

宮地病院 診療担当医師一覧表

	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	美馬		内視鏡：濱田 都築			森 14:00~17:00	金澤	三輪	
火	宮地 9:00~16:00 濱田	下野	嵯峨山							高橋(宏)
水	宮地 金澤 高橋(宏) 都築	藤本								濱田 美馬
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)	美馬		内視鏡：宮地 金澤 大腸カメラ：濱田(午後のみ) 都築(午後のみ)				濱田	美馬	嵯峨山
土	金澤 久野	美馬	嵯峨山							

・午前の診察は予約の方優先です。・宮地(火曜日)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

	内科	ポトックス TMS外来	リハビリ 神経内科
月	柱本		
火			
水			佐藤
木			
金	柱本		
土		月1回 山田 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。

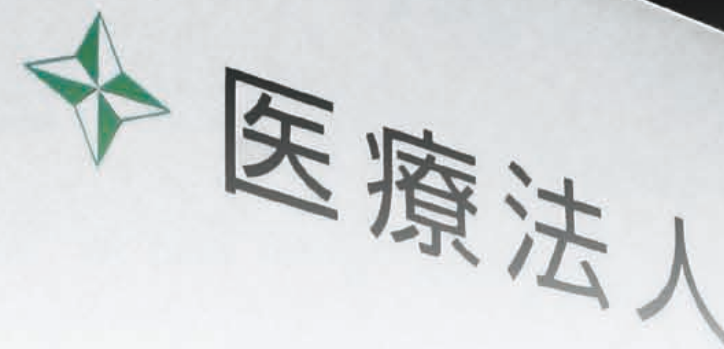
**患者さまの権利**

- 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 / [miyajji-hp@ksn.biglobe.ne.jp](mailto:miyajji-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)



2017. 11.14 vol.59

病院ロビーを地域の  
コミュニティスペースとして開放

本山リハビリテーション病院では、地域の方々が自由に集まり気軽にコミュニケーションをとることができる場をつくるため、本山リハビリテーション病院1階ロビーを地域住民の憩いの場として無料で開放しています。



イベント会場としての利用も可能で、10月の16日から28日には地域の方々の水彩画の展覧会を開催致しました。嶺水会の正信泰男さんの描かれた静物画や風景画を展示している展覧会は今年で5回目となります。例年多くの方に好評で、地域の方々・入院患者様・家族様も入院生活ではなかなか触れる機会が少ない美しい絵画に大変喜ばれておりました。正信さんご自身も励みになると毎年力作を描かれています。



また9月30日には「母と子のちいさな秋のコンサート」と題し、本山リハビリテーション病院と宮地病院の合同でコンサートを開催致しました。出演者はソプラノ歌手の足立輝代さん(母)、ピアニストの足立りかさん(娘)、そして飛び入りでお孫さんも参加していただきました。来場者は、0歳から90歳代の幅広い年齢層の方にお集まりいただき、患者様、そのご家族様合わせ約130名もの多くの方々にお越しいただきました。足立さんの美しい歌声に癒され、母娘の楽しいトークに笑いあり、一緒に歌う場面では感動し涙する参加者もおられました。改めて音楽の力の偉大さというものを感じ、大変有意義な時間を過ごすことができました。

今後も引き続き地域の方々に憩いの場を提供できるよう努めていきます。



地域の人たちが安心して生活できるように、病院と地元クリニック・診療所が連携して医療に携わる「地域医療ネットワーク」。このコーナーでは宮地病院と「病診連携」を行っている医院・クリニックを紹介します。



○分からないことは他の医師に聞く。“地域”で患者様を診ていく時代に

JR甲南山手駅北側すぐにあるつじもと内科・循環器内科。「開業するなら神戸市内と考えていた」と話す辻本院長は、循環器内科医としてキャリアを築いてきましたが「『内科全般を見ることができた上で循環器内科専門にならないといけない』という学生時代の先生の教えがあった」ことから、内科・循環器内科として同院をスタートさせました。

医療技術が進む中で、一言で内科と言っても専門性が強くなってきているようです。「ちょっと知っているレベルでは太刀打ちできない状況になりつつある。分からないことは謙虚に他の医師に聞くことも必要」

と語る辻本院長は、そうした中で宮地病院との協力関係を結んでいきます。「宮地病院は地域包括にも積極的。宮地病院を中心に、ローカルで診察していくことが増えていく」と、今後の病診連携の考えを示してくれました。その一環として現在も数はそれほど多くないですが、往診依頼に対応。「経営的にはフットワークをよくしないといけない中で、依頼はありがたいこと。難しいことでもやっていくべきだし、これからも助け合っていきたい」と話してくれました。

○思考停止することが一番危険。モラルを保つため、常に“緊張して考えて”

辻本院長は同院のホームページで「院長のひとりごと」というコーナーを開設し、その中で「抗生物質の適正使用」や「最近の糖尿病治療について」、「熱中症予防」など、

様々なことを取り上げています。「開業医である以上、経営はもちろん大切。しかしお金儲けに走るようなことはしないし、全ての医者はモラルがあると思っている」と話す辻本院長。ある映画に触れながら「世の中に悪い人はたくさんいるが凡庸な人は物事を十分に考えないと、時にとんでもない悪いことをすることがある。思考停止するのが一番危険」と話します。さらに「モラルを担保するには考えることが必要。常に気を抜かず考えることをスタッフにも伝えている」とのことです。

最後に、地域包括ケアについて聞いてみたところ「病院は入院期間の縛りなどで細かいケアが難しくなってくる。そこを開業医が補完するなど、お互いに知恵を出し合っていくべき」と語ってくれました。



**つじもと内科・循環器内科**  
〒658-0001 神戸市東灘区森北町1-7-13  
アーキ玉谷ビル2階  
☎078-412-8831  
辻本豪(つじもと・ごう)院長略歴  
大阪医科大学卒業。大阪医科大学第3内科、日生病院、神戸労災病院、医誠会病院を経て、2008年につじもと内科・循環器内科を開業。趣味はテニスと読書。

ドクターアドバイス

30日チャレンジ

「生活習慣病」という言葉は、もはやありきたりになりすぎて、聞き流してしまうような言葉になってしまいました。一方、健康で長生きしたい、とは誰も思っていますが、そのためにわざわざ生活習慣を変えようとはまだいかず、せいぜいテレビで宣伝している健康食品を飲むくらいでしょうか。それもお試し

し価格が終了すれば終わってしまいます。ここで一度、30日チャレンジというのはどうでしょう。30日間、「何か」を続けてみるのです。目標はなるべく小さくします。毎日腹筋を100回する、はしんどいです。絶対に挫折します。ではなくて、毎日5分だけ体を動かす、なら

かもしれません。揚げ物を30日がまんする、でもいいです。1日1回は人をほめる。晩酌を半分にする。できたらカレンダーにチェックを入れます。30日たてば新習慣になっているかもしれません。千里の道も一歩から。ちょっとだけ生活習慣を変えてみませんか？



本山リハビリテーション病院 内科 柱本圭子



毎年、8月23日の地蔵盆の日に宮地病院の東側駐車場では、お子さまお年寄りの方先着300人を対象に無料で夏祭りを開催しております。

例年、開始の1時間以上前から既に並んでいる方がおり、30分前にはチケットを求めて長蛇の列が出来ていました。今回は、ジュース・ポップコーン・綿菓子・たこ焼き・ヨーヨー釣り・ゲームコーナーの6つの屋台を出店しましたが、どの屋台も大盛況でした。また今年の夏祭りでは、新しく明倫会グループのマスコットキャラクターとして登場した「けろっとちゃん」のお披露目も行いました。とても楽しいイベントになっておりますので来年度も心待ちにしてください。

すっかり気候が秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩される方も多いと思います。ストレッチは身体を芯から温め、血流促進に効果的です。無理のない範囲で構いません。毎日行い抵抗力のある身体づくりを心がけましょう。



- ①両手を胸の前で組みます。
  - ②大きく8の字を描きます。
  - ③1セット30回ほど行い1日2セットを目安に行いましょう。
- ※肩に不安のある方や痛みのある方は行わないでください。  
※もし痛くなった場合は中止してください。

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 薬剤科 三浦あゆみ



- ①「天使にラブ・ソングを」「ブラダを着た悪魔」
- ② なんとかなる
- ③ よく遊び、よく笑い、そしてジム通い

本山リハビリテーション病院 経理課 主任 山下紗代



- ① グッド・ウィル・ハンティング 旅立ち
- ② 為せば成る
- ③ リンパマッサージ

健康レシピ

文：宮地病院 管理栄養士 山口 絢

朝食は抜いていませんか？ 朝ごはんを毎日食べる人の方が肥満の割合が少ない！

- 朝食を食べないと
- ・生活リズムが乱れる
  - ・昼食までの空腹感で集中力が低下
  - ・余計な間食が増える
  - ・昼食、夕食の食べ過ぎに繋がり太りやすくなる
  - ・☆1日の野菜の摂取量が減る
- ⇒野菜1日350gの達成のカギは朝食にあります。

70g、夕：157.2gです。朝が圧倒的に少ない事がわかります。朝ごはんに野菜を+プラスして野菜摂取量を増やしましょう！

- 朝食を食べない理由
- ・時間が無い
  - ・朝起きてすぐに食べられない(起床から朝食のゆとりがない)

1日の野菜の平均摂取量は約280gで内訳は、朝：52.9g、昼：そこで野菜を使った簡単朝ごはんレシピを紹介します。▶▶▶

このトーストレシピをアレンジすれば栄養のある朝食が何パターンも作れます。カットキャベツのかわりに冷蔵庫にある野菜を使っても大丈夫です。野菜を加えることで日本人に不足している食物繊維を補うことができます。朝ごはんを食べていない方は毎日朝ごはんを食べる時間を設け、簡単な朝食で構わないのでまずはしっかり3食食べて生活リズムを整えましょう。



“簡単、即でき栄養朝ごはん” ハムキャベツチーズトースト

材料	食パン	5枚切り1枚
	スライスチーズ	1枚
	ロースハム	1枚
	カットキャベツ	30g
	マヨネーズ	大さじ1/2
作り方	食パンにキャベツをのせてマヨネーズをつけてハム、チーズをのせて焼く	
栄養価	エネルギー	324kcal
	タンパク質	13.5g
	脂質	14.1g
	炭水化物	35.7g
	食塩相当量	1.9g

▶▶▶  
フチアレンジ♪  
カレー粉、胡椒など塩を含まない調味料使うと減塩かつ味にアクセントが付き美味しくなります。