

あじさい

2019
SPRING

コレ美味しい?

予防医療について知る

— いつ、いかなるときも、最新最善の治療を —

わたしたち神戸徳洲会病院は、
地域医療を担う総合病院です。

医療法人沖縄徳洲会

神戸徳洲会病院

Web kobetokushukai.org

Tel 078-707-1110

Fax 078-707-7719

住所 Address

〒655-0017 神戸市垂水区上高丸1-3-10

交通 Access

- JR/山陽電鉄 垂水駅より
山陽バス/神戸市バス[2・3・48・171]系統に乗車、
バス停『千代が丘』『細道下』下車すぐ
- 神戸市営地下鉄 学園都市駅より
山陽バス/神戸市バス[48・171]系統に乗車、
バス停『千代が丘』下車すぐ
- 第二神明道路 高丸ICより約3分
- 神戸淡路自動車道 垂水JCTより約15分

駐車場 Parking

病院地下に45台分の自走式駐車スペースがあります。
原則として「外来患者さま」用とさせていただきます。
駐車スペースに限りがあるため、入院患者さまやお見舞いの方は、
可能な限り公共交通機関をご利用ください。

- 高さ制限で車高1.9m以上の車は入場できません。
- 駐車料金は最初の1時間までが無料、1時間以降30分ごとに100円が加算されます。
- 外来患者さまは3時間まで無料です。診察終了後のレジ精算時に駐車券を提示して割引処理を受けて下さい。
- 夜間は地下駐車場からエレベーターで病棟へ上がることはできません。正面玄関へお回り下さい。(21時から翌朝6時まで停止)

診療科目 Medical Courses

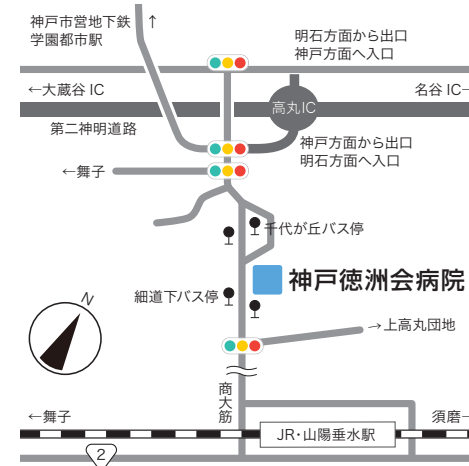
診療科目	専門外来
心血管外科/循環器内科/呼吸器内科 放射線科/小児科/婦人科/整形外科 外科/内科/消化器内科/神経内科	心血管センター(院長診)/心血管スクリーニング 膠原病リウマチ外来/糖尿病外来/人工透析/尿失禁外来/乳腺検診外来 女性カウンセリング/ペインクリニック外来/リハビリテーション

診察時間 Consultation Hours

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	
朝診察	9:00~12:00	8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休	※心血管外科/乳腺検診外来/ 脳神経外科/婦人科/泌尿器科/ ペースメーカーチェックなどの昼診 察(13:00~16:00)外来については、 曜日によって異なりますので、お問 合せください。
夜診察	17:00~19:00	16:30~19:00	○	○	○	○	○	休	休	



地図 Map





きちんと 知りたい

The right knowledge for the people

「予防医療」の考えを日常へ

医療の目的は、病気の治療だけではなく、健康な人が将来、病気にならないように食事に気を配ったり、適度な運動を行うなどして健康を維持・増進することも含まれますし、病状の悪化を防ぐためのリハビリなども同様です。
ご自身の未来の健康に目を向けて、正しい知識を身に着ける習慣をつけ、病気になる環境づくりを心掛けていきましょう。

「予防医療」とは、病気の人だけでなく、すべての人に関わることを
予防医療とは？

01	目次
02	きちんと知りたい 予防医療の考えを日常へ 突然死のリスクを予防で減らす 更年期について知りたい
05	カラダを整える 固まった体をほぐすリハビリ体操 手のツボ——肩こり
07	季節を美味しく 旬の野菜と効能について イライラ・精神安定に効くレシピ KOBE SWEETS information
09	医療の現場から
10	地域での取り組み



cover photo MEMO

「梅花とボタンインコ」

ボタンインコは12cm程度の小さなインコ。オスとメスはとても仲が良くいつも寄り添っているため英名で「ラブバード」と呼ばれています。梅の香りのようにあま〜い愛を育むボタンインコ。すっかり桜の季節になりましたが、梅は香りも果実も楽しめるのがよいところ。美味しい実になるのはもう少し先ですよインコさん。

編集前記

「あじさい」の改訂にあたって一般的な「広報誌」ではなく、読者が知りたい様々な情報を発信する「情報誌」を作りたい。ずっと思いついてきた「あじさい」の改訂版がやっと出来上がりました！

医師でも看護師でも専門資格をもつ医療従事者でもない私ですが、それでも、患者様のため、地域の皆様のために出来ることを日々模索している毎日です。

実は、私は数年前に大病を患ったことがあり、5回の手術に、抗がん剤治療と放射線治療を受け、心身ともにボロボロだった時期があります。それでも前向きに生きようとし、病気を乗り越えてこられたのは、紛れもなく「人」のサポートであり、日常のちよつとした「言葉」の力によるものでした。この大好きな神戸の大切な「人たち」へ、「言葉」を紡ぐ情報誌をお届けしていきたいと願う…。そんな、眠気と戦う春の午後です。笑

HY

予防医学の分類

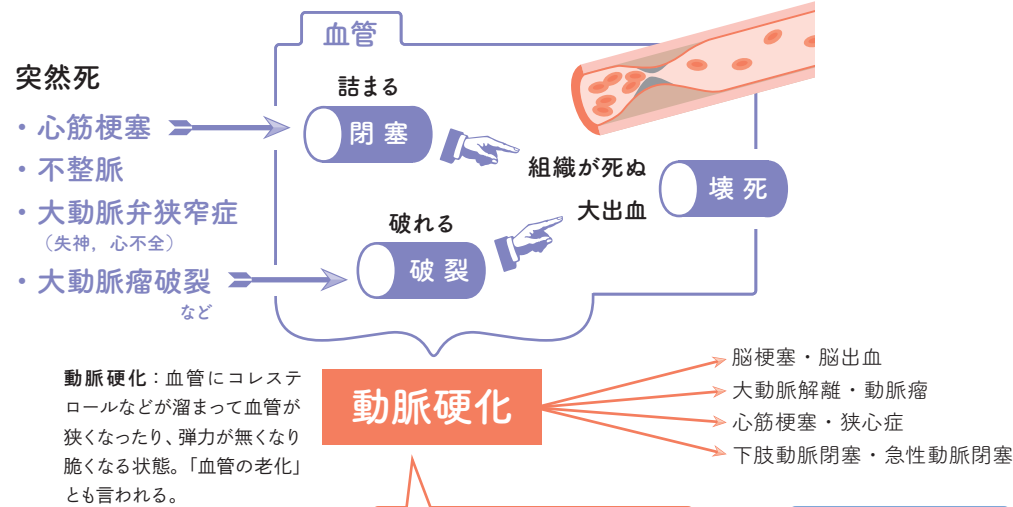
一次予防	健康増進 疾病予防 特殊予防	生活習慣の改善、生活環境の改善、健康教育による健康増進を図り、予防接種による疾病の発生予防、自己防止による障害の 発生を予防 すること
二次予防	早期発見 早期対処 適切な医療と合併症対策	発生した疾病や障害を人間ドック健診などにより 早期に発見 し、早期に治療や保健指導などの対策を行い、疾病や傷害の 重症化を予防 したり合併症の対策を行うこと
三次予防	リハビリテーション	治療の過程において保健指導やリハビリテーション等による機能回復を図るなど、社会復帰を支援し、 再発を予防 すること

突然死を防ぐために
知っておくべきこと

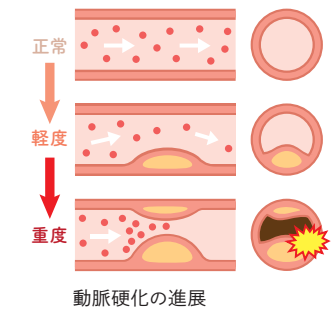
突然死を起こす原因のひとつに
突発した致死的な心臓疾患があり
ます。その大半が心臓の血管が詰
まったり破れたりすることが原因
で、予兆がなかったり、予防するに
も一般の健康診断では見過ごされ
やすいのが現状です。では心臓血
管病を防ぐことはできないので
しょうか。

防ぎようのないと思われる心
臓血管病も、現在は心臓血管スク
リーニングで動脈と心臓を専門的
に検査することで予防が可能な時
代になっています。また、心臓血管
スクリーニング検査は、血管が健
康な状態と分かれれば数年間の検査
が必要ないため、リスク軽減に繋
がる最新の予防医療として注目さ
れています。

突然死のリスクを
予防で減らす



動脈硬化は突然死の原因！ 早期発見と予防！



- 心血管スクリーニング**
- 健康 数年は検査不要
 - 未病 6ヶ月後に再検査
 - 病気 早期治療が可能

半日程度の心臓精密検査

- 冠動脈CT、大動脈CT (血管CT)
- 心臓エコー、頸動脈エコー
- 採血、心臓ホルモン、塩分摂取量
- 血管年齢、心電図、胸部レントゲン写真

樋上 哲也
神戸徳洲会病院 院長
心臓血管センター・心臓血管外科

更年期について知りたい

更年期とは…

エイジングによる性ホルモンの減少に伴う諸症状の続く期間です。通常女性の場合には年齢52歳を平均として卵巣よりの性ホルモン(エストロディオール：E2、プロゲステロン)が出なくなり、エストロゲンの標的臓器である、子宮内膜、乳腺、下部尿道粘膜、骨盤底筋群、骨芽細胞でのエストロゲン欠乏状態となり細胞の委縮、機能低下が生じます。また、大脳辺縁系、視床下部などを介して、脳内伝達物質の低下の結果精神症状や自律神経バランスの異常による心血管系の異常が出現し、健康な生活が送れなくなる場合があります。

更年期障害の症状が
重い人と軽い人の
大きな違いはなんですか？

A 個人差、卵胞の残存具合や、薬物の影響、体格の違いなど。
特に肥満の人は脂肪細胞で副腎より
のアンドロステネジオンをアロマ
ターゼによりエストロン(E1)を恒常
的に産生するため、更年期症状が出
にくい。半面、恒常的エストロゲン被
ばく (unopposed estrogen) による刺
激のため、子宮内膜癌や乳がんの発
症リスクをあげる(通常に比べ危
険率(オッズ比)は約1.5倍)

男性の更年期障害の特徴は？

A 性欲減退、ED、うつ状態が多いようである。原因は性腺機能低下で糖尿病による血管障害が多い。



更年期障害を軽減もしくは
防ぐために、前もって何か
出来ることはありますか？

A 女性の場合には閉経前より「ホルモン補充療法」を施行することにより軽減します。また、各種の症状を対症的に治療することも可能です。

最も効果的な治療を教えてください。

A エストロゲンを補うことで更年期障害を改善する「ホルモン補充療法」が最も効果的です。ほてり、のぼせ、発汗などといった代表的な症状に高い効果を示します。



竹内 聡
婦人科 部長 / 産婦人科



樋上 哲也
神戸徳洲会病院 院長
心臓血管センター・心臓血管外科



④ そのまま大きく下ろし、肩を中心に1周させる。これを繰り返す



③ そのまま肘を大きく上げ、肩を中心に回す



② そのまま肘を大きく前方出し、肩を中心に回す



① 指先を肩の上ののせ、肘は真横へ

肩こり改善

肩甲骨周りの筋肉を集中的に動かすことで筋肉がほぐれます。

❗ 腕の動きにつられて体が前に倒れないようにしましょう。

回数のめやす 左右 **10**回ずつ



④ 片足ずつ行い5往復繰り返す。両足で計10往復行う



③ 出した足をゆっくりスライドさせながら引く。1往復に5秒ほどかける



② 片足を前方へゆっくりとスライドさせる



① 靴下を履きイスに浅く腰掛ける

下肢運動

膝をスライドさせることで、負荷の少ない状態で筋肉をゆっくりと動かすことができます。

❗ できるだけ、踵を床から離さずにスライドさせましょう。

回数のめやす 左右 **5**往復ずつ

固まった体をほぐすリハビリ体操

✦ 手のツボ target ✦ 肩こり

手を思い切り広げるだけでもツボは軽く刺激され効果があります。日常のなかで、意識して自分の手に触れてみる機会は意外と少ないもの。空いた時間にツボを刺激して、身体の変化を感じてみるのもいいかもしれません。



「リハビリ体操」とは、高齢者の加齢に伴う身体能力の低下の予防や、病気を抱えた方が介護状態になることを予防したり進行を遅らせるために行うストレッチやトレーニングなどの運動のことを指します。

最近では病院の病棟レクリエーションやデイサービスなどの集団体操(機能訓練)として、地域の公民館などでも行われています。

当院では主に心筋梗塞や狭心症、弁膜症などの心大血管疾患を有する患者様に体力向上やその再発予防のため、このようなリハ

ビリ体操を提供しています。高齢者の方は、若い頃と比べて運動量が減り、運動習慣が乏しくなり、また冬の気温が低い時期ではさらにその傾向が強くなります。

そのため、「血行の循環を改善」「筋肉の萎縮の予防」「筋肉の柔軟性をアップ」などの効果が期待できる「リハビリ体操」を日常に取り入れていきましょう。

今回は、寒い季節に固まってしまった体をほぐすために、負荷量が低く毎日続けられるような体操をご紹介します。

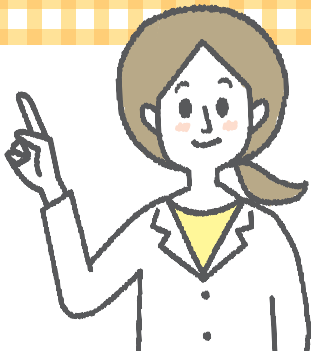


藤川翔太
作業療法士/リハビリテーション科

栄養士おすすめレシピ

今回のテーマはイライラ解消!!

春は環境が新しくなったり、季節の変わり目で体調を壊しやすくなるなどストレスを感じやすい季節でもあります。カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあり、日ごろからしっかりと補給するよう心がけておくことが重要です。



「みそヨーグルトドレッシングのサラダ」

48kcal 塩分1.8g (ドレッシングのみ)

●材料

<春野菜を中心に>	<ドレッシング>
春キャベツ …… 適量	プレーンヨーグルト … 大さじ2
新玉ねぎ …… 1/2個	味噌 ……………… 大さじ1
アスパラ …… 適量	砂糖 ……………… 小さじ1
セロリ …… 適量	
人参 …… 1/4本	

●手順

1. 材料は食べやすい大きさに切る。アスパラは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒程度加熱。(600Wで加熱)
2. ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。器に盛り、ドレッシングをかける。

ゆで卵をみじん切りにして入れると、タルタルソースに♪サーモンにもよく合います♪
※2~3日の間に使い切ってください。

KOBE SWEETS information

伝統の洋菓子から最新スイーツまで「神戸スイーツ」をピックアップしてご紹介。

フロインドリーブ

中央区生田町

1929年建設の旧神戸ユニオン教会を改装した大人気の老舗カフェ&ベーカリー。コクのある薫り高いフレッシュバターをふんだんに練り込みさっくりと焼き上げた豊潤な味わいのパイは、贅沢な素材の風味とこだわりの美味しさが伝わる、正統派のお土産として人気です。



スイートハート(箱入り)
中ミミプレーン 10個入
1,900円(税別)



フロインドリーブ
兵庫県神戸市中央区
生田町4丁目6-15
tel.078-231-6051
10:00~19:00(水休)
<http://freundlieb.jp/>

季節を美味しく

Spring

パワー

旬の野菜には栄養がぎっしり!

春が旬の野菜には、冬の寒さに耐え抜いたからこそ栄養成分がたくさん詰まっています。そこで今回は『春野菜』、『新〇〇』と呼ばれる野菜について紹介します。

春野菜の特徴は?

苦味

春野菜に多い独特の苦みは、「植物性アルカロイド」という成分です。この成分の特徴は体内の老廃物を体外に出す解毒作用や新陳代謝を高める働きがあります。

香り

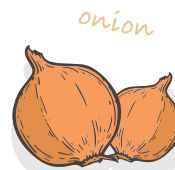
セロリなどのセリ科の春野菜が放つ香りは、テルペン類が多く含まれており、血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。

おすすめの野菜と効能について



春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で、胃の粘膜を丈夫にする働きがあるとされているキャベジン(ビタミンU)が含まれています。水分を多く含み、甘みのある味わいが魅力的で、サラダなどの生食に適しています。



新玉ねぎ

ビタミンB1、B2、C、カルシウム、硫化アリルなどが含まれています。辛みのもとになる成分、硫化アリル(別名アリシン)は疲労回復や殺菌効果に加え、血液をサラサラにしてくれる効果があると言われています。硫化アリルは水に溶けやすいので水にさらすときはなるべく短時間におさえるようにしましょう。



アスパラガス

注目成分はアスパラギン酸で、疲労回復効果が期待できます。他にもビタミンA、B1、B2、C、Eなども多く含まれます。



セロリ

β-カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維など栄養素が豊富。よく使われるのは茎の部分ですが、葉には茎の2倍のβ-カロテンが含まれると言われています。



KOBE TOKUSHUKAI HOSPITAL | SCENE | NO.

地域での取り組み

健康寿命を延ばすために出来ること

神戸徳洲会病院では、心筋梗塞などが原因による突然死のリスクを防ぐための心得や、フレイル（高齢者の虚弱度）に関する啓発のために、定期的に医療講演をおこなっております。

管理栄養士による「減塩指導」や、理学療法士による「筋力アップ体操」など参加型の医療講演も多く開催しておりますので、是非お気軽にご参加下さい。

また、近隣の地域福祉センターにておいては、医療講演とフレイルチェックを行う「地域の健康相談室」を開催しております。看護師や専門的な資格を有する医療スタッフが、虚弱度を測るための基本項目である「握力測定」や「下肢チェック」などの検査を行い、健康面でご不安を抱えていらっしゃる来場者の方々に対しては、個別の健康相談をおこなっております。

これからも、このような地道な活動を通じて地域医療に貢献し、少しでも多くの人に「健康寿命」についての意識を高めてもらえるような活動を続けていきたいと考えております。新しく物事が始まることも多い春ですが、精神的負担が増える時期でもあります。



CONTACT

お問合せ：総務課/広報担当 Tel. 078-707-1110 (代表)

医療の現場から

看護師・コメディカル・事務の日々の仕事

患者さまと直接触れ合うスタッフから裏方で働くスタッフまで、病院ではたくさんのスタッフが日々働いています。ここでは、そんなスタッフの仕事やひととなりをご紹介します。

コメディカルとは、医師・看護師以外の医療従事者。検査技師・放射線技師・薬剤師・理学療法士・栄養士などの病院職員のこと。



看護師を目指したきっかけ

近親者の病気や死を目の当たりにしたことが大きく影響しています。中学生の頃、病院で祖母の死に立ち会った際、突然のことに戸惑い号泣したのを今でも覚えています。実はそのとき、看護師さんの対応に酷くがっかりしたのです。ただ“看護師は怖い”という思いしか残りませんでした。しかしその後、心臓を患っていた祖父が、2度の手術を受けて暫く入院することになり、その時に対応してくれた看護師さんが、患者である祖父に対しても、私たち家族に対しても、とても優しく接してくれて、怖かった看護師へのイメージが覆りました。なぜかその時から看護師さんの存在が輝いて見えるようになりました。私も、こんな温かい心をもった優しい看護師さんになりたい!と思い始めました。



看護師になって3年目、今は心臓血管外科病棟で勤務する毎日です。入院している患者様を見ていると、時々祖父のことを思い出します。その度に、目の前にいる患者様に寄り添えるような看護師であろうと胸に刻み直し、日々患者様と関わらせて頂いています。

「まだまだ勉強」の3年目! 頑張ってます!



森若 舞
看護師/心臓血管外科病棟

プライベートや趣味

比較的、休日の希望が取りやすいので、休日は友人とコンサートに行くのが楽しみです! 日々の業務は大変なこともあります、コンサートへ行って目一杯楽しむと疲れが吹き飛んで、明日からまた頑張ろうって思えるんです!

心臓血管外科病棟の1日

8:30	全体・個別申し送り	11:40	配膳、食事介助、配薬
8:50	他職種カンファレンス (医師、看護師、医師事務、薬剤師、リハビリ、栄養士、ME、MSW)	13:30	環境整備
9:10	入院患者ケア全般・ラウンド	14:00	ラウンド、清潔ケア
11:00	報告	14:30	報告
11:10	口腔ケア、清潔ケア	15:00	入院患者ケア全般・ラウンド
11:30	内服確認、注入食、交代にて休憩	16:25	終礼および申し送り
		17:00	業務終了