

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
……..
初夏号



取得認証：病院機能評価 Ver. 6
ISO:9001 2008Ver.

平成29年5月31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29年4月、新たに32名のスタッフが誕生しました！



看護師教育師長1名、看護師外来師長1名、看護師15名、准看護師1名、看護助手1名、理学療法士6名、作業療法士3名、リハ助手1名、総務課1名、医事課1名、クラーク1名の計32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3日(月)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：内科

三原 愛 (H29.5.1就任)



5月より内科でお世話になります三原です。血液内科を専門とし、特に移植医療に携わってきました。また最近では在宅医療にも興味があり訪問医療も行っておりました。これらの経験を活かして一般内科を主に診療し地域医療に貢献できればと思っています。神戸に転居したばかりで全てが新しい状況のため御迷惑をおかけすることも多々あると思いますがよろしくお願いします。

特技：
サッカー

春の行事食：お花見弁当



- いなり寿司
- 八幡巻き
- お好み焼き
- 菜の花菜種和え
- 金時豆
- 若竹汁
- いちご

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、いなり寿司やお好み焼きでお弁当らしく、また旬の食材の菜の花やいちごも取り入れ、春らしさをだしました。

栄養科

アイデア料理レシピ

栄養科

いんげんと牛肉のトマト煮



今が旬のいんげん。定番はごま和えなどですが、今回は少し変わったトマト煮にしてみました。いんげんとトマトは食物繊維が豊富です。また牛肉に含まれるビタミンB2は脂肪の燃焼に欠かせないビタミンです。ダイエットをされている方にはおすすめの料理です。トマト煮なので、普通の煮物よりさっぱり頂けます。

材料（4人分）

- いんげん… 300g
- 牛肉… 200g
- トマト… 2個
- 玉ねぎ… 1/2個
- 醤油… 大さじ2
- 酒… 大さじ2
- 塩… 小さじ1/4
- 砂糖… 小さじ1/2

作り方

- いんげんはすじがあれば取り、3等分ほどの大きさに切る。
 - トマトは一口大の角切りにする。
 - 玉ねぎは縦に5～6mm幅に切る。
 - 鍋に玉ねぎを広げ入れ、トマト、さやいんげん、牛肉の順に重ね入れ調味料を加える。
 - ふたをして弱めの中火で10分煮、一度鍋を返してさらに5分ほど煮る。
- ※ポイント
鍋はふたがピッタリできる厚手の物を使います。

1人あたり：170Kcal

- たんぱく質… 11.9g
- 脂質… 9.1g
- 炭水化物… 15.8g
- 食塩相当量… 1.7g



薬とのつきあい

コレステロールに要注意



薬剤科

コレステロールについて

- ◆コレステロールとは人間の体に欠かせない脂質の一つです。7割は主に肝臓で作られ、残り3割は食事から摂取しています。コレステロールは、以下に示す3つの重要な役割があります。
 - ①細胞膜の材料になる。
 - ②ホルモン（副腎皮質ホルモン、性ホルモン）の材料になる。
 - ③胆汁酸（消化液）の材料になる。
- ◆コレステロールには、悪玉（LDLコレステロール）と善玉（HDLコレステロール）があります。悪玉が血中で過剰に増えるとコレステロールが血管の壁に蓄積し、血管をつまらせ、動脈硬化を進行させます。動脈硬化は自覚症状に乏しいと言われています。ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を起こして初めて気づく方や、治療を受ける機会のないまま、亡くなる方もおられます。
- ◆コレステロールが多いかどうかは、血液検査で調べる事が可能です。コレステロール値の正常範囲は以下の通りです。
 - ・総コレステロール：140～219mg/dl
 - ・LDLコレステロール：60～119mg/dl
 - ・HDLコレステロール：40～119mg/dl
- ◆治療は、主に生活習慣の見直しから始めます。3ヶ月～半年が経っても一向に数値が改善しない場合や、動脈硬化が進行している場合、医師の判断で薬物治療を行うことがあります。薬は、悪玉の生成を抑えるスタチン系（HMG-CoA還元酵素阻害）、中性脂肪の腸管からの吸収を抑える薬、腸管内で胆汁酸を吸着し、糞便中へ排泄を促す薬、善玉コレステロールを増やす薬などがあります。
- ◆健康診断などで脂質異常症の可能性があることがわかったら、医師に相談して調べてもらうことをお勧めします。

● 4月生活習慣病教室：見直すべき生活習慣

4月25日（火）、本館3階大ホールにて第60回生活習慣病教室が開催されました。当院健診センター長 楢林先生より「見直すべき生活習慣～煙草、食事、運動、健康診断～」の演題でお話をいただきました。病気にならないためにどう生活習慣を見直すか、色々な方面からのお話があり、健康診断、人間ドックについても詳しく説明がありました。受講者の皆様も大変興味深く聞いておられました。



● 3月生活習慣病教室：運動教室

3月23日（木）、本館3階大ホールにて「運動教室」が開催されました。リハビリテーション科より「簡単な体操で老化を防ぐ」とのテーマで皆様に簡単に実践していただける簡単な体操が紹介され、参加者の皆さま全員で身体を動かしました。運動後には栄養科より自宅で作れるスポーツドリンクのレシピの紹介と試飲が行われ好評をいただきました。参加された皆さまが、今後も継続した運動習慣を身に付けて頂ければと感じました。



● 2月生活習慣病教室：肩の健康について

2月23日（木）、本館3階大ホールにて、第58回生活習慣病教室が開催されました。肩こりをテーマとし、当院整形外科の鄭医師による「肩こり・五十肩ってなに？」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「肩のストレッチ」が行われました。絵を用いて、どの筋肉が固まることで肩がこるのかを解説し、その後、実際に動しながら簡単に効果のあるストレッチの紹介があり、受講された方には大変好評をいただきました。



生活習慣病教室委員会

清掃活動ボランティア



平成29年3月23日（木）15：30から、病院周辺清掃活動を実施しました。この活動は快適な療養環境を整える事と共に、周辺地域の環境保全と美化を目的としています。

当日は病院南側周辺を中心に清掃を行い、落葉、空き缶、たばこの吸い殻などを45Lビニール袋に3袋回収しました。今後も定期的に、年4回の実施を予定しています。患者様を始め、近隣地域の皆さまのお役に立てるように頑張りたいと思います。



環境風紀委員会

部署紹介：別館2階

別館2階病棟は重度の障害や肢体不自由の方が主に入院しています。

スタッフは総勢22名から成り立っており、若いスタッフが多く勤務しています。

病棟内は明るくエネルギーにあふれており、何か問題があれば話し合いやお互いを刺激しあう団結力を備えています。

入院患者様は高齢の方がほとんどで回復が難しい場合が多く、またADL（日常生活動作）が全介助や認知症の方と大変ですが、音楽をかけたりコミュニケーションを多くとったりして対応しています。

自宅退院が困難な方や終末期の方がより良い入院生活を送れるように、患者さまや家族の方に寄り添い、心の声に耳を傾け日々の看護を笑顔で実践していきたいと思っています。

別館2階



生活習慣病教室・地域セミナーのご案内

毎月1回、当院では糖尿病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、医師をはじめスタッフ同で、みなさまの健康づくりのお手伝い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？

☆6月…歯磨き講習会

☆7月…市販薬のメリット・デメリット 夏バテ予防メニュー

☆8月…納涼コンサート おやつを提供

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。



糖尿病生活習慣病教室委員会

外来診療担当表

平成29年5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	三原	榎本	湯浅	榎本	三原	榎本
		内科2診	堀田	堀田	佐藤明日香	三原	堀田	川北
		内科3診・糖尿病	湯浅	—	—	村田	湯浅	村田 (3・4・5週)
		内科4診・循環器・呼吸器	—	檜林	—	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	—	榎本(17時～)	—	—	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) 藤原 (13～16時)	鄭	—	小林	矢野	小林
		糖尿病・一般外来	—	—	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/>