

すこやか

VOL. 55
2015.1

INDEX

神戸百年記念病院広報誌
kobe Century Memorial Hospital



当院は平成11年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

日本医療機能評価機構

- 新年のご挨拶
- しのびよる歩行障害
- (株)ジャパン・ウェルネス・サービス
- 紫外線と皮膚がん ● 看護日誌
- デビットカードについて
- 診療日カレンダー
- 名誉院長の眩き ● 医師紹介
- お知らせコーナー ● 漢字合体クイズ



新年のご挨拶



理事長 上羽 康之

明けましてお目出とうございます。

神戸百年記念病院は地域医療を担当する病院として活動致しておりますが、本来、医療の目的は疾病の予防、治療だけでなく、治療後の社会復帰を促進する為のリハビリテーション、更に健康の維持、増進することにあります。その目標にそって当院は、外来診療、入院治療に加え、運動器及び心機能障害に対するリハビリテーション、人間ドックによる疾病の早期発見、健康の維持、増進について活動致しております。

現在、我が国は世界有数の長寿国になっておりますが、平均寿命と健康寿命の差が7年ないし10年になっており、更に認知症対策が重要な課題になっております。その結果、心身の健康維持、増進が極めて重要な課題であり、御自身の健康生活の在り方について、十分認識して戴きたいと思っております。

まず、身体機能を保つ為、全身運動をお勧めします。しかし現実には、部屋でゆっくりと寛いで、テレビ番組を楽しみ、積極的に運動される方は少ない様です。運動を楽しまれると精神的にも良い効果があります。心地よい疲労は、ぐっすり眠れるという利点があります。昼間の脳の疲労回復は睡眠しかありません。

次に大切なことは就寝時刻、翌朝目覚めて一日の生活を始



める時刻を可能な限り一定にして戴きたいのです。睡眠中は日中の心臓、呼吸器、胃腸の活動を調節している自律神経活動が低下します。それ故、夕食後、眠る迄には少なくとも2時間あけて下さい。また睡眠中には日常生活に必要なホルモンが多く分泌されていますので、休日であっても出来るだけ起床、就寝の時刻を一定して下さい。

一方、日常生活では色々のストレスが生じて参ります。その原因を除くために懸命に努力するよりは、ストレスを忘れる様な時間帯を積極的に持つことです。例えばハイキングや心許せる友人との楽しい会話、1泊2日位の気楽な旅行などです。最近の中年以下の方々は、私共の世代と違って、碁や将棋を楽しむ習慣が少ないのは残念です。

現在、テレビや新聞で健康を損ねる習慣として多量の飲酒と喫煙をさける様に言われています。日本酒は2合、ビールは2本以内にして下さい。煙草はやめる様に。禁煙された方々は食事が美味しくなった、肌つやがよくなったと喜んでおられます。一度や二度失敗しても、何度でも挑戦して下さい。

どうか健康で長生きし、人生を楽しむ様、新年の決意として戴ければ幸いです。

連携医療機関の皆様へ

当院での診療を希望される患者さまがいらっしゃいましたら、地域医療連携室へお問い合わせ下さい。

しのびよる「歩行障害」から身を守る方法



日ごろから、健康に注意を払われている皆さん！身も心もこんなに元気なのに、自由に歩けなくなった自分を想像したくは誰しもあります。

内科の先生に診てもらい、「血圧もグッド、糖尿病

もグッド、少し肥満気味なので健康のためにウォーキングをしてください。」と勧められ、さあーと立ち上がろうとして、膝に激痛…それでも何とか歩き出しほっとして、今度は坂道を下りかけたらまた激痛、これは①「膝関節」老化現象の初期の症状。

何とか歩き出し、300mくらい歩くと「下肢のしびれ・痛み」でしゃがみ込む状態…散歩も買い物も気が進まなくなる…これは②腰の神経の通路の「狭窄症」の症状。

やっとの思いで帰宅して、楽しみの食事で好物の煮豆を「お箸」でつまめない。思い起こすと、ボタンかけに時間がかかる

し、自慢の達筆が情けなくなる今日この頃。足の裏に雑巾がへばりついたような感覚でフラフラ歩きづらい。これは③頸(くび)の神経の通路の「狭窄症」の症状。

せめてトイレぐらいは自分で行こうと頑張ってたどり着き、便座に座ろうとしたら膝の痛みとふらつきのため、狙いがずれて便座の角にしりもち…お尻も痛い、どうも腰から背中にかけて痛みが、ジーと寝ていたら薄らぐが、寝返りなんか到底できないし、座るのも困難な状態…

これは④「骨粗鬆症」による「背骨の骨折」の症状。

対策と治療

- ①リハビリと靴の工夫で治ります。
- ②③痛みの無いMRI検査で診断。顕微鏡や内視鏡の小侵襲手術で改善します。
- ④骨粗鬆症のいろんなタイプの薬があります。まずは転ばぬ先の「骨」の治療です。気楽に「整形外科」にご相談ください。



副院長 謝 典穎

JWS (株) ジャパン・ウェルネス・サービス です!!

A HAPPY LIFE WITH FOOD



はじめまして!!!今年の3月より、患者様・人間ドック御利用のお客様、職員の方々への食事を提供させて頂いております。

私たちは、地元の業者から仕入れた新鮮な食材を使い、出来る限り手作り料理を味わって頂きたいと、調理師・栄養士を中心としながら、従業員一同心を込めて日々食事を提供しております。

お食事を通して、患者様の疾患治療に貢献し、且つ職員の皆様の健康増進をサポートしながらも、食事を召し上げて頂く全ての方に「美味しい」と感じてもらえる事が、最高の喜びだと感じております。

まだまだ勉強しなければならないところは多々ありますが、皆様からの声こそが、我々(株) ジャパン・ウェルネス・サービスが成長していく一番の糧になる事は間違いありません。

これからも皆様からの声を真摯に受け止め、誠意をもって、心から喜んで頂けるような食事・運営を目指して参ります。

そして、神戸百年記念病院がいつまでも地域から愛される病院であるように、弊社スタッフ一同、職員様と協力して給食業務に取り組んで参りますので、これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。



神戸百年記念病院事業所 責任者 畠山 亨

カロリーゼロ・糖質ゼロで、キレ味、爽快!



※栄養表示基準による

ノンアルコール

◎この商品は20歳以上の方の飲用を想定して開発しました。のんだあとはリサイクル。① 空びんは、お取り扱いのお店へご返却ください。すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール株式会社

アサヒドライゼロ

紫外線と皮膚ガンについて

昔は紫外線の影響や皮膚ガン発生のリスクについてあまり知られていませんでしたので、40歳以上の多くの方が無防備に紫外線をあびておられたと思われます。

ところが、近年紫外線による皮膚ガン発生のリスクがよく知られるようになり遮光剤(日焼け止めクリーム)を使用される人が増えてきました。地球の上空にあるオゾン層の破壊と共に皮膚ガンの発生は全世界で増加しています。紫外線による皮膚ガンは露出部位である顔や手に多く、でき始めは痛みや痒みといった症状がないため、自分ではなかなかわかりません。また皮膚ガンは一般的なガン、消化器などのガンに比べ、発生の平均年齢が10歳ほど高いと言われています。高齢化が進む日本ではより皮膚ガンの発生率が高くなっています。

70歳以上の方は皮膚ガンに対する注意が必要です。早期発見なら治療は切除するだけで大丈夫な場合が多いです。赤くてカサカサしていたり、急に黒いものができたりした場合は症状がなくても皮膚科に相談してみてください。

美容皮膚科部長兼、皮膚科部長 長濱 通子



看護日誌

6階病棟棟長 白井 由紀



どんな職業にも通じることですが、看護師の仕事には患者様から「見える仕事」と「見えない仕事」があります。「見える仕事」は、例えばお熱を測るとか、点滴を行うとか車椅子の介助をするなどがあります。看護師のイメージとして、どなたも想像していただける仕事内容かと思います。

さて、「見えない仕事」の代表といえば、「確認作業」があります。特にお薬の確認作業には多くの人の目や、時間を費やしています。ヒューマンエラーという言葉をご存じでしょうか。意味は、人為的ミスや失敗です。残念ながら、『人は誰でもエラー(間違える)する』と言われています。

私たち看護師も間違ふ可能性があるということです。そのために、「一人での確認より二人での確認」、あるいは、「1回の確認より2回の確認」が安全です。

患者様に薬をお配りするまでに、あるいは点滴を行うまでには複数の看護師の確認作業を経ますが、患者様にもお名前を名乗っていただくなどのご協力をお願いします。私たちと患者様とでエラーを防ぐことが大切です。

お会計

銀行のキャッシュカードで医療費のお支払いができるようになりました!

銀行
キャッシュカード



当院会計では、患者様から要望の多かったデビットカードシステムを11月から採用、医療費の支払いシステムを一新いたしました。これにより現金、クレジットカードに加え銀行のキャッシュカードでも医療費のお支払

いができるようになりました。

従来「銀行のATMを置いて欲しい」と言うご希望は非常に多く頂いていたのですが実現できませんでした。これからは銀行のキャッシュカードで現金を引き出すことなく手数料もかからず最も安全にお支払いができます。どうぞ便利にご活用下さい。但しクレジット機能はありませんので残高のないときはお取り扱いできません。

診療日カレンダー

1月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

2月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

：休診日

年に一度は脳の総合的な健康診断を!!

神戸百年記念病院 脳ドック

脳血管障害(脳出血・脳硬塞)の
予防・早期発見!

検査内容:脳MRI・心電図・血液検査・胸部X線・一般計測・問診等

検査費用:33,000円(税別) 検査時間:月曜~金曜の午前中実施

お申込みは
ドック予約
係へ



TEL:078-681-611

(内)1664



名誉院長の
呟き

今年の干支は未(羊)です。表紙の新年の御挨拶に、毎年の干支を戯画にして書き、年賀状には「Du bist wie eine Blume 貴女は花のようだ」とハイネの詩を附記しました。羊はイメージとして春を表わし、上品、単純、誠実を意味します。また愛情、慈悲を表わし、強者にはその肉を与え、弱者には乳を、凍れる者にはその羊毛を与えるとされています。マタイ伝25では、最後の審判の日には、右手に置かれた羊は神の祝福を受け、左手に置かれた山羊は永遠の罰を受けるのです。何時の時代も、地球上のあちこちで人間同士の争いが絶えません。

今年こそ、羊の様に争いのない平和な年になって欲しいと思います。

医師紹介



現在は、外科に所属しております。研修医というモラトリアムが許容される期間のうちに、医師として知っておかなければいけない知識と経験を、上級医に指導いただいています。余裕無く走り回る毎日ですが、努力して参りますのでご指導のほど宜しくお願いします。

臨床研修医 土田 直樹

お知らせ
コーナー

糖尿病教室 午後3時30分～ 場所：本館3階ロビー
1月23日(金) 合併症3(腎・神経)
 ～とっても恐ろしい合併症のお話～
2月27日(金) フットケア
 ～足のトラブルありませんか?～
 ☆参加費用は無料です。どなたでもご自由にご参加ください。

ミニコンサート 午後4時～ 場所：本館1階ロビー
1月22日(木) 新春コンサート 出演：四季大香
2月24日(火) 春待ちコンサート
 出演 Trio SEA
 どなたでもご自由にお越しください。
 コンサートの日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

Quiz

漢字合体クイズ

各問題の漢字を合体させて2文字の熟語や名詞を6個作って下さい。できた熟語(名詞)の読みがなの最後の文字(6文字)だけを、漢字に変換して四字熟語で答えてください。

(例：土 一 大 也 ⇒ 天 地 → てんち)

① 土王也里	⇒	□	□	→	□	□
② 戸禾日火	⇒	□	□	→	□	□
③ シ八舟束口頁	⇒	□	□	→	□	□
④ 大禾米頁重	⇒	□	□	→	□	□
⑤ 月苗北彡	⇒	□	□	→	□	□
⑥ 充单金弓	⇒	□	□	→	□	□

※文字の一部分を伸ばすのもアリです。

解答記入欄

応募締切り
平成27年1月31日
(消印有効)

応募方法
 はがきにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・TEL・ご意見・ご感想をご記入の上、神戸百年記念病院「すこやか編集部」までお送り下さい。
 抽選で3名の方に図書カードを進呈致します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

前回の答えは「おきなわ」でした。多数のご応募をいただきありがとうございました。今回もふるってご応募ください。

編集後記

昨年は、天災や異常気象などいろいろと大きな事が起きた1年でした。今年は、そういったことが無い穏やかな1年となって欲しいものです。当院は本年も「地域になくてはならない病院」という理念のもと、近隣住民の方々のお役に立てるよう努めてまいります。また、本誌「すこやか」では、皆様にとって有用な情報を発信していきますので、今年1年宜しくお願い致します。

医療法人社団 顕鐘会
 神戸百年記念病院 すこやか編集部
 編集責任者 楠 徳郎
 〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1
 TEL (078)681-6111(代)
 FAX (078)681-6118
<http://www.kobe-century-mh.or.jp/>

CHINESE RESTAURANT



北 京 料 理

神戸飯店

〒653-0036 神戸市長田区腕塚町5丁目5-1
 (アスタくにつか1番館)

☎ (078) 642-4839 (代)
 ☎ (078) 642-0155
 ●http://www.kobehanten.co.jp ●定休日/水曜日

