

Vol.174

病院ホームページは
<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

かけはし

理念
すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者 病院長 佐々木 順子



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。新しい年を迎えるにあたり皆様にご挨拶申し上げます。昨年、日本も含め、世界の各地で多くの出来事があり、日々心配事が絶えない状況でした。新しい年がどのようになるかは、本当に見当がつかないこの頃ですが、やはり毎日の診療を「すべては患者様と地域社会のために」という理念のもと、誠実に実行していくことが大切であると考えています。日本の社会が抱える高齢化の影響を最も早く受け、また現実に即した対応が求められるのが病院だと思います。患者さんのそれぞれのニーズにできるだけお答えするには、今まで以上に地域の医療・介護に関わる方達との連携が重要になってきます。病院内での多職種のチーム医療の実践とともに、広く地域社会との連携を強化しつつ、皆様にとって「頼りになる病院」を目指したいと思います。皆様にとって、この1年が素晴らしい年になりますよう、祈念いたします。



病院長 佐々木 順子

今年、年男年女になる病院職員から抱負をいただきました！

今年で私は2年目になります。初心を忘れず、患者様に向き合いたいと思います。そして、自分の健康管理もきちんとしていきたいです。



看護科
4D病棟
看護師
岸野 榛華

副院長 松本 健

明けましておめでとうございます。診療・介護報酬同時改定を控え、より厳しい環境になりますが、患者様に選んで頂ける病院をめざし、論語に言う「耳順」となる私も粉骨砕身、精進致す所存です。

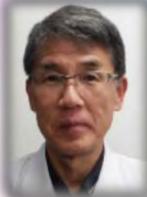


新年あけましておめでとうございます。私は、今年で入職して3年目になります。まだまだ未熟ですが、「ワン」ランクアップを目指し、一生懸命頑張ります。



事務課
医事チーム
片山 愛梨

成年の年男年女



中央検査科 主任
本上 浩伸

画像技術科 主任 高井 夏樹

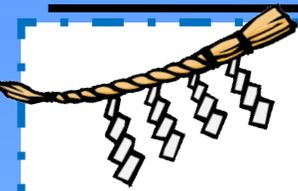
国際発表にも挑戦し続け、目まぐるしく日々が廻り、気付けばもうこんな年齢となっていました。これからも更なる医療技術の向上に励み、医療を通じて皆さまの健康に貢献して参りたいと思います。



新年あけましておめでとうございます。今年、年男という節目の年でもあり、色々変化のある年でもあるので、責任を持って仕事に家庭に、より一層精進していきたいと思えます。



リハビリテーション科
阪口 勇一



事務部長から新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より当院へのご理解とご協力を頂き、心よりお礼申し上げます。2018年は診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されており、近年の医療機関を取り巻く厳しい環境を反映し、当院にとっても厳しい内容になることが予想されますが、急性期病院としての当院の役割を果たし、地域医療へ貢献し続けるために、職員一同努力してまいりますので、本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



事務部長 杉本雅宏

管理栄養士が教える
健康予防

食事で冷え性を予防しよう！

冷え性とは・・・

普通の人々が寒さを感じないくらいの温度でも、手足や下半身など体の一部や全身が冷えてつらい症状

＜冷え性の原因は？＞

- ・ ストレスや不規則な生活
- ・ 自律神経の乱れ
- ・ 熱を作る筋肉量が少ない
- ・ きつい下着、靴などによる血行障害

＜冷え性を改善するために＞

身体を内側から温め血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整えましょう



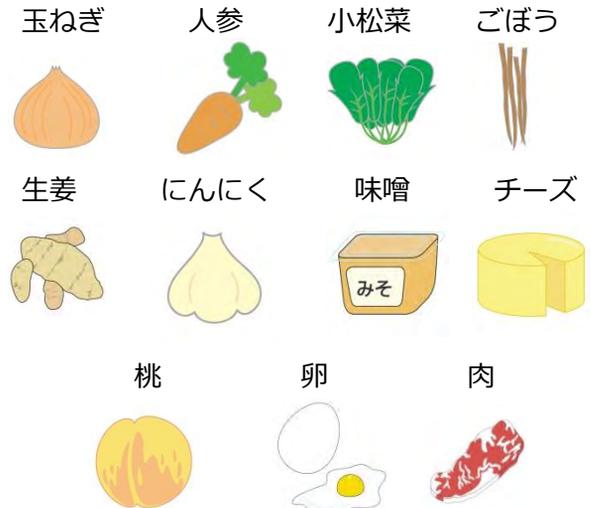
- 食事での工夫**
- ・ 食事は規則正しくバランスよく食べましょう
 - ・ 体を温める食材を摂取しましょう



身体を冷やす食材



身体を温める食材



身体に血液を届ける

- ・ 体を締め付ける衣服や靴を避ける
- ・ お風呂は38~40度くらいのぬるま湯にゆっくりつかる
- ・ 大きく深呼吸する

自律神経を整える

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 日常的に適度な運動を行う
(筋力UPにも繋がります)

臨床心理士コラム

『冬とメンタルヘルス』



冬本番となりました。みなさん、風邪などひいておられませんか。冬は、夏に比べて日照時間が最大で5時間近くも短いとされています。改めて、同じ一日24時間でも、季節によって日の長さがそんなにも違うのですね。では、私たちの心身はこの変化をどう受け止めているのでしょうか？日照時間の違いや気温の変化などは、私たちにとって「物理的なストレス」となります。人間関係などの精神的なストレスだけでなく、物理的なストレスも心身の健康に影響を及ぼします。物理的なストレスは、私たちが同じように一日を過ごしていても、知らず知らずのうちに、心身がストレスを感じ、いつもより疲れやすい、何となく調子がすぐれないといった状態につながる可能性もあります。

メンタル不調の代表的な疾患であるうつ病は、一言で言うと脳が疲労困憊した状態で、脳内の神経伝達物質が大きく関わっていると考えられています。その神経伝達物質に影響を与えるものの一つが、日照時間と言われています。冬にうつ病の症状が強くなる場合もありますし、何となく冬は調子が悪いといった場合、冬の物理的なストレスが影響しているのかもしれません。冬のメンタルヘルスのポイントとして、以下お役立てください。

①朝日を浴びよう

午前中、日の光を浴びることはメンタルに関する脳内物質に良い影響があることがわかっています。外に出ることが難しい場合は、カーテンを開けるなど、できるだけ部屋明るくして過ごすよう工夫しましょう。



②たくさん笑おう

「笑い」はストレスへの抵抗力を高めることに役立ちます。落語をきいて笑った後、コルチゾールというストレスホルモンが下がったという研究もあります。お腹の底から声を出して笑って、心の健康維持に役立てましょう。

③不調の際は無理をせず、早目のペース調整を

寒い季節は風邪やインフルエンザなどの体調不良になりやすい時期でもあります。無理をして悪化すると、精神的な負担も大きくなりますから、一時的にペースダウンすることも検討しましょう。

④長引く体調不良には要注意

年末年始の連休明けに、心の調子を崩す例も少なくありません。体調不良で当日休暇が続く背景に、うつ病など心の病が隠れている場合もありますので、早目の受診等を心がけましょう。



ME 機器管理室

岡田 健太郎



昨年の4月に入社し、あっという間に半年以上が経ちました。まだまだ未熟で至らぬことも多々あると思いますが、精一杯頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

臨床心理士 矢野 知子



平成29年度よりポケットカレンダーが暦年表示から年度表示に変更しました。なお、本年4月以降の開院日は3月中旬頃に作成予定となっております。