

ペリターズコラム
その46

休養ヘルパーさん



総合内科 / 麻酔科

かわかみ すわこ

河上 寿和子

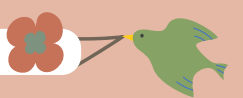
「なんとなく疲れが抜けない」と思うことはありませんか。仕事が忙しくて、職場でもいろいろあって。家族のことも。それに近ごろは、気候も天気も世界情勢も目まぐるしく変化します。いつもなんとなくだるいし、落ち着かない。そんな日々の中で、「贅沢じゃなくていいから、質のいい休息が欲しい!」と思い、最近話題のリカバリーウェアを使ってみました。リカバリーウェアは、休養時に着用することを想定した衣類です。素材や加工に工夫が施され、血行促進などにより、就寝時だけでなく、家で過ごす時間や移動時など、さまざまな場面での休養をサポートする効果が期待されています。とはいえ、治療を目的としたものではありません。私自身も「楽に着られる部屋着に、何か付加価値があるならラッキー」くらいの気持ちで購入しました。さて、実際に使ってみると……確かに、何か違う? ような気がします。パソコンと長時間向き合った翌朝の腕の凝りや頭痛が、以前より軽いように感じますし、何より、顎関節症が悪化していないような。もちろん、これがウェアのおかげなのか、単に体調によるものなのかは分かりませんが。あるいは帰宅後、「今からリカバリーウェアを着る」と意識することで休養モードに切り替えやすくなった、という効果も大きいのかもかもしれません。もちろん感じ方には個人差があります。必ずしも皆さんにおすすめするというものではありませんが、「最近ちょっと疲れているな」という方は、選択肢の一つとして試してみてもよいかもしれません。

やるべきことが多くて、つい、休息を後回しにしていまいがちなとき、ちょっとだけ休むことを手伝ってくれる「休養ヘルパーさん」を、身近に置いてみる。私流のリカバリーウェアとのお付き合いです。

※外来診察表



新任医師からのご挨拶



小児科



うえち たかし
医師 上地 高志

このたび、2026年10月1日より神戸徳洲会病院に勤務することとなりました、上地高志と申します。小児科医として、日々の診療に携わらせていただきます。私は沖縄県出身で、初期研修までを沖縄で過ごし、後期研修を機に関西へ移り、小児科医として研鑽を積んでまいりました。このたび神戸徳洲会病院で勤務する機会をいただき、新たな環境で地域医療に貢献できることを大変嬉しく思っております。今後は専門的な知識と技術の習得に努めるとともに、お子様一人ひとりに寄り添い、ご家族の不安や悩みにも耳を傾けながら、安心して受診していただける診療を心掛けてまいります。

まだまだ至らない点も多くございますが、精一杯努めてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

10月からの小児科外来

2026年10月2日(金)より小児科外来で毎週金曜日の午後診に「5歳児健診」を開始いたします！
また、上地高志医師の入職に伴いまして10月より小児科の外来診察表を更新しております。

小児科 外来診察表

	月	火	水	木	金	土
午前診	仁紙	石川	奥村	仁紙	奥村	担当医
	中谷	仁紙	石川	上地	仁紙	
午後診	石川	上地	上地	仁紙	5歳児健診 中谷	
午後診 完全予約制	予約外来		予防接種 9ヶ月健診	予約外来	予防接種 9ヶ月健診 1ヶ月健診	
	石川		中田	石川 (第1.2.4.5)	藤谷	
夕 診	担当医			担当医		

※診察時間は「10月外来診察表」をご確認ください。

小児科ホームページ

小児科の各種診療情報を掲載しております。



小児科Instagram

小児科スタッフが更新しております。



言語聴覚士の学会発表

2026年9月11日(金)～13日(日)、神戸ポートピアホテルで「第32回日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会」が開催され、当院の言語聴覚士責任者が発表いたしました。会場内には企業の出展ブースがあり、発表に加えて展示物や嚥下調節食等についても新しい発見や学びを得ることができました。



眼瞼下垂症の院内勉強会

2026年9月25日(金)、形成外科の原元医師による職員に向けた勉強会を開催いたしました。
職業を問わず希望する職員が参加できる勉強会で、今回は眼瞼下垂症についてをイラストや術前術後のたくさんの症例写真を見ながらじっくりと学ぶことが出来ました。



「眼瞼下垂症」かもしれないと思われたら、まずは形成外科の外来診察にお越しください。
眼瞼下垂症についてご理解を深めていただくことがもっとも重要です。

形成外科 外来診察表

※診察時間は「10月外来診察表」をご確認ください。

	月	火	水	木	金	土
午前診	原元	—	原元	—	—	原元
午後診	—	原元	—	—	—	—

患者満足度アンケートを実施します

今年も毎年恒例の患者満足度調査を実施させていただきます。アンケート回答にご協力のほどよろしくお願いいたします。尚、前年の患者満足度アンケート調査の分析結果は院内1～6階の各階に掲示しておりますのでご確認くださいませと幸いです。

調査期間：2026年10月13日(火)～12月18日(金)

目的：病院に対する患者様の評価やニーズを把握し、問題点の改善を図るため

調査対象：【外来】実施期間中に来院した外来患者様

【入院】実施期間中に退院した患者様

(※患者様本人による回答や記入が難しい場合には、ご家族等に回答して頂いて構いません。)

