

神戸市立 西神戸医療センター広報誌

# そよかぜ

第64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 5 年 12 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 神戸市西区梶台 5 丁目 7 番地 1  
TEL : 078-997-2200 (代表)



本年 5 月に新型コロナウイルス感染症の感染症法での扱いが 5 類相当に移行してから半年が経過しました。この夏の第 9 波を乗り越え、現在当院ではコロナ患者受け入れに伴う一般入院病床の制限がほぼ解消され、がん診療を中心とした高度医療と救急医療の再構築を進めております。世間ではマスクなしの生活が当たり前になってきていますが、コロナ感染症がなくなった訳ではなく、おそらく冬には再び波が来ると考えられますし、インフルエンザなどコロナ以外の感染症の流行も見られています。病院内には免疫力の低下した患者さんや高齢者が多数おられ、感染すると診療に多大な悪影響を及ぼしますので、引き続き病院内ではマスク着用をよろしくお願いいたします。

今年度は救急患者さんが急増しています。当院での昨年度の年間救急車受け入れ数は 4200 台余りでしたが、今年は半年で 2700 台余り(年間 5000 台以上のペース)となっています。救急車以外にも、発熱などで直接救急受診する患者さんも増加しています。夜間・休日の救急外来では人員に限りがあるため、救急患者さんや重症患者さんが来院すると、そのほかの診療を一時ストップせざるを得なくなることがあります。またトリアージを行なって、より重症な患者さんを優先して診察しておりますので、救急外来での待ち時間が長い時には 1~2 時間に及ぶこともあります。救急患者さんの中には、翌日まで待っても大丈夫な方もいらっしゃいますので、受診するかどうか迷われた時には、まずは救急安心センター(＃7119)にご相談されてはいかがでしょうか。

また、通常外来での待ち時間も長く、診察待ちのみならず、診察後の会計待ちの時間が長いと度々苦情をいただいています。会計の待ち時間への対策として、昨年 12 月より医療費後払いシステムを導入しています。クレジットカードをあらかじめ登録していただくことにより、診察後に会計を待たずに帰宅していただけるシステムです。詳しくは当院ホームページの「外来について」に記載していますので、ご利用をお願いします。

これからも円滑な診療に努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



副院長、循環器内科部長  
**永澤 浩志**

# 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

総合内科、脳神経内科、糖尿病・内分泌内科、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

| 免疫血液内科 |                 |       |                          |                    |       |
|--------|-----------------|-------|--------------------------|--------------------|-------|
| 診察室    | 月               | 火     | 水                        | 木                  | 金     |
| 125    | 午前 交替<br>午後 橋本  | 末 木   | 新 里                      | 井 本                | 山 本   |
| 112    |                 | 午前 橋本 |                          |                    |       |
| 113    |                 |       |                          |                    | 午後 交替 |
| 脳神経外科  |                 |       |                          |                    |       |
| 診察室    | 月               | 火     | 水                        | 木                  | 金     |
| 113    | 細 田             | 交 替   | 午前 蘆田<br>午後 脳血管内<br>治療外来 | 午前 西原<br>午後 脳腫瘍外来  | 午前 岩橋 |
| 112    | 2・4週午前 蘆田       |       |                          | 午前 交替              |       |
| 歯科口腔外科 |                 |       |                          |                    |       |
| 診察室    | 月               | 火     | 水                        | 木                  | 金     |
| 101    | 岩 城             | 平 井   | 高 橋                      | 午前 岩城<br>午後 高橋     | 平 井   |
| 112    |                 |       | 2・4週午前 岩城                |                    |       |
| 形成外科   |                 |       |                          |                    |       |
| 診察室    | 月               | 火     | 水                        | 木                  | 金     |
| 121    | 午前 小熊<br>午後 平位  | 午前 交替 | 午前 平位<br>午後 小熊           | 午前 小熊<br>1・3週午後 野村 | 午前 平位 |
| 112    | 1・3・5週<br>午前 交替 |       |                          |                    |       |

## 受付 1

| 総合内科      |                    |     |         |       |     |
|-----------|--------------------|-----|---------|-------|-----|
| 診察室       | 月                  | 火   | 水       | 木     | 金   |
| 114       | 交替                 | 尾 下 | 宮 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              |     |         | 午後 交替 |     |
| 122       |                    |     | 鈴 木     |       | 齊 藤 |
| 脳神経内科     |                    |     |         |       |     |
| 診察室       | 月                  | 火   | 水       | 木     | 金   |
| 123       | 石 尾                | 柳 原 | 石 尾     | 柳 原   | 坂 戸 |
| 124       |                    | 竹 島 |         |       |     |
| 糖尿病・内分泌内科 |                    |     |         |       |     |
| 診察室       | 月                  | 火   | 水       | 木     | 金   |
| 124       | 孫                  |     | 孫       | 藤 原   | 許 林 |
| 腎臓内科      |                    |     |         |       |     |
| 診察室       | 月                  | 火   | 水       | 木     | 金   |
| 122       | 午前 垣田<br>2・4週午後 大塚 | 長谷部 |         | 中 田   |     |
| 112       |                    |     | 午後 腹膜透析 |       | 垣 田 |

### 受診に関する注意点

・糖尿病・内分泌内科、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   | 熊 谷            | 島 田                  | 林   | 高 田                   |
| 213   | 山 本   | 尾 下            | 隅 田                  | 北 出 | 井 谷                   |
| 呼吸器内科 |       |                |                      |     |                       |
| 診察室   | 月     | 火              | 水                    | 木   | 金                     |
| 214   | 桜 井   | 木 田            | 多 田                  | 瀬 瀬 | 吉 岡                   |
| 215   | 午後 徳重 | 三 輪            | 午後 濱崎                | 益 田 | 午後 宮崎                 |
| 泌尿器科  |       |                |                      |     |                       |
| 診察室   | 月     | 火              | 水                    | 木   | 金                     |
| 201   | 宮 崎   | 添 田            | 1・3・5週 宮崎<br>2・4週 中保 | 金 丸 | 添 田                   |
| 203   | 大 城   | 午後 慢性<br>泌尿器疾患 | 宇都宮                  | 中 保 | 1・3・5週 金丸<br>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             | 山本             | 畑               |
| 302      | 畑               | 西崎 | 横山             | 午前 中尾<br>午後 京極 | 吉野              |
| 整形外科     |                 |    |                |                |                 |
| 診察室      | 月               | 火  | 水              | 木              | 金               |
| 303      | 吉田              | 伊勢 | 原              | 吉田             | 伊勢              |
| 304      | 長田              | 阿部 | 池尻             | 阿部             | 久保田             |
| 耳鼻いんこう科  |                 |    |                |                |                 |
| 診察室      | 月               | 火  | 水              | 木              | 金               |
| 311      | 午前 甲藤<br>午後 井上  |    | 午前 井上<br>午後 清水 |                | 午前 小西池<br>午後 清水 |
| 312      | 午前 小嶋<br>午後 小西池 | 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       | 堤 野  | 三 河                  | 貴 志                  | 吉 田     |     |
| 403         | 貴 志       | 交 替  | 吉 田                  | 交 替                  | 堤 野     |     |
| 小 児 科       |           |      |                      |                      |         |     |
| 診察室         | 月         | 火    | 水                    | 木                    | 金       |     |
| 411<br>(午前) | 山 口       | 松 原  | 川 崎                  | 堀                    | 岩 田     |     |
| 411<br>(午後) | アレルギー-外来② | 乳児検診 | 小児神経                 | アレルギー-外来①            | 心臓外来    |     |
| 413<br>(午前) | 平 海       | 金    | 1・3・5週 仲田<br>2・4週 山口 | 内 藤                  | 和 田     |     |
| 413<br>(午後) | 慢性疾患外来①   | 乳児検診 | 未熟児外来                | 予防接種<br>アレルギー-外来③    | 慢性疾患外来② |     |
| 皮 膚 科       |           |      |                      |                      |         |     |
|             | 診察室       | 月    | 火                    | 水                    | 木       | 金   |
| 初 診         | 420       | 石 川  | 鷲 尾                  | 福 田                  | 鷲 尾     | 上 田 |
| 再 診         | 421       | 鷲 尾  | 吉 田                  | 1・3・5週 鷲尾<br>2・4週 交替 | 上 田     | 石 川 |

### 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。

## 受付 5

| 精神・神経科 |                         |     |       |    |        |
|--------|-------------------------|-----|-------|----|--------|
| 診察室    | 月                       | 火   | 水     | 木  | 金      |
| 501    |                         |     | 岡田(滋) |    |        |
| 502    | 1・3・5週 午前 内田<br>2・4週 内田 | 奥小路 | 植本    | 内田 | 午前 奥小路 |
| 503    | 岡田(将)                   |     | 山木    |    |        |

### 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)は、電話予約のみ受付しております。  
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、または月初めにご来院される際は、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お願いいたします。

## 受付 5

| 産婦人科 |                |                |                |    |                |
|------|----------------|----------------|----------------|----|----------------|
| 診察室  | 月              | 火              | 水              | 木  | 金              |
| 511  | 午前 柴田<br>午後 別宮 | 佐原             | 竹内             | 中川 | 矢野             |
| 512  |                | 午前 別宮<br>午後 小菊 | 午前 矢野<br>午後 森上 |    | 午前 柴田<br>午後 中川 |
| 513  | 竹内             | 森上             | 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          |
| 604    |         | 大西    |            |           |            |
| 602    |         |       |            |           | 市川         |
| 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 中田 |            | 輔 齋 / 後 畑 | 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          |
| 603    |         |       |            |           | 午後 足立      |
| 604    | 本山      |       | 中西         |           | 大政         |
| 乳腺外科   |         |       |            |           |            |
| 診察室    | 月       | 火     | 水          | 木         | 金          |
| 601    |         |       | 午前 川西 / 奥野 |           |            |
| 603    | 川西 / 奥野 |       | 奥野 / 川西    | 川西 / 奥野   | 午前 奥野 / 川西 |
| 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 | 大石      | 河邊    | 河邊         | 妹尾        | 河邊         |
| 循環器内科  |         |       |            |           |            |
| 診察室    | 月       | 火     | 水          | 木         | 金          |
| 601    | 内田      |       |            |           |            |

### 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5年12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 | ～11:45 |
| 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*     | ～11:00 | ～11:00 | ～10:00 | ～11:00 | ～11:00 |
| 6  | 免疫血液内科   | ～10:30 |        |        |        | ～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、糖尿病・内分泌内科、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5年12月

|                                                             |                  |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>診察時間外</b><br>土・日・祝祭日(全日)<br>及び<br>平日(月～金)<br>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) } いずれか1診療科<br>月・水・金(17:00～翌9:00) }<br>※日曜日の眼科、耳鼻いんこう科は、10:00～となります。 |
|                                                             | 耳鼻いんこう科          |                                                                                       |
|                                                             | 皮膚科              |                                                                                       |
|                                                             | 放射線診断科<br>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わっていただきたいと思いますので、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：事務局総務課経理契約係** 電話 078-997-2200(代表) Fax 078-997-2220

# チーム医療 ～二次性骨折予防について～

## 二次性骨折予防対策チーム

### 骨粗鬆症とは

最初に骨粗鬆症についてご説明します。

骨粗鬆症とは、骨が脆くなって折れやすくなった病気で、とくに脊椎（背中から腰）、大腿骨近位部（脚の付け根）、上腕骨近位端（肩）、橈骨遠位端（手首）などの骨折を起こしやすくなります。骨粗鬆症の患者さんは日本におよそ1300万人と推定されていて、これは糖尿病よりも多い数です。

大腿骨近位部骨折は全国で1年間に20万人以上が受傷されていて、当院でも年間100件以上の手術を行っています。この骨折を起こすと、歩く力が骨折前のレベルまで回復しないことが多く、骨折前よりも転倒しやすくなり、反対側の大腿骨も骨折する（これが二次性骨折です）人が少なくありません。両側とも骨折してしまうと歩行能力がさらに落ちてしまい、十分に歩けないことから足腰がさらに弱まってますます転倒しやすくなり、食欲が落ち、意欲が低下し、心肺機能の低下を招く、という悪循環に陥り、ひいては生命に関わる事態にもなります。ですから二次性骨折を予防することが必要なのです。

ところが、最初の骨折を起こすまで骨粗鬆症の診断や治療を受けていない人が多いのです。おまけに骨折後も骨粗鬆症の治療を受けていない、あるいはせっかく治療を始めたのに途中でやめてしまう人が、これまでは少なくありませんでした。

### 二次性骨折予防対策チームとは

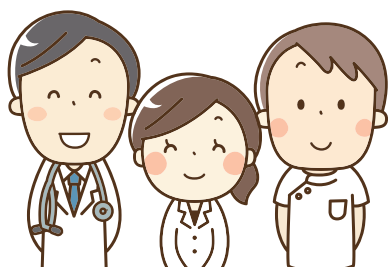
この負の連鎖を断つべく、2022年9月に発足した新しいチームです。

整形外科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーで構成されています。

### 活動内容（二次性骨折予防）

大腿骨近位部骨折で入院し手術を受けられた方を対象に、必要な検査を行って骨粗鬆症の程度や転倒リスクを評価し、未治療だった方には薬物療法を始める、治療を受けていたのに骨折してしまった方には適切な薬に変更する、骨折予防のためのリハビリテーションや栄養管理を行う、などの活動をしています。二次性骨折予防は継続することが大事ですから、退院後も当院外来での通院加療や地域医療機関への情報提供を行っています。

ご自身が骨粗鬆症かどうか、骨折リスクが高いかどうか気になる方は、どうぞ遠慮なく整形外科外来を受診してください。



チームロゴ

# 当院のメニュー紹介

今回は手作りひろうすをご紹介します！

彩りも良くおすすめメニューです。ぜひ試してみてください。

【手作りひろうす】



## ～がんもどきとひろうすの違い～

くずした豆腐に山芋や卵などを加えてつなぎにし、野菜などを混ぜ込んで丸め油で揚げたものを関東では「がんもどき」関西では「ひろうす」と呼ぶそうです。

日本豆腐協会ウェブサイトより

\*水切りした豆腐  
で代用可！

## (ひろうす2個分)

絞豆腐 \* .....80g  
片栗粉 .....5g  
小麦粉 .....5g  
長芋 .....10g  
溶き卵 .....5g  
乾燥ひじき .....1g  
人参 .....10g  
蓮根 .....10g  
調味料 A { 薄口醤油 .....5g  
三温糖 .....2g  
揚げ油 .....適量

## ひろうすあん

しめじ .....10g  
生麩 .....10g  
オクラ .....7.5g  
本みりん .....2g  
薄口醤油 .....2g  
濃口醤油 .....1g  
塩 .....0.2g  
だし汁 .....50ml  
水溶き片栗粉 { 片栗粉 .....1g  
水 .....5ml

調味料 B {

## ● 作り方

### 〈下準備〉

- ① ひじきを水で戻し、ざるに上げる。
- ② 人参、蓮根は皮をむいて千切りにする。ひじき、人参、蓮根を茹でザルに上げ湯切りをする。
- ③ しめじは石づきを切り、オクラは薄切りにする。生麩は5mmの厚さのものを2枚用意する。
- ④ 絞豆腐をザルに入れ、水分を切る。
- ⑤ 長芋は皮をむいてミキサーにかける。

### 〈ひろうす・ひろうすあん〉

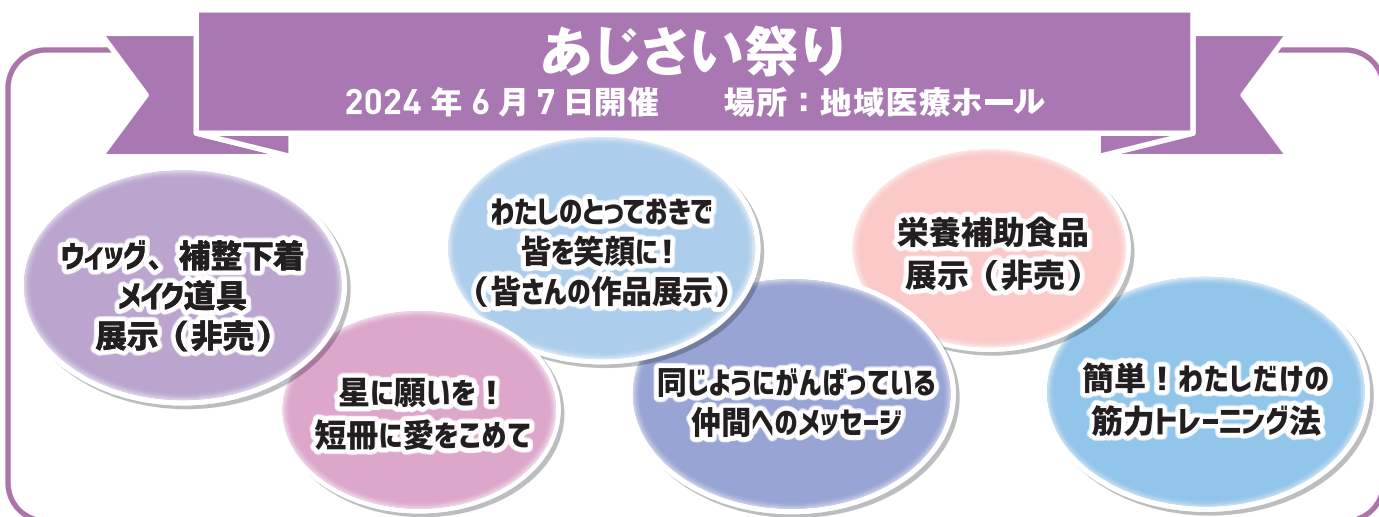
- (1) 下準備②と調味料 A を鍋に入れて 10 分間煮る。
- (2) (1) をザルに上げ、調味料を切る。
- (3) 下準備④をボウルに移し、豆腐が滑らかになるまで手で潰す。
- (4) (2) (3) と下準備⑤をボウルに移し、卵液・小麦粉・片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- (5) 揚げ油を 150℃に熱し、小さめのお玉を使い、(4) を 2 つに分けて落とし入れる。
- (6) (5) をじっくり 5 分間揚げきつね色になったら、バットに上げ、皿に盛る。
- (7) 下準備③、調味料 B を鍋に入れ沸騰させ、水溶き片栗粉を入れ、とろみが付いたら火を止める。
- (8) ひろうすを盛った皿の上に (7) をかけて完成です！



# がん総合診療部主催 がん患者サロン “あじさい” 2024 年度開催予定

覚えていらっしゃるでしょうか？はじめて病名を聞いたときのこと。はじめて治療を受けた日のこと……。がんと診断されてから色んな《はじめて》をご経験されたのではないのでしょうか。手術や抗がん剤、放射線治療による合併症や副作用などで身体や生活がどう変わってしまうのか不安だったこと、学校や仕事や家庭のこと、見た目の変化や性の悩みなど、様々なことを心に抱えながら過ごしていらっしゃるかもしれません。周りの人達に相談しても何となく「わかってもらえていないな…」と孤独を感じることもあるかもしれません。

こういったお気持ちは、体験者同士だからこそ分かち合える場合があります。患者サロン“あじさい”では、それぞれの体験やお気持ちを分かち合う時間を共有しつつ、他の誰でもない“わたしはわたし”に改めて気付ける場を提供できればと考えています。2024 年度は月 1 回の語り合いの場を中心に、皆さまのご要望に合わせた勉強会や、患者さん参加型の“あじさい祭り”も開催予定です。特に“あじさい祭り”は私達にとって大切な皆さまの笑顔を思い浮かべながら企画を考えましたので、多くの方々にご来場いただきたいと願っています。



## 【募集！皆さまの趣味・好きなことを作品として展示しませんか？】

例えご病気があったとしても、好きなことをする時間は自分らしくいられる素敵なひとときです。皆さんの趣味や好きなことなど《とっておきの〇〇》を形にして展示してみませんか？例えば、手芸・絵画・魚拓・DIY・レゴブロック・プラモデル・ネイルアート・脱毛時に趣味で集めた帽子やウィッグ類・撮りためた写真などです。大きな作品の場合は写真でも結構です！できれば、ご病気の体験中のどのようなタイミングでその作品を作ったのか、是非コメントを添えてください。作品展示にご協力くださった方々だけでなく、観賞した人も「私も何か表現したいな」「私にもわたらしい何かがあるのかな」とそれぞれ心の中に“わたらしさ”を考えてみる機会を提供できればと思います。あじさい祭りは、皆さまの作品によって素敵な催しになると思っています。ご来場くださった方々の心にあじさいのような彩りを添える皆さまの作品を募集いたします。

問い合わせ先：西神戸医療センター がん相談支援センター

## 患者サロン“あじさい” 2024 年度開催予定

| 内容           | 開催月 日程は改めてお知らせいたします                             |
|--------------|-------------------------------------------------|
| 語り合いの場       | 2024 年 4 月、5 月、7 月、8 月、10 月、11 月、2025 年 1 月、2 月 |
| 勉強会 × 語り合いの場 | 2024 年 9 月、2025 年 3 月                           |
| レクリエーション     | 6 月（あじさい祭り）、12 月（クリスマスコンサート）                    |

リンパ浮腫とは、リンパの流れが滞ることによって起こる浮腫（むくみ）のことです。さまざまな原因がありますが、手術や放射線治療の影響によっても起こることがあります。リンパ浮腫を放っておくと浮腫のある部位が重く大きくなり生活に支障が出るほか、炎症を起こし皮膚が硬くなる等の症状が出るため、できるだけ早期から手当てをすることが必要です。

リンパ浮腫外来ではリンパ浮腫ケアの研修を修了した看護師が、自宅で行える浮腫のケアについて一緒に考えて浮腫が悪化せずに日常生活を送れるように支援を行っています。

## <外来日>

第1～4火曜日：予約が必要です

＊自由診療となるため、保険診療と同日の受診はできません。

## <主な内容>

### ①浮腫の状態を確認

浮腫の状態を見せていただき計測を行います。

また浮腫のケアに対する希望や困っていることなどをお聞きします。

### ②日常生活で気をつける点の説明

浮腫の観察ポイント、保湿ケア、運動方法、日常生活の過ごし方など現在の生活の中でできる工夫を一緒に考えます。

### ③圧迫療法

浮腫を改善するためには圧迫することが必要です。

状態に応じて、弾性ストッキングやスリーブ、包帯の試着や選定を行います。

### ④リンパドレナージ

リンパドレナージとは、むくみのある部位に手を当て溜まっている水分を移動させてむくみを改善させるマッサージ療法です。ご自身でできる方法もお伝えします。



手足のむくみが気になる方、むくみにより歩きにくさや家事・作業がしにくいなどお困り事のある方、ぜひ主治医や形成外科医にご相談のうえリンパ浮腫外来へお越しください。

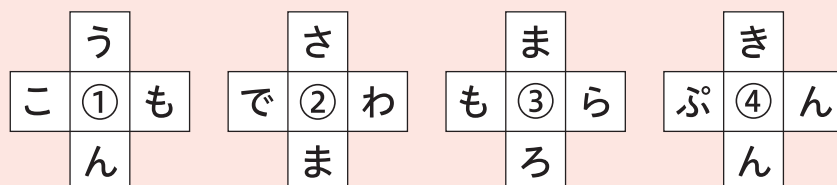


## オリジナル そよかぜクイズ

ヒント：秋といえばの木の実

### 第一問 クロスワードパズル

①～④にあてはまる言葉を繋げるとできる単語はなんですか？



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、広報紙「そよかぜ」のご感想をご記入いただき、

〒651-2273 神戸市西区糺台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6年2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。

第62号の答え ▶ 【第一問】 すいか 【第二問】 しゃぼんだま