



Community Medicine

— 地域医療の架け橋 —

つば +

私たちには安全で温もりのある
医療と保健サービスの提供をめざします。

2007年1月発行

第10号

社会保険神戸中央病院

〒651-1145

神戸市北区惣山町2丁目1-1

TEL 078-594-2211

FAX 078-594-2244

<http://www.zensharen.or.jp/khbb/>

新年のごあいさつ



院長 西尾 晃

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
2007年。平成19年が幕を開けました。鼠に始まる十二支では、一番最後の動物となる猪の歳で、これでサイクルが一巡ります。十二支の区切りの年とでも言えましょうか。この前の亥の年には、あの阪神淡路大震災が起きました。遙か昔の事の様でもあり、ほんの昨日の出来事の様でもある。震災を体験された人それぞれで、記憶の鮮やかさは異なるでしょうが、二度とあってはいけないと思う気持ちは皆同じです。新しい年が、天災も人災もない、のどかな一年であって欲しいものです。

年頭に当たり、病院としての今年の抱負を申し上げるわけですが、これはしかし、年ごとにころころ変わるものではありません。地域の基幹病院として、皆様方から必要とされる病院であり、またいつまでも必要と思っていただけの様に、職員一同、精励努力の所存でございます。医師・看護師不足の波が当院にもひたひたと寄せ、皆様にも多大な御不自由をおかけしておりますが、可能な限り公的な総合病院の形を維持できるように努めます。

本年もご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願ひ致します。



年男ご紹介



松本 圭吾：脳神経外科

イノシシというと猪突猛進というイメージがありますが、そこはローマ風にFestina lente（ゆっくり急げ）で忙しくも余裕をもって仕事をしたいものです。尚、小生名ばかりの小誌編集長をしておりますが、本年もご愛顧をよろしくお願いいたします。



大塚 悟朗：整形外科

猪突猛進…ではなく、メタボリックシンドロームに気をつけながら一步歩進んで行きます。もっと体力を…！



瀬戸 信治：循環器科

救急・集中治療を中心に主に循環器領域を担当しています。少しでも皆様の健康と安全に貢献できるよう頑張ります。



新城 拓也：内科

3回目の年男です。1回目は苦労した中学受験、2回目はさらに苦労した医学生時代、いろいろな転機が訪れます。今年これから訪れる転機が何か楽しみです。



内田 亮：内科

早いもので、4巡り目に入ります。2度あることは3度ある。私の顔も3度まで。どうなることやら…。



中筋 康夫：眼科

社保に来て5年です。割と長くなりました。社保は北区の基幹病院です。地域医療の貢献に今年もがんばります。



原田 健一：泌尿器科

兵庫県立成人病センターから転勤して参りました。前職場では成人病の貴公子あるいはガチャピンと呼ばれておりました。年男であることはこの原稿依頼で知りましたが、今まで通り全力で修行を続けるだけで特に気にしておりません。よろしくお願い致します。



近隣医療機関のご紹介

押谷クリニック

〒651-1233

神戸市北区日の峰2丁目3-1

神戸北町センタービル4階

電話 078-582-0350

診療科目：消化器科・呼吸器科

放射線科・内科

診療時間：9:00～12:00

16:00～19:00

休診日：木(第2・4)

(第1・3・5は予約特殊検査のみ)

土(午後)

日・祝祭日(全日)

押谷 高志 先生

神戸北町コープデイズに隣接する神戸北町センタービル4Fにて、内科・放射線科を中心として診療しております。

もし自分が患者さんと同じ病気であれば、どうするのが一番良いかをいつも考えながら患者さんの立場になって診察をしています。

電子内視鏡・X線透視診断装置・超音波診断装置・24時間血圧心電図記録装置・電子呼吸機能検査装置などを備え、病状の正確な診断と適切な治療が可能となっています。

看護師・放射線技師・受付スタッフと一緒に皆様の健康をお守りするために全力を尽くしております。

地域の中核病院である社会保険神戸中央病院の高度医療とも連携して、さらに努力して参りますのでよろしくお願い致します。



第20回 公開医学講座(平成18年12月9日(土)開催) 耳鼻咽喉科 四ノ宮 隆 部長

「アレルギー性鼻炎について」



アレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が発症します。

花粉症のように、原因となる花粉の飛ぶ時期に限って症状がでるもの季節性アレルギー性鼻炎といいます。

一方、ダニ、ハウスダスト、ペットの毛などが原因で、症状が1年中続くものを通年性アレルギー性鼻炎といいます。アレルギー性鼻炎の有病率は年々増加傾向にあります。

現在では5人に1人がアレルギー性鼻炎であり、スギ花粉症の有病率は15%程度といわれています。

今年のスギ花粉飛散は、例年に比べ少なく平年の40～50%程度だろうといわれていますが、例年症状の出現する方には、マスクの使用などによるスギ花粉の回避はもとより、抗アレルギー薬の初期療法(花粉飛散の前から内服を開始)を受けられることをお勧めします。



今後の予定

次回の予定は、決定次第院内掲示板にてご報告させていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。



歯科口腔外科



古森孝英

國富照子

小松原秀紀

歯科から、歯科口腔（こうくう）外科へかわり4年が経過しました。地域の二次医療機関として、一般的な歯科医院では処置が難しい（高血圧、糖尿病、心疾患、脳梗塞など）患者様の専門的な歯科治療、または、口の中の違和感（ドライマウス、口内炎など）に対する積極的な治療、近年よく耳にする歯科用人工歯根（インプラント）への取り組みは、すでに15年を経過し、入れ歯が合わなくて食事がおいしくないなど、入れ歯でお悩みの方に喜ばれています。また、最近では脳梗塞、心疾患治療のため血が止まりにくい薬（抗凝固療法）を使用されている方には、抜歯の際に薬を継続したまま処置をしています。これは、かかりつけ医の先生と十分に相談して決定しますが、薬を一旦中止することにより再度、病状が悪化する危険性を防ぐためです。

また、毎週木曜の午後には、神戸大学より古森孝英教授（口腔外科指導医）による専門外来も行っています。このように、常に最新の治療を取り入れ地域の皆様の健康維持に努めています。

2007年1月1日より、 当院は敷地内全面禁煙となります。

受動喫煙防止を謳った健康増進法を受けて当院では昨年まで館内禁煙を実施していました。しかし、より良い療養環境の整備と患者様の健康支援の目的にて、2007年より敷地内全面禁煙を実施することになりました。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。また、禁煙される方を支援するために禁煙教室（無料）を行っ



ておりますので、ぜひご参加ください。禁煙外来では保険診療が可能となる予定です。

詳しくは初診受付にてお尋ねください。



退任医師のお知らせ

泌尿器科：伊藤 登 呼吸器科：圓尾 幸恵
阪本 祐一





社会保険神戸訪問看護ステーションよりワンポイント

年が明け寒い木枯らしと共に、風邪、肺炎が気になる季節です。いかがお過ごしでしょうか？
今回は「誤嚥（ごえん）による肺炎を予防するために」から『呼吸のリハビリテーション』をご案内します。前回の『自分でできる嚥下体操』に呼吸のリハビリテーションを併用すると、誤嚥による肺炎の予防に効果的です。
毎日忘れずに行いましょう。

嚥下体操の方法 これらの運動を10回1セットとして1日3セット行いましょう

- 水の入ったコップにストローをさして、息をブクブクと吐き出す。



2. あごの運動

口を大きく開けてパッと閉じます。



3. 頬の運動

頬を膨らませたり、へこませたりする



膨らませる へこませる

4. 口と唇の運動

「ウ」と発音するように口を突き出したり
「イ」と発音するように横に引いたりする



「ウー」 「イー」

5. 舌の運動

舌を突き出したり、ひっこめたりする。



出す ひっこめる

★☆口の中、入れ歯をきれいに保つことで効果はより一層です。口腔ケアも忘れず行いましょう★☆

医学知識の うそ? ほんと!

インフルエンザ予防接種をすると
インフルエンザには罹らない？

予防接種をすると、成人の場合、発病阻止率は70～90%と言われています。

“それなら予防接種をしなくても…”と感じる方もいるのではないかと思います。

予防接種は、病気に罹りにくくしたり、罹っても重くならないようにすることが目的なのです。

インフルエンザは、空気感染し、さらに乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱め、ウイルスにとって好条件です。そのため、インフルエンザに罹った時は、最低1週間は安静にし、室内の湿度を60%位に保つことで流行を防ぐ必要があります。

- うがい、手洗い
- 十分な睡眠、食事
- 人ごみを避ける

ウイルスは顔にも付着するため石鹼で顔を洗うことも意外効果的です

おいしい栄養学

鮭寿司

栄養課 辻井 智美

鮭には、炭水化物・脂質・アミノ酸の代謝に必要なビタミンB群、カルシウムの吸収に大切なビタミンDが豊富です。寒く、何かと忙しいこの時期を乗り越えるのに役立つ、食材のひとつです。

しかし、塩鮭は塩分含有量が多いので、気をつけましょう。

材料 4人分 1人分 450kcal

寿司飯	ご飯	800g	鮭	160g	塩	1.2 g
	酢	55 g	大葉	4枚	白ゴマ	8 g
	砂糖	28 g	錦糸卵	80g		
	塩	5.5 g	きざみのり	適量	白生姜	適量

作り方

- ① 鮭に塩をふり、焼き、身をほぐす。
- ② 酢・砂糖・塩で合わせ酢を作り、温かいご飯に合わせ酢をふりかけ、すし飯を作る。
- ③ ②に①とごまを混ぜ合わせ。
- ④ 大葉は細切りにする。
- ⑤ 冷めた③に④を混ぜ合わせ、お皿に盛る。のり・錦糸卵を飾り白生姜を添える。

