医療活動に対し、地域の医療機関の皆様をはじめ関係各位には、多大なるご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。また、日々現場を支えている当院職員の尽力にも、改めて感謝申し上げます。

医療を取り巻く環境は、本年も決して楽観できる状況ではありません。補正予算による支援はありがたいものの、その効果が現場に及ぶのは今後であり、一時的な対応だけでは限界があります。とりわけ、2026年の診療報酬改定は、民間病院にとって極めて重要な局面になると認識しています。私たちは状況の変化を的確に捉えながら、立ち止まることなく必要な手を打ち続けていかなければなりません。

神経内科医として高齢者診療に携わる中で、脳卒中や認知症、神経難病などを抱えながら地域で生活する高齢者が、今後さらに増えていくことを強く実感しています。こうした方々を急性期から慢性期、在宅医療まで切れ目なく支える役割の多くは、地域の民間病院が担っています。多職種が連携し、「治し、支える医療」を実践していくことが、当院の掲げる「今あなたに必要な病院へ」を実現するための鍵であると考えています。

本年も地域の皆様との連携を一層深めながら、信頼され、必要とされる医療を提供できるよう努めてまいります。皆様のご健勝とご発展を祈念し、新年のご挨拶いたします。



## 姫路中央病院

### オープンカンファレンスを開催しました



姫路中央病院では、11月13日（木）に地域の医療機関との連携をさらに強化することを目的に、「新たな連携体制に向けて」をテーマとしたオープンカンファレンスを開催しました。

当日は、姫路市医師会の國部伸也会長をはじめ、多くの先生方にご参加いただきました。開会挨拶では、理事長 東靖人より、地域で切れ目のない医療提供体制を築くための当院の取り組みと今後の展望についての説明がありました。

演題では、病院救急車導入の経緯と運用、神経内科の現状、回復期リハビリテーション病棟の役割、患者サポートセンター発足の意義、急性期（DPC）病棟の役割など、当院の主要部門より現状と課題、今後の連携について発表を行いました。また、田中クリニック・田中明院長からは、外来医療機関としての視点から「姫路中央病院との連携」についてご講演をいただき、地域の医療機関が一体となって患者さんを支える連携の重要性を再確認し、参加者一同、大変有意義な意見交換の場となりました。

今後も姫路中央病院は、地域の皆さまと協力しながら、より良い医療提供体制の実現に努めてまいります。



病院のお知らせやイベント情報も  
投稿していきます  
ぜひ、フォローお願いします！



Instagram

インスタグラム  
はじめました！

@himeji\_central\_hosp



子育てと仕事を両立できる職場として  
「くるみんマーク」を取得しました



子育て支援に積極的に取り組む企業として、厚生労働大臣より「くるみん認定」を受けました。

この認定は、育児休業制度の整備や働き方の見直しなど、子育てをしながら安心して働ける環境づくりに取り組んでいる企業の中でも、一定の基準を満たした場合に与えられるもので、「くるみんマーク」は、「子育てサポート企業」として認定された証となります。

# 腸活

毎日の食事で、腸をいきいき元気に！



～食物繊維を摂ろう！～

腸内環境を改善することが健康維持につながるということは、さまざまな研究から明らかになっています。腸内環境をよくするのに大切な食物繊維。腸内細菌のエサとなる食物繊維を摂ることにより、メタボ予防や免疫の維持などにも関わるのがわかってきています。日本人の1日当たりの摂取目標量は、男性 21g 以上、女性 18g 以上ですが、実際には男性約 19g、女性約 17g と目標量に達していない人が多いです。（2023 年国民健康栄養調査結果より）

## 食物繊維を豊富に含む食材

### 海藻



### 豆類



### きのこ



### いも類



### 果物



### 穀類

精白していない全粒穀類には食物繊維が豊富

お米なら玄米、パンなら全粒粉パンや大麦入り、ライ麦パン



## 買い物をするときのコツ

食品を買うときには、食物繊維の多いものを選ぶようにすればコツコツ腸活できます！

おにぎりは玄米やもち麦が  
入ったものを！



サラダは  
海藻や豆が入ったものを！



おやつには  
果物や干しいもがおすすめ！



## 腸全体の元気を保つために いろいろな食材を バランスよくとりましょう！

大腸にいる善玉菌は、住む場所が  
それぞれ異なり、好みのエサ（食物繊維）が  
異なります。

### 入口付近の善玉菌

- ・玉ねぎ
- ・根菜類
- ・大豆



### 真ん中付近の善玉菌

- ・オートミール
- ・キウイ、バナナ
- ・大麦



### 出口付近の善玉菌

- ・小麦ふすま  
（ライ麦、大麦等）
- ・全粒穀類(玄米等)



## 短鎖脂肪酸って？

腸内細菌がエサとなる食物繊維を分解する際に「短鎖脂肪酸」と呼ばれる物質を出します。

短鎖脂肪酸のうれしい3つの働きは ①肥満を防ぐ ②食後の血糖値を下げる ③免疫機能の正常化  
といった、体にいい効果をもたらします。さあ、積極的に食物繊維をとりましょう！

姫路中央病院附属クリニック ※1 土曜日外来は病院1階受付へお越しください

2026年1月1日更新

			月	火	水	木	金	土※1
神経内科	午前		東 靖人	喜多 也寸志	幡中 典子	東 靖人	東 篤宏	松岡 千加
		田畑 昌子 (予約)		東 靖人 (予約) 加藤 信介 (予約)	加藤 信介 (予約)	田畑 昌子 (予約) 幡中 典子 (予約)	東 靖人 (予約) 喜多 也寸志 (予約)	
	午後	田畑 昌子 (予約)		喜多 也寸志 (予約)	加藤 信介 (予約)	幡中 典子 (予約)	喜多 也寸志 (予約)	
		石浦 浩之 (予約・第1週のみ)		東 靖人 (予約)				
脳神経外科	午前		松井 利浩	松井 利浩	後藤 正樹	山田 高嗣	萬代 真哉	後藤 正樹
整形外科	午前		小田 香織		小田 香織		野田 光昭	野田 光昭
内科	午前		亀崎 洋	田淵 剛		亀崎 洋	竹内 大亮	
	午後						竹内 大亮 (予約)	
専門外来	リウマチ・膠原病内科	午前		亀崎 洋				
	IVR (予約) ※2	午後			杉生 憲志 (予約・第3週のみ)			
	頭痛 (予約) ※3				竹島 多賀夫 (予約・第1週のみ) 田畑 昌子 (予約・第3週のみ)			
	肝臓 ◆電話予約可						菅野 雅彦 (予約)	
	循環器 ◆当日受付は15:00まで			西庵 克彦	担当医 (第2・4週のみ)			
	皮膚	午前			柴垣 亮	柴垣 亮		
		午後			柴垣 亮 (予約)	柴垣 亮 (予約)		

姫路中央病院

			月	火	水	木	金	土
外科	午前		山野 武寿	岩谷 慶照	田中 賢一 大山 直雄	山野 陽土	田中 賢一	
	午後		山野 武寿 (予約)	岩谷 慶照 (予約)	田中 賢一 (予約)	山野 陽土 (予約)	田中 賢一 (予約)	
専門外来	物忘れ外来 (予約) ※4	午前					東 靖人	
		午後		加藤 信介	幡中 典子	田畑 昌子		
	リハビリテーション外来	午前					井川 鋭史 (予約)	
	総合診療 (予約) ※5	午前			金丸 太一 (予約・第1週のみ)			
	ペイン外来 ◆電話予約可	午前	打田 智久 (予約)					
	IBD外来	午前		宗友 良恵		宗友 良恵		宗友 良恵
				担当医				担当医 (第2・3・4週のみ)
	乳 腺 ◆電話予約可 当日受付は14:00まで	午後		宗友 良恵 (予約)				

● 受付時間 8:15 ~ 11:00

● 診察時間 午前診 9:00 ~ 12:00

午後診 14:00 ~ 17:00

● 休診日 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

● 休診・代診となる場合があります。あらかじめご了承ください。

お問合せ窓口: 079-235-7331 (代)

初診の方は電話でのご予約は出来ません。

※1 土曜日外来は病院1階受付へお越し下さい

※2 当院脳神経外科を受診ください

※3 当院神経内科を受診ください

※4 完全予約制です。かかりつけ医からの紹介が必要となります。

お近くに受診する医療機関がない場合は、下記へ相談ください

当院・認知症疾患医療センター 電話: 079-235-5000

※5 初診はかかりつけ医より地域連携室経由で予約制