

Vol.262



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

かけはし

理念

すべては患者様と  
地域社会のために

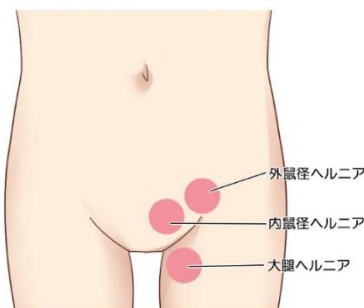


発行責任者 病院長 田代 充生

## そけいヘルニアってどんな病気？

外科 医師  
船本 英

そけいヘルニアは痛みが無い場合もあり、以下の症状があれば「そけいヘルニア」の可能性がります！



### 気を付ける症状

- ・足の付け根に柔らかい膨らみがある
- ・足の付け根の膨らみを手で押し込んだり、横になって休むと膨らみがなくなる
- ・長時間立ったり歩いたりしていると、足の付け根が腫れてくる
- ・重いものを持ったり、咳やくしゃみをするとき痛みや違和感がある



「ヘルニア」とは、臓器がもともとあった正常な場所からずれたり、はみ出したりした状態のことです。

「脳ヘルニア」「椎間板ヘルニア」「食道裂孔ヘルニア」など、ヘルニアは全身のいろいろなところに発生します。今回ご紹介する「そけいヘルニア」は、足の付け根（そけい部）にある、腹壁の弱い部分からお腹の中の腸管や内臓脂肪が飛び出した状態で「脱腸」とも呼ばれます。

病気というより体の構造上の問題のため、自然に治ったり、薬で治したりすることはできず、治療は原則、手術が必要です。

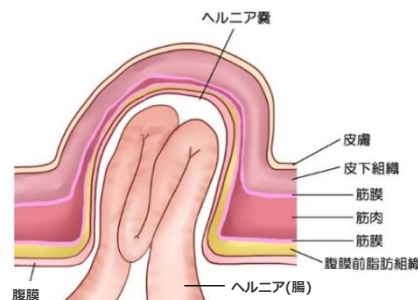
**腫れているけど痛くないし、手術は受けたくない...**

と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、手術を受けずにそけいヘルニアを放置すると、徐々に膨らみが大きくなり、飛び出した腸が戻らなくなって「腸閉塞」や「腸の壊死」の原因になることもあります。

当院の外科では、そけいヘルニアを専門としている医師が診察を行っています。足の付け根の膨らみに気づいたら、深刻な状態になる前に、まずはお気軽にご相談ください。検査や治療について、詳しくご説明させていただきます。

【出典】：メディカルノート（©MedicalNote, Inc.）

### ＜そけいヘルニアのイメージ＞



### 【お問い合わせ先】

外科受付

078-672-2628（外線）



## 手外科専門医のお知らせ



5月から整形外科に 田中 寿一医師（手外科・一般）が着任します。

＜認定等＞日本整形外科学会専門医、日本手外科学会専門医・指導医、ドイツ整形外科学会名誉会員、アメリカ手外科学会会員、日本整形外科学会公認スポーツドクター、日本整形外科学会・日本手外科学会・日本肘学会・日本整形スポーツ学会名誉会員、GAMBA大阪チーフチームドクター

手（肘）や指に関することでお困りお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

### 【診察日時】

毎週月曜日 13:30～15:00

### 【担当医師】

田中 寿一（たなか じゅいち）

### 【お問い合わせ先】

整形外科受付

078-672-2628（外線）



# 心臓リハビリテーションの運動療法について

理学療法士  
渡邊 展章

心疾患の患者さんが快適な家庭生活や社会復帰するために行う心臓リハビリテーションには、生活指導・カウンセリングもありますが、運動療法は中でも柱です。一昔前までは心臓病の方は安静に過ごすのが一般的でしたが、現在では、運動による身体・精神機能への高い効果が科学的に証明され、特別な合併症がない限り適度に体を動かすことが推奨されています。

## Q1 どんな運動をすればいいの？

心臓リハビリテーションの運動療法は、レジスタンストレーニング・有酸素運動を中心にを行います。

(1) レジスタンストレーニング  
→スクワットや腕立て伏せなど筋肉に負荷をかける運動

(2) 有酸素運動  
→ウォーキング、サイクリング、水泳など長時間継続した運動

筋肉を鍛えることで心臓の機能が改善し心疾患の予防につながります。特にふくらはぎの筋肉は第2の心臓と呼ばれ、心臓のポンプ機能を補う役割を果たします。実際の現場では、ストレッチや準備体操・バイタル測定・心電図モニターでの監視など安全な環境で実施しています。

### <下肢の大きな筋肉を使用した運動例> (骨格筋ポンプが働くことで心臓の血液循環機能を補う)

①お尻上げ



②片踵上げ左右



①・②を  
各10回×3セット

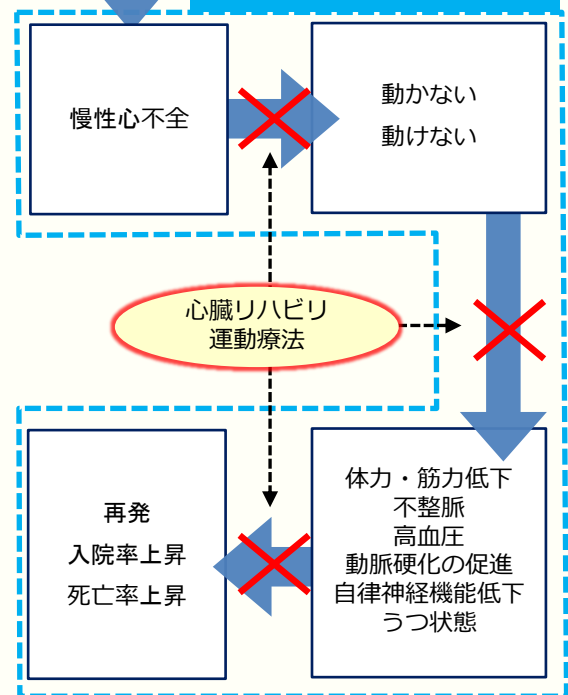
休憩しながら  
実施して  
みましょう



## 心臓リハビリテーションを行うべきタイミング

心筋梗塞・狭心症・弁膜症・  
心筋症・心臓手術後など

心機能低下によるマイナスの連鎖



## Q2 どれくらいの運動をすればいいの？

自宅で運動をする場合は、自覚的運動強度 (Borg scale) を基に、「楽である」～「ややきつい」程度の運動が推奨されます。

1回あたりの運動時間は、30～60分程度が望ましいですが、朝夕20分ずつ2回に分けて合計40分でもよいとされています。階段を利用するなど、日常生活の中で積極的に動いて身体活動量をあげることを心がけましょう。

一方で、「ある程度しんどいことをした方が運動の効果があると思う」や「きつい運動はやった感じがする」といった自分流の考えで過度に運動をしてしまうと、心拍数の増加や血圧の上昇により心臓への負担を増大させ、心不全・心筋虚血・不整脈を誘発する可能性があるので注意が必要です。

### 自覚的運動強度

非常にきつい  
かなりきつい  
きつい  
ややきつい  
楽である  
かなり楽である  
非常に楽である

最後に

「運動=がんばる」というイメージを持たれる方が多いと思いますが、心臓リハビリテーションにおける運動療法は「がんばらない」ことが重要です。疲れたら休憩し、「がんばらず」できる運動を心がけましょう。

心臓に不安がある方、気になる方は循環器内科へご相談ください。

### 【お問い合わせ先】

内科受付 (循環器)

078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)

# 三菱神戸病院 診療予定表 (2025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<br>【循環器・一般】               | 大 野◆<br>【消化器・一般】                                    | 大学医<br>【呼吸器】(予約)     | ---                                       | 三 浦◆<br>【一般】         | 【10日】吉 野<br>初診担当医<br>交代医                                                                    |
|       |    | 2診             | 佐々木(順)◆<br>【一般】               | 上 田<br>【一般】                                         | 佐々木(順)◆<br>【循環器・一般】  | 佐々木(優)◆<br>【一般】                           | 吉 野<br>【循環器・一般】      |                                                                                             |
|       |    | 3診             | 鈴 鹿 ◆<br>【呼吸器・一般】             | 大学医<br>【不整脈・循環器】                                    | 井 上<br>【循環器】         | 上 田<br>【循環器・一般】                           | 足 立<br>【消化器】         |                                                                                             |
|       |    | 4診             | 満 田◆<br>【糖尿病】                 | 松本(健)<br>【循環器・糖尿病・一般】                               | 佐々木(優)◆<br>【一般】      | 松本(健)<br>【循環器・糖尿病・一般】                     | 大学医<br>【免疫内科】(予約)    |                                                                                             |
|       |    | 6診             | 田 代<br>【消化器】                  | 田 代<br>【消化器】                                        | 満 田◆<br>【糖尿病】        | 大 野◆<br>【消化器・一般】                          | 高 原<br>【循環器・一般】      |                                                                                             |
|       |    | 7診             | 松本(健)<br>【禁煙外来】(予約)<br>10:00~ | ---                                                 | ---                  | ---                                       | ---                  |                                                                                             |
|       |    | 1診             | 柿 田<br>【腎臓内科】                 | 佐々木(順)◆<br>【心療内科】(予約)                               | ---                  | 山本/平野<br>第1・3・5/第2・4<br>【呼吸器】             | 三 浦◆<br>【一般】         | <div>備 考</div> <心療内科><br>初診時の予約可能<br>(電話予約可)<br><br><禁煙外来><br>貼付剤の使用のみ可能                    |
|       | 午後 | 3診             | 高 原<br>【循環器・一般】               | 足 立<br>【消化器・一般】                                     | 吉 野<br>【循環器・一般】      | 前 川◆<br>【消化器・一般】                          | ---                  |                                                                                             |
|       |    | 4診             | 松本(健)<br>【循環器・糖尿病・一般】         | ---                                                 | 前 川◆<br>【消化器・一般】     | ---                                       | ---                  |                                                                                             |
|       |    | 6診             | 北 澤<br>【心療内科】(予約)             | 諫 山 ◆<br>【心療内科】(予約)                                 | 北 澤<br>【心療内科】(予約)    | 諫 山 ◆<br>【心療内科】(予約)                       | 満 田◆<br>【糖尿病】        |                                                                                             |
| 外科    | 午前 | 1診             | 交代医                           | 船 本 ◆                                               | 交代医                  | 土 田<br>【肝胆脾・一般】                           | 土 田<br>【肝胆脾・一般】      | 【10日】吉 田◆                                                                                   |
|       |    | 2診             | ---                           | ---                                                 | ---                  | ---                                       | 吉 田 ◆                |                                                                                             |
|       | 午後 | 1診             | ---                           | 吉田◆ / 船本◆<br>【大腸・肛門・一般】                             | ---                  | ---                                       | ---                  | <div>備 考</div> <火曜・午後診療><br>医師2名が交代で行います。<br><そけいヘルニア><br>常時診療可<br><くすり外来><br>月曜・水曜は、10:00迄 |
|       |    | 2診             | ---                           | ---                                                 | 靱 山                  | 吉 田 ◆                                     | ---                  |                                                                                             |
| 皮膚科   | 午後 | -              | 大学医<br>(診察時間) 14:00~          | ---                                                 | ---                  | ---                                       | 大学医<br>(診察時間) 13:00~ | <div>備 考</div> <月曜・金曜・午後診療><br>(受付時間) ~15:00                                                |
| 泌尿器科  | 午前 | -              | 奥 田                           | 大学医                                                 | 奥 田                  | 奥 田                                       | 奥 田                  | 【10日】奥 田                                                                                    |
| 整形外科  | 午前 | 1診             | 真 鍋                           | 和 田                                                 | 真 鍋                  | 篠 原                                       | 横 田                  | 【10日】休 診                                                                                    |
|       |    | 2診             | 大 澤                           | ---                                                 | 澤 入                  | ---                                       | ---                  |                                                                                             |
|       | 午後 | 1診             | 真 鍋<br>(予約)                   | ---                                                 | ---                  | ---                                       | ---                  | <div>備 考</div> <月曜・金曜・午後診療><br>13:30~15:00<br><月曜・午後診療(田中医師)><br>手外科・一般                     |
|       |    | 2診             | 田 中                           | ---                                                 | ---                  | ---                                       | 坂 井<br>(予約)          |                                                                                             |
| 形成外科  | 午前 | 1診             | 西 尾 ◆                         | 大学医<br>【一般】第1・3・5のみ<br>【レーザー・ポトックス外来】<br>第2・4のみ(予約) | 西 尾 ◆<br>11:00迄      | ---                                       | 西 尾 ◆                | 【10日】西 尾 ◆                                                                                  |
|       |    | 3診             | ---                           | ---                                                 | ---                  | 大学医<br>【足外来】(予約)<br>第1・3のみ                | ---                  |                                                                                             |
|       | 午後 | 1診             | ---                           | ---                                                 | ---                  | 西 尾 ◆<br>【レーザー・ポトックス<br>外来】(予約)<br>第1・3のみ | ---                  | <div>備 考</div> <木曜・午後診療><br>13:30~16:30                                                     |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | 1診             | 石 黒 ◆                         | 石 黒 ◆                                               | 石 黒 ◆                | 石 黒 ◆                                     | 石 黒 ◆                | 【10日】石 黒◆                                                                                   |
|       | 午後 | 1診             | 石 黒 ◆<br>14:00迄               | 石 黒 ◆<br>【イビキ・睡眠時無呼吸外来】<br>(予約)<br>13:30~15:00      | 石 黒 ◆<br>14:00迄      | 石 黒 ◆<br>【のみこみ外来】(予約)<br>13:30~15:00      | 石 黒 ◆<br>14:00迄      | <div>備 考</div> ・初診時の予約可能<br>(当日予約は不可)                                                       |
|       |    | 小児外来<br>(専門外来) | 石 黒 ◆<br>16:00~17:00          | 石 黒 ◆<br>【補聴器外来】(予約)<br>14:00~17:00                 | 石 黒 ◆<br>15:30~16:30 | ---                                       | 石 黒 ◆<br>15:30~16:30 |                                                                                             |

## 三菱神戸病院 診療予定表 (2025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                                           | 【10日】 交代医                                                                                                            |
|                |    | 2診  | 佐々木(信)         | 高 松 ◆                               | 佐々木(信)                                    | 高 松 ◆         | 木村/佐々木(信)<br>第1・3・5/第2・4                      |                                                                                                                      |
|                |    | 6診  | 根 木<br>10:00~  | ---                                 | 根 木<br>10:00~                             | 根 木<br>10:00~ | ---                                           |                                                                                                                      |
|                | 午後 | 1診  | ---            | ---                                 | ---                                       | ---           | 交代医<br>【コンタクト外来】(予約)<br>第1・3のみ<br>13:00~15:00 | <b>備 考</b><br><火、木、金曜・午前診><br>【上西副院長 外来】<br>・初めて眼科を受診する方<br>・予約の方<br><土曜日・午前診><br>初診・再診者(受付 11:00迄)<br>※診察医の指定は出来ません |
|                |    | 6診  | 根 木            | ---                                 | 根 木                                       | 根 木           | ---                                           |                                                                                                                      |
|                |    |     |                |                                     |                                           |               |                                               |                                                                                                                      |
| 婦人科            | 午前 | -   | 大学医<br>(予約)    | ---                                 | 大学医<br>(予約)                               | ---           | 大学医<br>(予約)                                   |                                                                                                                      |
| 歯科<br>口腔<br>外科 | 午前 | -   | 榊原◆・山下<br>・荻田◆ | 榊原◆・山下<br>・荻田◆                      | 榊原◆・山下<br>・荻田◆                            | 交代医           | 榊原◆・山下<br>・荻田◆                                | 【10日】 山 下<br>荻 田◆                                                                                                    |
|                | 午後 | -   | 榊原◆・山下<br>・荻田◆ | 榊原◆・山下<br>・荻田◆<br>交代医<br>【インプラント外来】 | 榊原◆・山下<br>・荻田◆<br>※第1・3・5水曜日<br>手術日のため交代医 | 交代医           | 榊原◆・山下<br>・荻田◆<br>古 森                         | <b>備 考</b><br>・完全予約制<br>・予約の空き状況によっては、<br>当日予約も可能です。<br>電話にてご確認ください                                                  |
| 放射<br>線科       | 午後 | -   | 藤 田<br>(予約)    | ---                                 | ---                                       | ---           | ---                                           |                                                                                                                      |

<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ください。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

ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>  
(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

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

6 June

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

7 July

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

：半日開院日 ：休院日

## 講演会のご案内

5/26月

テーマ

・はじめよう減塩生活  
・心臓リハビリテーションの運動療法について

演 者

金谷管理栄養士・渡邊理学療法士

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 外科・整形外科外待合



三菱神戸病院  
イメージキャラクター  
カモメさん