

第6回

百年

いきいきフェスタ

百年の想いを地域の未来につなぐ健康の輪

2026年10/25日 開催決定!!



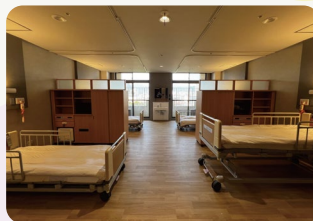
※詳細はホームページで随時告知します。

産科外来・病棟 リニューアルしました！

2026年9月、分娩を開始しました！

新しい快適な環境で、
しあわせなお産まっしぐら

24時間対応の
無痛分娩



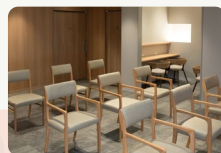
▲多床室



▲個室



▲外来受付



▲外来待合室



医療法人社団 顕鐘会

神戸百年記念病院

TEL.078-681-6111(代表)
FAX.078-681-6118

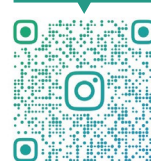
〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1
<http://www.kobe-century-mh.or.jp>



HP

公式SNSもご覧ください

Instagram



LINE



表紙イラスト作者
トダユカさん

Take Free



神戸百年記念病院
公式マスコットキャラクター
ヒャクペン

神戸百年記念病院の地域の皆さまに向けた広報誌

すこやか

KOBE CENTURY
MEMORIAL HP
Est. 1907

vol.106

2026.09

- 特集「手外科センター 指の痛みや変形、年齢のせいとあきらめていませんか？」
- 連携医療機関のご紹介「きりづき整形外科リハビリクリニック」
- おすすめ情報「カフェ&食堂 うさぎと葉っぱ」



指の痛みや変形、 年齢のせいと あきらめていませんか？

指の節々が痛む、手がこわばる、少しずつ形が変わってきた。
その症状は、ヘバーデン結節かもしれません。

このたび当院では、手や指、手首、肘のさまざまな症状に専門的
に対応する「手外科センター」を開設しました。

今号では、ヘバーデン結節の特徴や症状、治
療法とともに、手外科センターの診療につい
て、センター長の三戸 一晃医師にお話を伺い
ました。



ヘバーデン結節とは



指先に近い第1関節に、痛み
や腫れ、変形が生じる病気
です。原因は明らかになっ
ていませんが、手をよく使う人
に多い傾向があるとされてい
ます。

こんな症状はありませんか？

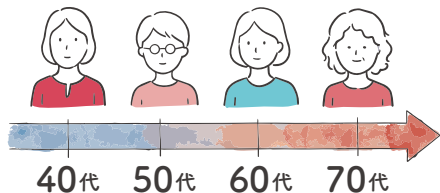
たかが指と思っていたも、
痛みや使いにくさは、
暮らしを思った以上に不自由にします

- ☒ 手指が痛い。
- ☒ なんだか、動かしにくい。
- ☒ 指の関節が腫れている。
- ☒ 変形してきた気がする。
- ☒ こわばる。
- ☒ 思うように曲がらない。伸びない。



どの年代に多い？

40歳代以降の女性に多い



加齢に伴い
症状が出やすくな
ります

症状や暮らしに合わせて考える「ヘバーデン結節」の治療

ヘバーデン結節の治療は、手術ではありません。

指の状態や痛みの程度、日常生活で困っていることを確認し、一人ひとりに合った方法を考えます。



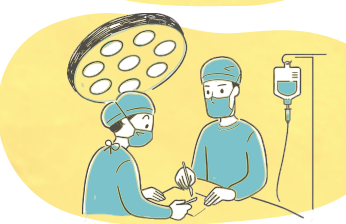
治療:01 手指を動かす 運動療法・セルフケア

手指を無理のない範囲で動かし、指のこわばりを和らげたり、動かしやすさを保つた
りすることを目指します。三戸医師の著書では、指マッサージやグーパー運動など、
自宅で取り組める「三戸式手指(しゅし)ケア」を紹介しています。



治療:02 痛みを抑え、関節を守る保存療法

痛みがある時期には、指への負担を減らし、関節を休ませることも大切です。
状態に応じて、テーピングや固定、薬による治療などを行います。痛みや炎症が強い
場合には、関節への注射が検討されることもあります。



治療:03 痛みや変形が強い場合は手術療法

保存療法を続けても痛みが改善しない場合や、変形によって日常生活に大きな支障
がある場合には、手術を検討します。関節の状態や患者さんの困りごとを確認し、手
術が必要かどうかを慎重に判断します。

著書紹介

自宅で取り組める 「三戸式手指ケア」をご紹介します

ヘバーデン結節をはじめとする手指の不調につ
いて、指マッサージやグーパー運動など、原因
や症状に合わせた手指ケアを紹介しています。

指マッサージ



グーパー運動



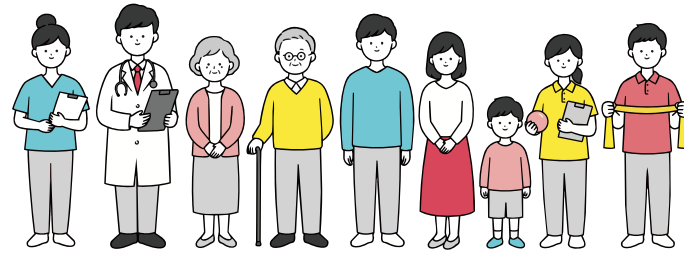
自力でできる
ヘバーデン結節のリセット法
三戸一晃 著／アスコム



2026年6月開設

肘から先のトラブルを幅広く診る

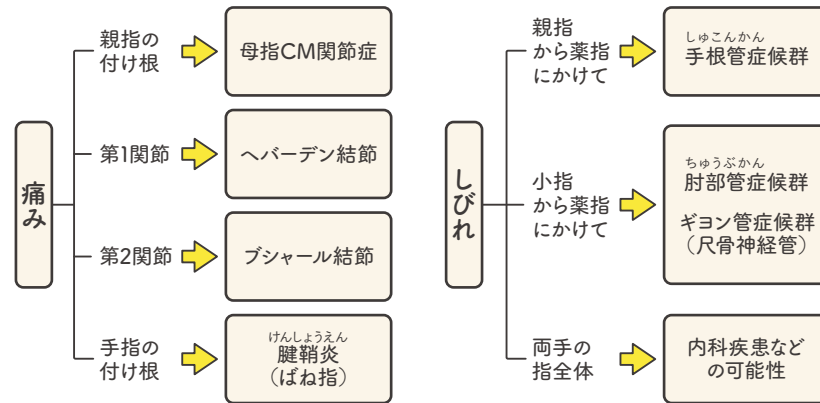
てげか 手外科センター



手外科センターでは、手指の痛み、しびれ、変形、けが、できもの、感染など、肘から先の幅広い症状に対応します。

手指に現れる代表的な症状には「痛み」と「しびれ」があり、症状が現れる部位から疑われる疾患を絞り込む目安になります。右記は、その考え方を示した簡易フローチャートです。ただし、問診段階で疾患の可能性を整理するものであり、確定診断には検査と医師の診察が必要です。

症状別フローチャート



手外科センター3つの特長

strengths
01

エビデンスと経験に基づく「専門的な診療」

国内外で手外科を学び、三次救急病院で外傷診療を重ねた三戸医師が担当します。診療ガイドラインの作成にも携わった専門的知見と豊富な経験を生かし、痛み・しびれ・変形・外傷を見極め、将来の手の動きまで見据えた治療を行います。

strengths
02

患者さんの生活背景に配慮した「柔軟な医療」

仕事や家事、趣味など、手の症状による困りごとは人それぞれです。不安や生活上の支障を丁寧に伺い、納得できる治療方針を一緒に考えます。



strengths
03

治療後の回復まで見据えた「継続サポート」

専門のリハビリスタッフと連携し、手術後の訓練から自宅での運動指導まで継続して支援。手の機能回復を支え、安心して日常生活に戻れることを目指します。



Doctors
Message

整形外科部長／
手外科センター長

三戸 一晃

Kazuaki Mito

日本手外科学会認定手外科専門医。神戸市兵庫区出身。慶應義塾大学医学部卒業。同大学整形外科教室に入局後、三次救急病院で外傷診療の経験を重ねる。済生会横浜市東部病院、藤田医科大学、米国スタンフォード大学などを経て、2026年より現職。橈骨遠位端骨折（とっこつえんいたんこっせ）診療ガイドラインの作成にも携わる。

手の悩みに、 専門性と細やかな 配慮で向き合う

私は神戸市兵庫区で生まれ育ちました。幼い頃から工作など手先を動かすことが好きで、人間の手が持つ繊細な機能や奥深さに惹かれ、「手の外科」を専門に選びました。生まれ育った神戸に医師として戻り、地域の皆さまの診療に携われることをうれしく思っています。

大学卒業後は慶應義塾大学病院の医局に所属し、栃木や神奈川の救急病院で、交通事故や仕事中的大けがなど、緊急性の高い外傷治療を数多く経験しました。その後、米国スタンフォード大学の手外科センターへ留学し、専門性の高い医療にも触れてきました。

手外科では、手術で形を整えるだけでなく、その後に痛みが和らぎ、日常生活で使いやすい手になるかまで見据えることが大切です。数カ月後、数年後の

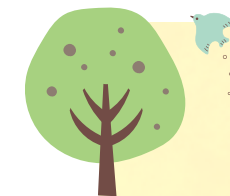
状態を考えながら、一人ひとりに合った治療を提案します。

当センターでは、大きな外傷だけでなく、ヘバーデン結節、親指の付け根の痛み、手のしびれなど、「肘から先」の幅広い症状に対応しています。「年齢のせい」とあきらめず、気になる症状があればご相談ください。

診療では、患者さんに十分納得していただくことを何より大切にしています。わかりやすい言葉や図を用い、生活背景や困っている動作にも目を向けながら、丁寧に説明します。専門性と細やかな配慮を生かし、皆さまの日常生活を支えてまいります。



肘から指先まで、気になる症状がありましたら、
手外科センターへご相談ください。
本誌で紹介している疾患は一例です。
このほかの対象疾患は、当院Webサイトをご覧ください。

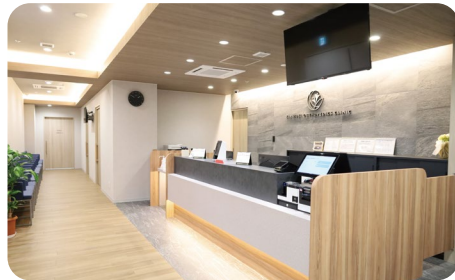


※症状や治療法には個人差があります。診断には医師の診察・検査が必要です。運動で症状が強まる場合は中止し、ご相談ください。
※本特集は、三戸 一晃医師の著書『自力でできるヘバーデン結節のリセット法』（アスコム）を参考に構成しています。

当院では、地域の医療機関(かかりつけ医)との協力体制を強化し、地域全体として患者さまにより質の高い医療を提供していくことを目的に「連携登録医制度」を制定しています。ここでは、常日頃よりご協力をいただいている連携医療機関の紹介をしていきます。

今回は、神戸市兵庫区のきりづき整形外科リハビリクリニック、桐月伸輔院長にお話を伺いました。

きりづき整形外科リハビリクリニック



所在地 神戸市兵庫区浜崎通3番15号
JR兵庫駅前ウェルビーイングテラス3階

電話 078-599-7221

診療科目 整形外科・リハビリテーション科

診療時間 午前 9:00 ~ 12:30
午後 15:00 ~ 19:00

休診日 木曜・土曜の午後、日曜・祝日

患者さんの声に耳を傾け、動ける身体を取り戻す診療を

2026年4月、JR兵庫駅前に開院しました。私は神崎郡の出身で、鹿児島大学医学部を卒業後、神戸大学整形外科に入学し、各地の病院で診療経験を重ねてきました。整形外科医を志したきっかけの一つは、学生時代に右膝の半月板を傷め、関節鏡手術を受けたことです。症状があるにもかかわらず、診断や治療につながるまで苦労した経験から、患者さんの訴えにできる限り耳を傾け、必要な検査や治療につなげることを大切にしています。当院では、肩・腰・膝などの痛みやスポーツによるけが、骨粗鬆症などを幅広く診療しています。特に力を入れているのが、超音波（エコー）を用いた診療と、理学療法士によるリハビリテーションです。必要に応じてエコーで患部を確認しながら注射を行い、それだけでは十分に対応できない部分をリハビ

リで補います。医師から指示を出すだけではなく、理学療法士がリハビリ中に気づいたことも診療に生かし、互いに提案し合いながら、一人ひとりに合った治療を考えていきます。手術が必要な方は適切な医療機関へご紹介しますが、手術を必要としない方には、治療の目標や経過を共有しながら、症状の改善を目指します。治療を漫然と続けるのではなく、「動きやすくなった」「日常生活が楽になった」と感じられる状態を目指して、一緒に取り組むことが大切だと考えています。開院前に勤務した神戸百年記念病院とは、現在も検査や患者さんの紹介を通じて連携しています。地域の身近な整形外科として、痛みや体の動かしにくさに困ったとき、気軽に相談していただける存在でありたいと思います。

神戸百年
記念病院から

開院前に当院で勤務し、地域の医療環境を知った上でクリニックを開院された桐月先生。ご自身も膝のけがや手術を経験されているからこそ、患者さんの言葉を受け止め、症状の原因を丁寧に探ることを大切にされています。エコー診療とリハビリを組み合わせ、患者さんと目標を共有しながら改善を目指してくださる、心強い地域の先生です。



連携登録医をご希望される医療機関様へ

「連携登録医 登録申込書」をご用意しております。ご希望の場合は、地域医療総合支援センター(☎078-681-6250)までご連絡ください。

第9回 百年いきいきマルシェ

開催日時
2026年6月7日(日)

地内の農家や飲食店など17店舗が出店。200名を超える方が来場しました。音楽ステージなど多彩な催しを通じ、地域の交流が深まる一日となりました。



令和8年度 第1回メモリーサロン
『認知症サポーター養成講座』

開催日時
2026年7月11日(土)

認知症の基礎知識を含め、対応方法や予防、人間の尊厳などについて講演。参加者からも「発見が多かった」と好評でした。



神戸百年
記念病院職員の

おすすめ情報

カフェ&食堂 うさぎと葉っぱ

本格洋食もカフェ時間も!うさぎ愛に包まれる、まちのカフェ&食堂

兵 庫大仏が鎮座する能福寺のほど近くにある「カフェ&食堂 うさぎと葉っぱ」。うさぎ好きのオーナーシェフと奥様が営む、温かな雰囲気のお店です。オーナーシェフは、大手飲食業界で培った豊富な経験を生かして独立。誰もが気軽に立ち寄り、ゆっくりと食事を楽しめる場所にしたいとの思いから、店名に「食堂」の文字を加えたそうです。

お 店の自慢は、長年の経験に裏打ちされた本格的な洋食。豊富なメニューがそろいます。丁寧に仕込まれたソースや、揚げ物と相性の良い柴漬け入りのタルタルソースなど、細部までシェフのこだわりを感じられます。食事だけでなく、カフェとして利用できるのも魅力の一つ。ケーキなどのスイーツやドリンクも充実しており、午後のカフェタイムにもおすすめです。サイフォンで丁寧に淹れられるコーヒーは香り豊かで、かわいらしく盛り付けられたスイーツと一緒に味わえば、心もほっとほのめるよう。



夕暮のオムライス

洋食メニュー

彩り豊かな盛り付けと満足感たっぷりのボリューム!



ごきげんランチ

ハンバーグ・フライ料理

丁寧に仕込まれたソースで味わう、本格洋食を堪能



淡路牛のハンバーグとエビフライのセット

店 内を見渡すと、置物や絵、本など、いたるところにうさぎの姿が。店名の「葉っぱ」は、オーナーご夫婦と一緒に暮らすうさぎたちの名前に由来しているとのこと。保護うさぎの譲渡会も定期的に開催するなど、うさぎへの深い愛情が店づくりに表れています。ご夫婦の優しい人柄とうさぎ愛に包まれた空間で、心もお腹も満たされるひとときを過ごしてみてください。

食後のひと休みや
カフェタイムにもおすすめ!



店内のあちらこちらに、かわいらしい「隠れうさぎ」が!



カフェ&食堂 うさぎと葉っぱ

神戸市兵庫区北逆瀬川町1-5
レジデンス兵庫1F

TEL 078-764-5233

営業時間: 11:00~16:00 LO 15:00

定休日: 月曜日、火曜日不定休

※公式Instagramをご確認ください。

