

「こころの救急箱」

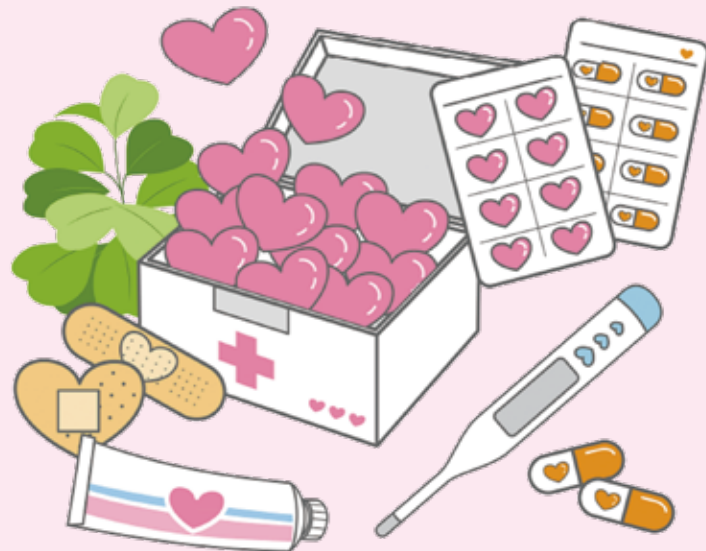
臨床心理士 / 公認心理師

もし、あなたが、すごく不安になったり、怖くなったり、悲しくなったり、腹がたったりしたとき、その気持ちを楽しめるために、どんなことが出来そうですか？自分自身に何と言ってあげると良いでしょうか？気持ちを楽にするために出来ることや、自分自身に言ってあげられそうなことを、いくつか思い浮かべてみてください。

例えば、ゆっくり深呼吸をする、好きな音楽を聴く、誰かと話をするなども良いですね。人によって様々なアイデアがあると思います。他の人の意見も参考になるかもしれません。

こうして出てきたアイデアをしまっておくのが、「こころの救急箱」です。いざというとき、あなたのこころを守るため、ご自分用のオリジナルの「こころの救急箱」を作っておきましょう。

これはあくまで応急的なセルフケア（自己対処）の方法です。お辛いときや通院中の方は、主治医や医療スタッフにご相談下さい。



参考：兵庫県こころのケアセンター TF-CBT 配付資料

神戸市立 西神戸医療センター広報誌

そよかぜ

第55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 / 令和3年9月
編集人 / 総務課長 森下 健次
<http://nmc.kcho.jp/>

神戸市立西神戸医療センター 検索

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



日本医療機能評価機構
認定第 JC2083 号

新型コロナウイルス感染症への対応と通常診療の両輪を目指して

このたび、神戸市立西神戸医療センター副院長に就任いたしました井谷智尚です。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年から続く新型コロナウイルス感染症との戦いは、変異株の出現でさらに厳しいものになりました。今年4月から6月にかけて、神戸市でもまさに災害レベルの状態となり、当院においても神戸市からの依頼を受けて、新型コロナウイルス専用病床の増床、保健所から依頼があった場合の夜間入院受け入れ、在宅コロナ患者さんに対する電話診療などの対応を行ってまいりました。そのため、一般的な救急医療を一部制限したり、待機可能な疾患の入院治療をやむなくお待ちいただいたりと、皆様には大変なご不便をおかけしたと思っております。この場を借りてお詫び申し上げます。

ワクチン接種がこの疾患対策の切り札とされていますが、このワクチン接種においても、市民病院群で連携し、当院からも大規模接種会場に職員を派遣して安全なワクチン接種に協力をさせていただきました。

そのような中ではありますが、待ったなしの救急医療、がん診療については、これまでと同様に、もしくはこれまで以上にしっかりと対応させていただいております。救急医療においては今秋、救急外来に念願のCT装置が導入されます。これまで3階のCT撮影室までの移動に時間を要していましたが、救急外来にあることで、より迅速な診断が可能となります。一方、がん診療においては、近年のPET-CTの導入、放射線治療器・ロボット手術装置の最新機種への更新に加えて、令和3年にはCT・MRIの高性能機種への更新、緩和ケアセンターの開設など、診断から治療、そして心のケアまで幅広い分野で患者さんに寄り添ったがん診療ができるようサポート体制を充実し続けております。

このように私たちは、地域の皆様から信頼され、安心・安全な医療が提供できるよう常に努めております。今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



副院長
井谷 智尚

毎週木曜日にお得な情報を配信!



リアルタイムな情報をお届け
 Plenty公式情報配信アプリ
 ※詳しくは館内掲示のポスターをご覧ください。



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 10:00～18:00
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)
年中無休
ケータイからもアクセスできます www.plenty.jp

神戸市立西神戸医療センター外来診察のご案内

1. 診療科目

内科、総合内科、脳神経内科、内分泌・糖尿内科、腎臓内科、免疫血液内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、腫瘍内科、緩和ケア内科、精神・神経科、小児科、外科・消化器外科、乳腺外科、整形外科、リハビリテーション科、脳神経外科、呼吸器外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、形成外科、放射線診断科、放射線治療科、麻酔科、救急科、病理診断科、歯科口腔外科

2. 休診日

土曜日・日曜日・祝祭日
年末年始(12/29～1/3)は休診日です。

3. 診療受付時間

診療受付時間は原則 8:45～11:45 です。
「**受診に関する注意点**」をご参照ください。
また、特殊外来は予約制となっております。

4. 診療時間

9:00～17:00

受付 1

内 科					
診察室	月	火	水	木	金
114	交替		4週午前交替		
総合内科					
診察室	月	火	水	木	金
114		尾下	4週以外午前割川 午後割川	尾下	宮川
循環器内科					
診察室	月	火	水	木	金
111	江尻	吉開	永澤	土岐	大末
112	午後永澤				
122			中川		午前交替 午後内田
脳神経内科					
診察室	月	火	水	木	金
123	石尾	柳原	石尾	柳原	赤堀
124		成宮			
内分泌・糖尿内科					
診察室	月	火	水	木	金
124	辻		孫	藤原	辻
121					
腎臓内科					
診察室	月	火	水	木	金
122	中井	坂井		中田	

受付 1

免疫血液内科					
診察室	月	火	水	木	金
125	1・3・5週午前藤 午後交替	末木	新里	橋本	山本
112		午前田中			
113					午後交替
脳神経外科					
診察室	月	火	水	木	金
113	細田	交替	蘆田	午前西原 午後脳腫瘍外来	午前交替
112				細田	
125	2・4週午前交替				
歯科口腔外科					
診察室	月	火	水	木	金
101	岩城	平井	岩城 午前顎変形症外来	岩城	平井
形成外科					
診察室	月	火	水	木	金
121	午前小熊 午後平位	午前交替	午前平位 午後小熊	午前小熊 1・3週午後野村	午前平位

受診に関する注意点

・内分泌・糖尿内科、腎臓内科および歯科口腔外科の初診は紹介状持参患者さんのみとなっております。

受付 2

消化器内科					
診察室	月	火	水	木	金
212	安達	井上	島田	林	高田
213	尾下	伊藤	隅田	池田	井谷
呼吸器内科					
診察室	月	火	水	木	金
214	桜井	木田	多田	瀬瀬	上領
215	午後松岡	三輪	午後濱崎	益田	午後徳重
泌尿器科					
診察室	月	火	水	木	金
201	清水	添田	1・3・5週清水 2・4週山口	金丸	添田
203	中保	午後慢性 泌尿器疾患	宇都宮	山口	1・3・5週金丸 2・4週宇都宮

受付 3

外科・消化器外科					
診察室	月	火	水	木	金
301	塩田	伊丹	松浦	午前山本 午後京極	畑
302	中村	金田	原田	橘	岩崎
整形外科					
診察室	月	火	水	木	金
303	1・3・5週齋藤 2・4週吉田	1・3・5週阿部 2・4週坂上	坂上	吉田	川井
304	阿部	1・3・5週青木 2・4週川井	交替	齋藤	青木
耳鼻いんこう科					
診察室	月	火	水	木	金
311	午前甲藤 午後武田		午前武田 午後藤井		午前藤井 午後武田
312	午前小嶋 午後藤井	交替	甲藤	交替	小嶋

受診に関する注意点

・耳鼻いんこう科の初診は紹介状持参患者さんのみとなっております。

受付 4

眼 科						
診察室	月	火	水	木	金	
402	三河	山本	三河	永井	吉田	
403	永井	交替	吉田	交替	山本	
小 児 科						
診察室	月	火	水	木	金	
411	山口	松原	川崎	堀	岩田	
413	平海	内藤	中尾	内藤	1・3・5週山口 2・4週交替	
皮 膚 科						
診察室	月	火	水	木	金	
初診	420	竹内	鷲尾	竹内	鷲尾	飯田
再診	421	鷲尾	竹内	午前鷲尾 午後手術	飯田	岡

受診に関する注意点

・眼科の初診は紹介状持参患者さんのみとなっております。
・皮膚科の水曜日の初診は紹介状持参患者さんのみとなっております。

その他の 注意点

- ① 1人2科まで受診できます。
- ② 健康診断（就職・進学用のみ）受付は 10:00 までです。
健診内容等によりお受けできない場合があります。（海外留学用は行っておりません。）
- ③ 初めのご来院、または月初めてご来院される際は、保険証をご持参ください。
- ④ 外来受付時間及び担当医師は変更する場合があります。

※院内にも車イスは若干数ございますが、車イスをお持ちの方はご持参いただきますようによろしくお願いたします。

受付 5

精神・神経科					
診察室	月	火	水	木	金
501			岡田		
502	内田	奥小路	植本	内田	午前奥小路
503	谷藤		植田		
産婦人科					
診察室	月	火	水	木	金
511	夏山	佐原	竹内		午後小倉
512		夏山	小倉	小菊	1・3・5週森上 2・4週登村
513	森上	登村	近田		小菊

受診に関する注意点

・精神・神経科は再診患者さんのみとなっております。
・産婦人科 512 室の診察は再診の予約妊婦さんのみとなっております。

受付 6

免疫血液内科					
診察室	月	火	水	木	金
601	大西				
602					市川
604					
腫瘍内科					
診察室	月	火	水	木	金
602				午前南	
消化器内科					
診察室	月	火	水	木	金
601		午前交替			勝山
緩和ケア内科					
診察室	月	火	水	木	金
602	午前安藤	午後安藤	午前安藤	午後安藤	
呼吸器外科					
診察室	月	火	水	木	金
604	本山		中西		大政
乳腺外科					
診察室	月	火	水	木	金
603	大山		奥野	林	午前交替
放射線診断科					
診察室	月	火	水	木	金
604				午前桑田	
地下診察室2	交替	交替		交替	交替
放射線治療科					
診察室	月	火	水	木	金
地下診察室1	多田	河邊		多田	河邊

受診に関する注意点

・乳腺外科は完全予約制となっております。
・放射線診断科の地下診察室2は医療機関から地域医療室を通じて検査予約を取った患者さんのみとなっております。

外来診療受付時間のご案内

令和3年9月

1. 外来診療受付時間は AM8:45～AM11:45 となっております。
2. ただし、下記の診療科については外来診療受付終了時間が異なりますのでご注意ください。

受付	診療科	月	火	水	木	金
1	歯科口腔外科	～11:00	～11:00	～11:00	～11:00	～11:00
	脳神経外科	～11:45	～10:30	～11:45	～11:45	～10:30
2	泌尿器科	～10:30	～10:30	～10:30	～10:30	～10:30
3	整形外科	～10:45	～10:45	～10:45	～10:45	～10:45
	耳鼻いんこう科*	～11:00	～10:30	～11:00	～10:30	～11:00
4	眼科*	～11:00	～10:30	～11:00	～10:30	～11:00
	皮膚科*	～11:45	～11:45	～10:30	～11:45	～11:45

※ 初診時に、紹介状の必要な診療科は下記のとおりとなっております。
眼科、内分泌・糖尿内科、耳鼻いんこう科、皮膚科(水曜日)、歯科口腔外科、腎臓内科
なお精神・神経科は、初診患者さんの診療を行っておりません。

救急外来診察案内

令和3年9月

診察時間外 土・日・祝祭日(全日) 及び 平日(月～金) 17:00～翌9:00	内科系	毎日
	外科系	【外科・消化器外科、整形外科、脳神経外科、呼吸器外科、泌尿器科、形成外科、乳腺外科】のうち毎日1診療科
	小児科	毎日(17:00～24:00)
	眼科	日※(9:00～17:00まで) 月・水・金(17:00～翌9:00) } できずれか1診療科
	耳鼻いんこう科	
皮膚科	※日曜日の眼科、耳鼻いんこう科は、10:00～となります。	
放射線診断科		
放射線治療科		

◎ 診療科は変更となる場合があります。

＊ご寄付のお願い＊



新しい医療に対応するためには、常に最新の機器整備をおこなう必要があります。そのためには多額の資金が必要となり、財源の確保に日々苦慮しているところです。

皆様に寄付という形で当院の運営に共に携っていただきたいと思っておりますので、金額の多寡に拘わらずご支援を賜りますようお願い申し上げます。なお、当院にご寄付いただいた場合は、税制上の優遇措置を受けることができます。

担当：事務局総務課総務係 電話 078-997-2200(代表) Fax 078-997-2220

診療科紹介 (整形外科)

整形外科では運動器、すなわち四肢(手足)と脊椎(背骨)の病気やケガを治療しています。くびや腰が痛い、関節が痛い、手足がしびれる、動かしにくい、力が入りにくい、歩きにくい、などの症状がある方は一度整形外科を受診されることをお勧めします。当科のメインワークは手術ですが、手術ばかりしている訳ではありません。まずきちんと診察し、必要な検査を行い、原因を特定した上で、投薬や注射などの保存的治療を行います。それを十分に行っても改善されない場合にはじめて手術適応があるかどうかを検討します。いきなり手術を勧めることは、特殊なケース以外にはありませんので、安心して下さい。骨折の患者さんも多いですが、近年は高齢者の骨折が増えています。骨粗鬆症が基になっていることが多く、骨折を予防することがとても大事です。その検査と治療も行っていますので、一度でも骨折した方や気になる方は受診されてはいかがでしょうか。



「糖尿病教室だより」発行のご案内

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・臨床検査技師・理学療法士・臨床心理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。

新型コロナウイルス感染症対策として、今年度も「糖尿病教室」は中止とさせていただきます。かわりに、毎月1回「糖尿病教室だより」を発行していますので、毎日の療養生活に是非ご活用ください。

発行日：毎月第3火曜日より1か月

場所：当院2階 受付1番124号室の前

※当院のホームページからでも閲覧いただけます。

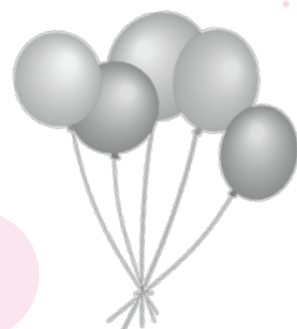
発行No.	配布期間	担当者
No.7	10月19日～	外来看護師
No.8	11月16日～	臨床心理士
No.9	12月21日～	内分泌糖尿内科医師
No.10	1月18日～	管理栄養士
No.11	2月15日～	理学療法士
No.12	3月15日～	薬剤師

病院からのお知らせ

緩和ケアセンター開設

「診断時からの緩和ケア」提供体制を整えるため、令和3年4月に緩和ケアセンターを設置しました。

がんと言われたときから治療中に起こる様々なつらさに対し、治療と並行してつらさを和らげる「緩和ケア」を提供いたします。また、がんだけでなくどの病気においても、苦痛を緩和するための支援をいたします。



痛みや不安などを我慢していませんか？

あなたのつらさが改善されるよう一緒に考えお手伝いいたします。



入院中は多職種による緩和ケアチームがケアを提供します。外来では緩和ケア外来・がん看護外来を行っています。完全予約制となっております。まずは、担当医師や看護師にご相談ください。

がん総合診療部

がん相談支援センターからのお知らせ

患者さん、患者さんを支えるご家族の方々にとっては、治療や生活などの心配に加え新型コロナウイルスへの不安が重なり、大変つらい思いの中で過ごされていることと思います。

新型コロナウイルス感染症対策として対面面談を一時中止しておりましたが、気がかりや困りごとなどを安心してご相談していただけるよう、環境を整え5月より対面面談を再開しています。

対面面談をご希望の方には、安全な環境づくりのために以下につきまして、ご理解とご協力をお願いしています。

- ・当面の間、当院通院中の患者さんにご家族の方に限らせていただきます
- ・連絡事項が生じた時のために、お名前・連絡先を確認させていただきます
- ・相談中はドアを少し開放させていただきます
- ・手指消毒・マスクの着用をお願いします



匿名でのご相談を希望される方、当院通院中でない方は電話相談をご利用ください。

治療について考えるようにいわれたけど、どう考えたらいい？ 仕事は続けられるのか…

ウィッグの準備はどうしたらいいの？

相談日：月曜日～金曜日(祝日を除きます)
受付時間：9:00～17:00

3階受付6番で受け付けております
お電話でもご予約もお受けしています
078-997-2200(代)

どなたでも無料でご利用いただけますので、お気軽にご相談ください

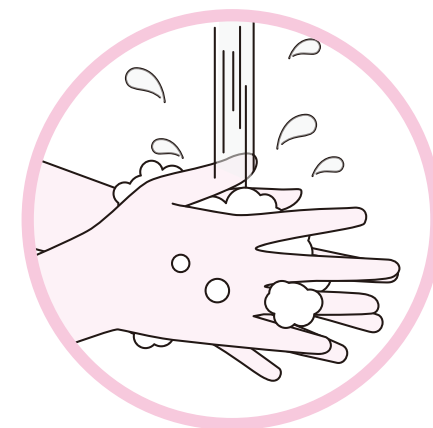
感染防止対策室

正しいタイミングで手洗いでできていますか？

新型コロナウイルス感染症は、変異株(デルタ株)による感染力により感染者数が増加し、第5波に突入しています。それでも私たちが日常で実践する感染対策は変わりません。ほとんどの人がマスクを着用した生活へと新しい行動様式に変わっていますが、それでもなかなか発生者数がゼロになることはなく、散発的にクラスター発生を認めています。

医療関連感染での肝心要は「手指衛生」にあると考えられていますが、日常生活をしていく上でも大事なことです。「手指衛生」と言うと大げさに聞こえるかも知れませんが、「正しいタイミング・方法で手をきれいにしましょう」ということです。

日常生活で手洗いをすべきタイミングを記載しますので、皆さんの日常生活にお役立てできれば幸いです。



手洗いのタイミング

- ① 料理や食事をする前と後
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ③ 登校・出社した時、外から戻ってきたとき・帰宅したとき
- ④ 動物や昆虫に触れたとき、外にあるものに触れたとき
- ⑤ 病気の人へのケアをしたとき

オリジナル そよかぜクイズ

第一問

空欄に入る生き物の漢字はなんでしょう？

- ① 突猛進
- ② 一石二
- ③ 多岐亡
- ④ 画 点睛

第二問

Aさん、Bさんの2人で半分ずつお金を出し合ってC君の誕生日を祝うことにしました。Aさんは4400円の花束を、Bさんは12000円のプレゼントをそれぞれ購入しました。AさんはBさんにいくら払えばいいのでしょうか。



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 神戸市西区糀台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。締切は令和3年11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。

54号の答え ▶ 【第一問】 38人 【第二問】 ① そめいよしの ② ちゅーりっぷ ③ あらいぐま