

Vol.250



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

三菱神戸病院ホームページは
<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

発行責任者 病院長 田代 充生



不眠治療について

心療内科 医師
諫山 智香恵

不眠症とは夜寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続き、そのために日中の眠気・注意散漫・疲れといった種々の体調不良が起こる状態のことです。睡眠には心身の疲労回復や免疫やホルモンの維持など我々が日中に元気に活動するための様々な重要な役割があります。日本は睡眠時間が短い国であり、約5人に1人がこのような不眠の症状で悩んでいるとされています。不眠症は、小児期や青年期にはまれですが、20~30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年、老年になるにつれ増加します。



睡眠障害は同時に、過労や業務負荷、ストレスを見直したり、生活の質を高めるよいきっかけになります。



治療としてはまず生活改善（睡眠衛生法）の実践です。具体的には部屋の照明を暗くする、カフェイン・飲酒を控える、昼間にしっかり活動する、昼寝は短時間とする、などがあります。このような生活改善でも眠れない場合は睡眠薬を使用することがあり、最近では従来のベンゾジアゼピン受容体作動薬とは違うオレキシン受容体拮抗薬という薬が発明され長期内服しても習慣性がなく副作用も少なく比較的 safely に飲み続けられることが特徴です。

また、睡眠障害にはときおり睡眠時無呼吸症候群やうつ病、むずむず脚症候群、アルコール依存などの病気が原因となっていることもあり、寝ても疲れが取れない、朝から体のだるさがあり活動の意欲が湧かない、睡眠中のいびきが大きい、寝付けないのでお酒を飲んでいるといった方も一度外来を受診していただければと思います。

【お問い合わせ先】

内科受付

078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)



新任医師のご紹介

本年4月に7名の医師が着任しましたので、ご紹介いたします。



平成4年（1992年）外科入局以来

多数の病院で肝・胆膵外科を中心に研鑽を積んできましたが、大学を除いて神戸で働くのは初めてです。これまでの経験を地元神戸で活かしたいと思います。

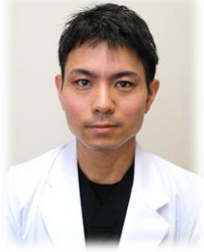
[病院からのお知らせ]

4月より外科部長が交代しました。土田医師は、日本肝胆膵外科学会高度技能指導医（県下で25名）です。肝胆膵領域でお悩みの方は、ぜひご受診ください。

つちだ しのぶ
外科 土田 忍

きむら まさし
眼科 木村 将

6年ほど姫路で勤務をしておりました。
このたび地元の神戸に戻ってこることが
できてうれしく思います。
地域の皆様のために一生懸命
頑張りますので、よろしく
お願い致します。



[日本眼科学会認定眼科専門医]

たかはら ひろゆき
循環器内科 高原 宏之

循環器内科の高原宏之と申します。
神戸大学を卒業し、地元の和歌山県で研修
してから兵庫県内の病院で
勤務してきました。
不整脈を専門にしています。
いつでもご相談ください。



[日本循環器学会認定循環器専門医
日本不整脈心電学会認定不整脈専門医]

ささき のぶゆき
眼科 佐々木 信之

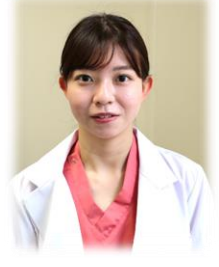
昨年度まで5年間神戸市内の他病院にて
勤務しておりました。
地域のみなさまの目の健康に
貢献できるよう努めます。
何か目でお悩みがあればご相談
ください！



[日本眼科学会認定眼科専門医]

いあい まお
眼科 居相 真緒

昨年は、姫路の病院で勤務し、4月より
神戸に参りました。
患者さんに寄り添った医療
を目指し、地域の皆様に
眼科医として貢献できる
ように頑張ります。



[眼科 後期研修医]

つじい かつや
内科 辻井 克弥

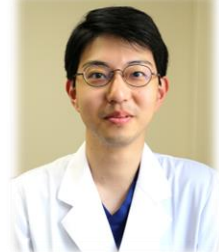
加古川の病院より参りました循環器内科
専攻医2年目の辻井と申します。
患者さんに寄り添う医療を第一
に、地域医療へ貢献していき
たいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。



[内科 後期研修医]

はまだ そういちろう
濱田 創一郎

この春より初期研修医としてお世話になり
ます濱田創一郎と申します。
幅広く診療を行えるよう
精一杯頑張りますので、
よろしくお願い致します。



[初期研修医]

新人看護師のご紹介



三菱神戸病院に4名の新人看護師が
入職しました。
コロナ禍の中、学業、学生生活に
励んだ精鋭達です。
患者様、ご家族様、スタッフに信頼
される看護師を目指しています。
看護師1年目、精一杯頑張ります。

新人看護師研修責任者 藤谷 和代

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年5月)

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
内科	午前	1診	吉野 【循環器・一般】	松本(佑) 【呼吸器・一般】	大学医 【呼吸器】(予約)	馬◆ 【糖尿病・一般】 10:00~	三浦◆ 【一般】	【11日】吉野 交代医 【25日】交代医
		2診	佐々木(順)◆ 【一般】	高橋◆ 【一般】	佐々木(順)◆ 【循環器・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	吉野 【循環器・一般】	
		3診	鈴鹿◆ 【一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井上 【循環器】	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器】	
		4診	上田 【循環器・一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】(予約)	
		6診	田代 【消化器】	田代 【消化器】	---	足立 【消化器】	高原 【循環器・一般】	
		7診	松本(健) 【禁煙外来】(予約) 10:00~	---	---	---	---	
		1診	柿田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約)	---	---	三浦◆ 【一般】	
	午後	3診	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器・一般】	吉野 【循環器・一般】	上田 【一般】	---	<心療内科> 初診時の予約可能 (電話予約可)
		4診	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	---	木下 【血液内科】 14:00~	---	---	<禁煙外来> 2023年4月~ 貼付剤の使用のみ可能
		6診	北澤 【心療内科・緩和】 (予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	田代 【消化器】(予約) 13:30~	
外科	午前	1診	交代医	船本◆	交代医	土田 【肝胆臓・一般】	土田 【肝胆臓・一般】	【11日】交代医 【25日】交代医
		2診	---	---	---	吉田◆		
	午後	1診	---	吉田◆/船本◆ 【大腸・肛門・一般】	---	---	---	備考
		2診	---	---	粉山	吉田◆	---	<火曜・午後診察> 医師2名が交代で行います。 <そけいヘルニア> 常時診察可
皮膚科	午後	-	大学医 (診察時間) 14:00~	---	---	大学医 (診察時間) 13:00~	備考 <月曜・金曜診察> (受付時間) ~15:00	
泌尿器科	午前	-	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	【11日】奥田 【25日】休診
整形外科	午前	1診	真鍋	交代医	真鍋	平山	園淵	【11日】園淵 【25日】真鍋
		2診	平山	---	園淵	園淵	---	
	午後	1診	真鍋	交代医	平山	---	---	備考
		2診	園淵	---	---	---	坂井 (予約)	<月~金曜・午後診> 13:30~15:00
形成外科	午前	1診	西尾◆	---	西尾◆ 11:00迄	---	西尾◆	【11日】西尾◆ 【25日】休診
		3診	---	---	---	大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ	---	
	午後	1診	---	---	---	西尾◆ 【レーザー外来】(予約) 【ポトックス外来】(予約) 第1・3のみ※	---	備考 13:30~15:00【レーザー】 15:00~16:30【ポトックス】
耳鼻咽喉科	午前	1診	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	【11日】石黒◆ 【25日】石黒◆
	午後	1診	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外 来】(予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【のみこみ外来】(予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	備考 ・初診時の予約可能 (当日予約は不可)
		小児外来 (専門外来)	石黒◆ 16:00~17:00	石黒◆ 【補聴器外来】(予約) 14:00~17:00	石黒◆ 15:30~16:30	---	石黒◆ 15:30~16:30	

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年5月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
眼科	午前	1診	木村	上西	木村	上西	上西	【11日】交代医 【25日】交代医
		2診	佐々木(信)	居相◆	佐々木(信)	居相◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	---	---	根木 10:00~ (5月1日のみ)	根木 10:00~ (5月2日のみ)	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1・3のみ 13:00~15:00	備考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> 初診・再診者(受付 11:00迄) ※診察医の指定は出来ません 【根本医師 外来】 ・5月8日(水)~ 当面の間休診
		6診	---	---	根木 (5月1日のみ)	根木 (5月2日のみ)	---	
		---	---	---	---	---	---	
婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	
歯科 口腔外科	午前	-	榑原・黄・松本 (いずれも◆)	榑原・黄・松本 (いずれも◆)	榑原・黄・松本 (いずれも◆)	交代医	榑原・黄・松本 (いずれも◆)	備考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認ください
	午後	-	榑原・黄・松本 (いずれも◆)	榑原・黄・松本 (いずれも◆) 交代医 【インプラント外来】	榑原・黄・松本 (いずれも◆) ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榑原・黄・松本 (いずれも◆) 古森	
放射線科	午後	-	藤田	---	---	---	---	

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師
医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
(代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

3か月 病院カレンダー

5 May							6 June							7 July						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

※第2土曜日(13日)のみ半日開院日です。

■ : 半日開院日 ■ : 休院日

講演会のご案内

5/22 水

- テーマ **当院での不眠治療について**
- 演者 **心療内科 医師 諫山 智香恵**
- 時間 **15:00~15:30**
※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。
お気軽にご参加ください。
- 場所 **当院 本館1階 内科待合**

