

つばさ

私たち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。

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://kobe-hosp.jp/>

新年のあいさつ



院長 西尾 晃

新年明けましておめでとうございます。

今年の子年、十二支の第一番の年であります。「子」を解字すると「了（おわり）」と「一（はじめ）」が合わさったもの。昔の中国では、終わりと始めを併せ持つものは原始の混沌を意味し、そこからの万物の生成を意味すると言われます。また、子の方角は北を指し、天空の中心と考えられていた北極星を指すようです。子の月には冬至が含まれ、寒い中にも一陽来復、新たな生命の息吹が予感されます。

私どもの病院がこの北区の惣山町に新築移転してもう20数年になりました。そもそも病院の礎が中央区の中山手に置かれたのが昭和23年で、そこから数えまして病院も今年で還暦を迎える運びとなりました。昨今、社会保険病院や厚生年金病院が廃止されると言っただけで噂が流れました。これらの病院の設立母体が社会保険庁であり、これが平成20年に解体されるというシナリオから病院もまた廃止されるのではとの憶測が生まれました。しかし、地域に必要とされる病院は存続させるという、はっきりとした取り決めがなされています。私どもの病院も地域に必要とされている病院であると、職員一同、信じております。平成20年以降も、還暦を迎えてまた新たな第一歩を、歩み始める所存であります。

今後とも、皆様方に必要と認めていただける病院であるよう努力いたします。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

年男ご紹介



院長 西尾 晃：内科

とうとう還暦を迎えてしまいました。やはり、残された日々という気持ちになります。それがどれ程の数で、またどのような状態なのか、知る術ありませんが、自分なりに肯定できるものであって欲しいと思っています。



中島 寿樹：内科

今年1年、平穩に過ごすことができましたと思います。仕事、それ以外で充実した1年になればと考えています。



小黒 厚：外科

仏恩報謝の気持ちを忘れずに、今年も消化器癌、乳癌を中心に抗腫瘍領域の更なる拡充を目指して参ります。



柴田 敏章：耳鼻咽喉科

医師となり、早くも干支が一周してしまいました。地域医療に貢献できるよう、また初心に戻って頑張ります。



大島富太郎：眼科

明けましておめでとうございます。惣山の厳冬に負けないように頑張ります。本年もどうぞ宜しくお願いします。





近隣医療機関のご紹介

ちはらクリニック

〒651-1142

神戸市北区甲栄台1丁目2-10
スタープラザ2階

電話 078-591-5553

診療科目：外科・循環器科
リハビリテーション科

診療時間：9：00～12：00
16：00～19：00

休診日：火・木・土の午後
日・祝祭日



千原 久幸 先生



神戸電鉄北鈴蘭台駅の北西約2分の所にあるスタープラザビル2階で、外科・循環器科を中心に診療しています。

病気や老化を正しく理解してもらうために、丁寧な検査結果の説明や今後の治療方針を明確にする事を心がけています。高齢者の多くは、老化による体力の低下や気力の衰えから生活全般にわたり消極的になりがちです。病気や老化とうまく付き合いながら生活するため、必要な知恵や工夫をわかり易くアドバイスする様に努力しています。

健康には1、質の良い睡眠 2、質量ともバランスのとれた食事 3、適度な運動と休養 4、人生を楽しむ意欲 5、体調変化に対する早めの対応（受診）等が大切です。

社会保険神戸中央病院では、最先端の医療機器による検査や高度な治療技術で信頼のおける対応をしていただき感謝いたしております。今後とも病診連携をとりながら、患者さん本位の診療を続けて参りたいと思います。

認定看護師紹介

皮膚・排泄ケア認定看護師

5階東病棟 池田 未央



日本看護協会では、現在570名（兵庫県28名）の皮膚・排泄ケア認定看護師が活動しています。

皮膚・排泄ケア認定看護師は、文字通り皮膚と排泄に関係することを対象としています。手術等による創傷や褥瘡（床ずれ）、オストメイトのケア、失禁（排便・排泄）に関するケア等を指しています。

私が初めて看護したオストメイト（ストーマ（人工肛門・人口膀胱）を持つ方）は、ダブルストーマ（大腸と小腸）でした。お腹に2つのストーマ装具を装着し、日々漏れを起こさないケアとの格闘でした。「ストーマ専門の看護師がいれば…」と思ったことが現在に至るきっかけです。

私は普段、外科・内科病棟で勤務し、毎週木曜日は認定看護師として活動しています。ストーマケア、褥瘡・創傷ケア、様々なスキントラブルのケアや指導をするために病棟や外来を訪問しています。

今後は創傷・オストミー・失禁看護の分野で、地域の方や院外のナースの方と「情報交換をする機会を持てれば」と考えています。「こんな事は相談していいのかな？」と迷ったら、気軽にご連絡ください。一緒にケアを考えていきたいと思っています。

院内コンビニ 新装オープン ATM設置しました!

院内コンビニ『デイリーヤマザキ神戸中央病院店』として、去る9月16日に新装オープンいたしました。

車いす対応で通路も広く、清潔なイメージの店舗に生まれ変わりました。

お弁当、パン類、デザート、飲み物など種類も増え、豊富な品揃えでお待ちしております。

その他、入院生活、診療に必要な日用雑貨、医療・衛生材料等も揃っており、お客様が「欲しいもの」「必要なもの」を的確に、スピーディーに売り場に反映させていただきます。

新たなサービスとしてATMを設置（手数料は金融機関、利用時間により異なります）し、公共料金払込、FAX利用、宅配便取次、郵便関連業務など取り扱っております。どうぞご利用ください。

お客様に親しまれ、喜ばれるお店づくりを、スタッフ一丸となって目指します。

営業日：年中無休
 営業時間：月～金 7時～21時
 土 8時～19時
 日・祝日 9時～17時



個室料金改定、リモテル部屋のご案内

H19年11月1日より、静かな環境の中で、治療に専念していただけるよう個室利用料金も従来料金より低くしました。

また、6013号では、個室のリモデルとして木調のメディカルパネルを採用し、薄型大型TV、電動ベッドといった充実した設備を取り揃え、快適な療養生活を提供いたします。

(部屋写真参照)

個室のご利用を希望される方は、入院受付までお気軽にお申し付けください。

個室料金表 (H19.11.1より改訂)

一日料金	設備
21,000円 ⇒ 18,375円	バス・トイレ・37インチ薄型TV・冷蔵庫・ソファベッド・セーフティボックス・スタンドライト・クローゼット・テーブル (6013号室のみ)
21,000円 ⇒ 15,750円	バス・トイレ・キッチン・テレビ・冷蔵庫・ソファベッド・スタンドライト・クローゼット・テーブル・電話
12,600円 ⇒ 10,500円	バス・トイレ・テレビ・冷蔵庫 電話・ソファ・整理ダンス
8,400円	冷蔵庫・テレビ (3015号室のみ)
5,250円	洗面台・冷蔵庫・テレビ
3,675円	



6013号室



病気のお話 (その1) 糖尿病

内科 中島 寿樹



最近、糖尿病になる人が年々増加しています。日本人第1号患者は、藤原道長といわれています。平安時代に生きた歴史の教科書に出ている人です。

昔は飲水病と言われていたようです。

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気です。血糖値が高くても、症状がないのにどうして病気だといわれるのでしょうか。それは、高血糖をそのまま放置してしまうと全身の血管に障害が起こり、多くの病気が生じるからです。

つまり、糖尿病の合併症（神経障害・網膜症・腎症・心血管疾患）です。

合併症は発症するとなかなか戻すことが困難なため合併症のない時（症状のない時）から治療することが大切です。最近では、境界型の時から血管障害は始まっていると言われていています。生活習慣が血糖のコントロールに大きく影響を与えます。糖尿病を発症する前の人、発症している人も日常生活習慣を振り返ってみて血管にやさしい日常生活を送ることが大切です。

医学常識のうそ？ほんと！

毎日、身体を石鹸で洗うと肌が乾燥する？



冬になると、乾燥肌や痒みが気になります。毎日石鹸で身体を洗うと体の自然な脂分がなくなってしまいます。特に乾燥肌の人は石鹸で洗うのは週に1～2度ぐらいのほうが良いでしょう。

冬場の肌のお手入れについて

入浴について：長時間熱いお風呂に入ると体の脂分が洗い流されるため、ぬるめのお風呂に短時間で。また、手足や顔は毎日石鹸で洗っても、その他の体の部分は軽くすすぐ程度に。

スキンケア製品について：アルコール分非含有の、敏感肌用クリーム、軟膏、ローションが最適です。

保湿：入浴後タオルで拭くときは、皮膚をこすらず押さえて拭くようにしましょう。

拭いた後はなるべく早く保湿剤を塗布するほうがよいでしょう。

また、1日保湿できるよう、旅行用容器にローションを入れて携行し、使用しましょう。

加湿器について：セントラルヒーティングは、室内湿度を10%まで低下させます。

使用頻度の高い部屋に加湿器を備え、湿度を30～50%に設定するのがよいでしょう。

日焼け止めについて：冬場はSPF15の日焼け止めの使用をおすすめします。

唇の保護について：唇には皮脂腺がないため、特に乾燥しやすい。潤そうとしてなめず、リップクリームを塗布するようにしましょう。



見落としがちですが、爪や、爪まわりの皮膚も乾燥します。忘れずにケアをしましょう。

おいしい栄養学

鯛のみぞれ鍋風

栄養課 辻井 智美

<材料 1人分> 1人分 233 kcal

ぶり	40g	白葱	30g
春菊	40g	舞茸	10g
エリンギ	20g	人参	20g
大根おろし	60g		
A	出し汁 300cc	柚子こしょう	少々
	薄口醤油 30cc		
	みりん 30cc		

ぶり、春菊はともに、ビタミンB1・カルシウム・鉄が豊富です。また、春菊の独特の香りは、自律神経に作用し、胃腸の働きをよくする作用があります。漢方においても風邪対策に使われていたとか。寒さから、身体を癒す1品にいかがでしょうか。

<作り方>

- ① 鯉節と昆布でだしをとり、Aの割合のみぞれ鍋用のだしを作る。
- ② ①を煮立たせ、ぶりを入れる。
- ③ アクをとる。
- ④ 野菜を入れ煮る。
- ⑤ 最後に大根おろしを加える。
- ⑥ お好みで、柚子こしょうを添える。

注意) 煮汁は残しましょう。

