

Vol.224



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



## ～女性医師による、女性のおしりの専門外来～

外科 医 長  
吉 田 優 子

☆女性のなかには、

『便秘、出血、おしりのしこり、かゆみ、違和感など』をかかえながらも、恥じらいのために受診にふみ切れず、ひとりで悩んでいる方も少なくないと思います。

おしりの病気の代表である『痔』は、日本人の3人に1人がかかっていると言われており、特に女性では、便秘や妊娠・出産を機に痔が悪化することがあります。また、痔と思っていた症状が大腸癌の兆候であるというケースもあります。

おしりのトラブルでお困りの方々、恥ずかしがらずに一度ご相談ください。

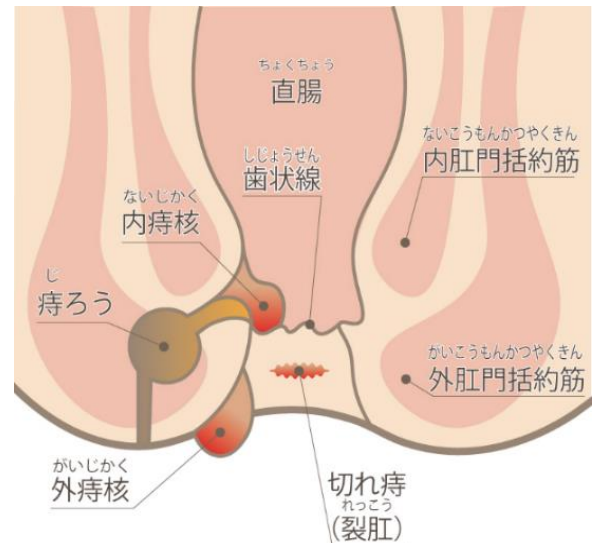
## ◎痔核（イボ痔）

粘膜・血管・結合織が緩んで肥大した  
もの。症状には、出血、疼痛、脱出などが  
あります。

治療法には、

- ①軟膏治療
- ②硬化療法 [ALTA療法]
- ③ゴム輪による結紮術
- ④手術、などがあります。

## ◎痔ろう

肛門内部から皮下へと菌が侵入した  
もの。症状には、肛門周囲の腫脹、圧痛や  
膿の排出などがあります。治療法には、切開排膿や瘻管切除が  
あります。

## ◎裂肛（切れ痔）

肛門上皮に亀裂やびらんが生じた  
もの。症状には、排便時の疼痛、出血など  
があります。保存的治療が基本となりますが、  
慢性化した場合や肛門狭窄を伴う  
場合には手術が必要となります。

## お問い合わせ先

外科受付 078-672-2628 (外線)  
8-63-22628 (内線)



# みんなのバス

通院に  
便利です!



一昨年の12月から運行開始、地域の皆様や当院の患者様に多くご利用いただいております「みんなのバス」ですが、運行ダイヤが改正となり、朝7時台・夕方17～19時台が増便されて、ますます便利になりました。関連情報とあわせて、お知らせいたします。

【朝】 7:45、8:15  
【夕】 17:45、18:15・45、19:15※ が増便  
(※最終便は、兵庫駅止まりです)

～運行詳細～

バス運行本数：1本/30分 兵庫駅を起点に兵庫区内南北を巡回(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、子ども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(11枚つづり：2,100円)  
バス停留所：当院南西側駐車場エリア

## 「バス停留所」のご案内



## 「時刻表」のご案内

### 時刻表

時	分
7	45
8	15 45
～	
18	
19	15 最終便： 兵庫駅止まり



当院最寄りバス停

## ☆シリーズ連載☆ ～健康診断センター便り～

### 脳ドック でわかること



健診で何が分かるの？  
費用はいくら？

脳ドックでは、当院の最新・高性能MRI装置を用いた検査で、精緻な診断を行います。くも膜下出血の原因である脳動脈瘤や、動脈硬化による隠れ脳梗塞や隠れ脳出血が見つかります。高血圧・糖尿病・高脂血症の方には、特に必要な検査と言えます。



また、くも膜下出血は、20～30歳代の方にも起こります。若い元気な方に関しても、脳ドックはおすすめです。実際、この1年でも、若い元気な方に治療が必要な異常が見つかっています。是非ご受診ください。

脳ドック費用 27,500円(税込み価格)

(三菱重工健保加入者は、27,500円分の補助あり)

お問合わせ先：健康診断センター

☎ 078-672-2616

当院の最新MRI装置  
PHILIPS社製 Ingenia3.0T CX(Quasar Dual)

## メンタルヘルス ワンポイントアドバイス



早くも三月に入りました。コロナ禍が長引き、疲れやストレスがたまっている方も多いと思いますが、みなさん心身の調子はいかがでしょう。私たちは強くストレスを感じている時、疲れている時などに極端な考え方をしやすくなり、その考え方の偏りに気づかないまま、気分や行動が影響を受けていることがあります。今回は認知療法の考え方をヒントに、以下のような「ストレスをためやすくする極端な考え方のクセ」を知らずしらず頭の中でしていないか振り返ってみましょう。

### 「知らずしらず、こんな考え方をしていませんか？」

～ストレスをためやすくする極端な考え方のクセの例～

- ①**白黒思想** 世の中曖昧でグレー（灰色）な状態も多いもの。しかし、物事全てを白か黒か、良いか悪いか、0か100か極端な考え方で割り切ろうとする考え方のクセ。  
例) (一つミスをした同僚に対して) 「ミスをするなんて、あの人は全くダメな人だ！」 →イライラ気分大
- ②**すべき思考** 自分自身や他者、状況に対して、実際には無理なくらいにコントロールできるはずだと思い込む考え方のクセ。  
例) (少し頼りない上司に) 「上司は完璧であるべきなのに！」 →怒り大
- ③**過度な自分への関連づけ** 良くないことが起きると、何であって自分も原因だと考えて、自分を責めてしまうクセ。  
例) (朝、自分が挨拶をしても上司の返事が返ってこなかった時) 「上司が挨拶しなかったのは自分が昨日提出した書類の書き方が悪かったせいだ・・・」 →落ち込み気分大
- ④**他罰思考、外面化** 全ての問題の原因が他人や環境にあると考えるクセ。  
例) (客先に提案書を却下された) 「客の理解が悪いし、商品がイマイチなせいだ」 →怒り大



考え方には両面あり、最悪のことを考えるからこそ慎重に対応できるという面もあります。「考え方のクセ」もすべてが悪い訳ではありませんが、「ほどほど」が大事。問題に直面した時「考えにしばられない」ことが大切です。ちょっと立ち止まって、①**もう一度冷静になって考えてみる**「自分の中で、あるいは今の状況で見逃している事柄はないだろうか?」「自分ではどうすることもできない事柄について、自分を責めてはいないだろうか?」②**視点を変えてみるとどうなるだろうか**「以前、元気だったころと同じ状況に出会ったら、どのように考えただろうか?」「5年後にこれを振り返ったら、違った見方をしていないだろうか。それはどういう点で違っているのだろうか?」③**これまでの経験を振り返ってみて何か気づくことはないだろうか**「これまで同じような（または似たような）状況になったことはないだろうか。そうなったとき、結局最終的にはどうなったのだろうか?」「その時の経験から学んだことで、今回役立つようなものはないだろうか?」と、自分に問いかけてみるのも良いでしょう。

必ずしもプラス思考が良いということではありません。より現実的に考えることができ、偏っている部分が見えてくるとというのがストレスコントロールに役立つ良い点です。こんな時だからこそ、冷静でバランスの良い考え方を意識して、ストレスコントロールしつつ過ごしたいものです。

参考文献: 「はじめての認知療法」 大野裕 講談社現代新書



公認心理師・臨床心理士  
矢野 知子