

そよかぜ

第41号

一般財団法人 神戸市地域医療振興財団

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 28 年 12 月
編集人/総務課長 民部 正幸

<http://www.nmc-kobe.or.jp/>

西神戸医療センター

検索



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



当院では、基本方針の第一項に、「急性期病院として、マンパワーや設備のさらなる強化に努め、救急医療や高度専門医療を充実させることで地域住民の期待に応えます」を挙げています。平成6年8月に開院した当院の位置する神戸西地区では、人口構成の変化に伴い、20年間で医療ニーズに変化が生じてきました。

地域の中核病院として、手術室の増室、ロボット支援手術の導入、外来化学療法センターの増床、相談支援センター・薬剤師外来を含めた受付6番の新設、リハビリテーションセンターの移転、形成外科・緩和ケア内科常勤医の招へいを行い、診療機能の充実を図ってきました。

一連の試みの締めとして、10月3日に消化器内視鏡センターを増築オープンしました。外来診療時や地域医療機関の予約から検査までの待ち時間を短縮し、リカバリー室を新設することにより鎮静剤を使用しての苦痛の少ない検査を受けて頂ける枠を増やしました。三村消化器内科部長、井谷内視鏡センター長を中心に、救急医療や癌の診断・治療にさらなる力を発揮してくれると期待しております。

地域住民の皆様は安心・安全な医療をご提供できるようさらなる努力を重ねていきます。ご支援ご協力よろしくお願ひ申し上げます。



副院長兼
産婦人科部長
竹内 康人

診療科紹介 (麻酔科)

麻酔科は 9 名で主に手術中の麻酔管理を行っています。そのほか、集中治療室に常駐し、重症患者さんの集中治療を主治医とともに行ってまいります。

平成 27 年度の麻酔実績は麻酔科管理症例数 3,512 例、うち全身麻酔症例 3,033 例、緊急手術の麻酔症例 510 例でした。当院に心臓血管外科はありませんが、その他の外科系診療科の多岐にわたる手術の麻酔管理を行っています。硬膜外麻酔や超音波ガイド下神経ブロックなどを行うことにより、術後の疼痛も緩和できる麻酔を実践しております。最近は手術法の進歩ばかりでなく、麻酔法、麻酔薬の進歩もめざましいものがあります。また、手術中ばかりでなく、手術前、手術後に麻酔科医が積極的に関わることにより、患者さんの負担がさらに軽減できるということが実証され、当院麻酔科も実践しております。

麻酔科は他の診療科と異なり、主治医となって患者さんの治療を行うことはありませんが、安全で安心な手術を支えています。



ふれあい看護体験を 行いました

平成 28 年 8 月 26 日にふれあい看護体験を行いました。

毎年多くの応募があり、今年は神戸市内の高校生 39 名の参加がありました。



まずはユニフォームに着替えて病棟へ。最初はとっても緊張していましたが、だんだん笑顔が増えていきました。看護師さんのお仕事についても学びました。

「普段なかなか体験できない看護の仕事の間近を見て、大変だけどやりがいがある仕事だなと感じました。この体験で看護師になりたいという気持ちが強くなりました。」などのたくさんのご感想を頂きました。



西神戸医療センターがん教室

当院では、がんの専門的診断・治療を行うだけでなく、総合的に患者さんやご家族を支えるための取り組みの一つとして“がん教室”を開催しています。院内の医師、看護師をはじめいろいろな職種ががん医療に関するさまざまなテーマでわかりやすくお話しをさせていただきます。9月26日（月）に第16回目のがん教室を「あきらめないがん治療 ～こころの力と使い方～」というテーマで開催し、これまで最多の64名の方々に参加して頂きました。

今後は、平成29年1月23日（月）「消化器がんの抗がん剤治療」、3月27日（月）「がん患者さんの家族ができること」をテーマに予定しております。

毎回、奇数月の第4月曜日が開催日で、場所は地域医療ホール101会議室（西神戸医療センター東隣）、時間は14時から約1時間となっています。事前予約は不要で、途中入室・退室も可能です。皆さまの体調に合わせてのご参加をお待ちしています。

詳細は当院ホームページ“トピックス”のお知らせをごらんください。



感染防止対策室

感染防止対策室
仁紙 宏之

インフルエンザの予防について

今年もインフルエンザの季節がやってきました。すでに10月下旬から神戸市内の小中学校で学級閉鎖がありました。インフルエンザに罹らないようにするためには、できるだけ人込みを避け、マスクを着用し、外出後にはうがいや手洗いをしましょう。インフルエンザワクチンは感染・発症を完全には予防できませんが、重症化や死亡のリスクを低減させる効果があるので、接種しておきましょう。昨シーズンからワクチンがカバーするのはB型が1種類増えてA型2種類・B型2種類の4価ワクチンとなりました。

自治体によって多少異なりますが、以下の①～③の方に助成があります。

- ① 満65歳以上の方。
- ② 満60歳から64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり身体障害者手帳1級相当の方。
- ③ 満1歳～13歳未満の小児では十分な免疫を得るために2回の接種が必要ですが1回目の接種費用。

いずれも助成の期間は平成29年1月31日までですが、今年は流行が早まりそうなのでできるだけ早く接種しましょう。乳児では免疫が付きにくいので周囲の人がワクチンを接種して間接的に罹りにくくすることが大切です。





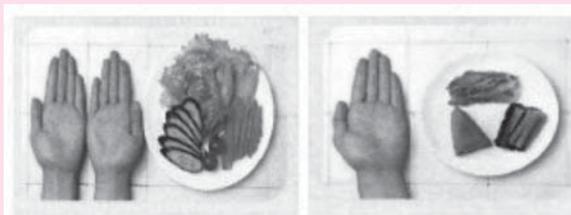
〈野菜を1日350g以上食べましょう!〉

皆さん、野菜は足りていますか?1日3食で350g摂れていますか?(中学生以上)厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(H26年度)でも、男女とも全ての年代で野菜不足の結果でした。特に20~30代の男女では1日あたり100g以上も不足していました。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が含まれており、2型糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や肥満の予防に大いに役立ちます。

“手ばかり”で1食分の生野菜は両手1杯、温野菜なら片手1杯(約120g)が目安とされています(下の写真参照)。野菜は加熱すると半分程度に減り、量が摂りやすくなります。生野菜ばかりでなく、温野菜(加熱野菜)も組み合わせ、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するためにも、野菜が不足しないようにしましょう。

1食分の目安量・野菜約120g



〈生野菜は両手1杯〉 〈温野菜は片手1杯〉

◇おすすめ健康レシピ

野菜が120g摂れる!ビビンバ丼

<材料>	<分量(2人分)>
牛肉スライス	120g
(a) 焼き肉のたれ	12g(小さじ2強)
ごま油	2g(小さじ1/2)
ほうれん草	100g
もやし	100g
人参	40g
(b) コチュジャン	6g(小さじ1)
ごま油	6g(小さじ1+1/2)
濃口醤油	5g(小さじ1弱)
砂糖	4g(小さじ1+1/3)
白ごま	3g(小さじ1)
塩	1g(小さじ1/6)
※2本指でひとつまみ程度	
ごはん	150~200g/人

~ビビンバ丼(1人分) 栄養価~

ごはん150gの場合
エネルギー430kcal
たんぱく質21g
塩分1.6g
ごはん200gの場合
エネルギー508kcal
たんぱく質22g
塩分1.6g



<作り方>

- ①ポリ袋に牛肉と(a)のタレを入れ、5分位おき、よく味をなじませる。
- ②人参は約4cmのせん切りに、ほうれん草も約4cmに切る。
- ③もやし、人参をゆで、あら熱がとれたら、水気を絞っておく。
- ④ほうれん草もゆで、水にさらしてから、水気を絞る。
- ⑤調味料(b)と、③・④をよく和える。
- ⑥①の肉をフライパンで中までしっかりと焼く。
- ⑦ご飯の上に焼いた肉と、野菜を盛りつける。

オリジナル そよかせクイズ



第一問 難読漢字(動物編)

次の動物の名前は何と読むでしょう?

鴛鴦 金糸雀 ヒント 脚は二本です。

罷 馴鹿 ヒント 脚は四本です。

飛蝗 蜻蛉 ヒント 脚は六本です。

第二問 数字クイズ

四つの数字 A B C D があります。

全部たすと80です。

Aから3ひいた数字とBに3たした数字と、Cに3をかけた数字とDを3でわった数字はみな同じです。

さて、A B C D の数字はそれぞれ何でしょう?

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「そよかせ」のご感想をご記入いただき、

〒651-2273 神戸市西区糞台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。締切は平成29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ユーカード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。

40号の答え

①3合ますをいっぱいにして5合ますに移す。次にまた3合ますをいっぱいにして5合ますに入れると1合入りきらない。

次に5合ますの中身を捨てて残っていた1合を5合ますに移す。最後に3合ますをいっぱいにして5合ますに移すと完成。

②18個

病院からのお知らせ

消化器内視鏡センターがオープンしました。



鎮静下で痛みなく内視鏡検査を受けていただけます。

西神戸医療センターより
徒歩3分

globe garden nano

グロブガーデンナーノ 西神中央店

ランチタイムピッツァ食べ放題!!

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い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。



◆ 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

■ 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>



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

■ 定休日 水曜(不定休) 駐車場:35台

もっとみつかる。
もっとひろがる。

メルマガ会員はおトクがイロトリドリ!



今すぐ
会員登録を!



<http://www.plenty.jp/i/mail>



PLENTY
SEISHIN CHUO
110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 10:00~9:00
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
神戸市西区梶台5丁目2番3号
TEL:078-992-0001(代)



年中無休
ケータイからもアクセスできます www.plenty.jp