

Vol.279



病院ホームページは

<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

かけはし

理念

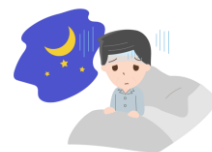
すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者 病院長 田代 充生

当院での不眠症治療について

心療内科 医長
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く、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、認知症のもとになる脳の老廃物の除去などの役割が分かっており我々の日中の活動エネルギーを回復することの他に健康に対しても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。

睡眠障害が続くと集中力低下、情緒不安定、気持ちの落ち込みなどの症状をきたすことがあり、社会機能低下を引き起こします。睡眠障害を発症した場合、過労や仕事の忙しさ、抱えているストレスを見直したり生活の質を高めるよい機会ととらえ直して治療に取り組みます。

治療としてはまず生活改善（睡眠衛生法）の実践があり、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ことなどがあります。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、また、副作用も少ないため比較的安全に飲み続けられることが特徴です。

睡眠障害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で起こっていることもあり、ある程度寝ているのに疲れが取れない、日中眠い、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などは一度心療内科外来の受診をお勧め致します。

【お問い合わせ先】

内科受付

078-672-2619



患者満足度調査アンケート実施報告

当院では、より良い医療サービスの提供を目的とし、患者さんにご協力いただき2026年8月3日から9日に「患者満足度調査」を実施しました。今回の調査では、待ち時間や職員の対応、院内の設備環境など幅広い項目について貴重なご意見を頂戴しました。ご回答いただきました皆様にお礼申し上げます。

調査結果の概要は、当院ホームページにて公開しております（右のQRコードよりご覧ください）。

頂戴したご意見をもとに、今後の診療体制やサービス改善に活かして参ります。

アンケート結果は
こちらのQRコード
からご確認ください



ワクチン接種のご案内

◆予約方法◆

専用受付及び専用ダイヤルにて受付

<受付日時>

いずれも毎週月曜日～金曜日（祝日を除く）

▶予約専用受付窓口（院内）

10：00～14：00（12：00～13：00除く）

▶予約専用ダイヤル

14：00～15：00

【電話番号】

078-672-2641

<接種期間>

2026年10月2日（金）～11月27日（金）

<接種時間>

ワクチン種類	曜日(除く休院日)	時間
インフルエンザ	火曜日、金曜日 第2土曜日	14：00～15：00 10：00～11：00
新型コロナウイルス	火曜日、金曜日 第2土曜日	15：00～15：30 11：00～11：30

※ワクチン数には限りがありますので、お早めのご予約をご検討ください。



☆理学療法士☆ 予防シリーズ第7弾



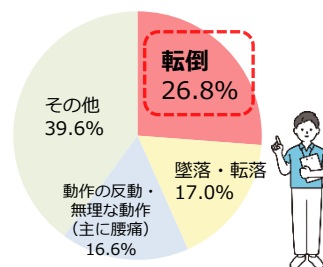
デスクワーカー向け 『転倒予防』について

理学療法士
瀬川 亮

2022年から「予防シリーズ」を掲載させていただき、気が付けば第7弾となりました。今回も皆様の健康のお役に立つ内容をご紹介します。

▶転倒災害の実態

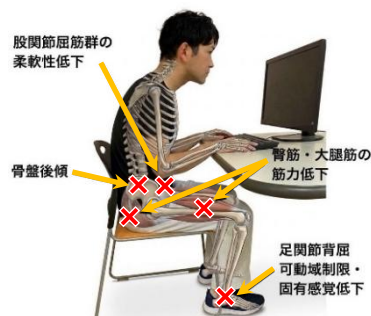
「転倒＝高齢者の事故」と思っていませんか？実は労働災害における死傷事故のうち、転倒は全体の約25%を占めて第1位となっています。製造現場だけでなく、オフィス勤務のデスクワーカーでも転倒による骨折などの重大事故が近年増加しています。



出典：厚生労働省
「労働災害発生状況」より

▶なぜデスクワーカーの転倒が増えているのか？

日本人の平均座位時間は1日約7時間と、世界20ヶ国の中で最長とされています。特にデスクワーカー全体の座位時間は長く、日頃から座りっぱなしの生活を続けることで、身体を動かすのに必要な筋肉や関節の機能は着実に低下していきます。その結果、働くシニア世代が増えている近年、この身体機能の衰えが転倒事故の増加へとつながっています。



【図1】長時間座位による身体機能への影響

腰の奥の筋肉（腸腰筋）が縮むと骨盤が後ろに傾き、歩く際につま先が十分に上がらず地面に引っかかりやすくなります。さらにお尻や太ももの筋力低下に加え、下肢の血流悪化により足裏のセンサー（バランス感覚）が鈍るため、とっさの一步が出ず転倒してしまうのです。【図1】

⚠ あなたの転倒危険度セルフチェック ⚠

転倒の危険度がないかセルフチェックをしてみましょう。まずは下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力の総合的な評価です。以下の2パターンのチェックでご自身の体の状態を確認してみましょう。（※実施する際は、安全性に配慮して行って下さい。）

① 2ステップテスト

下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力の総合的な評価をするテストです。

【やり方】出来るだけ大股で2歩歩き、その距離を身長で割る（距離と身長はどちらもcm）

【計算式】 2歩の距離 ÷ 身長 = 2ステップ値

【判定基準】 1.24未満は要注意、1.25～1.38は注意



② 開眼片足立ちテスト

バランス機能を評価するテストです。

【やり方】 両手を腰に当て、目を開けて片足立ち保持時間を測定

【判定基準】 15秒未満は要注意



いかがでしたでしょうか。今回は転倒危険度のセルフチェックのみをご紹介します。

次回は「かけはし12月号2面」にて「お手軽！転倒予防の3分エクササイズ」をご紹介します。是非ご覧ください。



三菱神戸病院 診療予定表 (2026年10月)

<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 (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									
曜日		診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)	
診療科	内科	午前	1診	吉 野 【循環器・一般】	濱 崎◆ 【呼吸器・一般】 (診察時間) 9:30~	大学医 【呼吸器】(予約)	齊 藤◆ 【消化器・一般】	三 浦◆ 【一般】	【10日】吉 野(予約) 初診・再診担当医 交代医(予約)
			2診	佐々木(順)◆ 【一般】	上 田 【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◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井 上 【循環器】	上 田 【一般】	足 立 【消化器】	
			4診	満 田◆ 【糖尿病】	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】	満 田◆ 【糖尿病】	足 立 【消化器・一般】	高 原 【循環器・一般】	
			7診	濱 崎◆ 【禁煙外来】(予約) (診察時間) 10:00~	---	---	---	---	
			午後	1診	柿 田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約)	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	
	2診	---		---	---	---	---		
	3診	高 原 【循環器・一般】		足 立 【消化器・一般】	吉 野 【循環器・一般】	前 川◆ 【消化器・一般】	濱 崎◆ 【呼吸器・一般】		
	4診	---		---	前 川◆ 【消化器・一般】	---	---		
6診	北 澤 【心療内科】(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)	---			
外科	午前	1診	交代医	松本(拓)	交代医	土 田 【肝胆脾・一般】	土 田 【肝胆脾・一般】	【10日】吉 田◆	
		2診	---	---	---	---	吉 田◆		
	午後	1診	---	松本(拓) 【一般】	---	---	---	備 考 <そけいヘルニア> 常時診察可 <くすり外来> 月曜・水曜は、9:30~10:00	
		2診	---	吉 田◆ 【大腸・肛門】	---	吉 田◆	---		
皮膚科	午後	-	大学医 (診察時間) 13:00~	---	---	---	大学医 (診察時間) 13:00~	備 考 <月曜・金曜診療> (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	中 村◆	中 村◆	大学医 (受付時間)~11:00 (予約)	大学医 (受付時間)~11:00 (予約)	中 村◆	【10日】休 診	
		2診	大学医 (受付時間)~11:00	大学医 (受付時間)~11:00	---	---	大学医 (受付時間)~11:00		
	午後	1診	---	---	---	---	---	備 考 ・水曜・木曜は完全予約制 (初診は予約不可)	
形成外科	午前	1診	相 原◆	大学医 【一般】第1・3・5のみ 【レーザー・ポトックス外来】 第2・4のみ(予約)	相 原◆	---	相 原◆	【10日】休 診	
		2診	---	---	---	大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ	---		
	午後	1診	---	---	---	相 原◆ 【レーザー・ポトックス 外来】第1・3のみ(予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~16:30	相 原◆ 【レーザー・ポトックス ・男性毛髪外来】 (予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~16:30	備 考 <木曜・金曜・午後診療> 13:30~16:30	
婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	休 診	
放射線科	午後	-	藤 田 (予約)	---	---	---	---	休 診	

三菱神戸病院 診療予定表 (2026年10月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
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 ◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石 黒 ◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石 黒 ◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石 黒 ◆ 【嚥下外来】 第1・3・4・5のみ(予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石 黒 ◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	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 ◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	石 黒 ◆ 【補聴器外来】(予約) (診察時間) 14:00~ (受付時間) ~17:00	石 黒 ◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	---	石 黒 ◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	
眼科	午前	1診	木 村	上 西	木 村	上 西	上 西	【10日】交代医 (受付時間) ~11:00
		2診	佐々木(信)	井 上 ◆	佐々木(信)	井 上 ◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	根 木 (診察時間) 10:00~	---	根 木 (診察時間) 10:00~	根 木 (診察時間) 10:00~	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1のみ (診察時間) 13:00~	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＞ ※診察医の指定は出来ません
		6診	根 木	---	根 木	根 木	---	
歯科 口腔 外科	午前	-	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	交代医	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	【10日】榊 原 ◆
	午後	-	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆ 交代医 【インプラント外来】	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榊原 ◆・山下 ・荻田 ◆	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

＜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
(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

10 October

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

11 November

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					

12 December

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		

※26日(土曜)も半日開院日です。

■ : 半日開院日

■ : 休院日

新任医師紹介

10月に着任・退職しました医師をご紹介します。

◆2026年10月1日 入職◆

・佐田 崇典 医師 (内科 [後期研修医])

◆2026年9月30日 退職◆

・安藤 香弥乃 医師 (内科 [後期研修医])

さだ たかのり
内科 佐田 崇典

循環器内科専攻医2年目の佐田と申します。
神戸の地域医療に貢献できるよう精一杯頑
張りますのでご指導、ご鞭撻のほどよろし
くお願いいたします。



[内科 後期研修医]