

vol.157

2022新春号

TAKE FREE

ご自由におとりください。

神戸徳洲会病院 広報誌

# あじさい

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

## 新任医師紹介

脳神経外科 中島医師からのご挨拶

## 医療講演開催

「こどもの事故予防」

## 栄養科通信

健康的な食事で元気な体づくり  
味噌について知ろう！



contents  
**04**  
P.05-P.06

### 栄養科通信

健康的な食事で元気な体づくり  
味噌について知ろう！

contents  
**03**  
P.03

### 医療講演開催

「子どもの事故予防」

contents  
**02**  
P.02

### 新任医師紹介

脳神経外科  
中島医師からのご挨拶

contents  
**01**  
P.01

### 新年のご挨拶

新年あけまして  
おめでとうございます

contents  
**01**

### 新年のご挨拶

神戸徳洲会病院

病院長 富田 雅史

新年あけましておめでとうございます。私が  
赴任した2020年は1年をかけてのリニュー  
アルの年としました。内視鏡室と2階の産科病  
棟をオープンし、外壁の塗装をして心機一転、  
再スタートの年でした。

2024年に新築移転する予定の当院として  
は大きな補修工事はこちらまでとしまして、新病院に  
むけてこの状況でやっていくつもりでしたが、



2021年になってみて、築35年以上の当院  
は雨漏り、水漏れなど様々トラブルが続いて工  
事の音が止まることはありません。また新築移  
転するとはいっても限られた院内のスペースを  
有効利用するためには、ワーキングスペースの移  
動など工事はずっと続きます。おそらくこのペー  
スでは今年も来年も工事の音は続くでしょう。

サグラダファミリアというスペイン建築があ  
りますが、設計者のガウディが設計してから優  
に100年は超えています。未完であり、工事  
を続けています。

発展する病院はいつも未完なのかも知れませ  
ん。我々が目指すべきは新築移転しても、発展  
しながら工事し続けるサグラダファミリアのよ  
うな病院なのだろうと思います。  
今年もよろしくお願ひします。

## 副院長 竹田 洋樹

あけましておめでとございます。  
神戸徳洲会病院が神戸市垂水区における小児・周産期医療を担うという方針のため、小児科医として神戸徳洲会病院に昨年赴任いたしました。

今までの経験から医療安全・感染対策などの管理をはじめ、臨床では小児医療はもちろん救急集中医療を担当しております。

SARS-CoV2感染症の猛威が世界中で問題となっており皆様もご不安が大きいとは存じます。当院でも地域のために発熱外来をはじめCOVID-19患者の入院も受け入れております。

「生命だけは平等だ」をモットーに富田院長をリーダーとして、我々スタッフ一丸となつて今年も地域医療に取り組む所存であります。

何卒よろしくお願い申し上げます。



## 看護部長 中村 美津

新年あけましておめでとございます。  
神戸の地に赴任し早3年が経ちました。

昨年は、新興感染症が蔓延している中、皆様のご協力のもと、産科や小児救急の再開をすることができました。また、緊急事態宣言があげるところから、フレイルをテーマに地域への医療講演やちびっこ広場などにも参加させていただいております。

長年の希望であった新築移転も決定したところです。赤ちゃんからお年寄りまで安らぎと希望を与えられる病院、地域に貢献できる病院となるよう、職員一丸となつて邁進したいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 事務長 三木田 憲一

新年あけましておめでとございます。  
2022年の干支をご存じでしょうか？そう「壬寅（みずのえとら）」です。

さて干支って何って方も多いと思います。干支は「甲（きのえ）・乙（きのと）・丙（ひのえ）・丁（ひのと）・戊（つちのえ）・己（つちのと）・庚（かのえ）・辛（かのと）・壬（みずのえ）・癸（みずのと）」の「十干（じゅうかん）」と、「子（ね・丑（うし）・寅（とら）・卯（う）・辰（たつ）・巳（み・午（うま）・未（ひつじ）・申（さる）・酉（とり）・戌（いぬ）・亥（い）」の「十二支」を組み合わせたものを指します。つまり十干の「干」と十二支の「支」で「干支」となります。「干支」は「十干」と「十二支」が組み合わさり60通り、つまり60年で一巡します。そうです！私は今年5回目の年男「寅年」となります。いわゆる「還暦」なんです。

まさに2022年は初心に戻り、地域医療に少しでもお力添えが出来ることを新年の誓いとさせていただきます。



# 脳神経外科

## 中島医師からのご挨拶



みなさま、はじめまして。

令和4年1月神戸徳洲会病院に赴任いたしました脳神経外科の中島です。神戸市垂水区とその近郊の脳神経診療に携わらせていただくことと考えています。

大学卒業後、一貫して脳卒中、脳腫瘍、頭部外傷などの脳神経外科診療、手術、救急受け入れなどの業務に携わってきました。

3年後に新設される新病院が垂水区の中心的な医療機関として認められるように、まず現在の病院でしっかりと地域から信頼される脳神経外科診療が提供できるように取り組みたいと考えています。

よろしくご願ひ申し上げます。

脳神経外科 中島 義和



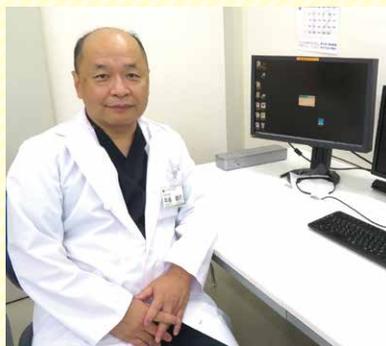
### コラム — 頭痛に悩まれていませんか？

頭痛は、生命には影響がないものの動けなくなったり、仕事や家事の遂行が困難になったりして、社会生活、日常生活を送る上で重大な支障をきたします。京都頭痛宣言(2005年)によれば、日本では片頭痛発作により毎日60万人の人が苦痛を感じ、人間らしい生活を妨げられ、毎年2880億円の経済的損失を日本経済にもたらしていることが知られています。

日本では多くの方が市販薬のみで対応されており、医療機関への受診率が低いことが知られています。的確な診断、治療を行うべき頭痛があります。

急性頭痛では、脳血管障害など生命に危険がある可能性があり、専門的な診察、MRIなどの検査により迅速、的確に診断する必要があります。一方、慢性頭痛では、脳腫瘍などの二次性頭痛を否定した上で、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などの病型診断を的確に行い、個々の患者さんの病状に応じた治療法を選択することが必要です。

片頭痛への対応にあたっては、患者さん自身の頭痛に対する理解と適切な対応が大切です。ご自身の片頭痛の好発時間や食品、月経、ライフスタイル、天候などの環境因子など頭痛を誘発する因子を理解し、その上で頭痛を回避する生活習慣の指導や、治療薬の効果・副作用、または服薬のタイミングなどを会得していただく必要があります。



頭痛治療薬の使用過多など、片頭痛に伴う苦痛、不安からさらに頭痛を悪くしてしまっているケースもあります。

頭痛の診断・治療はかかりつけ医と専門医の連携も大切です。生命に関わるような重篤な疾患をまず否定し、頭痛に対する精神的なストレスを払拭して、患者さん自身が前向きに自分に合った方法で頭痛に対応できるようになっていただくことが必要です。

## 医療講演を開催！

# 「こどもの事故予防」

11月19日(金)、上高丸つくしっこ広場(上高丸地域福祉センター)において、医療講演を開催しました。「こどもの事故予防」を講演内容として、当院副院長・小児科診療部長の竹田医師より、「データで見るこどもの命と事故」、「身の回りにある道具や食物など、どんなところに危険が潜んでいるのか」、「事故を予防するために」など、いろいろな角度から見たお話をしました。

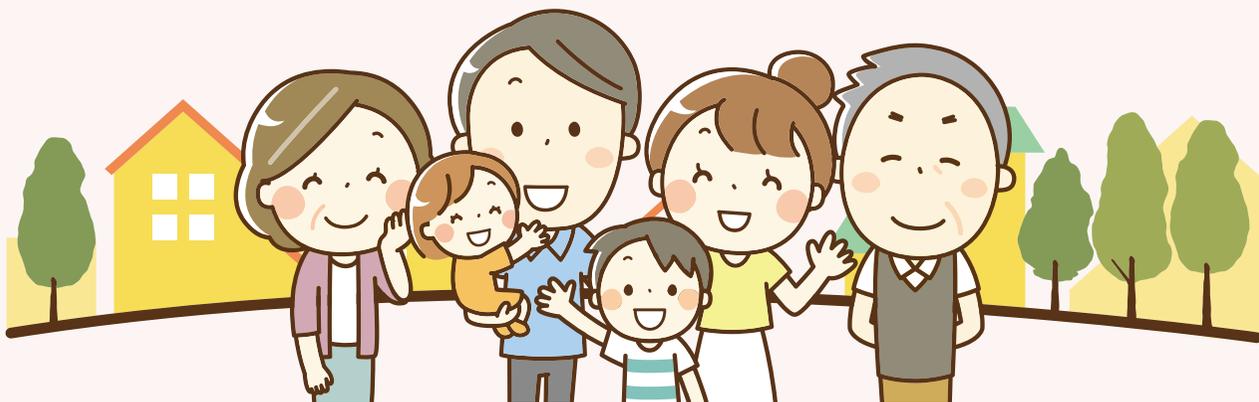
地域のみなさまとお子さまが安心して安全に暮らしていけるように、今後も発信してまいります。



また、中村看護部長と助産師による母子のための個別育児相談会を実施しました。

神戸徳洲会病院では、今年の10月より院内助産を開始し、より地域のみなさまに寄り添う病院として、新しいスタートを切りました。

もちろん、妊娠・出産期だけでなく、育児にいたるまで長くサポートしてまいります。



# 健康的な食事で元気な体づくり 味噌について知ろう！

味噌は栄養価の高い食品といわれています。また、日常においてかかせない調味料のひとつです。寒くなってきて、温かい味噌汁が食卓に並ぶことも多いのではないのでしょうか。今回は、味噌の栄養についてお話しします。

## 味噌と栄養

味噌の主原料である大豆は良質な植物性たんぱく質を多く含む食品です。味噌は「発酵」によって、必須アミノ酸9種類がすべて含まれています。その他ビタミン、ミネラル、食物繊維、炭水化物など多くの栄養素を含まれた栄養価の高い食品です。



## 味噌の種類

日本全国各地で生産される味噌は地形や気候によって様々な種類があります。



### 米味噌

- 原料 ■ 大豆・米・塩  
 概要 ■ 全国的に使用され、色味など様々な種類がある。  
 味 ■ 甘味噌、甘口味噌、辛口味噌（甘い順）  
 色 ■ 赤・白・淡色

### 麦味噌

- 原料 ■ 大豆・麦・塩  
 概要 ■ 九州や四国の一部の地域で使用されている。  
 味 ■ 味：甘口味噌、辛口味噌

### 豆味噌

- 原料 ■ 大豆・塩  
 概要 ■ 中部地方で使用されている。

みなさんの出身地でよく使われる味噌は何味噌でしたか？



## 塩分制限のある人

### 味噌汁を作るときのポイント

#### ① 出汁のうま味を活かす

※顆粒だし等は塩分が入っていることを覚えておく  
 使用する場合は、減塩タイプを選択する

#### ② 具たくさんにする

※野菜やきのこと類など

味噌汁 1杯で約1.5gの塩分を摂取します。

参考

- 出汁 … 150ml
- 味噌 … 12g(小さじ2)



## 味噌の栄養

大豆  
たんぱく質

発酵により  
消化吸収率 UP

大豆  
イソフラボン

ホルモンのバランスを  
整える

リノール酸

必須脂肪酸  
コレステロールの  
上昇抑制

サポニン

免疫力 UP  
動脈硬化予防

食物繊維

整腸作用

からだ  
あたたまる

「体調をくずした…」そんな日に!

## ねぎ味噌おじや

ねぎと味噌が  
体を芯から  
温めてくれます!

お好みで  
生姜をプラスして  
さらにほかほかにな!

きのご類は  
食物繊維が豊富  
免疫力 UP ↑



### recipe

★材料(1人前)

■ ご飯	100g
■ 長ネギ	25g
■ しいたけ	20g
■ 水 or 出汁	250ml
■ 味噌	18g(大さじ1)
■ 小ねぎ	少量

栄養  
成分

■ エネルギー	: 213kcal
■ たんぱく質	: 5.6 g
■ 食物繊維	: 2.4 g
■ 塩分	: 2.2 g

### 作り方

- ①しいたけはスライス状に、長ネギ、小ねぎは小口切りに切る
- ②鍋に水(or 出汁)を入れて沸騰させる。沸騰したお湯にしいたけを入れる。しいたけに火が通ったら長ネギも加える。
- ③ご飯をほぐしながら入れる。味噌を加えてとき、しばらく煮た後で器に盛り、小ねぎを盛り付ける。

▲ あたたまりましょ! ▲

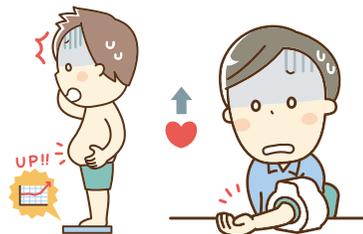


## 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症などさまざまな疾患に対し、管理栄養士が患者さまの日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。

### 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。生活習慣病(糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など)の方や医師が栄養(食事)指導を必要と判断する方を対象に行っております。



栄養指導をご希望の方は医師にご相談ください。

# ホームページをリニューアルしました！

Let's search!

昨年末に、当院のホームページをリニューアルしました。ほしい情報を見つけやすいページになりましたので、是非ご覧ください。

<https://www.kobetokushukai.org/>

神戸徳洲会病院



## 送迎バスをご利用ください。

◎JR垂水駅・山陽垂水駅と当院を運行する定期直行便です。

乗り場や時刻表などの詳細は  
当院のホームページよりご確認ください。

## 医療法人徳洲会 神戸徳洲会病院

〒655-0017 兵庫県神戸市垂水区上高丸1-3-10

TEL: **078-707-1110**

FAX: **078-707-7719**



### 診療科目

総合内科・外科・心臓血管外科・循環器内科・脳神経外科・放射線科・産婦人科・小児科・整形外科・泌尿器科・神経内科・呼吸器内科

### 専門外来

尿失禁外来、女性カウンセリング外来、膠原病・リウマチ外来、糖尿病外来、肝臓外来、ペースメーカー外来、鼠径ヘルニア外来、大腸肛門外来

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土
朝診察	9:00~12:00	8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
夜診察	17:00~19:00	16:30~18:30	○	○	○	○	○	

診療科や専門外来の受付時間については、  
各科・曜日によって異なる場合がございますのでお問い合わせください。



各種SNSで情報発信中！

Facebook  
神戸徳洲会病院



Instagram  
kobetokushukai



Twitter

神戸徳洲会病院  
院長のつぶやき  
(公式)



You Tube  
神戸徳洲会病院  
公式チャンネル



## MAP & ACCESS

### 交通

- JR・山陽電鉄「垂水」駅より  
山陽バス[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 [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 1 分
- 神戸淡路自動車道 垂水JCTより約 15 分

