

東神戸病院 ニュース

2022 年
10・11 月号
VOL.189

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

2022 原水爆禁止世界大会に参加しました

8月4日から6日までの3日間、広島で開催された原水爆禁止世界大会に初めて参加してきました。

この大会は被爆地である広島・長崎で1955年から毎年行われ、全国から集まった参加者が被爆者の生の声を聞き、国内外から招かれた有識者・パネリストによる議論や報告から学び、核兵器廃絶や平和への誓いを新たにするとともに、世界に対して自分たちの想いをアピールする場です。

今年は3年ぶりに対面となり、1600名が参加しました。

世界にある13000発の核兵器のうち、2000発は数分以内に使用可能という危機的な状況にあることや、10万人もの在日韓国人被爆者が被爆の苦しみに加えて国籍での差別も味わったこと、アメリカが核実験を繰り返した南太平洋では、癌や障害を持つ住民が多数あること、また現在のウクライナ紛争は、有事における原子力発電所が抱えるリスクを浮き彫りにした等の話がありました。被爆者の平均年齢が84歳となり、被爆体験の継承が目下の最大課題であることも知りました。

私は、分科会は「ベトナム戦争の枯葉剤被害者支援」を選択しました。その中でベトナム戦争時アメリカ軍が大量のダイオキシンを含む枯葉剤を散布したことで、推定300万人もの人々が、数世代にわたって遺伝的要因による障害に今なお苦しめられている非情な現実を学びました。いまだ責任の一切を放棄するアメリカ政府やモンサント社への憤りを感じる一方で、枯葉剤の犠牲者がそれぞれの障害を背負いながらも、ベトナム社会特有の助け合い精神にも支えられ、逞しく生き抜いてこられた姿には本当に感動しました。

科学技術が人を殺傷する軍事目的で悪用されてしまう構図は、原子爆弾も枯葉剤も、そして現代のABC兵器やミサイルといった兵器にも共通しており、国家指導者たちはいつの時代も被害者への責任を放棄する事も同様だと感じます。

皆様から託された折り鶴を原爆の子の像へ捧げ、平和記念資料館（「原爆と医療」期間限定開催）へ行きました。沢山のことを学び、本当に充実した広島訪問となりました。

77年前、広島長崎への原爆投下を受け敗戦国となった日本は、二度と戦争をせぬよう、自衛以外の軍事力使用を否定する平和憲法を掲げ、世界中の国々と平和的な友好関係を築いてきました。その結果、戦後77年間一度も戦争をしていない8カ国のうちの一つとなり、世界第3位の経済大国にもなりました。

あの広島から始まった、戦後日本の平和な歩みを守り続けたいです。自分自身にできる事は微力ではあるが無力ではないです。帰りの道中、太平洋戦争時の戦闘機技術の平和利用で誕生した新幹線の車内で、改めて強くそう感じました。

（検査科 谷口 茂樹）



夏の高校生 1 日看護師体験を行いました



2022年6・7月号でオンラインによる「春の高校生 1 日看護師体験」を紹介させていただきました。

その際、今年の夏は是非対面での開催をしたいと記載しましたが、7月25～29日、感染対策に留意しながら対面で70名の学生さんを受け入れることができました。

例年、1日看護師体験は春と夏、年に2回開催していましたが、この2年間はコロナ禍のため対面での実施ができていませんでした。



本来は病棟に入り、看護師と一緒に患者さんとお話しをしたり、仕事の様子を直接見学して頂いてましたが、そこまでは難しいため、学生さん同士での体験学習としました。

AEDを使っての心肺蘇生(人形を使って実際に体験しました)、血圧測定や聴診の実施(心臓の音が聞こえなくて心配でしたが、聞こえた瞬間は感動した様子でした)、車いす体験、手術見学などなど…どの学生さんも真剣に楽しそうにされていました。

最後に現役の看護師との座談会を行いました。

「どうして看護師になろうと思ったのですか?」「やりがいがありますか?」

「大変ではありませんか?」といった高校生からの質問に1つ1つ答え

ながら、私たち看護師も改めて自分たちが今、看護師としてどうだろうか?と問い直していることに気づきます。

大変だったり、しんどかったり…。でもこの病院で働いている理由、看護師を続けている理由を言葉にすることで、私たちにとっても有意義な時間を作って頂けたと高校生に感謝しています。



そうそう私が一番おどろいた質問に「今までの看護師生活を本にするならどんな題名ですか?」というものがありませんでした。なかなかおしゃれな質問です。

そのとき思い浮かんだのは、最近、遠山院長が出版した「H病院物語～私のであった素敵な人たち～」(文芸社)でした。私ももし本にするなら遠山院長のように出会った患者さんについて語りたいな…と思いました。



今年の夏は暑く、またコロナ禍で気持ちも沈みがちでしたが、元気なパワーを頂いた1日看護師体験でした。

(法人看護学生委員長 横山 知子)

アジの梅南蛮漬け

■材料(4人分)

小アジ1パック
(8～12尾)
塩・・・・・・・・少々
コショウ・・・・・・・・少々
片栗粉・大さじ3～4
白ネギ・・・・・・・・1/2本
玉ネギ・・・・・・・・1/2個
細ネギ(刻み)大さじ2

<南蛮ダレ>

だし汁・・・・・・・・200ml
梅酒・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ2
米酢・・・・・・・・80ml
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
赤唐辛子(刻み)1本分
揚げ油・・・・・・・・適量

■下準備

小アジはウロコがある場合はウロコを取り、エラ、尾の付け根にあるゼイゴを取って腹に切り込みを入れワタを取る。塩を振り、水気が出てきたら水気をしっかり拭き取る。コショウを振り、片栗粉をまぶす。

白ネギは長さ3cmに切って縦に切り込みを入れ、1枚に開き細切りにする。

玉ネギは根元を三角に切り落とし、縦薄切りにする。

<南蛮ダレ>の材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。

■作り方

- ① 深めのフライパンにアジと、アジがかぶる位の常温の揚げ油を入れて火にかけ、徐々に加熱してじっくりサクツとなるまで揚げる。低温からゆっくり揚げることで、骨まで食べられます。
- ② 揚げたての①と白ネギ、玉ネギも一緒に<南蛮ダレ>に漬け、時々タレが全体にからまるように返す。
- ③ 器に小アジと野菜をタレごと盛り合わせ、細ネギを散らす。



栄養たっぷりの食材を使った身体に優しいメニューで、夏の疲れた身体を労ってあげましょう。

梅酒を加えて、いつもの南蛮漬けをアレンジ！栄養豊富なアジにさっぱりとしたお酢を組み合わせた料理は、夏の疲れを癒してくれます。梅の香りと風味が後味をひく美味しさです。冷蔵で4～5日に保存できるので、たっぷり作りましょう。

アジをはじめとする青背の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

DHAには、動脈硬化をひきおこす原因となる「LDLコレステロール」を減らす作用があります。また、脳の発達に関わっているといわれています。

(管理栄養士 森本 徹)

イベントのお知らせ

東神戸病院では、「生活支援病院」「連携推進病院」として、東神戸医療互助組合や地域の老人ホーム、NPO法人等とネットワークを築き、患者さまをはじめ地域の皆さまの健康の維持・増進につながる取り組みをおこなっています。

今年は、11月を「フレイル・認知症予防月間」として、介護の日イベント「クイズ&ウォーキングラリーで健康増進!!コロナに負けず、外出機会を増やし、頭を使って健康増進・免疫力アップ」を11月11日(金)10時～13時でおこないます。

参加無料。参加方法は、当日(11日)にスタート&ゴール地点である「神戸老人ホーム」もしくは「地域福祉会あす」で参加証を受け取りご参加ください。



外来診療体制表 (2022 年 11 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 錦 鱸 新患外来	*藤末 *滝本 *遠山/馬田(隔週) 新患外来	*高島 *滝本 *馬田 新患外来	*滝本 *大槻 *藤末 *鈴木【2・4】 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		園田(9:00~)		園田(9:00~)		
	夜間						
小児科	午前		*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お願いします。

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/ehp/>

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。

