

マリンーズ 神戸だより

一般財団法人
神戸マリンーズ病院
KOBÉ MARINERS WELFARE ASSOCIATION
KOBÉ MARINERS HOSPITAL

2018年
初夏号



取得認証：病院機能評価 3rdG:Ver.1.0
ISO9001:2015
平成30年5月15日発行
製作・監修 IT委員会

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30年4月、新たに32名のスタッフが誕生しました！



医師2名、感染管理認定看護師1名、看護師12名、准看護師2名、看護助手1名、救命士2名、臨床検査技師1名、理学療法士6名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、医事課3名の計32名が、新たに神戸マリンーズ厚生会病院のスタッフとして入职しました。4月2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 櫛村 由紀恵（平成30年4月1日就任）



この度、内科医としてお世話になります櫛村由紀恵と申します。専門は神経内科で、神経変性疾患、脳梗塞、頭痛、認知症などを主に診療しておりました。今後は内科全般に渡り診療させて頂くと共に、専門分野での知識も活かせるように働いていきたいと思っております。慣れないこともあり、ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

専門：内科、神経内科
趣味：音楽
経歴：H20年滋賀医科大学医学部医学科卒業
H23年京都府立医科大学神経内科入局

新任医師紹介：整形外科 高田 宇維（平成30年4月1日就任）



はじめまして。このたび、神戸マリンーズ厚生会病院に赴任してきた高田です。神戸市やその周辺の地域の皆さんの健康を維持するお手伝いができればと思っております。外来患者さんや入院患者さんの診察・治療・リハビリテーションを通して、地域の皆さんが自身の力で移動や移乗ができる状態を長く保てるような医療を行っていきたくと考えています。外来では骨粗鬆症の相談などにも乗らせてもらいます。よろしくお願いします。

春の行事食 お花見弁当



メニューの一覧

- ❁ 山菜いなり ❁ 厚焼き卵
- ❁ 炊き合わせ ❁ アスパラベーコン
- ❁ 鶏の唐揚げ ❁ 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ことで、山菜やたけのこなど、春らしい旬の食材を使った献立になっています。

栄養科

アイデア料理レシピ プチトマトと豆腐のサラダ

栄養科



トマトには、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンEなどが含まれています。中でもカロテノイドの一種で、赤い色素成分のリコピンが含まれているのが特徴です。リコピンは、β-カロテン以上の抗酸化力があり、ガン、動脈硬化などの予防効果があります。

トマトに含まれているビタミンB1は、不足すると乳酸が溜まりやすくなり、疲れやすくなります。不足すると、食欲不振にも陥ることがありますので、トマトは夏バテによる食欲不振解消にも最適です。また、トマトには、クエン酸とリンゴ酸が含まれているので、疲れを取ると共に、食欲増進効果も得ることができます。トマトに含まれているカリウムは、むくみ防止や疲労回復に効果がありますので、暑さで水分をとり過ぎてむくんだ体を元に戻したり、体のだるさを改善することができます。

栄養価 (1人分)
カロリー 72kcal

- ◆たんぱく質…5.6g
- ◆脂質……………3.1g
- ◆塩分……………0.4g
- ◆糖質……………5.7g

材料 (1人分)

- プチトマト… 3～4個
- 絹ごし豆腐… 1/3丁
- ポン酢………… 大さじ1
- ねぎ…………… 5g

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿に乗せてレンジで水切りをします。600wで3分。
- ② キッチンペーパーを変えて包み直しそのまま冷まします。
- ③ お湯を沸かしお玉に乗せたプチトマトを熱湯に15秒浸けます。
- ④ ナイフでトマトの皮に切り込みを入れて皮を剥きます。
- ⑤ 豆腐を1口大にカットします。
- ⑥ 切った豆腐とプチトマトにポン酢を混ぜ合わせネギを散らせます。



薬とのつきあい

不眠症について

薬剤科

●不眠症のタイプ

- ① 入眠障害：眠りにつくのに30分～1時間以上かかり苦痛を感じる。
- ② 中途覚醒：眠りにつくが夜中に何度も目が覚めてその後寝付けなくなる。
- ③ 早朝覚醒：朝早くに目が覚めてもう一度眠ることができない。
- ④ 熟眠障害：眠りが浅く、熟睡した感じが得られない。

以上の4タイプに分けられ、このような症状が1ヶ月以上つづき生活に支障がある状態を「不眠症」といいます。

●不眠症の治療薬の種類

- ① GABA受容体作動薬(GABAの働きを強める)

脳の興奮を抑えるGABAという神経伝達物質の働きを促すことによって脳の活動を休ませます。服用して翌朝まで残っていることがありますのでふらつき、めまいなどに注意して下さい。

- ② メラトニン受容体作動薬(メラトニンと同じ働きをする)

メラトニン(睡眠ホルモン)に作用して自然な眠りに導きます。メラトニンは体内時計の調整に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調整します。

- ③ オレキシン受容体拮抗薬(オレキシンの働きを弱める)

オレキシンは起きている状態を保ち安定化させる脳内物質であり、その働きを弱めることによって眠りを促します。

・不眠症のタイプによって薬の使い分けがされています。

・アルコールとの併用で作用が強まることもあるため一緒に服用することは避け、適正な用法、用量で飲むよう注意しましょう。

●良質な睡眠を確保するために

最適な就寝時刻で寝る、就寝前のお酒、カフェインの摂取、喫煙は避ける、定期的な運動、寝室環境の見直し、就寝前に水分をとりすぎないようにするなど生活習慣を見直し改善していきましょう。



4月生活習慣病教室：見直すべき生活習慣

4月18日（水）、本館3階大ホールにて第70回生活習慣病教室を開催しました。当院健診センター長の榎林勇医師より「見直すべき生活習慣～煙草、食事、運動、健康診断～」のテーマでお話いただきました。高齢化と健診について、病気の予防と早期発見の重要性が説かれ、病気にならないための生活習慣の見直しとして「野菜を食べる」「運動をする」「禁煙」についてのお話がありました。また、早期発見のため定期的な健診を受ける事の大切さが述べられ、健診についての詳しいお話がありました。受講者の皆さまも興味深く聞いておられる様子でした。



生活習慣病教室委員会

3月生活習慣病教室：衰えをふき飛ばす運動習慣

3月20日（火）、本館3階大ホールにて、第69回生活習慣病教室を開催しました。リハビリテーション科より「衰えをふき飛ばす運動習慣」のテーマで、アンチエイジングと運動習慣の大切さが述べられ、簡単かつ効果的な運動としてウォーキングが紹介されました。栄養科からは「自宅で作るスポーツドリンク」のテーマで、隠れ脱水の注意が語られ、スポーツドリンクのレシピ紹介と試飲が行われました。質疑応答も多く、皆様の運動や脱水症状に対する関心の高さを感じました。



生活習慣病教室委員会

2月生活習慣病教室：腰椎の圧迫骨折について

2月23日（金）、本館3階大ホールにて、第68回生活習慣病教室を開催しました。当院整形外科の矢野光紀医師より「腰椎の圧迫骨折」の講演があり、圧迫骨折の大きな原因となる骨粗鬆症について多く述べられました。リハビリテーション科からは「腰痛について」のテーマで腰痛についての解説と、日常動作の工夫や腰痛予防体操として簡単に効果のあるストレッチや筋トレが紹介され、参加者全員で身体を動かしました。



生活習慣病教室委員会

地域セミナーのご案内

当院で毎月1回行っておりました「生活習慣病教室」を、5月から「地域セミナー」へと名称を変更いたします。リハビリテーション科による運動教室を中心に、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。ぜひ一緒に健康づくりを始めてみませんか？第1回地域セミナーは5月23日（水）14：00から「運動教室 一転倒について考える」のテーマで、高齢者の転倒リスクと予防法についてご紹介いたします。

※今後のスケジュールはこちらです。内容は変更されることがございますので、予めご了承のほどお願い致します。

☆5月…運動教室 「運動教室 一転倒について考える」
☆6月…検査について 検査結果と基準値の見方について
運動教室 運動教室①糖尿病に効果的な運動

☆7月…栄養教室 食中毒と食品の保存
夏バテを予防する食事の紹介
運動教室 運動教室②膝痛について

※詳しい問い合わせは、病院まで直接お尋ねください。

レクリエーション委員会

部署紹介：薬剤科



薬剤科には現在常勤5名、非常勤3名（1名産休中）の薬剤師と薬局助手1名が所属しています。

入院の内服の調剤、注射薬の準備、高カロリー輸液の無菌調整などを行っています。

また入院時の患者さんの持参薬の検薬、薬の管理、服薬の説明など病棟業務にも励んでいます。医療スタッフの一員として薬剤を有効・安全・適切に使用するため日々の業務に取り組んでいます。

薬剤科

外来診療担当表

平成30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	塚本	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	櫛村	仁田	櫛村	村田 (糖尿内科)	塚本	村田 (糖尿内科)※2
		内科4診・循環器・呼吸器	—	榎林	—	田畑 (12時まで)	櫛村	当番医※1
		外科	植田	植田	石井	植田	石井	上野 (12時まで)
		脳神経外科	—	—	福島	岩崎(救急)	—	—
		整形外科	鄭	矢野	高田・矢野	高田	鄭	矢野(高田)
		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	櫛村 (17時まで)	榎本(17時～)	櫛村 (17時まで)	—	—
		内科2診	—	中山	—	—	堀田(17時～)	市場
		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	—	高田・小林	矢野	高田・小林
		糖尿病・一般外来	宗 (13～16時)	—	水崎	堀田	山田	—
		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→西森、2週・5週→須藤、第3週→尾下、第4週→田畑。
※2：第3・4・5週。
※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 神戸マリナーズ病院

診療科目：●内科 ●消化器内科 ●呼吸器内科
●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 ●救急科

〒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/>