

患者会・健康教室のご案内

当院では、治療を受けている患者さんやご家族の方に対し、患者の会や健康教室など様々な取り組みを行っております。

『患者の会』では、同じ境遇の患者さん同士が集まり、悩みや普段の生活で困ったことや工夫していること等を患者さんやご家族の方、医師や看護師等の病院職員も交えて情報交換や相談をおこなっています。また『健康教室』では、普段の生活で気をつけることや、ちょっとした工夫で改善できることなどを、医療の観点を踏まえながら知っていただけるようにと開催しております。

今回は泌尿器科患者会「せせらぎの会」と整形外科、リウマチ科、糖尿病代謝内科の健康教室、また現在発足予定である乳腺科患者会についてご紹介させていただきます。

新膀胱手術患者の会「せせらぎの会」

Urology - Shinko Hospital

新膀胱造設術を受けられた患者さんの会

泌尿器科では、膀胱全摘手術後の尿路変更術として、腸管を利用した新膀胱造設術を国内でいち早く取り入れ、多くの手術症例の経験を経て、改良を繰り返し、現在に至っております。

この手術を受けられた患者さんが、「同じ手術を受けた他の患者さんの話が聞きたい」というところから、この『せせらぎの会』が2004年6月に発足しました。

新膀胱造設術は、ほとんどが膀胱癌を治す目的の膀胱全摘術に伴って行われ、尿を体外に出すという、生きていくために必須の行為を、集尿器を使わずに腸で膀胱を作って尿道につないで、できるだけ手術前に近い排尿ができるように工夫した手術です。しかしながら、やはり元からある臓器でないため様々な不具合があり、QOL(生活

の質)が向上したとはいえ、尿失禁、尿意の喪失など不自由なことが多くあります。

悩みを共有し、より良い状況を得る

同じ手術を受けた他の人のことを知り、より快適な暮らしを求め、悩みを共有し、患者さんみんなでより良い状況を得ることがこの「せせらぎの会」の目的と考えています。

医師や看護師などの医療側からの説明では得られない情報や励ましにより、新たに手術を受ける患者さんや、手術後の様々な状況で悩まれている患者さんが、勇気づけられたり励まされたりを繰り返し、次の世代にどんどん伝えていっておられます。当会の患者さんのたくましさを強く感じます。

せせらぎの会は年に数回の患者集会和、ボランティアで手術前の患者さんに面談を



泌尿器科
部長 山下 真寿男

されている等の活動が行われています。

患者さんの頑張りに負けないように、より質の高い手術、医療ができるように努力していきたいと思っております。



せせらぎの会お問合せ先

- 問合せ先：神鋼病院泌尿器科外来
- 受付時間：平日 14～16時
- 電話：078-261-6711 (代表)
- FAX：078-261-6726

関節の痛み教室

Orthopedics - Shinko Hospital

誤った情報に気をつけて

整形外科では、年に数回患者さん向けに健康教室を開いています。

最近では、グルコサミン等をはじめサプリメントのコマーシャルがテレビ、新聞広告を賑わせています。あたかもそれを飲むだけで軟骨ができるような印象を受けます。また、治療についても、同じ病気の患者さんがすべてひとつの治療方法で治る勢いで、現実とはかけ離れた番組報道がなされています。情報があまりにもマスメディアより一方的に流され過ぎて、私自身本当に正



整形外科
科長 武富 雅則

しいことが伝えられているとはとても思えません。摘発を受けた某病院は、生活保護を受けられている方に対して、過剰な医療行為を行っているにもかかわらず、『症例の多い病院』で某有名雑誌数社により病院として掲載されていました。今は誰でも雑誌やインターネットから情報を容易に手に入れることができますが、あまりにも情報量が多すぎて本当に必要な情報を得ることが難しいと考えています。

たくさんの方に伝えたい

外来で病気や治療法について説明したいのは山々なのですが、患者さんが多く、時間を一人ひとりに割くことが難しのが現状です。しかし少しでも正しい情報を伝えたいという想いから、4年前より患者さんへの健康教室を実施しています。多数の患者さんや仕事をされているご家族に聞いて頂きたいため、土曜日の午後を選んで開催していますので、ご都合がつけば是非ご参加のほどよろしくお願いたします。



参加費無料

『関節の痛み』のお話し - 痛みの無い快適な生活を!!

- 日時：2011年11月12日(土)
14時～16時(開場13:30)
- 場所：兵庫国際交流会館多目的ホール
(神戸市中央区脇浜町1丁目2-8)
- 申込み：不要
- 問合せ先：神鋼病院地域医療連携室
078-261-6711(代表)
- プログラム
講師：整形外科医長 武富 雅則
1. 股関節、膝関節、肩関節
の病気について
2. ダイエット、サプリメント、
リハビリについて
3. 手術治療について
講師：理学療法士 生島 秀樹
1. 手術予防のリハビリ
2. 質問・相談タイム

膠原病・リウマチ教室

Rheumatology - Shinko Hospital

増え続ける膠原病や関節リウマチ

2010年4月より「膠原病リウマチセンター」を開設させていただいております。

関節リウマチや膠原病の患者さんは近年増加の一途をたどっております。当センターでも患者さんの総数は1,050名(うち関節リウマチは約400名)にのぼっております。

わかりやすい教室を心がけて

当センターでは2011年2月より、「膠原病・リウマチ教室」を3カ月に1回に開催しています。患者さんやご家族の方を対象

とし、当院受診中や入院中の患者さんのみならず、他院で治療されている方にも参加していただける教室にしております。専門スタッフによるわかりやすい講演を心がけており、お陰さまで好評を得ています。

アンケートにて講義の内容やわかり易さなどを記載して頂くことで、より患者さんの要望に応えられるよう努めています。

今後は、他科や他院の先生方や医師以外のスタッフを招いた上で、講演をお願いしようと考えております。

会場は当院3階講堂で、会場の都合上、定員約50名となっております。座席の確保のために事前にお電話、ファックスで登録



膠原病リウマチ科
科長 辻 剛

させていただいております。膠原病リウマチセンター受付に用紙をご用意していますので、お問い合わせは膠原病リウマチセンター・大辻までご連絡下さい。また、当院ホームページからもアクセスできますのでご興味のある方は是非ご参加ください。



「第3回 膠原病・リウマチ教室」

- 日時：2011年10月22日(土) 14:00～16:00
- 場所：神鋼病院3階 講堂(神戸市中央区脇浜町1丁目4-47)
- 申込み：必要(定員約50名)
- 問合せ先：膠原病リウマチセンター 担当：大辻
078-261-6711(代表)

■プログラム

- 膠原病リウマチの免疫抑制治療について
講師：膠原病リウマチ科 千藤 莊

※会場の都合上、定員50名とさせていただきます。大変申し訳ございませんが、当日の座席の確保のため、事前登録をお願いいたします。定員になりましたら、締め切らせていただきます。

参加費無料

糖尿病教室

Diabetes and Metabolic - Shinko Hospital

さまざまなテーマで開催

長らく当院では「糖尿病教室」を実施していない期間がありましたが、昨年10月より再開することができました。

昨年度は合計4回に亘って、我々が糖尿病の基本的内容に関する講義を行いました。今年度は少し趣向を変えて、他科の医師に依頼し、それぞれの専門的な立場から「糖尿病合併症」について講義をして頂いています。

また病棟・外来看護師や薬剤師や栄養士などのコメディカルスタッフによる講義も含め、毎回3本立てで構成しています。講義形式だけのものだけでなく、一部ゲーム形式や参加型形式のものも用意してあるので、楽しみながら疾患の理解を深められると思います。

さらに、毎回参加者全員に、日頃の療養に役立つグッズを配布するようにしていますので、是非ご利用下さい。

糖尿病とうまく付き合っていくために

「糖尿病」という病気は決して完治することのない疾患ですが、うまく付き合っていくことで、「糖尿病」がない人と同じくらいの健康寿命を全うできると言われています。そのためにも、患者さん自身がこの「糖尿病」という疾患について良く知り、うまくコントロールしていくことが大切であると思います。我々はそのお手伝いができ



糖尿病代謝内科
科長 竹田 章彦

ば幸いであると思っていますので、是非とも「糖尿病教室」に参加して、疑問点や悩みを打ち明けて下さい。



「第8回 糖尿病教室」

参加費無料

- 日 時：2011年11月15日（火） 14:00～15:00（開場 13:30）
- 場 所：神鋼病院3階「講堂」（神戸市中央区脇浜町1丁目4-47）
- 申込み：不要
- 問合せ先：神鋼病院糖尿病ケアチーム 078-261-6711（代表） 担当：富村
- プログラム
 - ・糖尿病で失明しないために - 眼科医長 沼田 愛
 - ・糖尿病 110番 - こんな時どうする？ - 看護師 筑紫 央子
 - ・さあ、今から食べましょう！何を？どのくらい？ - 管理栄養士 宮本 登志子

今後の開催予定

- 2012年1月17日（火） 14:00～15:00
 - 1. 糖尿病と消化器疾患 2. 看護師による講座（詳細未定） 3. 運動療法について
- 2012年3月13日（火） 14:00～15:00
 - 1. 糖尿病と神経疾患 2. 看護師による講座（詳細未定） 3. 治療薬について



乳がん患者会

Breast Surgery - Shinko Hospital

急増する乳がんに対して

神鋼病院では、急激に増加している乳がんを最重要疾患のひとつとして、2005年4月に診療科として乳腺科を新設し6年が経過しました。

さらに、他科とのチーム医療を重視するために、乳腺センターを2008年に開設しました。この6年間で手術患者さんは1,000名を超えました。



乳腺科
科長 山神 和彦

患者会設立を考え、どれほどの方の参加希望があるかを調査するため、アンケートをお願いしました。現時点で配布約330通で、約200通のアンケートが戻っており、参加希望者は約60%でした。以上より、設立の方向で進んでいきます。患者会の目的ならびに運営方法は以下を考えています。

乳がん患者会の発足目的

前向きに乳がんに関わり、新たな情報を共有し、QOL（生活の質）の向上を目指します。また、会員相互の交流を深めるための楽しいイベントや心のケアのための企画を行い、同じ病気と向き合う者どうして協力して笑いが絶えない生活を目指します。

■運営方法

- ◇神鋼病院で乳がん手術を受けられた方が中心とした集まりです。
- ◇患者会の主体は患者さんで、会員相互で運営されます。
神鋼病院ならびに医療関係者は、会員の皆さんをサポートさせていただきます。
- ◇他施設では講演会、交流会（親睦日帰り旅行、茶話会など）、機関誌発行などが行われています。本患者会の活動は現段階では未定で、今後会員の皆さんの希望を聞いて計画していきます。
- ◇営利目的、政治活動、宗教活動は一切禁止されます。
さらに、会員の中から運営に関するボランティアを募集しています。積極的なご参加を切に希望します。

Healthy Recipe

ぶなしめじと 鶏肉の揚げだし

くまのこころ



栄養室 管理栄養士
田中 俊幸

今回は秋を彩るしめじを使ったお料理の紹介です。秋が一番美味しいしめじは、古くから『香り松たけ、味しめじ』と言われており、鍋物やホイル焼きなど色々な料理に使われます。しめじにはビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、食物繊維などが含まれ、美肌効果や冷え性改善、老廃物排泄作用があります。また、パントテン酸は、副腎皮質ホルモンの合成を促しますので、ストレス解消に役立ちますよ！

材料（2人分）

- ぶなしめじ 40g (1/4個)
- かぼちゃ 60g (1/10個)
- 鶏もも肉 120g
- 油 適量
- 片栗粉 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 大さじ1.5杯
- みりん 大さじ1.5杯
- 醤油 大さじ1.5杯
- だし汁 1/2カップ
- おろし生姜 適量

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り除いて7mmの厚さに切り、さらに半分の長さに切る。しめじはいしづきを切り落とし、適当な大きさに切って片栗粉を薄くまぶす。
- 2 鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうを少々振り、片栗粉を適量まぶす。
- 3 フライパンに深さ2cm以上の油を入れて、180℃に予熱。
- 4 かぼちゃを加え、パリっとなるまで揚げて取り出す。同様にしめじも揚げる。
- 5 フライパンに鶏肉を入れて揚げる。
- 6 Aを鍋に入れて温まる程度に加熱する。
- 7 器に②③を盛り合わせ、⑥をかけておろし生姜をのせる。

【一人分栄養量】 272kcal、タンパク質12.5g、脂質19.2g



今年のインフルエンザの傾向と対策

洋服に多くの種類があるように、インフルエンザウイルスにも多くの種類（「株」と言います）があります。「次のシーズンにどのような洋服が流行するか」はファッション業界が仕掛けるものですから、次の流行を正確に言い当てることができますが、「どのウイルス株が今年流行するか」を正確に言い当てることは残念ながら出来ません。

ワクチン接種はなるべく早めがおすすめ

ワクチンは、流行が予想されるウイルス株から出来ています。したがってワクチンはインフルエンザに「100%有効」という訳ではありません。しかし、それでも重要な対策手段であることは間違いありません。成人の場合、1年に1回の接種で十分です。接種後2～4週経たないと効果が出ないため、出来るだけ早めに接種されることをお勧めします。

ワクチン以外に防ぐ方法は？

流行期には積極的に手洗いやうがいをすること、不要不急の外出を控えること、疲労をためないよう注意することをお勧めします。不幸にもインフルエンザにかかったら、十分な休養と水分補給、そして対症療法が必要です。普段健康な方はこれだけで良くなるものがほとんどです。そのようにしても良くならない方や持病のある方は受診をお勧めします。

咳エチケットも大切です！

周囲の人にインフルエンザを広めないため、マスクの着用や咳やくしゃみの際には口や鼻を押さえて、周りの人にかからないようにするなどの咳エチケットも大切です。

【感染症科 科長 香川 大樹】

■ 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。