

そよかぜ

第72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7年4月

編集人／鴨川課長

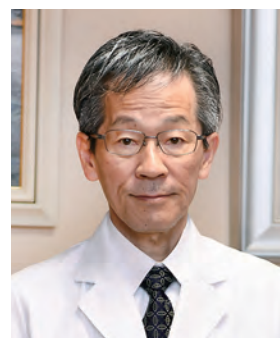
<https://nmc.kcho.jp/>



令和7年4月より新年度となりましたのでご挨拶を申し上げます。昨年度は職員一同救急診療、高度専門医医療に懸命な日々を送っていましたが、その中でも5月には神戸で開催された世界パラ陸上競技大会の後方支援病院として増田明美大会長から感謝状を受けました。8月には病院設立30周年を迎えました。そして、年が明けて1月には救急病棟改築工事が完成しました。同じ1月に外壁補修工事が開始され、病院東側・北側の壁面は足場とカバーで覆われ、若干ご不便をかけています(7月末完了予定)。また1月には阪神大震災30周年も迎えました。あらためて犠牲になられた方のご冥福をお祈りします。

2月には神戸市から手術室・外来部門の増築予算が認められましたのでこのことについてご説明申し上げます。当院は創立30年で時と共に老朽化狭隘化が進んでいます。その一方で、手術部は現在常にフル稼働で、これ以上定期手術が増やせず手術待ち期間が長くなっています。また、外来患者さんが多く待ち時間も長くなっています。

このような状況を急いで解消すべきであると令和7年2月17日に神戸市から次年度予算で手術室2室と外来4室増設が認められました。計画では令和7年度から設計・着工し、令和9年夏には使用開始できる予定です。完成まで今しばらく時間を要しますが手術室・外来完成の折にはより快適に診療を受けて頂けるよう努めてまいります。今年度もどうかよろしくお願いいたします。



院長
北垣 一

神戸市立西神戸医療センター

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

「周産期センター」のご紹介

まず、当院は総合病院のため、「普通の出産は受けてくれない」というイメージがあるかもしれませんがそんなことはありません。普通の出産も大歓迎です！

安全に出産を迎えられるよう病棟の助産師・看護師は入院中だけでなく、妊娠中から出産、そして産後もお母さんと赤ちゃんに関わり、少しでも安心して過ごしていただけるようお手伝いをしています。

妊娠中

妊婦相談は助産師に質問したいと思うことを妊婦健診の待ち時間に相談していただけます。両親教室は骨盤ケアや沐浴体験など、実際に体を動かす体験型の内容で参加された方々からは好評を得ています。助産師が健診を担当する助産師外来はすべての方が対象ではありませんが、エコーで赤ちゃんをゆっくり見ながら助産師が詳しく説明する時間となっています。



出産後

2週間健診と1ヶ月健診では診察だけでなく、育児相談などに助産師が外来で対応しています。また、お話を聞きながら授乳の確認や赤ちゃんの体重をチェックし、健やかな成長を支援する母乳相談という機会を設けています。



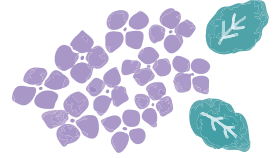
お一人お一人の大切な妊娠、出産、育児のお手伝いができるよう周産期センタースタッフ一同、お母さんと赤ちゃんに精一杯寄り添います。

皆さんにお会いできることを楽しみにお待ちしております！

妊娠中	妊婦相談	平日の外来診察時間帯であればいつでも可 予約せずに利用していただけます
	両親教室	妊娠編・育児編・産後編・出産編の4回シリーズ 毎週水曜日に1クラスずつ開催・予約制
	助産師外来	毎週月曜日・予約制 助産師が担当 ＊専用チェックリストを用い対象となれば受診して いただけます
出産後	母乳相談	毎週金曜日・予約制
	2週間健診(母のみ)	週木曜日・予約制 助産師が担当
	1ヶ月健診 (母と赤ちゃん)	母は産婦人科外来、赤ちゃんは小児科外来で健診 母は助産師との面談もあり



がん総合診療部主催



がん患者サロン “あじさい”2025年度開催予定

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。2025年度は皆さまのご要望に合わせた語り合いの場や勉強会、患者さん参加型の“あじさい祭り”と毎年好評の“クリスマスコンサート”を開催予定です。

患者サロン“あじさい” 2025 年度開催予定

内容	日程
レクリエーション	2025 年 6 月 12 日(木)：あじさい祭り 2025 年 12 月 18 日(木)：クリスマスコンサート
語り合いの場	2025 年 9 月開催予定
勉強会 × 語り合いの場	2026 年 3 月：テーマを決めた勉強会と語り合いの場を開催予定

あじさい祭り

2025 年 6 月 12 日開催 場所：地域医療ホール

ウィッグ、補整下着
メイク道具
展示(非売)

わたしのとっておきで
皆を笑顔に！
(皆さんの作品展示)

栄養補助食品
展示(非売)

星に願いを！
短冊に愛をこめて

同じように
がんばっている
仲間へのメッセージ

簡単！わたしだけの
筋力トレーニング法

【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？】

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！作品展示にご協力くださった方々だけでなく、観賞した方々の心の中に“わたしらしさ”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好きなことを募集いたします。

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



五月病対策 (ストレスとの向き合い方)

看護部
精神看護専門看護師
山田 顕子

いよいよ新年度がスタートしました。4月になると、院内もどこかにぎやかさを増し、新しいスタッフと共にフレッシュな伊吹に包まれながら新年度を迎えます。草花、暖かさ、匂い、景色、イベント——皆さんは、身近な春を何で感じておられるでしょうか。

期待や喜び、不安や緊張が入り混じるこの時期ですが、新生活を送る上で、心の片隅に備えておきたいのが「五月病対策」です。五月病というのは医学的な正式名称ではありませんが、例年ゴールデンウィークが終わる頃にメディアやSNSで見聞きする機会が増える言葉です。



五月病の症状としては、気分の落ち込みの他、身体面では不眠、朝の目覚めの悪さ、動悸、疲れやすさ、食欲不振、頭痛、腹痛などの症状としても現れます。このような症状をそのまま放っておくと重症化するケースもあり、人との付き合いや外出が億劫になってさらに閉じこもってしまうといった悪循環にもなりかねません。今の時期から上手にご自身の心身と向き合い、対策をとっておくことが大切です。まずは「睡眠をしっかりとる」ことや、「栄養のある食事を摂る」ことが基本ですが、これまでのご自身にとってきたストレス対処方法も思い出し、いつでも意図的に行えるように備えることも大切です。身近なところでは、「カーテンを開けて日光を取り入れる」「窓を開けて空気を入れ替える」「好きな香りのハンドクリームをつける」「空を見上げる」「ぼーっと遠くの景色を眺める」なども取り入れやすいため、是非試してみてください。レパトリーは多く身につけていると心強いため、ここでは「五月病対策」にもなる基本的なストレス対処方法をいくつかご紹介します。

01 「身体からリラックスを促す」

気力で踏ん張らず、身体からアプローチする方法です。

深呼吸

仰向けで寝転び、お腹に手を当て、ゆっくりと口をすぼめながら、吐く時間を7～10秒ほどかけて長めにとり、吐ききったら3秒ほどで鼻から息を吸う（吐き切ると自然と吸気が入ってきます）

筋弛緩法

椅子に座り、両肩をギュッと内側上方へすくめて10秒キープしたら、一気に全身の力を抜いて血が巡る感覚を味わう

などがあります。また、湯船にゆっくり浸かる、足や背中を温める、なども自律神経のバランスを整えるために有効です。身体と心は繋がっているため、心もゆったりとしてきます。

02 「考え方を柔軟にする」

「○○しなければならない」「○○であるべきだ」などと考え方が凝り固まっていないか、客観的に捉え直してみる方法です。

疲れが溜まったり十分な休息・睡眠が取れていないと脳も疲れて悪い方向に関連づけたり考えやすくなってしまいます。特に、自分自身で追い詰めたり責めている場合は、自分を「大切な家族や友人」に置き換え、「仮に同じことで思い悩んでいたらどう声をかけるか」をイメージしながら、ご自身を労るようにしてみてください。また、「リフレーミング」といって、悪く思っていることを良い見方に捉えなおしてみる方法も有効です。例えば「話すのが苦手」は「人の話をよく聴く」、「臆病で気が小さい」は「慎重に物事をみれる」などです。

03 「人に話す・相談する」

心が疲れている時ほど忘れたり避けがちになるのが「人に話すこと」です。何を話せば良いかと難しく考え過ぎず、気持ちを言葉にするだけでも頭の中を整理できたり、心が軽くなる効果があります。ご家族、友人、趣味仲間など、日頃から気軽に雑談できる人を増やしておくことも大切です。受診の際は、医療スタッフにも相談してみてください。

最後に、「ネガティブ・ケイパビリティ」を執筆された作家・精神科医である帚木蓬生先生の「目薬・日薬・口薬」をご紹介します。と思います。「目薬は、他者の見守りの目。あなたの姿を私は見えていますよ、という眼のこと。これがあれば、苦労している人は、その苦しみに耐えられる。日薬は、時間をかけるということ。何事もすぐには解決しないが、何とかしようとしているうちに何とかになっていくもの。口薬は『よく頑張っていますね』という称賛や、ねぎらいの言葉。——もし心に少しゆとりがある場合は、周囲の人の助けになるような行動も、自分の心を元気にする効果があるとされています。私たち医療スタッフも、地域の皆さんの目薬・日薬・口薬となれるよう、温かい医療を心がけて参ります。

第22回患者満足度調査結果のご報告

当院では、医療サービスについて患者さんのご要望を明確にし、より信頼される病院を目指すことを目的として、一年に一度、アンケート調査を実施しております。22回目となる今回の調査におきましても、みなさまから多大なご協力を賜りありがとうございました。

院内ではワーキンググループを中心に、調査結果で明らかになった問題点等について、改善に取り組んでまいりました。今後も、積極的に改善に取り組んでまいります。

今後も随時調査を実施し、より良い評価をいただけるよう努力してまいります。

神戸市立西神戸医療センター院長

実施状況について

(1) 実施期間

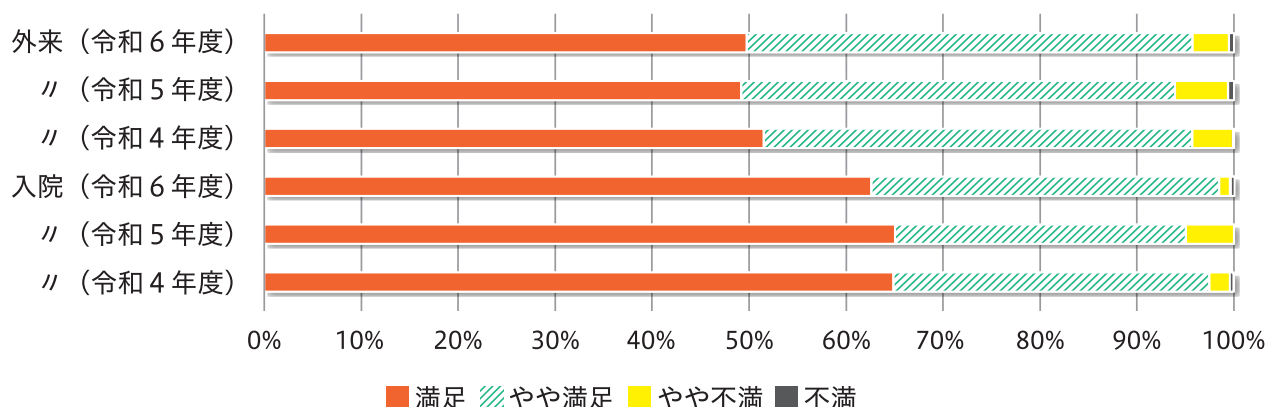
令和6年9月9日（月）、10日（火）

(2) 回収状況

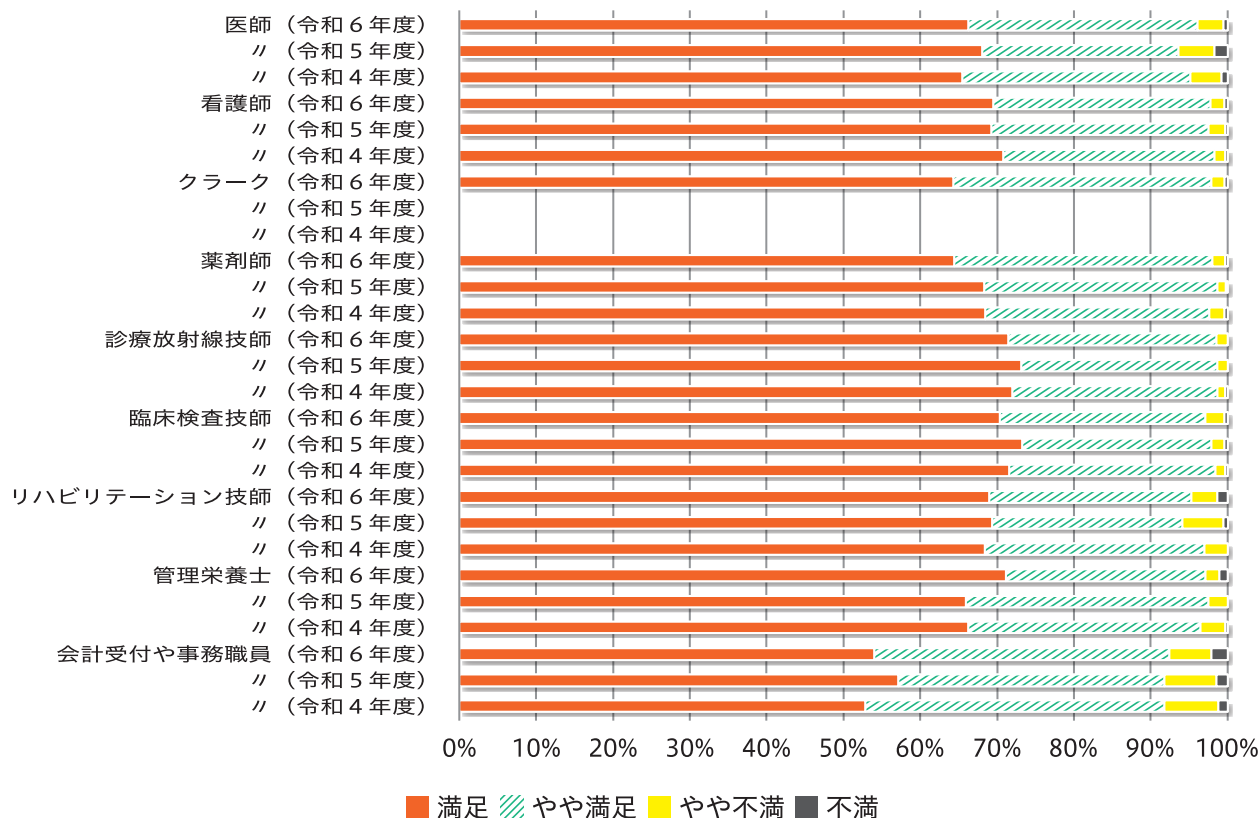
区分	患者数	配布数	配布率	回収数	回収率	自由意見
入院	392人	256部	65.3%	204部	79.7%	55件
外来	2,643人	1,963部	74.3%	1,612部	82.1%	229件
合計	3,035人	2,219部	73.1%	1,816部	81.8%	284件

(3) 調査結果

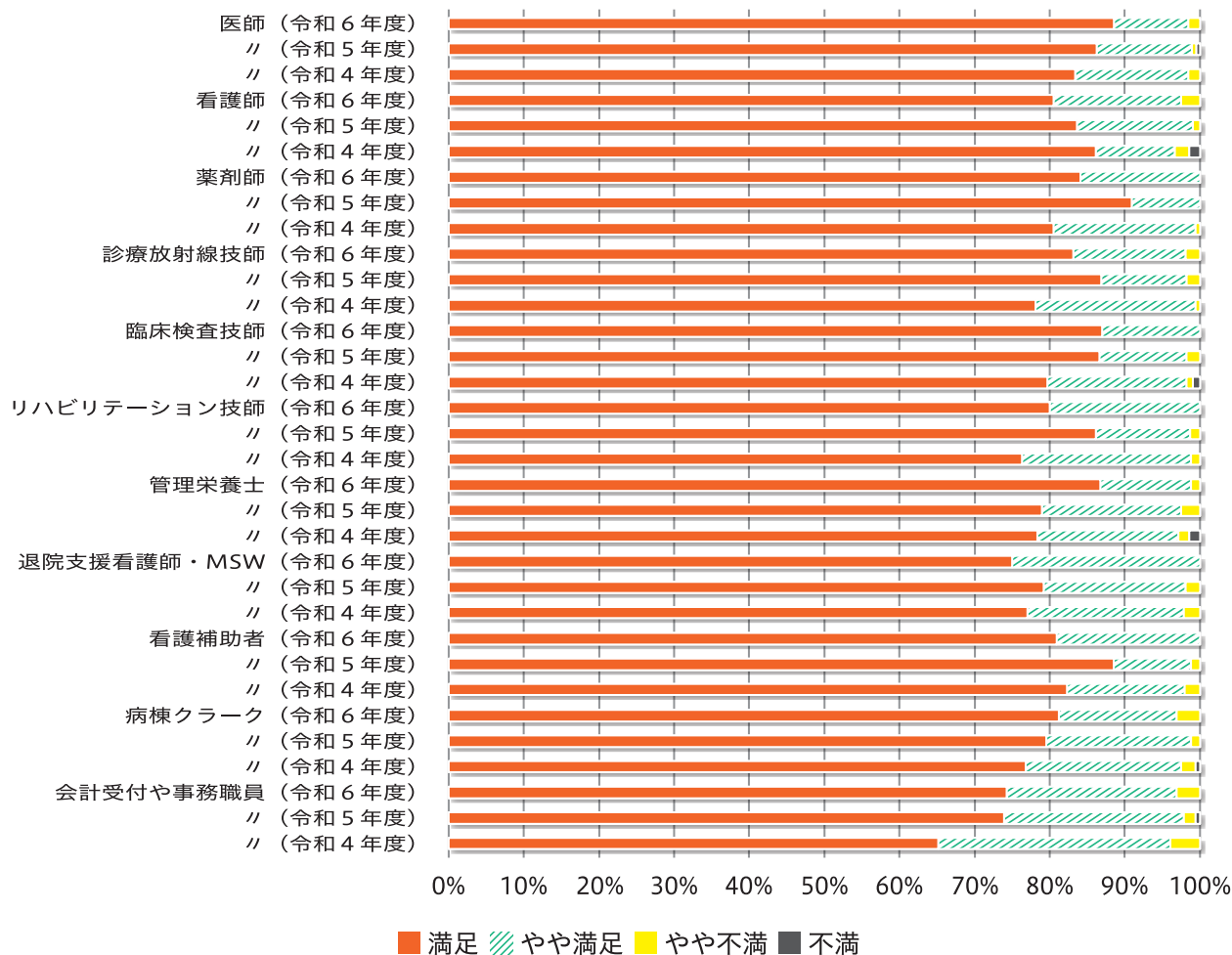
病院全体の満足度



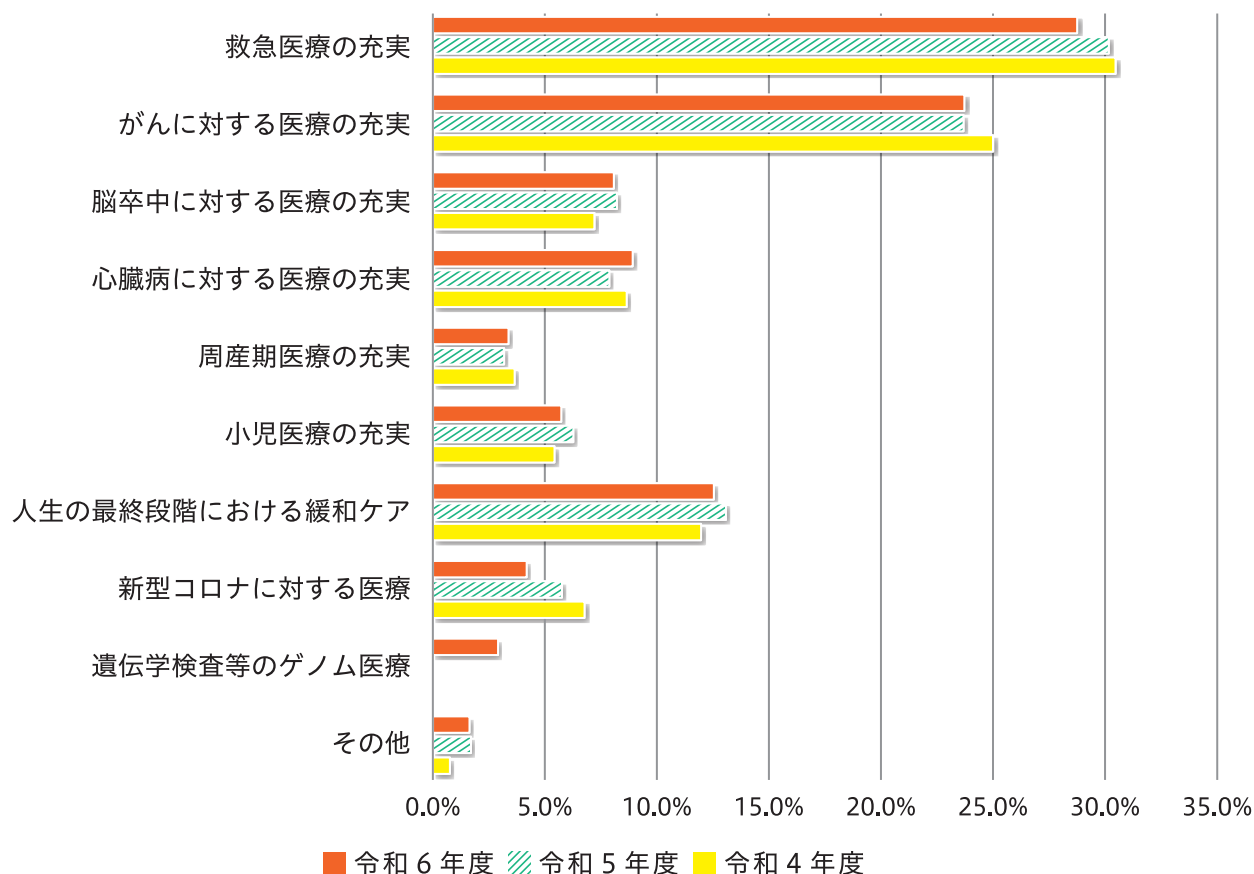
職員の対応について－外来－



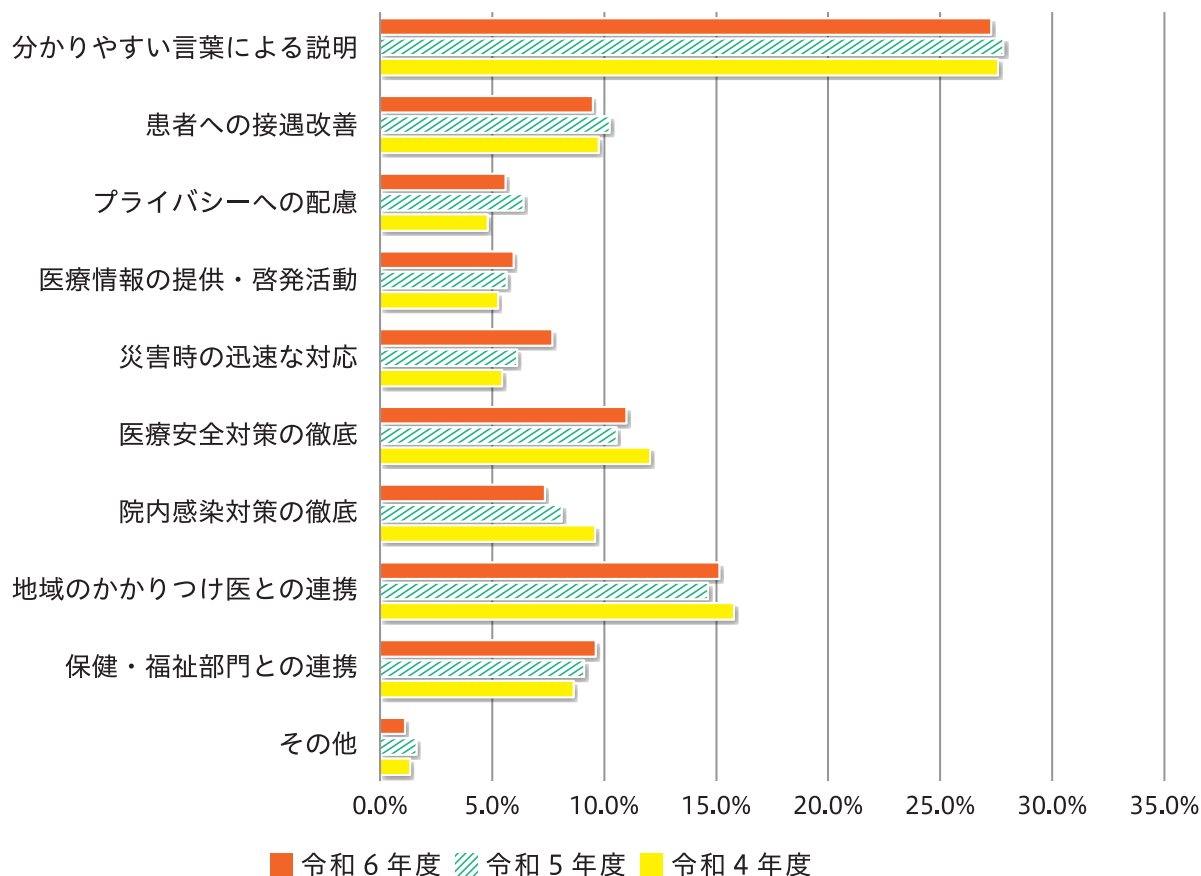
職員の対応について－入院－



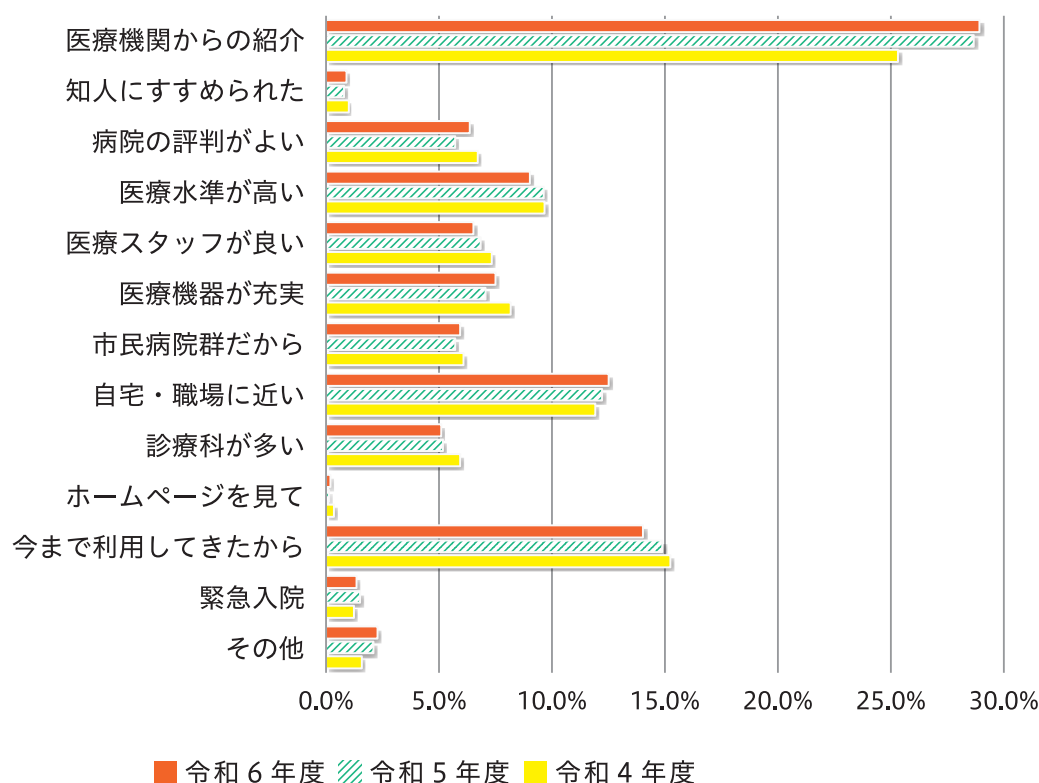
当院に必要な役割・機能－医療機能－



当院に必要な役割・機能－医療機能以外－



当院を選んだ理由



自由意見についての検討項目

患者さんからの意見	改善結果
診察後、会計の待ち時間が長い。	令和4年12月19日より、医療費後払いサービスを導入しております。サービス利用に必要な手続は、事前にスマートフォン等でクレジットカードをご登録いただくだけで結構です。診察終了後、会計をお待ちいただくことなく、そのままご帰宅いただけるサービスです(登録料・利用料 無料)ので、ぜひご利用ください。
病室の清掃が行き届いていない。	日々清潔な環境整備に向けて取り組んでいるところですが、いただいたご意見をもとに、改めて院内での周知を徹底いたします。
近隣の医療機関を探るとき、患者が参照できる候補先一覧を提供してほしい。	診察室には、参照可能な医療機関情報を置いておりますので診察室内で閲覧可能です。 また、2階再来受付機の左隣に医療機関を検索できるタッチパネル式端末設置しておりますので、ぜひご利用ください。 さらに、逆紹介となった患者さんには「地域の医療機関との役割分担推進のお知らせ」を配布しており、このチラシに記載の二次元バーコードから、西神戸医療センターの連携登録機関の検索が可能です。2階患者相談窓口で逆紹介先を一緒に探すことも可能です。
何を読んだらいいかわからないため、チラシ等の置き場に説明文を書いたものを設置してほしい。	現在、患者さん向けに発行している広報誌「そよかぜ」を中心に内容の見直しを図っているところですが、各種リーフレットの見直しも含めて検討してまいります。