

宮地病院 診療担当医師一覧表

月	午前診 受付8:30~11:30 診察9:00~12:00			午後診			夜間診 受付17:00~19:00 診察17:30~19:00		研修日	
	内科	整形外科	総合診療科	検査	整形外科	糖尿病外来	もの忘れ外来	内科		整形外科
月	宮地 高橋(宏) 金澤	古泉		内視鏡：濱田 都築			山口 14:00~17:00	上組屋	古泉	
火	宮地 9:00~16:00 濱田 金澤	笹脇 古泉	嵯峨山		古泉 13:30~16:30 笹脇					高橋(宏)
水	宮地 金澤 高橋(宏) 都築	古泉								濱田
木	濱田 都築	安水	嵯峨山			福岡 14:00~17:00	西谷(第2・第4) 14:00~17:00			金澤
金	高橋(宏) 濱田 都築 高橋(弥)	古泉		内視鏡：宮地 大腸カメラ：濱田(午後のみ)	古泉 13:30~16:30			濱田	古泉	嵯峨山
土	金澤 久野	古泉	嵯峨山							

\*午前の診察は予約の方優先です。\*宮地(火曜日)と古泉(火曜日・金曜日)は完全予約となります。◎無料医療相談 毎土 9:00~12:00 高橋 濱田

**本山リハビリテーション病院  
診療担当医師一覧表**

◎当院は完全予約制となっております。  
◎入院相談、退院後フォローも実施しております。  
◎診察時間 9:00~12:00

月	内科	ボトックス TMS外来	リハビリ 神経内科
月	柱本		
火			
水			佐藤
木			
金	柱本		
土		第1・3・5週 竹川 9:00~16:00	

宮地病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、いつでも、どこでも、どなたにも心のこもった医療、温かい介護を提供することを目指します。

本山リハビリテーション病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、心のこもったリハビリテーション医療・ケアの提供により、いきいきとした生活を送ることができるよう支援します。

患者さまの権利

- 患者様は、人間としての尊厳が尊重され、安全で良質な医療を平等に受ける権利を持っています。
- 患者様は、受ける医療について十分な説明を受け、よく理解した上で自らの意思で医療の方法を選択する権利を持っています。
- 患者様は、自分の診療記録の開示ならびにほかの医療者の意見を求める権利を持っています。
- 患者様は、個人情報の秘密が保護される権利を持っています。
- 患者様は、他の患者様や職員による医療提供に支障を与えないよう配慮し、療養に専念する義務があります。
- 患者様は、安全で良質な医療を実現するために自己の健康に関する情報を正確に提供する義務があります。



医療法人明倫会 宮地病院  
住所 / 〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8  
TEL / 078-451-1221 FAX / 078-431-0080  
URL / <http://www.meirinkai.or.jp/>  
eメール / [miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp](mailto:miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp)

本山リハビリテーション病院  
住所 / 〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15  
TEL / 078-412-8080 FAX / 078-412-8787  
URL / <http://www.meirinkai.or.jp/motoyama/>  
eメール / [motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp](mailto:motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp)

2015. 11.2 vol.51



rTMS治療とボトックス治療導入から1年。  
多くの患者様で症状が改善。

本山リハビリテーション病院では、2014年6月よりrTMS治療とボトックス治療を導入しています。rTMS治療とは特殊な機器を用いて脳に磁気刺激を照射し、脳が回復しやすい状態を作り上げ、その間に集中的な作業療法を実施する事で運動麻痺が生じた上肢の機能を回復させる治療法です。2015年9月までで11名の患者様がこのrTMS治療を受けられ、その内の多くの患者様に「上肢のこわばりが軽減した」「コップが持てる様になった」など何らかの変化が生じています。

一般的には脳卒中発症から6ヶ月が過ぎると慢性期へと移行し、慢性期以降の機能回復は困難であるとされています。しかし、この治療法を用いる事で発症から6ヶ月が過ぎ



た患者様にも機能回復の可能性が望めます。また、同時期よりボツリヌス治療も開始しています。ボツリヌス治療とは脳卒中などで生じる上下肢の筋肉の強いこわばり(いわゆる痙縮)に対して、筋肉を和らげる効果のあるボツリヌス菌製剤を注射し、関節の拘縮を予防したり、更衣等の日常生活動

作を行いやさくする治療法です。リハビリスタッフは、関節の可動域や筋肉のこわばりの変化、自主レーニング指導などを担当させていただいています。脳卒中後の後遺症でお困りの場合は、ご相談だけでも結構ですのでぜひ一度当院を受診していただく事をお勧めしています。



# KIZUNAの会



9月17日、本山リハビリテーション病院にて、第7回「KIZUNAの会」を開催致しました。

今回の会では、医療法人明倫会 本山リハビリテーション病院の山口淳先生に「地域におけるリハビリテーション・マネジメント」をテーマに講演して

いただき、地域の診療所の医師、職員を含む約80名の方が出席されました。

講演後には、開業医の先生、山口先生を交えて懇親会を行い、日ごろの地域医療について積極的な意見交換が行われ、充実した会となりました。

## 学会発表

9/10～9/11に日本慢性期医療学会が名古屋で、9/12～9/13に全日本病院学会が北海道で行われました。日本慢性期医療学会には、宮地病院2階看護師の上倉・安田と、本山リハビリテーション病院栄養科の齋藤が参加し、それぞれ「抑制時間を減らそう」、「当院給食における食堂利用時

の待ち時間短縮への取り組み」をテーマに発表を行いました。全日本病院学会では、本山リハビリテーション病院2階看護師の原・栗原と、愛しや作業療法士の三好・介護職員の吉田がそれぞれ、「安全な入院生活をおくるために～転倒転落予防～」 「新規褥瘡発生率の減少」をテーマに発表を行いました。



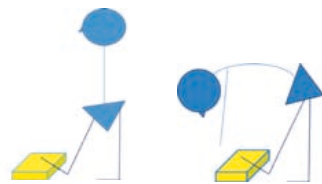
## リハビリ体操

ストレッチを行うことで、リラクゼーション効果や体を柔軟に保ち、血流改善の効果も期待できます。ぜひ毎日の習慣として行ってみてください。

### ストレッチの方法

体が温まっていない状態で行うと、筋肉が伸びず痛みを伴う場合があるため、入浴後など体が十分に温まった状態がお勧めです

・ストレッチ時は息を止めず、深くゆっくりと呼吸しながら行います  
・痛みが出る直前で止め、じっくりと伸ばします  
・一回20～30秒伸ばし、ゆっくりと戻します



## ストレッチで体をほぐしましょう!!

### ふくらはぎのストレッチ

- ①片方のつま先を5～10cm台にのせ、かかとを床につける。台がない場合は、片足を半歩前に出す
- ②反動をつけないようゆっくりと前屈する
- ③ふくらはぎ、太ももの裏が伸びていることを感じる
- ④痛みを感じる手前、心地良く感じる所で止め、20～30秒程伸ばす
- ⑤反対側も同様に行う

# ドクターアドバイス

## 脳卒中の予防

脳卒中には大きく分けて下記の3タイプに分けられます。

- 1) 脳梗塞(脳の血管が詰まる。)
- 2) 脳出血(脳の血管が破れる。)
- 3) くも膜下出血(脳の動脈瘤が破裂する。)

この中の脳出血は薬による血圧の管理や塩分摂取量の減少により、大幅に減少しています。しかし脳梗塞は食生活の

欧米化に伴い増加傾向にあります。いずれのタイプの脳卒中も下記の脳卒中予防十か条が共通の予防策となります。(ただしくも膜下出血の予防にはMRIによる脳動脈瘤の有無の確認を行い、適切な治療法が必要です。)

### 脳卒中予防の十か条

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう
- ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る

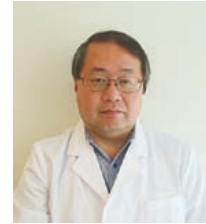
- ③不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④予防には タバコを止める 意志を持つ
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧体力に 合った運動 続けよう
- ⑨万病の 引き金となる 太りすぎ
- ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ (日本脳卒中協会 監修)



本山リハビリテーション病院 脳神経外科 本崎医師

# ドクター紹介

## 宮地病院 内科 金澤義純医師



■宮地病院に赴任されての感想や、当院に対する印象など教えてください。

今年8月より赴任しました。何分不慣れな私に先生方を始め各部署の皆様が懇切丁寧に色々なことをご説明、お気遣いいただいておりますことに心より感謝しています。この様に親切で思いやりのあるスタッフの方々とは最新の

設備が整った病院に勤務出来ることは光栄です。

■先生の専門分野についてお聞かせください。

これまで一般病院で消化器疾患を主とした一般内科に20年以上携わってきました。またプライマリ・ケア医として在宅医療にも同様に微力ながら取り組んで参りました。今後は訪問看護センター等の施設が充実した当院にて在宅医療にも徐々に

尽力していきたいと存じます。

■休日はどのような過ごし方をされていますか。

5歳の子供相手に奮闘しておりますので休日は大変疲れきった状態です。

### 略歴

金澤 義純(かなざわ よしずみ)  
1989年近畿大学医学部卒業。兵庫医科大学病院、和仁会成徳記念病院、純徳会田中病院で内科医として勤務。現在に至る。

## みやじフェスタ開催

11月7日(土)に「みやじフェスタ2015」を開催します。今年本山リハビリテーション病院が会場となります。毎年好評のバザーのほか、「わいわいカフェ」、本山南中学校吹奏楽部による演奏会などを行います。献

血にご協力いただいた方には抽選で、人間ドック半額券やダイエー商品券3000円分など豪華景品をプレゼントします。

また、13時からは5階リハビリホールで、長尾クリニックの長尾和宏院長

を講師に招いて記念講演会「悔いのない最期を迎えるために～QODって知っていますか?～」を開催します。参加費は無料です。詳細は本山リハビリテーション病院総務課(078-412-8080)までお問い合わせ下さい。

## スタッフアンケート あのヒトどんなヒト?

明倫会で働く職員に聞いてみました。  
Q①今までに見た、おすすめの映画は?  
Q②好きな言葉は?  
Q③若さと健康を保つ秘訣は?



宮地病院3階病棟 師長 八木千鶴

- ① 永遠の0
- ② 信念
- ③ ストレスを溜めない



本山リハビリテーション病院 2階病棟 リハビリ科主任 樋口 祥恵

- ① プラダを着た悪魔
- ② 明日は明日の風が吹く
- ③ 顔ヨガ

## 健康レシピ

### かぶパワーで免疫力を高めよう!!

～さっと簡単、時短レシピでもう1品～  
かぶの美味しい季節がやってきました。かぶの美味しい時期は、3～5月、10～12月になります。

さて、かぶの実と葉、どちらの方に栄養価が高いかご存じですか?

じつは、葉の部分になります。丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸焼けなどに効果があります。



葉の部分には、ビタミンA(カロテン)、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので免疫力を強化し、代謝を助け、体を元気にするなどの効果があります。

文:宮地病院 管理栄養士 井上絵津子

●購入したら、実と葉はすぐに切り分け保存しましょう。  
葉をつけたままにしておくと、水分がどんどん奪われてしまいます。  
●葉は、塩ゆでし、水分を絞ってから冷凍しましょう。  
煮物、炒め物、彩りにも簡単に使えますよ。

### かぶの葉ふりかけ

かぶの葉…適量  
材料 ちりめんじゃこ、ごま、削り節…適量  
醤油…少々 (ごま油…お好みで)

- ①かぶの葉を塩ゆでし、細かく刻む。(アクがないので、生のまま刻んで炒めても良いですよ)
- ②フライパンでかぶの葉を空炒りし、水分がとんだら、じゃこ、ごま、削り節を加え、炒りつける。
- ③仕上げに、醤油少々をたらす。  
※最後にごま油をたらしてもGOOD!