

2019. 10.31 vol.67

みやじフェスタ

2019年10月20日に宮地病院・本山リハビリテーション病院にてみやじフェスタが開催されました。フェスタ当日は天候にも恵まれ多くの方にご参加頂きました。



宮地病院の駐車場での模擬店では、焼き鳥・ジュース・保育園で作ったお菓子・焼きそば・焼きおにぎりを出品しました。今年はスタートからたくさんのお客さまに来ていただき全て完売致しました。宮地病院での献血には43名の方にご協力いただきました。また院内ではバザーやキッズとデイケア・つくしの展示会がありました。バザーはいつも人気で、たくさんの方が開始前から会場前に並んでいる状態でした。

午後からは、本山リハビリテーション病院でみやじフェスタ記念講演会を開催しました。元読売テレビアナウンサー清水健様による『明日の“笑顔”のために』と題した講演

はとても感動的でした。

皆さま熱心に清水様のお話を耳を傾けておられ、「本山南中学校吹奏楽部」の皆さまの演奏も非常に盛況でした。一階の喫茶スペースでは「わわわカフェ」がにぎわいました。また毎年開催して下さる正信泰男様の水彩画展は充実した内容でした。



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。

○2年前に開業。「未病」に注力

六甲ライナー・アイランドセンター駅から約5分、周辺には大型マンションが林立した場所に2017年5月に開業した三上内科クリニック。三上修司院長は、開業までの20年間、六甲アイランド甲南病院に勤務していたこともあり、この場所での開業を決めました。

専門は循環器内科ですが「かかりつけ医は“何でも屋”のようなもの。ほかのクリニックがやっていないことにも興味がある」と栄養療法や抗加齢療法、エイジングケアを含む自由診療など幅広い分野に対応するとともに、「薬に頼らないで済むための食事内容の見直し」など未病にも力を入れて

おり、ホームページには「健康増進館」というコーナーも開設しています。

○自由診療にも積極的に取り組む。自らサプリなどを飲んで効果を検証

来院した患者様には食事内容の見直しについても提案している同クリニック。例えば風邪で受診した患者様にはビタミンCの摂取が大事だと推奨するほか、がん患者には糖質オフの食事が良いなど「正しい知識を身につけてもらうよう心がけている」。また三上院長は「症状によっては薬が効かないこともある。そういう場合は飲まないことも選択肢として伝える」らしく、最初は戸惑っていた患者様も効果が出てくると反応は一変するそう。こうした

提案は「勤務医の時には気付かなかったけど、開業医になり色々調べて分かった」と三上院長は話します。



自由診療にも積極的で「土日は東京での勉強会に参加するほか、自分自身でサプリなどを試して効果を体験している」。宮地病院とは在宅グループで協力関係にはあるが「距離の問題で現状依頼は少ない」ものの、月1回の研究会などで関係構築を進めています。



三上内科クリニック

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中3丁目2-2

☎078-855-5031

三上 修司(みかみ・しゅうじ)

宮崎医科大学卒業。神戸大学第一内科入局後、神戸大学大学院医学研究科博士課程を修了、六甲アイランド甲南病院を経て2017年に三上内科クリニックを開業。趣味はピアノと旅行。

健康レシピ

文：管理栄養士 岡山明香里

旬の食材【きのこ】で元気な身体をつくろう!

秋も深まり、様々な旬の食材が出回っています。今回はそのひとつである「きのこ」の栄養の効果と簡単レシピを紹介したいと思います。

①カルシウムの吸収を高める

ビタミンDにはカルシウムの吸収を促して骨を強化する働きがあります。このビタミンDが豊富なきのこをしっかりと摂ることが骨粗鬆症予防にも繋がります。カルシウムを多く含む食品と一緒に摂って、カルシウムの吸収率を高めましょう!

→ビタミンDが豊富「しめじ」×カルシウムを多く含む「小松菜」



②免疫力を高める

きのこの中の「しいたけ」には、レンチナンというガンの抑制効果などがある免疫力を高める成分が含まれています。気温が下がり、風邪が流行る季節に向け、しっかり免疫力を高めてウイルスに打ち勝ちましょう!免疫細胞の原料となるタンパク質が豊富な食品と一緒に摂るのがポイントです!

→レンチナンが豊富「しいたけ」×タンパク質「ツナ缶」



小松菜としめじのポン酢和え

- ①小松菜を3cmカット、しめじは石づき切り、さく。大きければ、小松菜と同じくらいにカットする。
- ②①を小松菜の茎→しめじ・小松菜の葉の順に茹でる。電子レンジなら600wで5~6分程。
- ③水気をよくきり、よく絞る。調味料Aで和えて、冷まして完成。

材料(2人分)

- ・小松菜2-3束
- ・ぶなしめじ 1/3房
- ・調味料A
- ・ポン酢 大さじ1、
- ・顆粒だし 小さじ1

しいたけのツナマヨ焼き

- ①しいたけの石づきを外し、石づき部分はみじん切りにする。しいたけの表面はお好みで十字に切り込みを入れる。
- ②ボールに水を切ったツナ缶、石づきのみじん切り部分、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ③しいたけのかさの部分に2、を詰めて、トーストで3~5分焼く。フライパンで焼いてもOK。粉チーズを上から振って焼くと、より美味しくなります。
- ④お好みで、パセリを散らして完成。

材料(6~8個分)

- ・しいたけ 1パック(6~8個)
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1~1.5
- ・お好みでパセリ、粉チーズ 適量

藤本宏二新事務長インタビュー

今年7月に宮地病院事務長に就任した藤本宏二さんに、事務長としての仕事への姿勢や今後の課題、趣味などについて聞きました。

これまでの経歴は

大学卒業後、素材メーカーや挙式サービス事業などを展開する企業で務めていました。通勤時間が長く転職を考えていた折、宮地病院が経理部門経験者を募集していることを知り転職を決意しました。

これまで経理畑を歩んでこられました。事務長就任に当たって何を意識されますか

事務長は事務方を統括する立場です。社会人になって30余年、宮地病院へ入社以来18年経理畑一筋でしたのでそれ以外は未経験です。まずは異業種と経理で培った知識や経験を生かしながら、宮地理事長が目指す“明倫ヘルスケアグループ”を実現するための実行部隊のトップでありたいです。

具体的に、まずはどのような事業に取り

り組もうと考えていますか

最近よく、人手不足で営業時間の短縮などのニュースを目にします。明倫会も例外でなく、人材の流出防止も含めて人材確保が優先課題だと考えています。これまでも「時短勤務の導入」や女性職員が活躍できる職場作りに取り組んでおり、一昨年には厚生労働大臣認定の「えるぼし」マークも取得しました。今後は、多様な働き方を認めつつ、優秀な人材は働き方を問わず登用していきたいと考えています。

趣味や休日の過ごし方は

10年前から平日は5キロ、休日は10キロのジョギングを続けています。元々はウォーキングをしていたのですが走ってみたら意外といけました。隙間時間でできるので今まで続けられたと思います。



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。

本山リハビリテーション病院 2階

保井 菜緑主任

Q1 今までに見た、おすすめの映画は?

言語聴覚士が主人公の「メッセージ」という映画が印象的でした。

ストーリーの中に出てくるサピア・ウオーク仮説が言語学を習った時から好きだったのでSTの私にはすごく興味深かったです。

Q2 好きな言葉は?

「和した厳しく」 父から教えてもらった言葉が、仕事をする上で大切にしている言葉です。

Q3 若さと健康を保つ秘訣は?

最近は「美酢」という果実酢を毎日飲んでます。お水・牛乳などで割って美味しく飲んで元氣になれます。



兵庫県献血功労感謝のつどい

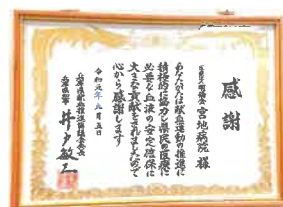


宮地病院では毎年、みやじフェスタの際に献血を実施しております。

今回はその活動が評価され、兵庫県より「兵庫県献血推進協議会長感謝状」が贈呈されました。数ある献血実施企業の中から被贈呈団体の1つに選ばれたことは病院としても非常に名誉あることだと思

います。

献血を始めて10年以上たちますが、今後は今まで以上にグループ内で協力して献血へ貢献出来ればと思います。



ドクターアドバイス

頭痛の話

神経内科は最近脳神経内科と呼称を変更しましたが、脳神経内科が担当する疾患のうち頻度が高いものに頭痛があります。一口に頭痛と言っても、頭痛には様々なタイプがあり、国際頭痛分類で細かく分けられています。中でも多くみられるのが片頭痛と緊張型頭痛ですが、その症状の強さ

から医療機関を受診するのは圧倒的に片頭痛が多いようです。

片頭痛に対して現在日本では5種類の薬剤が使用可能ですが、各々代謝が異なることもあり、患者さんに合わせてある程度のオーダーメイド治療が必要になります。薬だけでなく、日常生活でのちょっとした工夫で頭

痛の頻度を減らすことが出来る可能性もあります。

頭痛くらいで…という意識も世間一般にはあるかもしれませんが、適切な投薬や生活習慣の指導を受けることで生活の質を改善することが出来ますので、症状が続くときには一度は頭痛専門医の受診をお勧めします。

本山リハビリテーション病院
リハビリテーション科
佐藤友治



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		特殊外来 ※ご予約はお電話にて承ります (受付は診療の30分前)				夜間診 受付17:00~19:00 診察17:30~19:00	
内科	整形外科	総合診療科	もの忘れ外来	もの忘れ外来 ・心療内科	糖尿病外来	内科	整形外科
月 宮地 高橋(宏) 金澤	美馬			藤堂 9:00~12:00 14:00~16:30		金澤	三輪(第1-3週) 豊田(第2-4週)
火 宮地 濱田	下野	嵯峨山					
水 宮地 金澤 高橋(宏) 都築	藤本		原 9:30~12:30 完全予約	小林 9:00~12:00			
木 濱田 都築	下野	嵯峨山			福岡 14:00~17:00 完全予約		
金 高橋(宏) 濱田 都築 高橋(弥)	美馬			小林 9:00~12:00		濱田	美馬
土 金澤 久野	美馬	嵯峨山		丸山			

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

宮地病院 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。

	ポトックス TMS外来
月	
火	
水	
木	
金	
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。
- 患者様は個人情報上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。



ホスピタリティマーク
働きやすい病院評価

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

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

発行