

2026年
7.8
月号

東神戸病院News

編集・発行：東神戸病院 広報/宣伝委員会

Vol.211



マンモグラフィ検査機器が新しくなりました！

2026年4月より新しいマンモグラフィ装置での検査を行っています。

皆様には休止期間の間大変ご迷惑をお掛けしました。

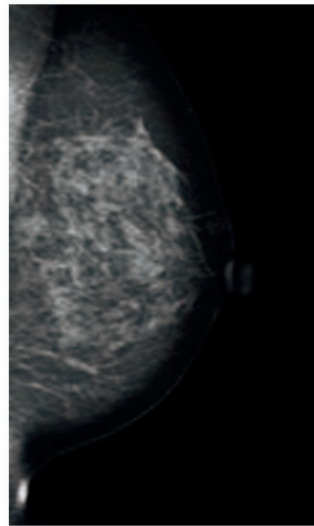
装置更新により、従来のマンモグラフィ（2D）だけでなく、トモシンセシス（3D）も撮影できるようになりました！

トモシンセシス（3D）は乳房を様々な角度から撮影することで、さらに高精細な画像となり、より病変の有無を明細に出せる撮影です。

Siemens Healthineers社製
MAMMOMAT Revelation

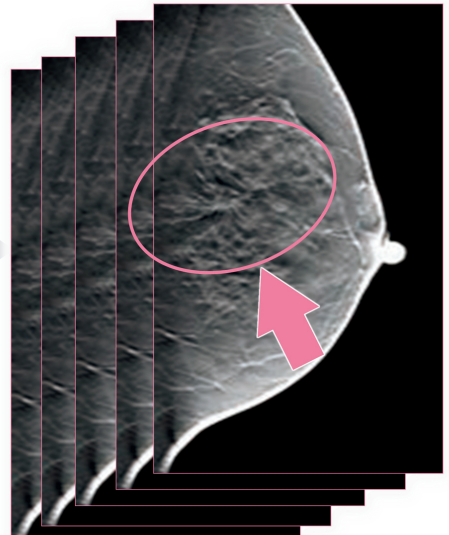


従来のマンモグラフィ



乳腺が重なって見えにくい

3Dマンモグラフィ



乳房を薄くスライスした画像で見えやすい

完全予約制！※トモシンセシスオプションは乳がん検診とセットでのお申込みになります

トモシンセシス価格 +	乳がん検診単品価格	=	合計価格
互助組合価格 (2200円) 一般価格 (4400円)	神戸市制度乳がん検診※ 40～48歳(偶数年)：2000円	互助組合	4200円
		一般	6400円
	神戸市制度乳がん検診※ 50～68歳(偶数年)：1500円	互助組合	3700円
		一般	5900円
	神戸市制度乳がん検診※ 70歳～(偶数年)：無料	互助組合	2200円
		一般	4400円
	当院乳がん検診 互助組合 3850円 一般 5500円	互助組合	6050円
		一般	9900円

※神戸市乳がん検診は神戸市在住で40才以上、年度内年齢が偶数の方が対象です
ご予約のお申込み・ご質問
東神戸病院 保健予防科まで（平日9：00～16：00）

TEL：078-841-5673

東神戸病院オープン講座 第10回 「食生活と生活習慣病」

地域の皆さんと学ぶ～

去る3月21日、当院外来ロビーにて、第10回東神戸病院オープン講座が開催されました。今回のテーマは「食生活と生活習慣病」で、当日は約100名の方にご参加いただき、会場は大変にぎわいました。予想を上回る人数の参加であったため、用意したパンフレットが足りなくなったり、スピーカーが前方にしかなく後ろのほうに声が聞こえにくかったりというハプニングもありましたが、参加者の皆さんは最後まで熱心に耳を傾けてくださいました。



生活習慣病と動脈硬化について

第1部では、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の説明を行いました。これらの病気が動脈硬化へ、そして心臓病や脳卒中などにつながってゆくことをお話ししました。

生活習慣病は、自覚症状が少ないまま進行することも多く、気づかないうちに健康へ大きな影響を与えてしまうことがあります。そのため、日頃から生活習慣を見直し、予防を意識することが大切です。



食生活を見直すためのポイント

第2部では、日本動脈硬化学会の作成したガイドラインに基づいて、具体的な食事のお話をさせていただきました。

例えば、動脈硬化の主役で悪役ともいえる飽和脂肪酸は、肉などに多く含まれていること、反対にオメガ3系の魚の油は意識して摂りたいこと、日本人は塩が大好きで摂りすぎていること、また野菜や食物繊維が多くの方で不足していることなどを、スライドを用いて説明しました。

また、「健康的な生活は、完璧を目指すよりも、無理なく続けられることが大切」という点についてもお伝えしました。例えば、「野菜を一品増やす」といった小さな工夫の積み重ねが、将来の健康につながっていきます。

地域の皆さんとの交流を通して

講義後には多くの質問も寄せられ、参加者の皆さんの健康に対する意識の高さを感じました。地域の皆さんと直接交流できる、貴重な機会になったと思います。

飽食の時代、そして商業主義の時代、「何を食べるか」を自分で選び取る力が、健康を守るためにはとても大切だと感じております。

当院では、今後も診療だけでなく、地域の皆さんの健康づくりや病気予防に役立つ情報発信を続けてまいります。今回の講座が、毎日の生活を少し見直すきっかけとなれば幸いです。

今日からできる健康習慣ベスト10

- ✓ 今、何を食べているのかを意識する
- ✓ 野菜は一皿増やす
- ✓ 塩分は少しずつ減らす
- ✓ おやつは量を決める
- ✓ 甘い飲み物を減らす
- ✓ 油は質の良いものを
- ✓ 夜遅い食事を控える
- ✓ よく噛んで食べる
- ✓ 腹八分目を意識する
- ✓ 食事を楽しむ

健康は難しい医学ではなく、毎日の生活の積み重ねです！



病 院 見 学 会

10月31日、ハロウィンの日に病院見学会を開催します！地域に開かれた病院として、病院のことをよく知っていただき、利用していただくための大切な機会にしたいと考えます。

詳細はこれから検討しますが、病院の概要や医療内容を知ってもらう「病院紹介スライドショー」。「模型を使った内視鏡検査の実際」「病院食の試食」「検査機器の実際」「車いすや装具の体験」「AED（自動除細動器）とBLS（一次救命処置）」「フレイルチェック」などを検討しています。



せっかくハロウィンの日です。できれば子供向けの企画も検討し、すべての世代の方が楽しめるような内容にしたいと思えます。職員全体で、楽しい企画にして、地域の皆様に楽しんでいただけるような一大イベント～フェスティバル～にしたいと考えています！ご期待ください！



2026年度 東神戸病院 オープン講座 予定一覧

- 脳卒中グループ
7/18 (土) 「脳卒中とその予防」～生活と運動～
.....
中野技師長
8/15 (土) 「MRIとマンモグラフィについて」
.....
瀧本 (恭) 医師
9/19 (土) 「甘くみないで脂肪肝 MASHの話」
.....
HPH推進チーム
10/17 (土) 「禁煙教室」
.....
糖尿病グループ・ふれあい会
11/21 (土) ～糖尿病について?～
.....
摂食嚥下リハチーム
12/19 (土) 「高齢化と嚥下」
.....
栄養科
1/16 (土) 「高齢者の食事」
.....
毎月第3土曜日14時から
参加無料、どなたでも参加できます
お問い合わせ：東神戸病院 医局事務課
(担当：中)
☎ 078-841-5731



ヘルシークッキング

豚肉と彩り夏野菜の梅おろし和え



材料 (2人分) 一人当たり エネルギー：205kcal

- 豚薄切り肉150g
- ナス1本
- ズッキーニ1/2本
- ミニトマト4個
- 大根100g
- 梅干し1～2個
- 大葉4枚
- ポン酢大さじ1～2
- ごま油小さじ1、酒少々



つくりかた

- ナスとズッキーニは1cm幅、豚肉は一口大に切り酒を振る。
- フライパンにごま油を熱し、野菜を蒸し焼きにする。
- 豚肉を加えて色が変わるまで炒め、大根おろし、叩いた梅干し、ポン酢を合わせたものと和える。
- 器に盛り、ミニトマトと大葉を添える。

「管理栄養士監修 夏バテ解消レシピ」

豚肉に豊富なビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、夏バテによる疲労感の軽減に役立ちます。梅干しのクエン酸は疲労回復を助け、食欲増進も期待できます。さっぱりと食べやすく、暑い季節におすすめの一品です。

外来診療体制表 (2026年6月2日現在)

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 *浅田【1・3】 (一般) 鱸 新患外来	*藤末 *瀧本(和) *遠山/馬田(隔週)	*高島 *瀧本(和) *馬田	*瀧本(和) *大槻 *藤末	*武村【2・4】 *永野 佐伯 谷口【1・3・5】 新患外来	*遠山【4】 *馬田(一般)【1】
	午後	*大槻(糖尿病) *吉川(緩和ケア)	*馬田(糖尿病)	*遠山(循環器)	*遠山(循環器) *高島(リハ) *瀧本(和)(被ばく)		
	夜間	高島 藤末 水間				*遠山(一般) *大槻(一般) 瀧本(和)	
外科	午前	菅本		菅本		菅本	菅本【1・3】
消化器外科 肛門科	午前		高村		高村		高村【2・4】
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	
小児科	午前		*森岡			*森岡	*森岡【月1回】
	午後	*森岡(喘息特診)	*森岡			*森岡	
	夜間	*森岡(喘息特診)					
神経科 心療内科	午前	*千古	*担当者	*千古	*千古	*千古	
	午後			*千古 (ものわずれ外来)	*千古		
	夜間					*千古	

- ・【 】内の数字は第〇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 神戸健康共和会
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



東神戸病院 SNS日々配信中



当院に駐車場はありません。
 近隣駐車場をご利用下さい。

