

マリナーズ

神戸だより



一般財団法人

神戸マリナーズ厚生会病院

KOBE MARINERS WELFARE ASSOCIATION
KOBE MARINERS HOSPITAL

2017年

新春号



取得認証：病院機能評価 Ver. 6
ISO: 9001 2008Ver.

平成29年1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



年頭のご挨拶

神戸マリナーズ厚生会病院
病院長 榎本 勝彦



皆様あけましておめでとうございます。

1年の過ぎ行くのは早いですね、昨年は皆様にとってどんな年でしたか？そして、新しい年はどんな年でありたいと思いますか？

2016年はオリンピックの年でした。その夏のリオ五輪ではたくさんの勇気と元気をもらうことができました。逆に、悲しい事件も多く、特に病院や施設を舞台にした事件も多くおこり、同じ医療関係者として心を痛めました。願わくは、2017年は、平穏な年であってほしいと思います。

さて、想定外という言葉がありますが、昨年末のアメリカ大統領選挙はまさに想定外の結果だったのではないのでしょうか？実際、想定外の事態が起こった時にいかに対応するかが大事になってきます。当院においても昨年は想定外の出来事がありました。それは、すぐ近くで見つかった不発弾の処理の問題です。幸い病院全体の避難はまぬがれましたが、地域の方々の避難所として当院の一部を利用させていただきました。まったく想定していなかったことが起こったことに驚きましたが、無事対応することができほっとしたのと同時に少しでも地域のお役にたてたことをうれしく感じます。この出来事を通じ、対応という部分において、医療の分野ではいかなることが起こっても慌てないで対応できるよう備えたいと感じさせられました。

また当院では、昨年末に新しい電子カルテを導入しました。利便性が向上し便利になった部分と、逆に時間がかかってしまう部分があり、皆様にもご迷惑をかけた部分があったかもしれません。さらに2017年このシステムを使いこなし、便利になった部分を患者様に医療サービスとして還元できるように頑張っていきたいと考えています。

外来、救急、検診センター、病棟、手術室、内視鏡、リハビリ、すべて協力しマリナーズ厚生会病院を造り上げています。神戸市中央区には多くの病院がありますが、当院は今までと同様、いつでも気軽に受診できる病院を目指して職員一層同じ目標に向かって邁進していきます。

電子カルテを始め色々なものが電子化されましたが、ただ人と人との関係においてはデジタル方式ではあってはいけないと思います。暖かい関係を築き上げていければこれに勝る喜びはありません。

2017年も素晴らしい年であれと思います。

目次

■年頭のご挨拶……………	1
■お正月の行事食……………	2
■コンサート・セミナー……………	2
■部署紹介：回復期リハ病棟…	2
■アイデア料理レシピ……………	3
■薬とのつきあい……………	3
■生活習慣病教室 地域セミナーのご案内……………	4
■外来診療担当表……………	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。



お正月の行事食



- ◆ 赤飯
- ◆ ぶりとほたての照り焼き
- ◆ 鶏肉の野菜巻き
- ◆ ニシンの昆布巻き
- ◆ なます
- ◆ 煮メ
- ◆ かまぼこ
- ◆ ローストポーク
- ◆ 栗きんとん
- ◆ 黒豆



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。1月はお正月という事で、ぶりの照り焼きやニシンの昆布巻き、栗きんとん、黒豆などお正月らしい華やかなメニューにしました。また、前回好評だったローストポークも取り入れ、少し洋風も加えたおせちに仕上げました。

栄養科

第8回クリスマスコンサート



12月14日(水)は例年特別版としてクリスマス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、季節にちなんだ演奏・唱歌を披露して頂きました。会場の皆様と一緒に歌う企画もあり、入院患者さんや来院された方々に楽しいひとときを過ごしていただけたと思っています。

レクリエーション委員会

10月地域セミナー



10月26日(水)、本館3階大ホールにて第11回地域セミナーが開催されました。当院の榎本勝彦院長より「糖尿病について～恐ろしいのは合併症～」の演題でお話をいただき、受講者の皆さまより大変ご好評をいただきました。「なぜ糖尿病は怖いのか？」について症状の進行と合併症から始まり、糖尿病治療の考え方についてのポイントとして、目標、基本、病型と治療薬などの説明がありました。

糖尿病生活習慣病教室委員会

部署紹介：回復期リハビリテーション病棟（3西）

回復期リハビリテーション病棟は、在宅復帰を目的として、医師、セラピスト、病棟スタッフが日常生活自立に向けての生活動作の訓練・指導・援助を行ない、退院後の日常生活がより充実したものになるように支援します。



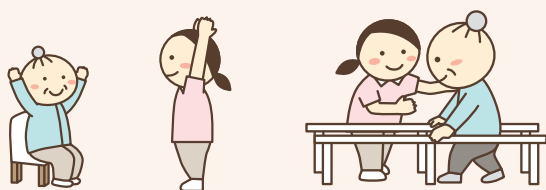
3西病棟は他部署とのコミュニケーションも良く、若くて、笑顔の絶えない活気ある病棟です。



食事を安全に美味しくいただくため、毎日昼食前に嚥下体操を行っています。それぞれの動作を行なうことで、唾液分泌や血行を促すなど、食べる機能の向上が期待できます。



週1回、整形外科・脳血管障害の患者様のカンファレンスを行っています。毎朝、看護計画の見直し・修正を行ない、患者様の安全対策についてもカンファレンスを行っています。



回復期リハビリテーション病棟（3西）

鰯のゆずみそ焼き



栄養価 (1人分)

◆エネルギー……	320kcal
◆たんぱく質……	18.5g
◆脂質……………	16.9g
◆炭水化物………	17.4g
◆食塩相当量……	1.4g

この料理は、一口食べるとゆずの香りがさわやかに広がります。そのゆずと脂ののったぶりがとても合います。また、魚が苦手な方でも、酒で臭みを消したうえに、ゆずみそを塗って焼くことで全く気になりません。そしてぶりは、美味しいだけではなく、栄養価も高いお魚です。皆さん耳にしたことはあるであろうDHA (ドコサヘキサエン酸) やEPA (エイコサペンタエン酸) が多く含まれています。これらは身体に様々な良い効能があります。まずは血液をサラサラにする働きがあるので高血圧の予防になります。また、コレステロール・中性脂肪を下げる働きもあるので動脈硬化の予防にもなります。またゆずは、他の柑橘類と比べてもビタミンCが豊富です。この時期はどうしても肌がカサカサしてしまうので、肌の生成を助けるビタミンCで寒い冬を乗り越えましょう。冬が旬の食材、ぶりとうずを使った料理です。ぜひ試してみてください。

材料 (4人分)

ぶり……………	4切れ
酒……………	大2
塩……………	小1/2
西京みそ…	大6
みりん……	大4
酒……………	大3
卵黄…………	卵1個分
ゆず皮……	1/2 ～1個分
ゆず果汁…	小2

作り方

- ① ぶりは酒と塩をふり、約15分おく。
- ② 柚子みそを作る。小鍋にみそ、みりん、酒を合わせて混ぜ、弱火にかけてとろりとするまで練り、火を止める。
- ③ 卵黄を溶きほぐし、熱い②を少量加えて混ぜる。これを②に戻し入れて手早くかき混ぜ、柚子の皮のすりおろしと絞り汁を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ぶりの水気をしっかりふきとり、グリルで両面を香ばしく焼き、上面に柚子みそをたっぷりぬってさっと焼く。



薬とのつきあい

便秘について



便秘とは

便が大腸内に長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態をいいます。健康な人は、通常1～2日に1回排便がありますが、人によって2～3日に1回、逆に1日に2～3回という人もいます。便の量や回数には個人差があり、毎日便通がなくても苦痛や残便感、腹部の張りがなければ便秘ではありません。一方、毎日便通があっても苦痛や残便感がある場合は、便秘とされます。

便秘の原因と種類

大きく以下3つの種類に分けられます。

「直腸性便秘」

直腸の感受性が弱くなり便意が起こりにくくなります。生活習慣が原因の代表的な便秘で、女性に多くみられます。



「弛緩性便秘」

運動不足や腹筋力の低下、加齢などで、便を押し出す力が足りないことが原因で起こります。高齢者や内臓が下垂ぎみの人に多くみられます。



「けいれん性便秘」

ストレスや疲労などが原因で、大腸のはたらきを調節する自律神経がバランスを崩すことで起こります。便秘と下痢を交互に起こしたり、丸いコロコロした硬い便が出るのが特徴です。



便秘薬

薬の作用は大きく保水性 (マグミット、麻子仁丸など) と刺激性 (大黃甘草湯、麻子仁丸、シンラック、ヨーデル、レシカルボンなど) に分けます。他、整腸、消化管運動作用を合わせたもの薬もあります。症状に応じて組み合わせる場合もあります。疑問点等ございましたら、医師、薬剤師にご相談ください。

便秘の方は、食生活や運動、生活リズムを見直すことが改善への第一歩です。無理なく毎日継続的にやることから始め、少しずつ便秘解消を目指しましょう。

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？

- ☆1月…栄養教室 食欲不振時の栄養補給 栄養補助食品の試食会
- ☆2月…運動教室
- ☆3月…健康体操 簡単な体操で老化を防ぐ 体操後に飲み物を提供

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。



生活習慣病教室委員会

外来診療担当表

平成29年1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	—	堀田	川北
		内科3診・糖尿病	湯浅	湯浅	—	村田	湯浅	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	市場
		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。



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/>