

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
KOBÉ MARINERS WELFARE ASSOCIATION
KOBÉ MARINERS HOSPITAL

2016年
秋号



取得認証：病院機能評価 Ver. 6
ISO: 9001 2008Ver.
平成28年10月25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



地域と共に

神戸マリナーズ厚生会病院 病院長 榎本 勝彦



あっという間に2016年も後半になりました。病院は365日、24時間稼働しており、息つく暇なく前半が過ぎ去ったように感じます。

本年度は病院目標を「地域」とし、地域のなかで当院が確かな働きをなしていきたいと職員一同がんばっています。そんななか、本来の病院の働きではない部分で地域のお役にたてた出来事がありましたので報告します。それは、中央区でみつかった不発弾にまつわる出来事でした。市のほうから、当院併設の通所リハビリテーション施設を、避難場所として使わせてもらえないかと依頼がありました。避難区域は処理場から半径110mの範囲で、避難対象世帯は約250世帯、約500人と発表されており、その対象の中にはサービス付き高齢者向け住宅もあり、要援護者が多数おられることが判明したことによるものでした。幸い当院の通所リハビリテーション施設は道路沿いにあり、バリアフリーで道路からのアクセスも良く造られており、足腰の弱った方が避難するには適した場所だったのです。6月26日の当日には、マイクロバスが何台も往復し、市のスタッフと共にたくさんの方が来られました。幸い、処理が終わって帰られるまで、事故なくケガなく無事に役目を終えることができました。ほっとしたと同時に、多くのスタッフのサポートがなければスムーズに避難もできなかつたであろうことを感じ、尽力いただいたスタッフの方々に感謝したいと思います。また、災害などの時には、地域での協力ほど確かなものはないと確信しました。みんなで一致して助け合い、互いに相手を思いやるという気持ちがなにより大切である、とあらためて感じました。今後も当院が「地域」のなかで愛される病院であり続けてほしいと切に思います。

目次

●地域と共に	1
●8月：スペシャルサマーコンサート	2
●9月：糖尿病生活習慣病教室	2
●部署紹介：本館2西病棟	2
●アイデアレシピ：梨のサラダ	3
●薬とのつきあい：高血圧について	3
●糖尿病生活習慣病教室・地域セミナーのご案内	3
●外来診療担当表	4
●送迎バス運行時刻	4
●病院案内地図	4

基本方針

- I. 人権尊重：患者さまの人権を尊重した、医療と看護、介護を提供します。
- II. 相互理解：医療と看護、介護を受ける側、提供する側の相互理解を深め、患者さま本位の医療と看護、介護を提供します。
- III. 高質安全：常に時代に即応した高質で安全な医療と看護、介護を提供します。
- IV. 地域貢献：救急医療及び、他の医療機関・介護施設と連携などを通して、地域医療に貢献します。
- V. 健康維持：船員及びその家族と地域住民の健康増進、医療援護、海上労働医学の調査研究及び広報事業に貢献します。
- VI. 継続改善：医療と看護、介護における品質マネジメントシステムへの要求事項へ適合し、品質マネジメントシステムの有効性の継続的改善を図ります。





8月 スペシャルサマーコンサート



8月18日(木) 3階大ホールにて、「糖尿病生活習慣病教室」特別版として、スペシャルサマーコンサートを開催しました。本年もクローバーさんをお招きし、生演奏・生歌を披露して頂きました。ただ聴くだけでなく、皆さまと一緒に歌う企画もあり、大変好評をいただきました。

また、栄養科からは「夏バテ防止メニュー」の講演があり、夏バテの解説と夏バテ防止のレシピが紹介されました。



糖尿病生活習慣病教室委員会

9月 糖尿病生活習慣病教室

○ダイエットについて考えよう

ダイエットの今昔から始まり、現在の正しいダイエットについてのお話がありました。教訓ダイエットや、食事日記、測るだけダイエットなど、興味深くためになる内容でした。

○定期的におこなったほうが良い検査

定期的な検査は、生活習慣の見直しや病気の早期発見・治療に役立ち、治る病気も増えるとの事。それらに必要な検査について詳しく解説されました。体調に違和感があればすぐに受診することが重要であると感じました。



糖尿病生活習慣病教室委員会

部署紹介：本館 2 西病棟



本館2階西病棟は32床あり、主に整形外科疾患の患者様をご入院されています。

骨折によって手術が必要になった方や、疾患により安静が必要になった方、他院からリハビリ目的で入院された方々です。

Drをはじめ、スタッフ同士とても仲が良く、チーム一丸となって患者様のサポートにあたります。

患者様がリハビリによって日に日に回復し、できなかった事が出来る様になっていく姿を見る事が私たちの一番の喜びです。2階西病棟に入院して良かったと思ってくれるような病棟にしたいと思っています。

リハビリカンファレンスや整形外科回診を行い、Dr・看護師以外にもリハビリスタッフやMSW・薬剤部・栄養科と共に情報を共有し連携しています。



近年、認知症患者様が増加傾向にある中で、療養上危険や事故がなく過ごして頂くにはどのようにすれば良いか、日々模索しながら関わっています。忙しい業務の中でも、患者様の安全を第一に考え、一刻も早く元の生活の戻れる様に他職種と協力しあい看護を実践しています。

本館 2 西病棟

梨のサラダ



初秋に旬を迎える梨。日本ではそのまま食べるのが一般的ですが、海外ではコンポートにしたり料理に入れたりします。そこで、今回は皆さんがよく召し上がる果物の梨を、いつもと違ったかたちで召し上がってほしいということで、梨を用いたサラダを紹介させていただきます。梨はほとんどが水分で栄養価が特別高い訳ではありませんが、様々な効用があります。まず、夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸の一つアスパラギン酸が含まれています。他にもカリウムが多く含まれており、これは身体からナトリウムを出す働きがあるため、高血圧症の方によいとされています。また、汗と共に流失しがちなので、汗をかいた時などには水分と共に補給出来て良い果物です。残暑が厳しいこの季節、さわやかな梨のサラダで乗りきってください。

栄養価 1人あたり **98kcal**

- ◆たんぱく質…… 3.8g
- ◆脂質…… 4.8g
- ◆炭水化物…… 13.0g
- ◆水分…… 128g
- ◆アスパラギン酸… 105mg
- ◆カリウム…… 240mg

材料 (4人分)

- 梨…………… 1個
- きゅうり… 2本
- ハム……… 5枚
- ★塩…………… 4g
(塩もみの分も含む)
- ★コショウ…… 適量
- ★オリーブオイル… 15ml
- ★酢…………… 5ml
(お好みで調節して下さい。)



作り方

- ① 梨、きゅうりはスライスする。ハムも同じくらいの大きさになるように切る。
- ② きゅうりは塩もみしておく。
- ③ ★を全て混ぜ、食材と和える。

薬とのつきあい

高血圧について



薬剤科

血圧とは、血液が流れるときに血管の壁にかかる圧力のことをいいます。血圧が高くなると、脳や心臓に障害をおこし、その他多くの臓器にも悪影響を及ぼす恐れがあります。そもそも、なぜ高血圧になるのでしょうか。原因は、生活習慣にあるといわれています。食事や運動療法で体重コントロールに努め、日常生活を送るにあたり、禁煙や飲酒制限、ストレス解消を心がけましょう。それでも血圧が高い場合に薬物治療を並行して行います。以下に、血圧を下げる薬を紹介致します。

- 利尿薬 (ラシックス®、ダイアート®、ナトリックス®など)
尿の量を増加させることによって血液量を少なくし、血圧を下げます。
- β (ベータ) 遮断薬 (ビソプロロール®など)
心臓の拍出量を抑えて血圧を下げます。
- ACE (エース) 阻害薬 (エナラプリル®など)
血液や組織中に存在する血圧を上げる物質をつくらないようにします。同時に、血圧を下げる物質の分解も抑えます。
- Ca(カルシウム)拮抗薬(アムロジピン®、ニフェジピン®など)
血管に直接作用して血管を拡げます。
- アンギオテンシンⅡ受容体遮断薬(オルメテック®、ミカルディス®など)
血圧を上げる物質が作用するのを妨げ、血圧を下げます。
- α (アルファ) 遮断薬 (エブランチル®など)
血管に存在するα受容体(興奮することで、血管を収縮させる)の働きを妨げ、血管をひろげることにより血圧を下げます。

血圧を下げる薬を服用始めると、薬に頼り、食事や運動療法が疎かになりがちです。これまで通り、生活習慣の改善を心がけましょう。また、薬は医師の指示を守って服用しましょう。

現在、日本では約3人に1人が高血圧の患者といわれ、加齢とともにその数は増加傾向にあります。30～40代の比較的若い世代でも、すでに約半数の人が高血圧状態といわれています。特別高い値でなくても早い段階で対策をとりましょう。「血圧が高め」といわれたら、病院への受診を考えるとともに、毎日の血圧測定で自分の血圧を知り、管理していくことが必要です。

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 ☆10月 …… 地域セミナー 手作りおやつ提供
- ☆11月 …… 地域包括ケア 介護保険について・地域包括ケアについて
- ☆12月 …… クリスマスコンサート

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、病院まで直接お尋ね下さい。



糖尿病生活習慣病教室委員会

外来診療担当表

平成28年10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	堀田	佐藤明日香	湯浅	堀田	川北
		内科3診・糖尿病	湯浅	湯浅	-	村田	-	村田 (3・4・5週)
		内科4診・循環器・呼吸器	-	榎林	-	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
		婦人科	西原	-	-	谷口 (2・4週)	-	西原 (1・3・5週)
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(17時~)	-
		内科3診・循環器・呼吸器	川北※3	-	川北※4	-	-	-
		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	堀田	鈴木	-
		眼科	-	-	神大 (1・3・5週)	-	-	-

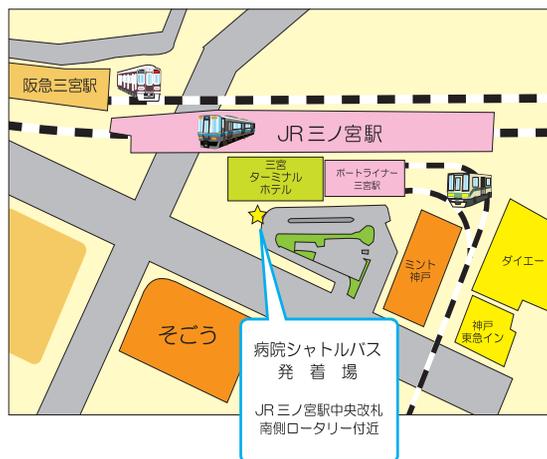
お知らせ

※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→須藤、第3週→長尾、4週→溝口、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	-	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 神戸マリナーズ病院

- 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/>