

Vol.208



かけはし

理念

すべては患者様と  
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健



## ～心療内科のご紹介～

心療内科部長  
北澤 勇人

心療内科医とは、心と体を分けずに全人的医療を内科領域で行う内科医のことです。近年心理社会的なストレスはますます増大しており、それに伴った身体症状もいろいろ出現するようになりました。

具体的には頭痛・胸痛・腹痛・下痢・吐き気・呼吸困難などが挙げられます。心療内科医は体とともにその背景にあるストレスなども含めて診察を行うことで、より症状の緩和ができるよう努めています。



**診察している疾病** … 逆流性食道炎、過敏性腸症候群、本態性高血圧、心臓神経症、気管支ぜんそく、頭痛、不眠、食欲不振、自律神経失調症、パニック障害など

実際の診察では、初診時に時間をかけて今までの病状を詳しくお尋ねし、心理テストも併用して、精神的な状況の把握に努めます。それと同時に身体の診察・検査も十分に行い、心身両面からのアプローチを行って治療方針を立てていきます。外来だけでの治療が困難な場合は、入院のうえ心身の安静を図っていただきながら治療を行うこともあります。

また、当院では、多くのがん患者さんが治療を受けておられます。がん患者さんは、身体の不調だけでなく、不安や不眠を伴うことが多いため、精神的なサポートを必要とする場合が少なくありません。当科ではがん患者さんの不快症状の緩和だけでなく、本人・御家族の心のケアも積極的に行っております。



心療内科外来では、男性医師1名、女性医師1名の2名体制で担当しており、月曜から木曜日の午後に診察をしております。

完全予約制となっておりますので、診察を希望される場合は、事前に内科外来受付にお電話いただきご予約をお願い致します。



お問い合わせ先 内科受付

078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)

# 『みんなのバス』(兵庫区南北バス)の実証実験運行へ 三菱神戸病院もご協力いたします！！

現在、当院が立地する兵庫区は、鉄道網と循環バスが一定程度整備されていますが、南北を結ぶ交通網(バス)は少ない状況です。そのため、兵庫区内南北の往来は、必ずしも容易ではありませんでした。そこでこの度、(株)神戸マツダ様、みなと観光バス(株)様及び兵庫区役所まちづくり課様が中心となって、『みんなのバス』を実証実験として運行し、コース周辺の活性化及び魅力のアップを図る取り組みが開始され、当院も、最寄りの「バス停留所」設置を含め、様々な検討にご協力させていただくことになりました。



バスの運行プロジェクトによって、近隣地域にお住いの皆様が兵庫区内を南北移動される際の利便性が向上し、より一層の地域活性化へ繋がっていきますことを、当院としても心から応援・期待しております(バス運行の詳細が決まりましたら、別途お知らせいたします)。

- 主な概要／運行開始時期： 令和2年12月中旬(予定)  
 バス運行本数： 30分/1本 兵庫駅を起点に区内南北を日中巡回  
 (日・祝・年末年始は運休)  
 バスの乗客定員： 12名乗り  
 バス運賃： 大人210円、こども110円  
**「バス停留所」予定地(最寄り)： 当院南西側駐車場エリア** 調整中(和田岬小学校南側)

## 新任医師ご紹介

10月1日付で当院に着任しております医師をご紹介します。



**内科**  
 坂元 美季  
**専門分野**  
 循環器内科  
**趣味・特技**  
 ソフトテニス

**抱負**  
 誠心誠意努めて参りますので、  
 よろしく願います。

## お知らせ

### 年末年始の開院日のご案内

- 12月28日(月) → 通常通り開院
  - 12月29日(火) → 午前のみ開院
  - 12月30日(水)
  - 12月31日(木)
  - 1月1日(金)
  - 1月2日(土)
  - 1月3日(日)
  - 1月4日(月)
- 休院
- 1月5日(火) → 以降、通常通り開院

### お問い合わせ先

(病院代表) 078-671-7705  
 (地域医療連携室) 078-652-8271

## 『コロナ禍のメンタルヘルス』



コロナ禍の中、私たちは今まで経験したことのない変化を迫られ対応する日々を送っています。家庭や職場、学校など様々な場面で、みなさんそれぞれに大変な思いをされていることと思います。うつ状態の引き金になりやすいきっかけには二つあり、一つは大切なものや慣れ親しんだものを失う体験をする（例：近親者の死、大きな病気をするなど）「ライフイベント（人生における大きな出来事）」です。二つ目は日常の出来事やストレスの積み重ねによって時間をかけて神経が疲労する（例：職場の対人関係など）「デイリーハッスル（日常の出来事の積み重ね）」です。どちらもうつ状態の発症につながりうるわけですが、今回のコロナ禍は、私たちにとって未曾有の大きな出来事「ライフイベント」と、日々のストレスが積み重なる「デイリーハッスル」の両方の側面をもっているのです。

コロナ禍のようにストレスの高い状況下において、特に責任感が強く完璧主義、頑固で厳格な人、人を頼ったり相談したりするのが苦手一人で抱え込みやすい、といったタイプの方は、「これまで通りに完璧にしなければ」と思い、出来ない現実とのギャップに悩むことで、更に心理的なストレスが高まる可能性があるため、自身のメンタルヘルスに十分注意して頂きたいと思えます。新型コロナ感染症との付き合いは「長丁場」になると専門家が説明しています。ですから、メンタル面においても、息切れしないよう「長丁場」の心構えをもって、いつも以上に自分自身を大切にする、つまりセルフケアを大事にしていくことが心の健康保持にとって重要だと改めて考えるこの頃です。セルフケアや心のケアについては以下のホームページもたくさんの情報や資料が掲載されていますのでご参考にしてください。

日本うつ病学会ホームページ

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/teigen/covid19.html>

公認心理師・臨床心理士  
矢野 知子



中央検査科  
春名 矜花



臨床検査技師をしています、2年目の春名です。まだまだ、勉強中ですが、信頼できる検査を行えるように一生懸命頑張ります。

## お知らせ

「風しんの抗体検査及び予防接種クーポン券」をお持ちの患者様へのご案内

風しん予防の保健行政施策として、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に各市町村の保健所より、段階的に抗体検査・ワクチン接種のクーポン券が発送されました。

当院は同クーポン券による検査・ワクチン接種の対象医療機関となっております。

(神戸市在住以外の方も対応致します。)



詳細につきましては、当院ホームページをご確認下さい。

当院ホームページURL

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>