



Shinko Hospital

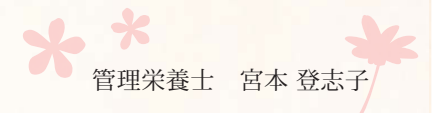
Medical News

- ・院長の挨拶
- ・特集
医療をささえる新しいケアのかたち
- ・Information
新入職医師のご紹介
- ・ヘルシーレシピ
リンゴとブロッコリーのおろし和え



ヘルシーレシピ

— Healthy Recipe —



リンゴとブロッコリーのおろし和え

寒い時期に野菜をたくさん食べるためには、鍋物が一番ですが、鍋物以外の野菜料理として甘酢味の酢の物はいかがでしょうか？

リンゴとブロッコリーを大根おろしで和えます。皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用のあるビタミンC 1日分の推奨量の約半分が補充出来ます。



【材 料】 2人分

- | | | | |
|---------|-------------|-----|---------|
| ・大根 | 150g (約5cm) | ・酢 | 大さじ1杯 |
| ・りんご | 60g (約1/4個) | ・砂糖 | 大さじ1/2杯 |
| ・ブロッコリー | 60g (小2~3房) | ・塩 | 少々 |

【作り方】

- ① 大根は皮をむいておろし、酢、砂糖、塩を混ぜる。
- ② りんごは皮を少し残してむき、1.5cm角に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ④ りんご、ブロッコリーを①の大根おろしで和える。

【1人分栄養量】 61kcal

たんぱく質 1.7g 脂質 0.3g 塩分 0.3g カリウム 314mg ビタミンC 45mg 食物繊維 2g



理事長 / 院長
山本 正之
Masayuki Yamamoto

神鋼病院の立地する中央区には有力な病院が多数あり、それぞれが特徴ある医療を提供しております。神鋼病院もできるならば、重複することなく、より専門的に高度な医療を提供できる施設をめざして、毎年医師の充実を図ってきました。また、本年はお越しになられる患者さんがよりスムーズに受診していただけるよう、さらにハード面の改良も進めていきます。

現在建設中の外来・管理棟工事の完成時（4月中旬頃を予定）には外来棟が拡充され、呼吸器センターが

さらに充実して生まれ変わります。近年発生することの多い、新しいタイプの呼吸器感染症にも対応できる施設を目指しております。

一方、常勤医師の供給がつかなかった小児科では、昨年11月より外来診療が休止に至っており、申し訳なく思っております。しかしながら、昨年には血液病センターの充実、神経内科の開設など、それぞれの部門が順調に活躍を続けていることをご報告いたします。

本年も何卒よろしくお願いを致します。

2012年も神鋼ブランドのもと、地域の皆様の健康維持に取り組んでまいります。

■ 神鋼病院理念

地域医療に貢献し、信頼される病院を目指します。

■ 基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。

医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL : 078-261-6711 (代表)
FAX : 078-261-6726
発行責任者：病院長 山本 正之
編集責任者：神鋼病院広報委員長 山神 和彦

医療を支える 新しいケアのかたち

神鋼病院では専門的な資格や知識・技術を持った看護師による看護専門外来を開設しています。退院後の不安や、自宅でのセルフケアなど、「QOL」生活の質に目をむけた細やかなケアを提供・指導しています。どうぞお気軽にご利用ください。

ストーマ外来・排尿管理ケア外来

皮膚・排泄ケア認定看護師とは

認定看護師とは、特定の分野において熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践ができると認められた看護師のことをいいます。

そして皮膚・排泄ケア認定看護師とは、「お肌に関すること・排泄に関すること」の専門家です。現在、兵庫県では80名の皮膚・排泄ケア認定看護師がいますが、その内2名が当院に所属しています。

お肌と排泄の関係

「お肌」と「排泄」、一見関係がないように見えますが、この二つは「健やかな肌を保つ」スキンケア」という大き

な枠組みで繋がっています。

お肌に関することは、床ずれ（褥瘡）や手術後のキズ、足の潰瘍、化学療法後や血液移植後のスキントラブルなどがあります。目に見えるキズがなくとも、乾燥肌、赤ちゃんなや高齢者などの弱くもろい肌の予防ケアなどもあります。

排泄に関することは、人工肛門・人工膀胱（ストーマ）のケア、胃ろうや気管切開孔のケア、手術後の排尿・排便トラブル、性功能に関する悩みなどがあります。お肌に関することと同様で、排泄に関するトラブル予防ケアにも関わっています。

ストーマ外来について

大腸がんや膀胱がんなどの手術で、肛門や膀胱の機能を失った場合、人工肛門・人工膀胱を使って排泄すること



宮垣 真理 (Mari Miyagaki) 白石 厚美 (Atsumi Shiraiishi)
皮膚・排泄ケア認定看護師

が必要になります（それらの事をストーマといいます）。生まれてから培ってきた元々の排泄方法を変更するのは簡単なことではありません。ストーマを持つ方がより良い生活を送るための相談窓口として、4年前にストーマ外来を開設しました。手術前後から引き続き、退院後も外来でケアに当たることで、一貫した指導が出来る体制を整えています。

排尿管理ケア外来について

ストーマ以外では、排尿管理ケア外来も行っています。骨盤内の手術を行った後に、排尿トラブルを生じる事があります。細いチューブ（カテーテル）を使った導尿の指導や新膀胱造設術（小腸を利用して新たな膀胱を作成する手術）後の排尿指導、相談を中心にした看護外来を行っています。

排尿に関することはとても繊細な問題であるため、不安やつらさを少しでも軽減できるように「心のケア」にも重点を置いて関わっています。

充実した看護を目指して

糖尿病や下肢の血流不足などから起こる足のトラブル予防の相談窓口として、糖尿病療養指導士と協力してフットケア外来を立ち上げる予定にしています（希望される方は主治医まで）。健やかな生活を送るためには、2本の足をしっかりと守ることはとても大切です。

お肌や排泄に関するトラブルは、生きていく上での生活の質（QOL）を大きく左右します。現時点で見えている問題だけに留まらず、生活の質の向上にまで目を向けた細やかなケアが提供できるように、2名の皮膚・排泄ケア認定看護師が力を合わせ、病棟スタッフ・外来スタッフと共にこれからも頑張っていくと思っています。

がん相談支援室

がん看護専門看護師とは

がん看護専門看護師とは、がん患者さんの身体的・精神的な苦痛を理解し、患者さんやそのご家族に対してQOL（生活の質）の視点に立った水準の高い看護を提供する看護師のことをいいます。

現在、「がん療養サポートチーム」を活動の軸として、院内を横断的に活動し、診断期から終末期までの全ての段階にある患者さんとご家族に対して、全人的な視点を持つてケアを行っています。

また、昨年10月に開設した「がん療養支援外来」では、体のつらさや心の悩みなどの相談に対応し、患者さんが自分らしく日常生活を送ることができるよう、療養生活のサポートとして支援しています。マラソンランナーの伴走

がん相談支援室

- * 火・金曜日 (9:00 ~ 12:30)
- * 水曜日 (14:00 ~ 16:30)
- * 相談員：がん看護専門看護師
- * 申込：078-261-6711 (病院代表)
- * 完全予約制、1回40分 (無料)
- * 電話での相談は応じていません

者のように、どんなときも皆さんに寄り添い、ともに歩んでいきたいと思います。

がん相談支援室って？

当院は、昨年6月に兵庫県指定がん診療拠点病院に認定されました。そこで、地域のがん医療を担う中核病院としての機能を果たすために、市

民の方々を対象として、「がんに関するあらゆる相談」に応じる「がん相談支援室」を開設いたしました。相談内容は、

- ① がんの治療に関する事
 - ② 治療の副作用に関する事
 - ③ 患者さん・ご家族の療養上の相談
 - ④ 緩和医療に関する相談
 - ⑤ 医療費に関する相談
- など、がんに関する不安や心配ごとに対応しております。プライバシーが保てる静かなお部屋で、ゆっくりとお話を伺い、相談者の方ご自身が問題を解決できるようお手伝い致します。個人情報厳守をさせていただきます。

リンパ浮腫外来

リンパ浮腫ってなに？

リンパ浮腫は、主に乳がん・子宮がん・膀胱がん・前立腺がんなどの手術や放射線治療後、リンパ系の流れが障害されて起こります。症状は、手足が腫れてだるく、皮膚も乾燥しやすくなり、進行すると皮膚の硬化や象皮症を起こしやすくなります。

また、皮膚が傷つきやすくなり、慢性的な炎症が起こり



中村 貴子 (Takako Nakamura)
リンパ浮腫指導技能者

リンパ浮腫の治療

治療は次のものを組み合わせて行っています



スキンケア
皮膚の乾燥状態や炎症症状を確認し、クリームなどで保湿します

リンパドレナージ
手でリンパ液を誘導し、皮膚を柔らかくします。浮腫のない部分にもマッサージを行うことで、リンパ液の流れの道をつくります

圧迫
弾性包帯や弾性着衣スリーブ（腕用）・ストッキング（足用）を用いて患部に圧をかけます

運動
圧をかけたままの状態で行い、筋肉の伸縮するポンプ作用によってリンパ液の流れを促します

セルフケア指導
・個々の生活スタイルに応じた指導
・肥満予防など



やしくなります。重症化すると日常生活や社会活動に支障をきたすこともあります。早期に治療を開始することで進行を防ぐことができます。

リンパ浮腫に悩む患者さんは少なくありません。当院リンパ浮腫看護外来では、2010年の1年間で62人の新患者さんが受診されました。病名別では婦人科悪性腫瘍術後65%・乳がん術後24%・その他11%です。

リンパ浮腫外来が 目指すもの

治療やグループ予防指導を通して、自宅で患者さんがセルフケア

できることを目標に、外来を行ってまいります。

がん手術後に多くの不安を抱えた患者さんに少しでも寄り添い、個性のある看護が提供できるよう頑張っていきたいと思えます。

リンパ浮腫外来

- * 場所：2階 2番外科受付
- * 月曜日 (13:00 ~ 15:00)
- * 火・金曜日 (9:00 ~ 15:00)
- リンパ浮腫予防のための集団指導
毎月第4金曜日 (14:00 ~ 16:00)