

# 東神戸病院 ニュース

2021年  
6・7月号  
VOL.181

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/eastkobehp/> E-mail: Higashi\_kobe-hp@k-kyowakai.or.jp

## コロナ禍での心のケアを

長引くコロナ禍で、心に不調を来す人が増えています。兵庫県では緊急事態宣言が出され、我々の生活は、あらゆる場面で行動制限せざるを得ない状況になっています。しかも、いつ感染が終息するのか、今後の見通しも不透明です。ある調査によると、「新型コロナにストレスを感じるか」の問いに80%の人が「感じる」と回答しています。ここでは、コロナ禍でのストレスの対処法について述べてみたいと思います。

まず、第1に『生活リズムを整える』ことが大切です。いつもより意識して、睡眠、食事、運動、気分転換の時間を保つなどの暮らしのリズムを整えることがストレスに対して有効になります。特に過労には注意がいらします。過労は精神的不調を増悪させます。

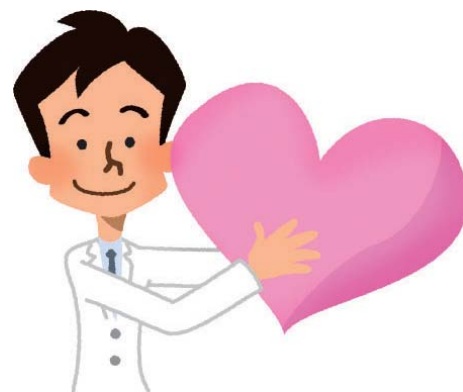
第2に『情報過多を避ける』ことです。情報に触れる時間を制限する。コロナ禍は災害と一緒に不安や恐怖、差別や偏見が生まれやすい状況です。不安をあおる情報に触れすぎると、自分にも不安、恐怖が伝染してしまいます。

第3に『他者とのつながりを保つ』ことです。人との会話の中で自分の思い込みに気づくことや困難なことからの突破口が見つかることがあります。その時の、大切なポイントはアドバイスす

るのではなく、憶測や意見の押しつけをせず、ひたすら聴くこと、聴いて感情を受け止めることです。「相手にはやがて立ち直る力がある」と信じて話を聴くことが大事になってきます。そして、自分も人に話を聴いてもらいお互いに支えあっていくことが大切です。

コロナ禍は災害なので一人で出来ることには限界があります。うまくいかないからと自分を責めない。つながりを持ってお互いに支えあい、困っている人、悩んでいる人、孤立している人、疲れている人に出合ったら、自分で出来る支援やエールを送るなどしてコロナ禍を乗り越えていきましょう。

(神経心療内科医師 千古 吉孝)



# つながりを絶やさず地域の健康を守る

当院では2017年からHPHネットワークに加盟し健康増進活動拠点病院として、患者さまの健康だけでなく、医療スタッフや地域住民の方々に対しても保健衛生活動に取り組んでいます。

新型コロナウイルスの感染拡大という未曾有の事態に陥り、私たちの日常生活も非常に大きな変化の中で、三度の緊急事態宣言で外出ができず運動不足になったり、家にこもりがちとなり孤立したり、不安を抱えたりとストレスも絶えない生活が続いている方もいるのではないのでしょうか。

これまでは地域の居場所(つどい場)があることで、孤独感の解消や閉じこもりの防止等に繋がり日常での支え合いの場となっていました。密を良しとしてきた居場所は中止や閉鎖が相次ぎました。

こうした状況下で、私たちは「つながりを絶やさない・つながり続ける地域づくり」を目指し、東神戸医療互助組合や他団体等と一緒につどい場『ふらっと住良本町』を開始しました。フレイル予防体操や脳トレなどをおこなっています。

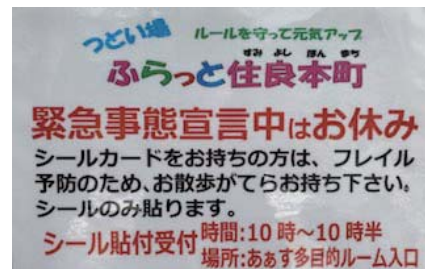
少しでも顔を合わせる機会をつくり、コロナ禍でも「つながれる」「つながっている」という実感を得るもらうことで、孤立や不安を解消し安心感につなげるための地域づくり活動となればと考えています。ふらっとお立ち寄りください。

なお、緊急事態宣言下では会場使用が困難なため散歩や外出の機会となればと会場前で来所いただいた方に、シールカード(通いカード)にシールを貼ることや脳トレを配布するなどの「つながり続ける」工夫をしながら、地域みなさんと顔をあわせる機会を継続する活動をおこなっています。

(HPH推進委員 才田 靖人)

## 【ふらっと住良本町 名前の由来】

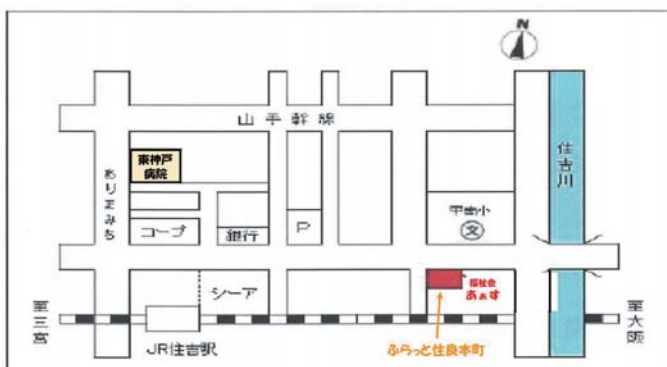
- ・ふらっと=『英語のFlat:誰にとっても壁のない平らな行きやすい場所』という意味と『誰でも気軽に立ち寄ってもらいたい』という思いを込めた。
- ・住良本町=住吉本町が“住み良い町”になるように。



## つどい場 ふらっと住良本町

- 日時:毎週金曜日 10時~12時  
※いつ来て、いつ帰ってもOK
- 場所:地域福祉会あす 1階多目的ホール

## 地域福祉会あす



## ~HPHとは~

HPH (ヘルスプロモーション=健康増進活動拠点病院)

The International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

HPHは、健康増進を患者さま・地域・病院職員ですすめていくWHO(世界保健機構)が推奨する国際的な病院ネットワークです。

ヘルスプロモーションでは、「健康を失う原因」の中でその人が暮らす環境を重視します。たとえば肥満の原因としての食べ過ぎや運動不足の背景の、長時間勤務、失業や貧困による食事の偏りなど、さまざまな環境を対象とします。単に「食べる量を減らして、運動しましょう」とアドバイスしても、効果が限られます。逆に、環境を健康的なものにかえれば、効果は大きくより多くの人に健康をもたらすでしょう。このような考え方をヘルスプロモーションといえます。

## 筍とごぼうの煮物

### ■材料(2~3人分)

筍(水煮)・・・100g

ごぼう・・・・・・50g

人参・・・・・・50g

薄揚げ・・・・1/2枚  
調味料A

めんつゆストレート  
・・・・・・200cc

水・・・・・・50cc

酒・・・・・・小さじ2

砂糖・・・・小さじ1

みりん・・・・小さじ1

### ■作り方

① 薄揚げ、筍、1口大に切る。

② ごぼうは土を取って乱切り、人参も同様に乱切りにする。

③ 鍋の調味料Aと具材を入れ、弱火で20~25分煮込む。

④ 1~2回煮汁を上からかけて、柔らかくなったら完成。



筍とごぼうは5月頃が旬の野菜です。共に食物繊維が豊富で便秘解消を助けてくれます。

疲れが出やすい時期なので、しっかり食べて健康維持を心がけましょう。

(栄養科 前田 淑男)

## わたしのカルテ・エコバッグのご紹介

当院では患者様に『わたしのカルテ』の持参をお勧めしています。(まだまだ広く浸透していませんが…)

『わたしのカルテ』は患者様ご自身に持っていただく療養記録です。患者様がご自分の病状をしっかり理解し、私たち職員と一緒に考えながら健康管理していただくためのものです。

『わたしのカルテ』には、日々の血圧や体重測定の記載欄があり、検査結果などを挟み込むこともできます。また、日々の病状や生活について、気づいたこと、次回の診察時に主治医に聞きたいことなどをメモする欄があります。

私たち医療従事者は、治療や年間の定期検査などについて患者様と十分に相談しながらすすめたいと思っています。この『わたしのカルテ』を交換日記のように活用することで、患者様とのコミュニケーションを円滑にし、より充実した健康管理・療養につなげ、患者様が病気と付き合うことを手助けする一つのツールとなると考えています。

みなさま、是非ご利用ください。

[副総師長(外来師長・地域連携相談室師長) 横山 知子]

診察時に持参してもらいやすいように「エコバッグ」を新たに作りました

わたしのカルテ：200円

エコバッグ：200円

※セットで300円

お求めは、病院受付・売店まで



# 外来診療体制表 (2021年7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 *鈴木 鱸 新患外来	*藤末 *滝本 *遠山/馬田(隔週) *水間(肝臓病/一般) 新患外来	*高島 *滝本 *馬田 中川 新患外来	*滝本 *大槻 *藤末 *浅田 谷口 新患外来	*武村 *山田 *永野 仁田 新患外来	*遠山【4】 担当医 新患外来
	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) *滝本(被ばく)		
	夜間	高島 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						
	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	
皮膚科	午前		後藤			後藤	
	夜間						
小児科	午前	*安藤 (予防接種外来含む)	*森岡			*森岡	*森岡【月2回】
	午後	*森岡(喘息特診)	*森岡			*森岡	
	夜間	*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きます。

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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来院された全ての方に体調をお伺いしています。  
また、入院患者様への面会制限も実施しています。ご協力のほどよろしく申し上げます。

## 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

ホームページ：<https://k-kyowakai.or.jp/eastkobehp/>

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。

