

神戸市立 西神戸医療センター広報誌

そよかぜ

第45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 4 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)



うらかな春の訪れとなりましたが、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

昨年の4月に市民病院となってから1年が経ちました。その間、皆様から頂いた多くのご意見を参考にし、地域の皆様から信頼される病院に向けて職員一丸となって努めております。まだまだ不行き届きな点がございりますが、今後ともよろしくお願い申し上げます。

当院の近況についてご報告いたします。今年度から小児・周産期医療の充実に向けて医師を増員いたしました。これにより休診しておりました金曜日夜の小児科救急外来の再開を予定しております。妊産婦の高齢化はリスクが高く、急変のために近隣の施設から救急搬送されてくる患者さんが増えております。産科医師を増員し、総合病院として母児を救命する体制を強化いたしました。高度医療設備においては、2台目のバイプレーン血管造影装置が稼働し、緊急心臓カテーテル治療や脳血管内治療が二人まで同時にできるようになりました。また、神戸市では中央区以外にはなかったPET-CT検査を開始いたしました。PET-CT検査によってがんの診断と治療が早期に行えますので、がん患者の方々には福音となるものと確信いたしております。

遠くの施設まで行かなくても、地元で高度で最新の医療を受けていただくことが私たちの願いです。西神戸医療センターでは今後とも優秀な医療者を確保し、更なる診療機能の充実を図ってまいります。神戸西地域の皆様の健康を守り、いざという時に頼れる病院として、どうか皆様のご理解、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



院長
田中 修

診療科紹介 (内分泌・糖尿内科)

血液中にホルモンを分泌する臓器を内分泌器官といい、上の方から順に下垂体、甲状腺、副甲状腺、副腎などがありますが、これらホルモンの病気や、最近増加が著しい糖尿病を担当するのが内分泌・糖尿内科です。また、コレステロール・中性脂肪の高い病気（脂質異常症）や尿酸の高い病気（痛風）などの診療も行なっています。

糖尿病の治療に関して、教育入院は5日間の、またインスリン等の注射を始めるための2週間の入院プログラムがあります。入院後、血糖が良くなった患者さんには、かかりつけ医を受診していただくようお願いしています。他に毎月第3火曜13時30分より糖尿病教室を行なっています。患者さんはもとより、家族の方や他院通院中の方も含めて自由に参加できます。また、ホルモンの病気の診療に関しては外来でも簡単な検査を行いますが、主に入院の上、精密検査を行っています。

なお、当科外来は患者さんが多く、予約時間内に診察を行うことが困難な状況ですので、初診患者さんにつきましては、かかりつけ医の紹介状を持参された方に限らせて頂いていますので、ご理解ご協力の程お願いいたします。



平成30年度 糖尿病教室のご案内

当院では糖尿病患者さんの療養をサポートするため、医師・薬剤師・看護師・管理栄養士など様々な職種が集まり、糖尿病療養指導支援チームとして活動しています。

毎月1回糖尿病教室を開催していますので是非ご参加下さい。

日時：毎月第3火曜日 13:30から約1時間

場所：地域医療ホール

参加無料！予約不要！

どなたでもご参加頂けます。

※4月は休講です。

※当日の朝10時に大雨・洪水・暴風または大雪警報が発令されている場合は中止となります。



開催日	テーマ
5/15	・糖尿病ってどんな病気？ ・今日から始める！お食事のポイント
6/19	・義肢装具士に学ぶ！ 正しい靴の選び方 ・足を守ろう！毎日できるフットケア
7/17	・お口の健康について ・ラジオ体操のコツ、伝授します！
8/21	・糖尿病から起こる神経障害 ・ここが知りたい！糖尿病薬
9/18	・糖尿病の今昔(いまむかし) ・糖尿病と臨床検査

当院はがんリハビリテーションを実施しております。

がんリハビリテーション（以下がんリハ）は現在入院中にごん治療をされる様々ながん患者さんに提供されています。当院はがんリハ研修を修了した医師4名、看護師5名、理学療法士6名、作業療法士3名、言語聴覚士1名を有し「がん患者リハビリテーション料」が算定可能な施設となっています。研修を修了したスタッフでがんリハチームを結成してチーム回診を定期的を実施し、がん患者さんの様々な症状や社会背景を多職種で話し合いリハビリの目標を定めています。がんリハカンファレンスを月1回、骨転移カンファレンスを週1回開催して安全にごんリハが提供できるようにしています。がんリハは患者さんの回復能力を高め、残っている能力を維持・向上させ、今までと変わらない生活を取り戻すことを支援することによって患者さんの生活の質を大切にする考え方に基いて行われます。がんリハはがんと診断された時から、障害の予防や緩和、あるいは能力の回復や維持を目的に、あらゆる状況に応じて対応していきます。

がんリハチームもがん治療中の患者さんに寄り添って患者さんのニーズに応えられるように心がけています。



感染防止対策室

中島 佳代

春の感染症にご注意ください

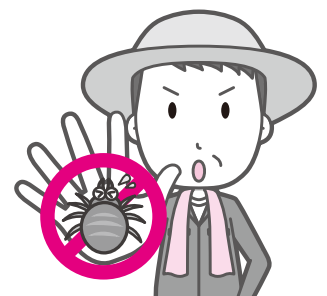
春になると、農作業が本格的に開始になり、キャンプやレジャーなどで野山、河川などに行かれる機会や時期なども多くなります。

野山での感染症としては、ダニやツツガムシによる日本紅斑熱やツツガムシ病があります。これは、病原体をもったダニやツツガムシに咬まれることでかかります。

症状としては、発熱・発疹・刺し口が主な3症状で、そのほかに頭痛・全身倦怠感・関節痛・筋肉痛が見られます。

ダニやツツガムシに咬まれたからといって必ずこのような感染症にかかるわけではありませんが、これらを防ぐためには、ダニやツツガムシに咬まれないようにする必要があります。野山などのダニが多く生息する場所に出かける時は次のことに注意しましょう。

- ①肌を露出しない服装（長袖・長ズボン）を着用する。
虫除けスプレーを使用する。
- ②直接地面に座ったり寝転んだりせず、レジャーシートを使用し、衣服も草むらに直接置かないようにしましょう。
- ③帰宅後はすぐに入浴し、体についたダニを落とし新しい衣類に着替えましょう。





春ですね！～見て・食べて元気アップ！～

寒い冬も過ぎ、気候や環境の変化が大きい季節です。上手に春モードへ切り替えるには、睡眠・軽い運動・日光浴・リラックスタイムを持つ等で生活リズムを整えると共に、バランスのよい食事も大切です。

◇「春の食材」と
「カラフルな色の野菜」

ご飯・おかず・野菜(1人1回120g)が毎食揃うとバランスよく食べられます。寒さが厳しかった冬の間に、運動不足や血流が悪くなっていた体が上手に目覚めるよう、様々な春の食材(鯖・わけぎ)や、見た目も明るく鮮やかで抗酸化作用も期待できるビタミンカラーの野菜(赤ピーマン/パプリカ)を取り入れて、元気をアップしたいですね♪

(1口メモ)

瀬戸内海沿岸では「春告げ魚」の鯖。関東では脂が乗る「寒さわり」が一般的とも言われるよう



◇ おすすめ健康レシピ

～さわらの甘酢炒め～

春の元気食材で1回分のおかずと野菜が摂れる！

(1人分:エネルギー 311kcal、たんぱく質 16g、塩分 1.0g)

<材料>

・鯖 …………… (1切)70g	・わけぎ …………… 4本
・酒 …………… 小さじ1杯	酒 …………… 小さじ2杯
・片栗粉 …………… 小さじ2杯	酢 …………… 大さじ1杯
・植物油 …………… 適量	砂糖 …………… 小さじ2杯
・赤ピーマン(パプリカ) …………… 1/2個	濃口しょうゆ …… 小さじ1杯
	・こしょう …………… 適量

<作り方>

- ①赤ピーマン(パプリカ)はへたと種を除き、横半分に切り、食べやすく1～2cm幅に切る。わけぎは3cm長さに切る。
- ②(ア)を混ぜ合わせておく。
- ③鯖は1口大のそぎ切りにして酒を振り、ポリ袋に入れ、片栗粉を加え、しっかりつける。
- ④小さめのフライパンに魚の厚みの半分程度の油を入れて熱し、鯖の両面をカラリと揚げるように焼き、皿に取り出す。
- ⑤フライパンの余分な油を除き、①の野菜を入れてさっと炒める。
- ④の鯖も加え、(ア)を回し入れ、全体的にからめる。最後にこしょうを振る。
- ⑥器に盛って、できあがり！



※こしょうのアクセントをお忘れなく！

※にんにくと炒めても美味しいです

※赤ピーマンの半量を黄ピーマンに換えると一層カラフルです

※食卓にはもちろん、お弁当にもぴったりです！

オリジナル そよかぜクイズ

第一問

ゆうた君の家に遊びに来た6人の友達が、丸テーブルにすわっています。

- ①としひろ君はけん君の1人おいた左隣にすわっています。
- ②のりこちゃんはゆみちゃんの真向かいにすわっています。
- ③しげき君はあるみちゃんの1人おいた右隣にすわっています。

としひろ君とゆみちゃんが隣同士でないのならば、けん君の左隣は誰でしょう？

第二問

6人の友達とゆうた君も入れて、7人でおやつを分けることになりました。

チョコレートは、ひとり5個ずつもらって、4個余りました。

キャンデーは、チョコレートの2倍の個数があり、7人で分けたら1個余りました。

キャンデーは全部でいくつあったのでしょうか？



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。締切は平成30年7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。

44号の答え

第一問 ①キリン ゾウ ライオン ②ミケ トラ シロ

第二問 ①茨城 ②京都 ③岐阜

＊ 病院からのお知らせ ＊

PET-CTの導入により地域の がん診療をさらにサポート

国指定地域がん診療連携拠点病院としての
役割をより一層果たしていきます



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!!

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。



◆ 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。



たのしいこと
いっぱい!
★★★★

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!!

営業時間 10:00~21:00
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