

東神戸病院 ニュース

2020年
迎春号
VOL.172

編集・発行：東神戸病院広報宣伝委員会

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目24番13号 TEL 078-841-5731 FAX 078-822-6877

<https://k-kyowakai.or.jp/eastkobejp/> E-mail: Higashi_kobe-hp@k-kyowakai.or.jp

謹賀新年

新たな気持ちで～震災から25年～

みなさん。あけましておめでとうございます。新たな1年が始まります。

今年は、あの『阪神淡路大震災』から四半世紀、25年となります。私にとっては、あの震災は大きな大きな出来事でした。今でも、過去の出来事を震災以前・震災以降で考えます。震災で、トリアージという言葉が一般的になったように、震災医療や災害対策はある程度すすみました。そして、「がんばろう神戸」という言葉に象徴されるように、ボランティアや助け合いの大切さが強調されました。困ったときの人のつながりは、本当に大切だと思います。

しかし、一方で震災は決して平等ではないことを教えてくれました。倒壊がひどかった地域は、そうでなかった地域に比べて経済的に恵まれないところが多かったと言われています。現在、格差の拡大が大きな問題となっていますが、自然災害においても、被災の程度、被災後の状況に格差は存在するのです。そして、災害後にコミュニティが壊され孤独死が相次ぎました。また、今も障害をもちながら頑張っ

ている震災障害者の方も多くいます。

東神戸病院は、地域に根ざして中小病院として頑張っていきたいと思います。病気や体調が悪いだけでなく、「ふらっと寄ってみたい」「人と人がつながる」病院でありたいと思います。人がつながることが、その地域を元気にすることができる・・・そうした役割の一部を担っていきたいと思います。そして、一方では格差をなくし、公正な社会実現のための努力をおこなっていきたいと思います。

東神戸病院の2つのミッションは「生活支援病院」「連携推進病院」です。様々な連携を通して、その人らしく生活できることを支援していく病院を目指しています。高齢化、高齢者の一人暮らしの増加にともなう介護の課題、経済格差など、その人らしく生活するにはいくつもの課題があります。それを、いろんな人たち、いろんな機関との連携を通して乗り越えていきたいと思います。私たちの地域が、楽しく、笑いが絶えない場所になるように。

職員一同、こうした方向を目指して頑張ります。・・・震災25年を迎え、新たな気持ちで！

今年も、どうぞ、よろしくお願いいたします。

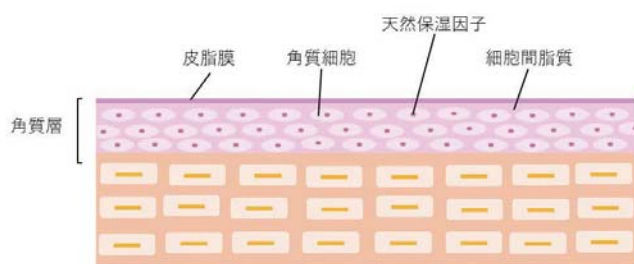


2020年・元旦
院長 遠山 治彦

冬の肌トラブル

～乾燥から肌を守ろう～

冬にみられる皮膚疾患には、乾皮症や皮脂欠乏性皮膚炎、寒冷・温熱蕁麻疹、しもやけなどがありますが、ここでは皮膚の乾燥（乾皮症・皮脂欠乏性皮膚炎）について述べたいと思います。



皮膚は表皮、真皮、皮下組織の三重構造になっており、表皮の最も外側にあるのが角質層です。

角質層には①皮膚表面を覆っている皮脂膜、②角質層の細胞の間を埋めている細胞間脂質、③角質層の細胞の中にある天然保湿因子があり、これらが保湿の役割をしています。皮脂膜は、皮脂腺で作られて毛穴を通して皮膚表面に出てきた脂と、汗腺で作られた汗が、皮膚表面で混じり合ってきた天然のクリームのようなもので、水分の過剰な蒸発を防ぎ、外部の刺激から守るバリア機能の役目を果たしています。

気温が低くなる冬場は、皮脂腺や汗腺の機能が低下して、皮脂膜の形成が悪くなります。また、細胞間脂質に蓄えられていた水分が減少して、細胞間に

隙間ができ、水分が蒸発しやすい状態になります。冬は湿度も低下するので、皮膚からの水分の蒸発が加速し、皮膚の乾燥が悪化します。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下するので、外部からの刺激を受けやすくなり、かゆみが生じます。（乾皮症）乾皮症を放置したり、かゆく掻いてしまうと、皮膚炎を生じることがあります。（皮脂欠乏性皮膚炎）

皮膚の乾燥の原因は気温や湿度の低下だけでなく、日々の生活習慣にもあり、それらを見直すことは非常に大切です。具体的には、「熱いお風呂に入らない」「体をゴシゴシこすって洗わない」「部屋の湿度を保つ」「保湿剤を塗る」といったことです。入浴する時には42℃より低いお湯につかり、体を洗う時はよく泡立てた石鹸でなでるように洗うようにします。部屋の湿度が低い時は加湿器などを用いて湿度を50%前後にし、室内の温度は18～23℃を保ってください。保湿剤はかゆい時だけでなく、毎日必ず塗ることが重要です。特にお風呂上りが効果的です。それでも、かゆみや皮膚炎が生じてしまった場合は、ステロイド外用剤などの治療が必要になります。生活習慣の改善と保湿剤を塗るだけでは治まらない場合は、こじらせてしまわないうちに皮膚科を受診するようにしてください。



（皮膚科・石川 千香）

研修医紹介



はじめまして。東神戸病院で10月28日からお世話になっています初期研修医1年目の山本 将大（やまもと まさひろ）と申します。3月末まで内科と救急の研修を予定しています。

先日までは尼崎医療生協病院の内科で研修しておりました。将来の志望科は内科や精神科、病理診断科などで迷っているところです。シャイなので話しかけて頂ければ嬉しいです。趣味は旅行と音楽を聴くことです。

至らない点が多いですが一生懸命頑張ります。

どうぞご指導のほどよろしくお願い致します。



患者様と職員の健康のために

～HPH 職員チームの取り組み～

今年度、HPH職員チームは、『階段燃え燃えチャレンジ』と、BMI肥満指数の掲示をしています。職員は患者様の健康を願って働いていますが、「職員自身も健康な状態でないと、良い医療はできない!」と考えています。今日では、病院は利用する患者様の健康だけを追求するのではなく、病院周辺の地域の住民と患者様と職員が働きあって、自分たちの健康と健康な地域を作り上げていく、という考え方が発展しています。それがHPH健康増進活動拠点病院です。

そのような中で、『階段燃え燃えチャレンジ』では、階段を使いたくなるような知識や励まし、職場の健康作りの決意を掲示して、エレベータを使わず階段を登る、わかりやすい健康作りの職員の行動を習慣化しようと考えています。職員からは「メッセージ見て階



段2つ飛ばしで登ってます!」「いつも見て楽しんで、励まされています」「踊り場のHappyのポスターが好き」「読みながらガンバローと思って4階まで上がっています。最後のチャンピオンが嬉しいです」と、いろんな意見が寄せられています。もちろん、膝が悪くて階段が使えない職員もいますので、多様な健康作りのきっかけが必要だと考えています。

一階の検査室の横にはBMIの掲示をしています。BMIは肥満を判定する指標で、BMIを知ることが、メタボ予防、健康作りに繋がると考えています。BMI＝体重(kg)÷(身長m×身長m)で計算します。身長156cm、体重58kgの場合、 $58 \div (1.56 \times 1.56) = 23.87$ で、BMI 23.87は標準体型となります。

HPH職員チーム以外の病院全体でも、職員と患者様が一緒に健康増進できる取り組みをいろいろ企画しています。

日常生活での困りごとや悩んでいることはぜひ医療スタッフや介護保険のスタッフにご相談ください。

(リハビリテーション科・東川 邦和)

冬の運動不足解消

年末年始、ついつい食べ過ぎ、運動不足になる方も多くなると思います。今回、運動不足解消のきっかけになればと、寝床でも簡単にできる運動をご紹介します。運動は苦手、面倒という方も、一度試してみてください。

① 深呼吸

朝は、胸を広げるように大きく息を吸い、ゆっくり吐く胸式呼吸を! (呼吸筋も鍛えられこれから活動する準備になります)

夜は、お腹を膨らませるように意識しながら息を吸い、ゆっくり吐く腹式呼吸を! (リラックス効果につながります)

② 全身のストレッチ

仰向けに寝て、つま先は天井に向け、両手は頭の上にあげて気持ちよく伸びをします。ついでに肩をゆっくり回すと胸や肩周辺の筋肉もほぐれます。



③ 骨盤の運動

両膝を立てて寝た状態で、骨盤を前後に軽く動かします。ちょうど、へそ裏(腰)をゆりかごの中心にしてゆりかごをゆっくり揺らすイメージで。ついでに両膝を左右にゆっくり倒すと腰周辺の関節や筋肉もほぐれます。どれも、痛いと感じる事はせず、気持ちよく動かすことを意識してください。

※最後に

普段からいい姿勢を心がける事もいつでもできる立派な運動です。あまり気負わずに、これならできるという事を、気楽に少しでも続けてみてください。

(通所リハビリテーション・瀧上 昌子)

外来診療体制表 (2019 年 12 月現在)

	受付開始時間	診療時間
午前	8:30 ~	8:45 ~ 12:00
夜間	16:30 ~	17:00 ~ 19:00

診療科目	時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	*遠山 *藤末 *小川 鱸 水江 新患外来	*藤末 *滝本 *遠山/馬田(隔週) *水間(肝臓病/一般) *谷口【2・4】 新患外来	*大西 *高島 *滝本 *馬田 中川 新患外来	*滝本 *大槻 *藤末 谷口 新患外来	*武村 *浜中 *山田 *永野 仁田 新患外来	*大西【1・3】 *遠山【4】 担当医 新患外来
	午後	*大槻(糖尿病) *大西(緩和ケア) *水江	*馬田(糖尿病)	*遠山(循環器)	*遠山(循環器) *高島(リハ) *滝本(被ばく)		
	夜間	*大西 高島 中川		藤末 水間		遠山 滝本 大槻	
外科	午前	菅本		菅本		菅本	菅本【1・3】
	午後						
	夜間	菅本					
消化器外科 肛門科	午前		高村		高村		高村【2・4】
	午後			高村 (14:00 ~ 16:00)			
	夜間						
整形外科	午前	*藤井(一般あり)	合田	*藤井(一般あり)	合田	*藤井(一般あり)	
	夜間	合田		藤井【1・3・5】 合田【2・4】		合田	
皮膚科	午前			脇田		石川(9:00~)	
	夜間						
小児科	午前	*安藤 (予防接種外来含む)	*森岡		*森岡(新患外来) 【3】	*森岡	*森岡【月2回】 (事前に要確認)
	午後		*森岡	*森岡(喘息特診)		*森岡	
	夜間	*安藤 (予防接種外来含む)		*森岡(喘息特診)		*森岡	
神経心療 内科	午前	*千古	*千古	*千古	*千古	*千古	
	午後			*千古 (ものわすれ外来)	*千古		
	夜間					*千古	

- ・【 】内の数字は第○週目を表しています。
- ・名前の前に*印がついているのは予約診療です。但し(一般)(一般あり)と書かれている場合は一般診療も行っています。

急病の場合はこの時間の限りではありません。お電話にてご相談ください。

特定医療法人 神戸健康共和国 東神戸病院

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目24番13号
電話：078-841-5731
FAX：078-822-6877
健診予約：078-841-5673
ホームページ：<https://k-kyowakai.or.jp/eastkobe/hp/>

当院の緩和ケア(ホスピス)病棟へのご入院をご希望される場合は、まずはお電話で
ご相談ください。

相談日時：月・木・金(平日のみ) 14:00 ~ 16:00

電話番号：078-841-5731(病院代表につながります)

お電話口で「緩和ケア(ホスピス)相談をお願いします」とお伝えください。

当院向かい側の立体駐車場は営業
終了しました。
近隣駐車場をご利用下さい。

