

マリナーズ

神戸だより



一般財団法人

神戸マリナーズ病院

厚生会

KOBE MARINERS WELFARE ASSOCIATION
KOBE MARINERS HOSPITAL

2016年
初夏号



取得認証：病院機能評価 Ver. 6
ISO: 9001 2008Ver.

平成28年5月15日発行
製作・監修 IT委員会
編集責任者 副院長 西野初江

病院理念

- ・ひかり輝く心身であれ
- ・患者さまの立場になって考えよ
- ・責任をもって行動せよ

基本方針

- | | |
|-----------|----------|
| I. 人権尊重 | IV. 地域貢献 |
| II. 相互理解 | V. 健康維持 |
| III. 高質安全 | VI. 継続改善 |

平成28年4月、新たに34名のスタッフが誕生しました！



医師1名、看護師18名、看護助手1名、救命士1名、クーク1名、薬剤師1名、理学療法士4名、リハ助手2名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、栄養士1名、MSW1名、総務1名の計34名が、新たに神戸マリナーズ厚生会病院のスタッフとして入職しました。4月1日(金)より、オリエンテーションを開始、各部署での研修を経て業務に当たっております。地域医療に貢献できる様、全力で頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

新任医師紹介：総合内科 林 慶太 (H28. 4. 1 就任)



私は、大学卒業後23年間ほど産婦人科診療を行ってきました。前半は分娩、婦人科手術中心の診療でしたが、後半は主に体外受精を中心とする不妊治療に従事してきました。しかし局所にとらわれず、全身を総合的に診たいという思いが徐々に強くなり、6年ほど前から内科を中心に診療を行うようになりました。

私の信条は、ちょうど桜の季節なので桜を詠んだ先人の歌で例えますと、「しきしまのやまと心を人問わば朝日におう山桜花」というところでしょうか。江戸時代の国学者である本居宣長が詠んだ歌で、その日の夕方にはすでに一陣の春のあらしで散ってしまっているかも知れない、その予感をはらみつつも、いま朝日を浴びて精一杯に咲き誇っている桜の花こそ日本人の心である、という意味です。今日に悔いを残さず。それが私の信条です。どうぞ宜しくお願い致します。

専門

総合内科
産婦人科

趣味

散歩
スポーツ観戦
音楽鑑賞

春の行事食—お花見弁当—



- ◆ 山菜ごはん
- ◆ 鶏の唐揚げ
- ◆ メンチカツ
- ◆ 菜の花の和え物
- ◆ しば漬け
- ◆ 甘夏みかん
- ◆ 若竹汁



入院中の患者様に季節を感じて頂けたらと、栄養科では旬の食材を使った行事食を毎月一回行っています。4月はお花見弁当という事で旬の食材である菜の花やたけのこを、また、いろんなおかずを入れバラエティー豊かに仕上げました。

栄養科



アイデアレシピ

ゴーヤとパイナップルのソルベ



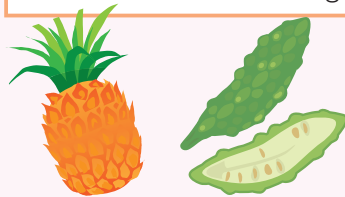
栄養価
1人あたり 57.5kcal

- ◆ たんぱく質…… 0.35g
- ◆ 脂質…… 0.05g
- ◆ 糖質…… 15g
- ◆ 食塩相当量…… 0g

ゴーヤの苦味成分であるモルデシンは胃腸を刺激し食欲増進につながります。そして、パイナップルを加えることでそのゴーヤの苦みが和らぎ、またさわやかになるので食べやすくなります。夏バテで疲れている体にはぴったりの夏のデザートです。出来上がりまで何回かかき混ぜるという手間はありませんが、材料を用意してすりおろして混ぜるだけで簡単なのでぜひお試しください。ゴーヤもパイナップルも繊維が多いのですりおろせずいくらか残ってしまいます。食感が気にならない方は少したたいて入れてもいいのですが、ゴーヤはこのようなすると苦味が強くなってしまいますのでお勧めしません。

材料 (2人前)

- ゴーヤ……………30g
- パイナップル……………60g
- レモン汁……………小2
- 水……………1/4カップ
- 砂糖……………20g



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に割って、スプーンで種ごとわたをそぎとる。
- ② パイナップルも芯があれば除いておく。
- ③ ボウルにゴーヤとパイナップルをすりおろして合わせる。ここに、レモン汁、水、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜたものを冷凍容器に流して、アルミホイルをかぶせて冷凍庫に入れる。
- ⑤ 表面が固まったら金属製のフォークかスプーンで削るようにして底から混ぜる。これを2、3回繰り返して空気を含ませ、最後はしっかりと凍らせる。

栄養科

薬との付き合い

生活習慣を改善しませんか？

近年、高齢社会の進展や生活習慣の変化により、癌、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しており、その予防は私たちの健康を守るために大変重要です。また、特定健診・特定保健指導により、メタボリックシンドロームを中心に自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を改善したいと考える人が増えています。

生活習慣はこう改善する！

◎食生活の改善

- A. 適切な摂取エネルギー量：年齢、性別、体格や職業を考慮して設定しましょう。
 - B. 適切な栄養素の配分：たんぱく質16～20% 脂質20～25% 炭水化物60%が理想。アルコールは節度ある適度な飲酒量で。(ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎100mLなど)。食塩は控えめに(10g以下)、食物繊維は350g/日以上を目標に積極的に摂取。
 - C. 食習慣の改善：三食規則正しく。ゆっくり良くかみ、食物繊維を先に食べ、腹八分目を守る。
- ≪減量を考えている方へ≫
1kgの体脂肪は約7,000kcal。1ヶ月1kg減量したければ、毎日ご飯1杯半我慢することで達成することができます。



◎運動習慣の徹底

内臓脂肪の減少には運動が特に有効。それ以外にも、インスリン抵抗性や脂質代謝異常、高血圧等を改善する効果があります。1万歩/日以上を目標に歩くよう日々心がけましょう。

◎禁煙：すべての方に禁煙が推奨されます。

治療や疾患の状態に応じて指導内容や目標値などは個別に変更されます。



*メタボリックシンドロームの薬物療法

生活習慣の改善に加えて必要に応じて薬物療法を行います。長期に服用が必要な場合も多く、複数のリスクにより多剤併用となる可能性も高いので、服用中は定期的に血液検査などで薬の効きめや、副作用などの確認が必要です。

自覚症状が特に現れなくても治療が必要な場合もあります。健診をきっかけに生活習慣を見直し、生き活きと健やかに日々を過ごしましょう。

薬剤科



療養病棟 春のコンサート



4月28日(木)、別館3階療養病棟にて「春のコンサート」が開催されました。演奏には「クローバー」の皆さまをお迎えし、生演奏・生歌を披露して頂きました。参加された皆さまと一緒に歌う企画もあり、楽しいひとときを過ごしていただけたと思っています。



4月生活習慣病教室：禁煙教室



4月27日(水)、本館3階大ホールにて第51回生活習慣病教室が開催されました。今回は「禁煙教室」と言うことで、当院健診センター長の榎林勇医師からは「禁煙について」のテーマで講演が行われ、当院外来看護師による「禁煙外来の勧め」がありました。たばこの害と禁煙のメリット、禁煙治療についてわかりやすく、ていねいなお話で、禁煙治療を始めてみようと考えさせられる内容でした。



2月生活習慣病教室：運動教室



2月26日(金)、本館3階大ホールにて第50回生活習慣病教室が開催されました。骨粗鬆症をテーマとした運動教室で、当院整形外科の矢野光紀医師による「骨粗鬆症について」の講演と、リハビリテーション科による運動を交えた講演「骨粗鬆症の予防から考える運動～そのコツとは～」が行われました。骨粗鬆症についての知識を学ぶと共に、予防のために必要ないろいろな運動を参加者の皆さま全員で行い、大変好評をいただきました。

生活習慣病教室・地域セミナーのご案内

毎月1回、当院では生活習慣病教室を行っています。生活習慣病にちなんだテーマで、医師を始めスタッフ一同で、皆様の健康づくりのお手伝いをしたいと思っています。栄養士からは毎回季節の食材を取り入れた献立や、健康に役立つおすすめ食事献立等を紹介いたします。ぜひ一緒に健康づくりを始めてみませんか？



今後のスケジュールはこちらです。

平成28年度 ☆5月……… 誤嚥性肺炎を起こさないために 食中毒予防
☆6月……… 歯磨き講習会
☆7月……… 最新の薬と水分補給について

皆様のお越しをお待ちしております。
※詳しい問い合わせは当院まで直接お尋ね下さい。

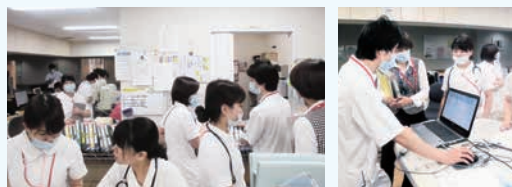
糖尿病生活習慣病教室委員会

部署紹介：2東

2階東病棟は一般病床19床、地域包括病床32床からなる総数51床の病棟です。病棟スタッフは4月に新入職者（看護師7名・助手1名・クラーク1名）9名を含む31名で働いています。

一般の入院患者を受け入れて状態が落ち着けば、回復リハビリ病棟や障害者病棟、療養病棟あるいは在宅復帰を目的とした地域包括病床へ移動します。在宅復帰へ向けてのADLの自立や体力の増強のためリハビリスタッフと共に患者さまと向き合っています。また患者さまのことをなるべく早く把握するために毎日のショートカンファレンスやリハビリカンファレンスなどから情報共有に努めています。

大変なことも多くありますが、笑顔を忘れず明るい病棟にしたいと思っています。



2東

外来診療担当表

平成28年4月現在

時間	区分	担当	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 13:00	午前診	内科1診	林	榎本	林	榎本	林	榎本
		内科2診	堀田	-	佐藤明日香	-	堀田	川北
		内科3診・糖尿病	-	榎林	松田藍	村田	-	村田 (3・4・5週)
		内科4診・循環器・呼吸器	松添 (12時まで)	堀田	-	永野 (12時まで)	-	当番医※1
		外科	植田	植田	石井	植田	石井	福本 (12時まで)
		脳神経外科	-	-	福島	-	-	-
		整形外科	鄭	矢野	矢野	鄭	鄭	矢野※2
平日 16:00 ~ 19:00 土曜日 14:00 ~ 17:00	午後診	内科1診	榎本	林	榎本(17時~)	-	林	永松
		内科2診	-	中山	-	堀田 (14~18時)	-	-
		内科3診・循環器・呼吸器	川北※3	-	川北※4	-	堀田(17時~)	-
		外科	石井	-	-	石井	植田	-
		脳神経外科	-	-	福島 (~17時)	-	-	-
		整形外科	手術(鄭)	鄭	-	小林	矢野	小林
		糖尿病・一般外来	宗(13~16時)	-	水崎	-	鈴木	-
眼科	-	-	神大 (3・4・5週)	-	-	-		

お知らせ

※注記参照を必ずご確認ください。
 ・診療担当医は変更になる場合があります。
 ・土曜日は、通常夜間診はありません。
 ・ただし、救急はこの限りではありません。

注記 ※1：第1週→尾下、2週→○、第3週・4週→長尾、第5週→佐野。
 ※2：初診のみ、12時まで。
 ※3：14:00~16:00、第1週は休診。
 ※4：14:00~16:00、第2・4週のみ。

送迎バス運行時刻表

時間	平日						土曜日						
	JR三ノ宮駅発			病院 発			JR三ノ宮駅発			病院 発			
午前	8時	-	20	40	0	20	40	-	20	40	0	20	40
	9時	0	20	40	0	20	40	0	20	40	0	20	40
	10時	0	20	40	0	20	40	0	20	40	0	20	40
	11時	0	20	40	0	20	40	0	20	40	0	20	40
	12時	0	20	40	0	20	40	0	20	40	0	20	40
午後	13時	0	20	-	0	-	40	0	20	40	0	20	-
	14時	0	-	40	-	20	40	-	20	-	0	-	40
	15時	-	-	-	-	-	-	0	-	40	-	20	-
	16時	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	40



一般財団法人 神戸マリンーズ病院

- 診療科目：●内科 ●消化器内科 ●呼吸器科
 ●循環器内科 ●外科 ●消化器外科
 ●脳神経外科 ●整形外科 ●麻酔科
 ●婦人科 ●リハビリテーション科
 ●放射線科

〒650-0004

兵庫県神戸市中央区中山手通7-3-18

病院代表 TEL：078-351-2225(代)

FAX：078-351-2226

健診センター TEL：078-351-6110

FAX：078-351-6111

ケアプランセンター TEL：078-351-5560

FAX：078-351-2158

地域連携室(直通) FAX：078-351-3053

地下鉄「大倉山駅」から東へ徒歩10分 地下鉄「県庁前駅」から西へ徒歩10分
 市営バス⑦系統「楠谷町」下車 南へ約5分 阪急「花隈駅」から北へ徒歩10分

<http://www.kobe-mariners.or.jp/>