

Vol. 226



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 中村 吉貴



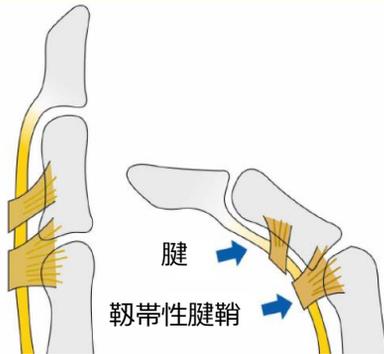
ばね指の予防

整形外科 医師
山崎 京子

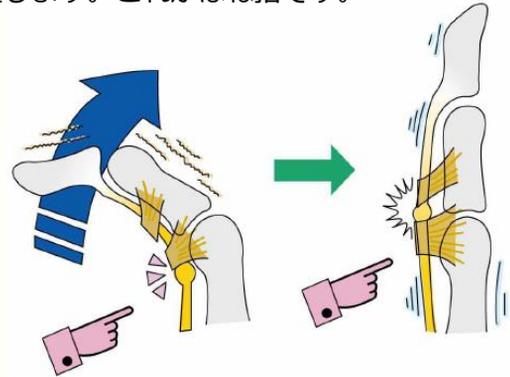
指の腱鞘（けんしょう）炎は、指の曲げ伸ばしの際に痛みがあって動かしにくくなります。特徴的な、かくっと跳ねるような動きがみられることがあり、ばね指とも呼ばれています。その原因は、指の使い過ぎだけでなく、加齢による腱の変性（表面が、けば立ちなめらかでなくなる）もあります。腱鞘はトンネル状になって腱を包みその浮き上がりを抑える働きがあり、指を動かすときに腱と腱鞘はいつも摩擦しています。

【症状と原因】

指は腱によって曲げ伸ばしすることが出来ます。屈筋腱には、腱の浮き上がりを押さえる靭帯性腱鞘（じんたいせいけんしょう）というトンネルがあります。



屈筋腱と靭帯性腱鞘との間で炎症が起これると、指の付け根に痛み、腫れ、熱感が生じます。これを腱鞘炎と呼び、進行するとばね現象（弾発）が生じます。これがばね指です。



【予防について】

腱鞘炎の予防には、腱と腱鞘が強くこすれるような使い方を避ける、例えば重いものを手で持たない、手提げ袋やバッグはできるだけ肘や肩に下げましょう。また、力仕事でなくても長時間手を使う作業（パソコン入力や書字、草むしりや畑仕事、料理や編み物など）も休み休みするように心がけてください。

腱の加齢を防ぐことは難しいですが、次のような方法で腱の滑りをよくすることを実践してみてください。お湯の中でゆっくり指を最大限伸ばし（パー）最大限曲げる（グー）ことです。腱の表面には滑膜（かつまく）があり、腱の滑りをよくする滑液（かつえき）が作られています。この潤滑油のような液を腱全体に隅々までいき渡らせるのです。回数は10回ほどで構いません。大切なのは最大限の曲げ伸ばしをすることです。手はよく動かしていますが、指を伸ばし切って（パーの状態）する作業はありませんし、握りきって（グーの状態）する作業もほとんどありませんね。普段滑液はなかなか隅々までいきわたっていないのです。お風呂などのお湯の中で温めながらすることで血液の循環がよくなり効果を高めることができます。

また、毎日この指の曲げ伸ばしをすることで腱鞘炎のごく初期の症状（違和感や動かしにくさなど）に気付くようになります。腱鞘炎の炎症は火事の炎（ほのお）と同じで、必ず小さな火から始まります。早期発見して小さなボヤのうちに消し止めてしまえば、大火事にならずに済みます。症状の軽いうちに見つけて治療すれば治るのも早いので、異変を感じたらすぐに診てもらおうようにしましょう。

お問い合わせ/整形外科受付
078-672-2628 (外線)
8-63-22628 (内線)

新任医師 ご紹介

本年4月に着任
しました各医師を
ご紹介致します。

- Q1.専門分野
- Q2.趣味・特技
- Q3.これからの
抱負



形成外科 西尾 祐美

- A1.形成外科
- A2.海外旅行
- A3.4年ぶりに倉敷から地元神戸へ戻って
まいりました。
形成外科は表面的ですが、頭の前から
足の先まで、小児から高齢者まで幅広
く対象としております。
なかなか治らない傷・傷跡など何か
お困りの事がありましたら形成外科へ
ご相談ください。

外科 船本 英

- A1.消化器外科
- A2.音楽
- A3.患者様の生活に寄り添っていける
よう励んで参ります。

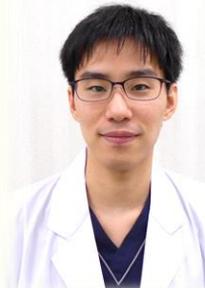
眼科 堂脇 雄音

- A1.眼科
- A2.ファッション、映画、
スニーカー収集
- A3.頑張りますので、どうぞ
よろしくお願いします。



内科 水上 稜介

- A1.消化器内科
- A2.サッカー観戦
- A3.幅広く内科診療を行える
ように頑張ります。
よろしくお願いします。



今年度は、

新人看護師 6名

新人臨床検査技師 1名

が入职しました！！

新人看護師



新人臨床検査技師



今年度は、三菱神戸病院へ6名の新人看護師が入职しました。
新型コロナ禍でも、学生としての学びを生かし、社会人としてス
タートしました。

これから、様々な研修を受けながら知識とスキルを磨き、各職場で
は先輩看護師による指導の下で、様々な経験を積み上げていきます。
自身の思い描く“理想の看護師”を、それぞれが目指し、精一杯頑
張って参ります。

新人看護師研修責任者 沖本 友絵

明朗快活で頼もしい新人臨床
検査技師が中央検査科に入職
しました。これからの活躍、
期待しています。

新人教育担当者 津田 広助



～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)