

新年あけましておめでとうございます。
 今年は、干支（かんし、えと）の中でも一番知名度が高いと思われる丙午（ひのえうま）です。丙は燃え盛る太陽、午の刻が正午にあたることから「午」は暑い最中の馬の意味があります。太陽×太陽で、激しい陽の力です。令和的には、漫画「鬼滅の刃」の煉獄杏寿郎のイメージと言えれば分かりやすいかもしれません。
 前回は60年前の昭和41（1966）年。第2次ベビーブームの直前でしたが、ひのえうまの女性は…の日本特有の迷信などで生み控えが生じ、出生数が前年比25%減、数にして約50万人減少しました（それでも136万人）。現代は、令和に始まった新型コロナウイルスの流行が、婚姻数や出産数をさらに押し下げ、令和7年の出生数が約74万人です。近隣を見ても、湖西市新居小学校、10年前は1学年5クラスありましたが、令和7年は2クラスと激減しており、運動会（最近はスポーツフェスティバル）に見学に行った折には、少子化の現実を目の当たりにしました。
 丙午で生み控えが生じるほどの昭和の日本でしたが、現在においても世界的には日本はジェンダーギャップランキングが148国中118位で、男女の格差が大きい国に位置付けられています。10年前に女

新年の挨拶

浜名病院 病院長 及川道雄



浜名病院広報委員会
 令和8年冬
 238号
 浜名病院ホームページ
<http://www.hamana-kai.or.jp>



Hamana Hospital

浜名病院の理念

浜名病院は人間的な温かみにあふれた医療と介護の先進病院として、地域の皆様に「安心と信頼」を提供する。



病院周辺 MAP

性活躍推進法が施行されましたが、目に見えた実感はありませんでした。しかし、令和7年に遂にガラスの天井が破られ、日本初的女性総理大臣 高市早苗氏、及び初の財務大臣 片山さつき氏（静岡県7区）が誕生しました。令和の丙午は政治の舞台上、女性が活躍した一年として記憶されるかもしれません。

病院は男性より女性の人数が多い職場です。浜名病院で毎朝開かれる管理会議のメンバーは、男女比が4・6で女性が多く、ジェンダーギャップを意識しない組織です。医療業界は暗い話が多くなっておりますが、今年は、閉塞感が漂う日本社会が明るい方向に転換し、湖西市の地域医療が充実の兆しを見せる、丙午の一年になるように願います。今年も宜しくお願い致します。



新任挨拶

整形外科 下村 健



このたびご縁があり、浜名病院整形外科へ赴任してまいりました、下村 健と申します。私は三島市で生まれ育ち、浜松医科大学を卒業後、整形外科医としての研鑽を積んでまいりました。医師となつて6年目となる現在まで、静岡市立静岡病院や浜松赤十字病院など、静岡市・浜松市を中心に勤務し、多くの患者さまの治療に携わる機会をいただきました。これまでの経験の中で、地域ごとに異なる生活環境や患者さまの背景に触れ、医療者としての視野を広げさせていただいたことに深く感謝しております。

整形外科は、骨や関節、筋肉、神経といった運動器のあらゆる疾患を取り扱う診療科です。私の中でも、スポーツや交通事故、転倒による骨折といった急性外傷、そして変形性膝関節症などの膝関節疾患を中心に診療してまいりました。痛みや歩行の不安は日常生活に大きく影響を与えるため、患者さま一人ひとりの生活スタイルに寄り添い、できる限りストレスのない毎日を取り戻すお手伝いをしたいと考えております。また、治療には手術だけでなく、リハビリテーションや生活動作の工夫、装具療法など幅広い選択肢があります。患者さまの希望を大切にしながら、最適な治療方法を一緒に選んでいく医療を心がけてまいります。

これからこの地域で働くにあたり、生まれ育った静岡県で引き続き医療に携われることを大変うれしく思っています。皆さまに信頼され、安心して相談していただける整形外科医を目指して努力してまいります。

お身体の痛みや違和感、ちょっとした不安でも構いませんので、気になることがあればどうぞお気軽にご来院ください。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

健康講座を開催しました

2025年11月17日(月)、浜名病院恒例の健康講座を開催し、「フレイル」をテーマに当院の栄養士、リハビリスタッフより、予防対策についてご紹介させていただきました。

栄養のお話では、『タンパク質』を効果的に摂る方法が紹介されました。手のひらサイズの魚やお肉を食べて摂取したり、卵やお豆を料理に追加したり、日頃のちょっとした工夫で元気になれるお話に、皆さんうなずきながら熱心に耳を傾けておられました。

また、リハビリのお話では、椅子に座った姿勢での体操が紹介され、皆さん積極的に楽しく実践されていました。最後に皆さんで『タン活・筋トレ』とコールして締められました。

今年行われる健康講座へもぜひお越しください。





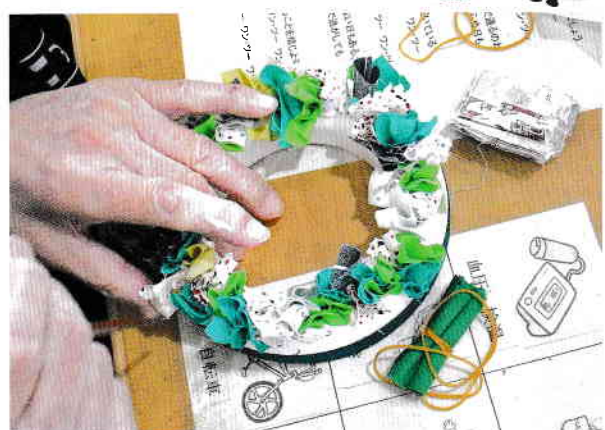
令和7年11月21日(金)に「秋の運動会 風船バレー」を行いました。

風船がふわりと舞い始めると、ベッドで過ごされている入所者の皆様もそっと手を伸ばしたり、目で追いかけてりと、普段の生活ではなかなか見られない表情があふれ、周りの職員も思わず笑顔になりました。風船が次々と飛び交うと、「わあ！」という明るい声上がり、入所者様も職員も一緒になって風船を投げ合い、病棟が笑い声と歓声で包まれました。

多くの入所者様と職員たちの参加により、病棟全体で盛り上がり、とても楽しいレクリエーションとなりました。

通所リハビリテーションセンター

こでまり



11・12月の作業レクリエーションとして、クリスマスリースを手作りしました。様々な色や柄の布を利用者様に小さく裁断していただき、それをリング状の発泡スチロールに当て、箸を使って刺し込んでいき、最後にリボンと木の実を飾り付けて完成です。皆さん、布の柄の位置を考えながら刺しておられ、組み合わせ方でリースの雰囲気も変わり、一つ一つがとても素敵な作品となりました。



小学生職業講話



令和7年11月28日(金)、湖西市協働で岡崎小学校にて小学生職業講話を行いました。小学6年生の児童全116名を対象に、浜名病院で働く様々な職種の紹介と役割、また、実際に働いている様子を写真付きで説明させていただきました。

近年、医療・介護・福祉の分野でも仕事の担い手が不足傾向にあります。医療・介護・福祉の仕事は大変な時もありますが、患者様やご家族の笑顔が見られた時や感謝の言葉をいただけた時など、とてもやりがいを感じる時もあります。今回の講話をきっかけに、将来浜名病院で働いてくれる児童が現れてくれたらうれしく思います。



健康
レシピ

冬野菜と鱈のホイル焼き

空気が乾燥し気温の低くなる冬は、感染症・胃腸炎などが流行しやすい時期です。今回も体を守るよう、冬が旬の食材とともに腸活を意識した献立をご紹介します。

- キャベツ … ビタミンCが豊富。水溶性と不溶性の食物繊維を含む。
- 根深ネギ … 青い部分：βカロテン(抗酸化作用・粘膜を強化し免疫機能を正常化)やビタミンCが豊富。ぬめりには水溶性食物繊維が豊富。
- 白い部分：オリゴ糖・硫化アリル(抗酸化作用・血流改善など)が豊富。
- にんじん … βカロテン・水溶性と不溶性の食物繊維を含む。
- 鱈(タラ) … タンパク質・ビタミンB12が豊富。

ビタミンCは風邪・重症化予防、すだち・生姜などの薬味は減塩に役立ちます。高塩分食は腸内の乳酸菌を減らし免疫に悪影響を及ぼすと言われますので味付けも参考にしてください。

血圧の目標値6年ぶりの改訂!

日本高血圧学会より、日本人の塩分摂取量は1日10gと世界の中でも多く、1年間に17万人が高血圧が原因となる病気で死亡しているなどの提言がありました。そして目標値は個別性を考慮するが年齢によらず、診察室血圧：130/80mmHg未満・家庭血圧：125/75mmHg未満とされました。冬は寒さや行事食・鍋・汁物で塩分摂取量が増えやすいなど、血圧が高くなりやすい時期です。汁・調味料・濃い味付けの食べ物は量を控え、かんきつ類・香辛料など食材の風味を活かして美味しく減塩し血圧に注意しましょう。

(※出典：2025日本高血圧学会 高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～)



栄養価 (1人分)

エネルギー	192kcal
炭水化物	10.4g(うち食物繊維 2.2g)
たんぱく質	16.2g
脂質	2.8g
食塩相当量	1.4g(塩分濃度0.9%)

材料 (1人分)

- 鱈(タラ) … 80g(大1切れ)
- キャベツ … 30g(中1枚)
- 根深ネギ … 30g(15cm程度)
- 人参 … 10g
- ごま油 … 小さじ1/2
- すだち(他の柑橘類可) … 小1/2個

生姜
味噌

- 生姜 … 5g(小1/2片)
- (● 白味噌 … 小さじ1.5弱)
- A ● みりん … 小さじ1/2
- (● 砂糖 … 小さじ1/2)

作り方

- 1 キャベツを一口大、ネギを斜め薄切り、人参を千切りにしておく。
- 2 生姜をおろしAの調味料と混ぜ合わせる。
- 3 アルミホイルを30cm程に切って縦に置き、(タラが横向きとなるよう)中央にキャベツを敷き、ネギ・人参をのせ、タラを置く。
- 4 ごま油を回しかけ2をタラの上に乗せる。
- 5 アルミホイルの上下の端を持ち上げて合わせ、ふんわりと2・3回折り込み、左右も2・3回折る。
- 6 【トースター・グリルの場合】10～15分加熱。
【フライパンの場合】フタをして中～弱火で10分程加熱。
- 7 アルミホイルの上下の端を開き、すだちを絞って完成。

受付時間 午前8:00～12:00 午後1:30～5:30

診察時間 午前9:00～12:00 午後3:00～5:45

休診日 木曜日・土曜日(午後) 日曜日・祝祭日

時間外救急対応
(専門外の場合がありますので、ご連絡ください。)

発行 浜名病院



浜名病院
Instagram

湖西市新所岡崎梅田入会地15番地の70

電話 053-577-2333 (代)

FAX 053-577-2483 (代)

Mail info@hamanakai.or.jp

編集：広報委員会 委員長：内山



浜名病院
ホームページ

各診療において、受付時間および診察時間が異なる場合があります。詳しくは医事課までお問い合わせください。
外来診療 医師当番表に関しましては別紙またはホームページでご確認ください。