

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 (受付は診察の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 金澤 嶋田	天井			藤堂 9:00～12:00 14:00～16:30		金澤	藤本(第1-3週) 豊田(第2-4週)
火	宮地 濱田 嶋田	下野 水野	嵯峨山					
水	金澤 高橋(宏) 都築	水野 藤原			小林 9:00～12:00			
木	濱田 都築 嶋田	下野 天井	嵯峨山			福岡 14:00～17:00 完全予約		
金	高橋(宏) 濱田 都築 高橋(弥)	藤本			小林 9:00～12:00		濱田	藤本
土	金澤 久野	林	嵯峨山		丸山 9:00～12:00			

・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	
月	ボトックス TMS外来
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、どなたにも心のかもった医療、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、心のか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。

発行

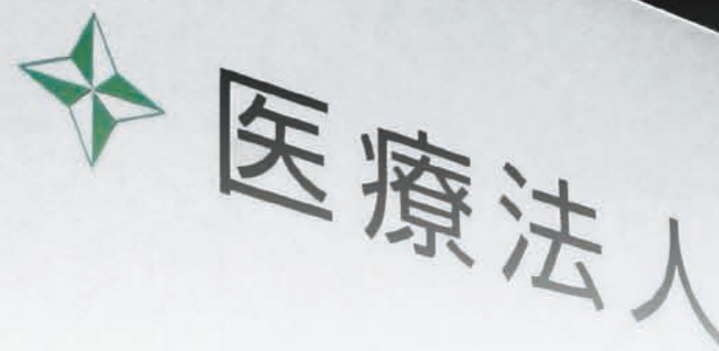
医療法人明倫会 宮地病院

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://meirinkai.or.jp/miyaji/>
eメール/ 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://meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/ motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp



2020. 7.15 vol.70

KAKE HASHI

明倫会ニュース

つくし開業3年目を迎えて

重度認知症デイケア「つくし」が始まり、今年で3年目を迎えます。当デイケアは、認知症の方が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、心身機能の維持や回復を目的とした、在宅生活を継続するために必要なケアを行う医療保険適用のデイケアです。スタッフは作業療法士、精神保健福祉士、看護師、介護福祉士が揃い、毎回医師による診療があります。自立支援の手続きを行えば、費用の減免を受けることも可能です。



様々な認知症の症状のある方が利用されるため、体操・回想法・工作活動・歌唱会など、多彩なプログラムを実施します。昔懐かしい歌をカラオケで歌ったり、「きよしのズンドコ節」に合わせて皆で行うオリジナルの棒体操では、心をひとつにし、笑顔で楽しんで頂いています。また工作活動では月ごとのイベントなどを作品に取り入れ、季節感を味わって頂く工夫をしています。

集団プログラムに参加することが精神的・身体的に難しい利用者様には、個別での対応も行っており、その人らしく、その人のペースで楽しく過ごして頂けるデイケア作りを目指しています。

当院1Fにある認知症疾患医療センターでは、認知症疾患に関する鑑別診断と専門相談を行っています。診断後、専門医療を必要とされる方が重度認知症デイケア「つくし」をご希望された場合、専門職と連携をとりながらご利用のサポートをしていきます。認知症でお困りの方はお気軽にお声かけ下さい。

地域の人たちが安心して生活できるよう、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。

○「自分の思った医療を提供したい」と開業。「ホッとできる場所」目指す

阪急御影駅から徒歩ですぐの好立地に「たなか内科クリニック」があります。5月で開業13年目に突入した同クリニックですが「御影を選んだのは偶然」と田中茂美院長。大学を卒業後、大阪市内の病院で内科医として11年間勤務し異動により、大阪市交通局の産業医として14年間、勤務しました。田中院長は「本当に色々なことを経験させてもらった」と振り返ります。内科医でありながらも、バスの運転手や地下鉄の運転士の健康・体調管理に留意するには、脳外科や精神科の知識も場合によっては必要だったようです。視野狭窄などが原因で運転手として業務不適合と判定せざるを得ない場合でも「労働組合を通じて『生活がかかっているのにどうしてくれるんだ』と怒られることもありました」と苦労話も話してくれました。

そんな中「このままの将来で良いのだろうか、もっと自分に出来ること

は無いか?」と考え「自分の思った医療をしたい」との一念で開業を決意されました。働きながら開業場所を探していた田中院長ですが、知人の紹介もあり御影で開業することとなり、「来院される方の気持ちを第一に考え、落ち着いた安らぎを感じられるクリニックを作りたい」と今のサロンのような、あまり病院っぽくないデザインにされ、患者様にも好評とのこと。

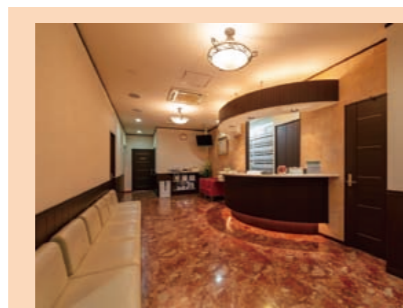
○「やれることは何でもやる」。往診にも注力

今年で13年目を迎えた同クリニックのモットーは「患者様一人ひとりを大切にー」どんな時も患者様に礼儀正しく、やさしく臨機応変な対応をすることを従業員にも伝え、スタッフ共々患者様と向き合って「温かく家族のように対応」することを心がけているそうです。往診にも力を入れているようで「患者様が90歳代の場合、看病するお子さんも60歳を過ぎてい



たりして出来ることは限られています。ケアマネや各介護センターとの橋渡しや患者様や家族の支えとしても、往診は大事なのです」と力強く語ってくれました。

また宮地病院が主催し、複数のクリニックが参加する在宅カンファレンスにも積極的に参加されているとのこと。今後さらに「病診連携」が重要になって行く中、「顔の見える連携、協力関係を築き、迅速な対応を可能にしていきたい」と話してくれました。



たなか内科クリニック
〒658-0065 神戸市東灘区御影山手1-4-9-201
☎078-858-7114
田中 茂美(たなか・しげみ)
兵庫医科大学医学部卒業。大阪市立北市民病院(現:大阪堺明館病院)や大阪市交通局専属産業医を経て、2008年5月にたなか内科クリニックを開業。趣味は美術館めぐりで、最近のオススメは京都・嵐山にある福田美術館。

ドクターアドバイス

たばこの害

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。中でも三大有害物質と言われるのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。ニコチンは化学物質としては毒物に指定されています。強い血管収縮作用もあるため血圧を上昇させます。高血圧が様々な病気の原因となるのは有名ですね。

タールは、たばこのヤニの部分の総称です。多くの発がん性物質が含まれています。肺がんだけではなく、身体は様々な部分にがんを引き起こします。また主流煙より副流煙に多く含まれているので、周りの人たちのためにも「三密」は避けるように。

そして一酸化炭素ですが、これは

血液中のヘモグロビンに酸素以上に結びつきやすい物質なので、血液の酸素運搬能力を低下させ、慢性的な酸素欠乏状態に陥らせます。動脈硬化が促進されるので、やはり様々な病気を引き起こしてしまいます。

最後に、一日のたばこ代を500円とすると、一年では18万2,500円になります。結構驚きませんか?

宮地病院 内科
都築祐子

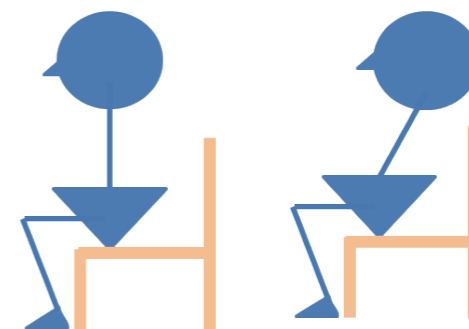


座ってできるリハビリ体操

この体操は椅子に座った状態で、好きな時に行うことが出来ます。自宅で過ごす時間が増えています。しっかりと腹筋を鍛えていきましょう。

まず、背筋は伸びた状態で背中を背もたれから離し、両の足の裏はしっかりと床につけて椅子に座ります。手は椅子の座面を軽く持つておきます。そして背中が背もたれに軽く付くまで身体を後ろに傾け、5~10秒程度行ったらまっすぐに戻す、を繰り返します。負荷を上げる場合は椅子に浅く座り、更に身体をより大きく後ろに倒します。更に手を座

面から太ももの上、更に腕組みの状態にすることで負荷を上げることが出来ます。



健康レシピ

文: 宮地病院栄養科 花房

暑い夏を上手にのりきろう!~朝食を食べるメリット~

最近の自分の食生活を振り返ってみましょう。

- 食欲がない
 - 朝ごはんが食べられなくなった
 - 冷たいものをよく口にする
 - ジュース、炭酸飲料、アルコールをよく飲むようになった
- いくつ当てはまりましたか?実は一つでも当てはまれば、夏バテの可能性がります。これらの生活が続くと風邪をひきやすくなったり、下痢や便秘などの胃腸障害を引き起こしたりします。

また、自宅でできる一番の熱中症

対策は、「朝食を摂ること」です。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。

朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。「朝食を食べる」体の中から1日のリズムをつくり、暑さに負けない体づくりを意識しましょう。

今回は、朝食にピッタリな夏バテ予防レシピをご紹介します。



すいかの豆乳スムージー

★作り方★
材料をすべてミキサーにかける。ミキサーがない場合は、密閉できる保存袋にすいかを入れて手で軽くつぶし、豆乳とハチミツを混ぜ合わせる。コップに盛りつけて完成!
☆すいかは、夏バテに有効な栄養素「カリウム」「ビタミンC」を多く含みます。
☆冷凍庫で1時間半~3時間ほど冷やし固め、手やめん棒などで砕き器に盛り付ければシャーベットに。おやつにも最適です。

材料(1人分)
・すいか 100g
・豆乳(無調整) 50cc
・ハチミツ 大1/2(約11g)

納豆オムレツ~電子レンジで簡単調理~

★作り方★
①耐熱容器に卵を割り入れ溶きほぐす。納豆はタレと辛子を入れかるく混ぜる。
②納豆を卵に入れかるく混ぜる。ふたはせず、電子レンジ600W1分30秒加熱する。
③かるく混ぜ、さらに600W30秒加熱する。
☆卵に豊富に含まれている「ビタミンB群」は疲労回復ビタミンともいわれています。納豆は「カリウム」を多く含み、体内の塩分と水分を調節してくれます。どちらも夏バテ予防に有効な栄養素です。
☆チーズを入れるのもオススメです!コクが出て旨味が増します。蛋白質やカルシウムも豊富に含まれています。

材料(1人分)
・納豆 1/2パック(約25g)
・卵 1個