

神戸市立 西神戸医療センター広報誌

そよかぜ

第47号

地方独立行政法人 神戸市民病院機構

神戸市立 西神戸医療センターの基本理念

神戸西地域に根づいた
安心・安全な医療をめざします

発行日／平成 30 年 12 月
編集人／総務課長 奥田 高大

<http://nmc.kcho.jp/>

神戸市立西神戸医療センター

〒651-2273 神戸市西区糀台 5 丁目 7 番地 1
TEL : 078-997-2200 (代表)



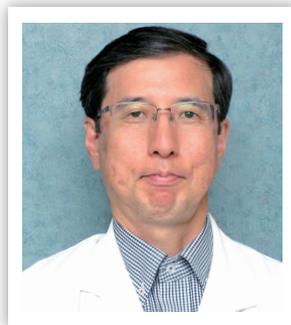
地域の救急医療を支えるために

当院が神戸市民病院機構の一員となって1年半が過ぎました。地域の皆様が当院に対して期待されている第一の機能は救急医療の充実です。昨年度は年間3559件の救急車を受け入れましたが、今年度は年間4000件の受け入れを目標に地域の皆様のご期待に応えたいと考えております。

一方、国の政策として進められている“働き方改革”は医師も例外ではありません。限られた医療資源と人材の中で皆様に適切な医療をお届けするには、私たち医療人も健康でなければなりません。病院としても、この問題に真摯に取り組んでおりますが、地域の皆様にもほんの少しご協力をお願いしたいことがございます。

- ①入院患者さんの病状等に関する医師からの説明は、緊急時や、やむを得ない場合を除き極力、平日の勤務時間内(午前9時から午後5時半)をお願いしたいと思います。
- ②休日や平日夜間の入院患者さんへの対応も、緊急時以外は当直医や当番医が当たることをご理解ください。
- ③急を要しない病状での救急外来の受診は、救急外来の待ち時間を延長し、本当に緊急処置が必要な患者さんが適切な治療を受けられなくなります。医療機関を受診するかどうかわ迷った時には、救急安心センターの電話相談(#7119)をご利用ください。

本当に救急医療が必要な患者さんが適切な医療を何時でも受けられるようにするために、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



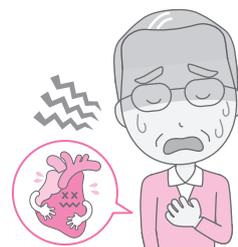
副院長 兼
外科・消化器外科部長
京極 高久

診療科紹介 (循環器内科)

循環器内科は心臓と血管の病気を担当しています。

入院患者さんで最も多いのは虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）です。これは心臓の血管（冠動脈）が狭くなったり詰まったりするために胸が痛くなる病気で、当科ではカテーテルを使って血管を広げる治療（PCI：経皮的冠動脈インターベンション）を行っています。次に多いのは心不全です。心不全とは、心臓の働きが悪くなり、体に十分な血液を送れなくなってむくみや呼吸困難が生じる状態で、社会の高齢化と共に年々増加傾向にあります。また、足の動脈が狭くなる下肢閉塞性動脈硬化症（ASO）は「歩行時の足の痛み」という症状で始まり、進行すると最悪の場合、足を切断しないといけなくなる怖い病気です。当科ではこの ASO に対してカテーテルを使った EVT（血管内治療）を行なっています。

心臓や血管の病気は、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙といった危険因子が原因となることが多いため、日頃からの予防が大切です。今後もかかりつけ医の先生との連携をとりながら診療を進めていきたいと考えています。



消化器内視鏡センターについて



当センターでは、主に胃カメラと呼ばれる上部消化管内視鏡検査と大腸カメラと呼ばれる下部消化管内視鏡検査を4室で行っています。そして、鎮静下で検査を行った患者さんが休むためのリカバリールームも設けています。また、これまでの内視鏡室2室は多目的内視鏡センターとして主に治療内視鏡などを行う部屋として運用しています。これらのことから内視鏡検査室は従来の3室から合計6室に増え、予約待ちの期間も以前に比べ短くなり、より苦痛の少ない鎮静下の検査も増やすことが出来るようになりました。

当院で採用している内視鏡はほとんどが拡大内視鏡という、詳細な観察が可能な機種です。拡大観察を行うことで、多くの場合その場で病変が癌かそうでないのか、癌であればその進行度（深さや範囲）を診断できます。（もちろん細胞の検査も行いますし、小さな大腸ポリープはその場で切除することもあります）また、多目的内視鏡センターでは、内視鏡治療を行います。例えば早期胃がんや早期大腸癌を内視鏡で剥ぎ取る内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）という治療を行ったり、緊急の治療として、潰瘍などからの出血を止めたり、総胆管結石を除去したりと内視鏡で出来る治療は多彩です。

当院では積極的に検査も治療も行っていますので、希望のある方は消化器内科でご相談ください。

がん総合診療部主催 がん患者・家族サロン

♪クリスマスコンサート 2018♪

がん総合診療部では、患者さんやご家族に楽しいひと時を過ごして頂ける癒しの場を目指して毎年クリスマスコンサートを開催しており、今年で5回目となります。

昨年は67名の患者さん・ご家族が参加して下さい、「楽しい時間が過ごせた」「感動した」「シャンソン歌手の方の患者としての経験の話がよかった」「また参加したい」などの意見を多数頂きました。またコンサートのみでなく、サロンでも一緒にツリーの飾りつけをし、患者さん同士で会話を楽しんで頂くことができました。今年もがん患者さんの歌唱、職員有志による楽器の演奏や合唱を予定しております。みなさまのご参加をお待ちしております。



日時：2018年12月14日（金）
開場 13：30 開演 14：00
場所：地域医療ホール（病院東隣）



感染防止対策室

感染防止対策室
山崎 貴之

感冒に対しては、抗菌薬投与を行わないことが厚生労働省より推奨されています。

【病態・症状】

感冒はウイルス感染が原因で鼻症状（鼻汁、鼻閉）、咽頭症状（咽頭痛）、下気道症状（咳、痰）の3系統の症状が「同時に」、「同程度」存在する病態です。

発熱、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、痰、食欲不振などの症状は、体内に入ってきた異物であるウイルスを追い出そうと抵抗するごく自然な体の反応です。

【薬剤】

感冒薬として処方される薬は、主に現れている症状をやわらげる「対症療法」のための薬です。ウイルスのため抗菌薬は効かないので処方されていなくても問題はありません。

【予防】

感冒を予防するには、ウイルスに負けない健康な体を維持することが何よりの対策です。そのためには、睡眠不足や過労などを避けて、十分な体力と免疫力をつけるよう、日頃からの健康管理が大切です。

【伝播】

感冒のウイルスは、咳などによる飛沫感染と、手から手などへの接触感染が主な感染ルートです。できるだけウイルスに接触しないことも重要な予防策のひとつですから、外から帰ってきたら、まずは流水で手を洗い、うがいをする習慣をつけましょう。これだけの習慣でもかなり予防できます。また、外出時にはマスクをつけるのも効果的です。



お魚 食べていますか??

皆さん、魚料理は毎日食べていますか？

魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれる生体では合成できない必須脂肪酸（n-3系脂肪酸）が含まれており、欠乏しないよう日々の食事で摂取することが大切です。1日3食のうち1食は魚料理を食べるようにしたいものです。

魚の中でも青背魚（イワシ、アジ、サバ等）にEPA・DHAは多く含まれます。「日本人の食事摂取基準」では、n-3系脂肪酸（EPA・DHA）は、成人男性で約2g/日、成人女性で1.6～2g/日とされており、例えば、水煮さば可食部100gには約2g含まれています。

EPA・DHAは、摂取することで生活習慣病の発症予防や血中のコレステロールを下げる事が期待されますので、積極的に魚料理を献立に取り入れることをおすすめします！



神戸市立西神戸医療センター 病院食メニュー紹介



～あじの南蛮漬け～

(1人分栄養価) エネルギー 137kcal、たんぱく質 14.5g、塩分 0.9g、n-3系脂肪酸 (EPA・DHA) 0.6g

<材料 (2人分)>

- ・あじ2切れ (1切れ約70g) …………… 140g
- ・塩 …………… 0.6g
- ・玉ねぎ …………… 70g
- ・パプリカ(赤・黄色) …………… 12g

- (A)
- 濃口醤油 …………… 5cc
 - 酢 …………… 40cc
 - 三温糖 …………… 13g
 - だし汁 …………… 30cc

<作り方>

- ① アジ切り身に振り塩をし、約15分焼く
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにする
- ③ 調味料Aをバットに入れ、合わせておく
- ④ ①と②を調味料Aに漬け1～2時間ほど置き、味をなじませる



オリジナル そよかぜクイズ

第一問 難読漢字 (野菜編と果物編)

次の野菜の名前は何と読むでしょう？

- ① 牛蒡 ヒント：きんぴら○○○
- ② 玉蜀黍 ヒント：ポップコーンの原料
- ③ 茄子 ヒント：富士山>鷹>コレ

次の果物の名前は何と読むでしょう？

- ① 無花果 ヒント：実の中に花があります。
- ② 枇杷 ヒント：オレンジ色で、種が大きい。
- ③ 芒果 ヒント：ウルシ科。○○○○プリン

第二問

風太くんのおばあちゃんには、5人の子供がいて、それぞれ3歳の年齢差があります。風太君のお父さんはそのいちばん年上で、おばあちゃんが20歳の時の子供です。いちばん年下の5番目の子供である風太君のおじさんは30歳です。風太君のおばあちゃんは何歳でしょう？



官製はがきにクイズの答え、住所、氏名、年齢、性別、職業、ご希望のプレゼント、広報誌「そよかぜ」のご感想をご記入いただき、

〒651-2273 神戸市西区梶台5丁目7番地1 西神戸医療センター広報担当

までお寄せください。締切は2019年3月末日。正解者3名様にプレゼント(図書カード2,000円分またはドトールバリューカード2,300円分)を進呈します。応募者多数の場合は抽選。発表は発送をもって代えさせていただきます。

46号の答え

第一問 11,114 第二問 ①きつね ②ねこ

病院からのお知らせ

★ふれあい看護体験 [8/3(金)]★



今年も看護師をめざす高校生25名が
一日看護体験に参加しました。
みなさん熱心に看護師の説明を聞いていました。
未来のナースにワンポイント・レッスン!

★トライやる・ウィーク [11/5(月)~9(金)]★



トライやる・ウィークでは、中学生が看護師・薬剤師・
診療放射線技師・臨床検査技師・臨床工学技士の5つ
の職種に関する業務の見学体験を行いました。

神戸市立
西神戸医療センターより
徒歩3分

globe garden nano

グローブガーデンナーノ 西神中央店

ランチタイム ピッツァ食べ放題!!

◆ ランチメニュー

* パスタランチ

¥1,200(税別)

- ・サラダ
- ・パスタ
- ・食後のお飲み物

* ナーノランチ

¥1,600(税別)

- ・前菜5種盛り合わせ
- ・サラダ添え
- ・パスタ
- ・デザート
- ・食後のお飲み物

* スペシャルランチ

¥3,000(税別)

- ・(前日迄の要予約)
- ・前菜5種盛り合わせ
- ・サラダ添え
- ・本日のスープ
- ・今月のパスタ
- ・本日のメイン料理
- ・デザート
- ・食後のお飲み物

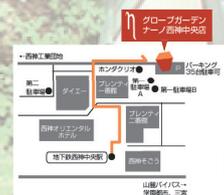
イタリアの街角をイメージした一軒屋 石釜で焼き上げるピッツァ 西区近郊の有機野菜・淡路島の契約農家からの玉ねぎなど食材にこだわり 旬の食材を使ったイタリアン 季節のいい時期には緑っぱいのガーデンテラスでお食事も楽しんでいただけます。



■ 営業時間/ランチタイム 11:00~14:30 (L.O)
ディナータイム 17:30~21:00 (L.O)

ディナータイムはコースメニューとアラカルトメニューをご用意してます。
ディナータイム 限定 ワインbuffet ¥1,200(税別)90分制
お料理に合わせ楽しんで下さい。

<http://www.nano-italy.co.jp/seishin/index.html>



グローブガーデンナーノ 西神中央店
〒651-2273 神戸市西区糀台5丁目2番5号
TEL:078-993-1033

■定休日 水曜(不定休) 駐車場:35台

プレんティの
**LINE@クーポン
START!**

毎週木曜日にお得なクーポン配信!

他にも、プレんティのリアルタイム
情報が見れるアプリも続々登場!



※詳しくは館内掲示のポスターをご覧ください。



たのしい
いっしょに!
★★★★

PLENTY
SEISHIN CHUO
105のショップ&レストラン

神戸市営地下鉄「西神中央」駅降りてすぐ!!

営業 朝10:00~夜9:00
時間
飲食及びサービス店等は営業時間が異なります。
〒651-2273
神戸市西区糀台5丁目2番3号
TEL:078-992-0001(代)



ケータイからもアクセスできます www.plenty.jp