

Vol.212



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

当院の新型コロナ対策に関するご紹介

～ご安心してご来院いただけます～

新型コロナウイルス感染症については、感染拡大が未だ続いている状況下であり、一日も早く終息して、以前の平穏が訪れることを願う日々が続いております。その様な中、当院としては、患者様が安心して当院でのひと時をお過ごしいただけるよう、各取り組みを進めて参りました。今回は、その一部をご紹介させていただきます。

1. 高性能「空気清浄機」を導入

複数の患者様が利用される外来待合や処置等を行うエリアで、皆様が安全にお過ごし頂けるよう、昨年末から本年にかけて、最新の「空気清浄機」を導入して、各所へ設置いたしております。

微小なほこりや臭いを検知して清潔さを保つ機能のみならず、細菌・ウイルス・アレル物質等を吸着分解する技術が使われたHEPA（ヘパ）フィルター等を搭載しており、かつ広い空間において最適な気流で空気を集め、効率良く快適なエリア環境を生み出せる性能を有しています。これらの機能を最大限に発揮する、大型の空気清浄機については、計20台以上の導入を計画、設置を展開しており、この取り組みにより、患者様へ一層の安心を提供して参ります。



2. 最新の「サーモモニター」を設置



当院本館正面の自動扉内側へ、最新の「サーモモニター」を設置、運用を開始しております。来院時、サーモモニターの前を通過されると、カメラに映った方（画面に表示された方）を対象に、自動検温を行い、体温が37.0度以上の方が通行されると、その場で体温異常をお伝えするアナウンス、マスク未着用の方には、着用をお願いするアナウンスが流れます。体温異常をお伝えするアナウンスをお聞きになられた患者様におかれましては、あらためて体温・体調のご確認等いたしますので、最寄りの職員までお申し出頂き、マスク未着用の患者様は着用の上、お入り頂きますよう、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

3. 入念な環境整備／衛生対策を実施

院内では、各待合にて1日に複数回の環境整備作業（消毒）を実施しております。待合エリアに設置している椅子、受付カウンター、受付ビニールシート等について、環境清拭用ルビスタ等を用いながら、職員が診療中／終了後に清拭を行っており、患者様に安心してご利用頂けるよう念入りに取り組んでおります。

また、健康診断センターでも、日々細やかな注意を払った受け入れに取り組んでおります。受付時は、3密を防ぐべく、ソーシャルディスタンスに配慮した環境づくり、健康診断／人間ドックエリアでも、常時換気・消毒も行き届いた環境にて、安心して健康診断をお受け頂けるように努めております。



みんなのバス

通院に便利です!

当院最寄りに停まります「みんなのバス」の利用をご望まれる患者様/地域の皆様から、運行ルートのお問い合わせを多数頂いておりますので、今回ご紹介させていただきます。



当院
南西側
この
マークが
目印
です!



当院最寄りバス停

～運行詳細～
 バス運行本数：
 1本/30分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
 (敬老バスをお持ちの方は110円)
回数券：当院地下売店「かもめcafe」で販売開始!!
 (11枚つづり：2,100円)
 バス停留所：当院南西側駐車場エリア

お知らせ/予告 ～当院ホームページの リニューアルについて～

患者様に日頃からご覧いただいております当院ホームページについて、本年3月末を目処に、スマートフォンやタブレット端末からも見やすいレイアウトへ、リニューアル予定です。是非一度、アクセス・ご覧くださいませ。

リニューアル後トップ画面イメージ



※リニューアル後は、URLを変更いたします。

三菱神戸病院 「食事自慢」

こちらのコーナーでは、ご入院中の患者様へ心を込めてご提供しております、日々のお食事をご紹介します。

今回は、2月のメニューから、
「松花堂弁当」です。

季節に合わせた行事食の他、松花堂弁当等を月1回ご提供しています。



- ☆ 内容 (常食) ☆
- 鶏ごぼうの炊き込みご飯
 - タラのチーズフライ
 - 炊き合わせ
 - ほうじ茶プリン
 - 菜の花の和え物
 - 茶碗蒸し

メンタルヘルス ワンポイントアドバイス

「五感をとおしてリラックスする」



コロナ禍での日々に伴い、心身のストレスが高い状態も長期化していることが危惧されます。みなさん調子はいかがでしょう。ストレスを感じている時に働く交感神経と、リラックスしている時に働く副交感神経のバランスを良くすることは、心身に様々な症状をもたらす自律神経症状の改善にもつながります。リラックスする方法は色々ありますが、脳に直接的にはたらきかける「五感」をとおしてリラックスすることも効果的です。ポイントは自分が「心地いい」と感じることに。見ていて心地いいもの、聴いていて心地いいものは人それぞれです。自身がリラックスできるものを見つけて実践することで、自律神経のバランスを整えていきたいですね。日頃、五感へのストレスとなっている刺激を避けて過ごすのもひとつです。下記は一例ですので、参考にしてみてください。



視覚

パソコンやスマホ等の光を避けて軽く目を閉じる、明るすぎない照明の下で過ごす、自然の風景や景色を眺める、好みの絵画を観る

聴覚

大きな音や絶え間ない音から解放される、虫の音・川のせせらぎ・雨の音など自然に関する音を静かに聴く、好きな音楽を聴く（リラックスには小さな音量が効果的）

嗅覚

アロマオイルやお香などで好きな香りを楽しむ、好きな香りの入浴剤を使う、花の香りを楽しむ、コーヒーやお茶の香りを楽しむ

味覚

好きなものを食べる、味わいながら食べる

触覚

肌ざわりの良いものを身に付ける、温度が心地よい物に触れる、柔らかく手触りの良い寝具で眠る

五感全体

キャンプや山登り、森林浴（緑を見て、鳥の声や風に揺れる木々の音を聴いて、森や土の匂いをかいで、自然の中で美味しい物を食べて、体全体で風の感触を楽しむなど）



五感はもともと生物が外界の変化をキャッチする重要なセンサーという役割があるため、五感で得た情報は瞬時に脳に送られ、その後神経や筋肉などに伝わっていく仕組みになっています。ですから、心地いいと感じながら、その時の自分の身体感覚を味わってみると、より心身がリラックスできるでしょう。

公認心理師・臨床心理士
矢野 知子

「風しんの抗体検査及び予防接種」 ～お忘れてではありませんか…?～

風しん第5期（2020年度）定期予防接種のクーポン券の有効期限は、2021年3月31日迄となっております。抗体価検査、予防接種がお済みではない方は、お早目の検査、予防接種をお勧めいたします。なお、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いたします）。

接種をご希望の際は、当院ホームページ「病院からのお知らせ」にて詳細をご確認下さいませ。

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