

ご自由に
お取りください

ここらいふ

Hyogo College Of Medicine College Hospital



特集

健康づくりは、
毎日の運動から!



ここらいふ



02 特集

健康づくりは、毎日の運動から!

05 病は知から

形成外科

07 白いこころ

歯科衛生士 谷口瑞穂

08 はーい！ご意見です。患者さんに聞きました！

院内での「退屈」なときの過ごし方を教えてください！

09 兵庫医科大学病院からのお知らせ

- ・祝日の開院について
- ・アピアランスケア相談会
- ・新しい「立体駐車場」がオープン

11 管理栄養士の元気レシピ。

12 快適・便利ナビ

16 兵庫医科大学病院フロアガイド

17 兵庫医科大学病院へのアクセス

駐車場のご利用について

特集

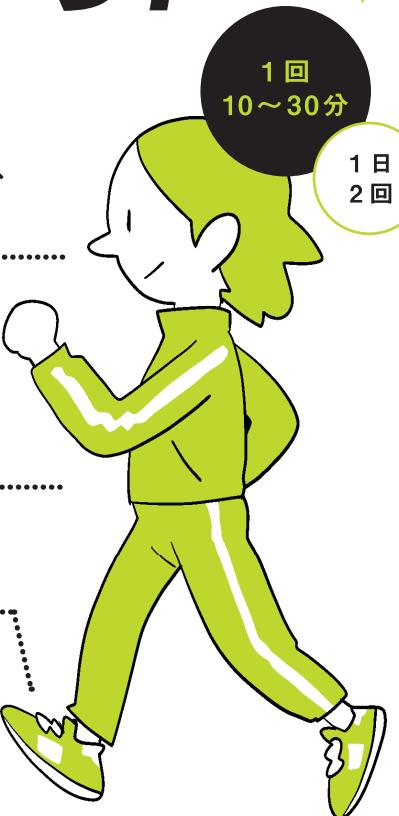
健康づくりは、
毎日の運動から！無理のない
適度な運動を
続けましょう！

外出自粛などで運動不足になってしまっていませんか？適度な運動は、体の調子を整え、健康維持にもつながります。気持ちの良いこの季節に積極的な運動習慣を身につけて、いつまでも元気に過ごしましょう。

point あごを引いて、
10～15m先を見るように

1回
10～30分

point おなかを引き締め、
背筋を伸ばして

1日
2回

兵庫医科大学病院の

理学療法士

おすすめ

無理せずできる
運動習慣 vol.1

ウォーキング

健康維持を意識して運動を行うなら、自分の体力や体調に合わせて楽しみながらできるウォーキングがおすすめです。

少し脈が速くなり、
やや汗ばむくらいを目安に、
無理のないペースで。

【注意点】

- 朝夕などは気温が低い日もあります。防寒も意識しましょう
- 汗をかくこともあるので肌着は吸湿性のあるものが良いでしょう
- 運動の前後には、必ず軽い体操やストレッチを
- 水分はこまめに補給しましょう
- 決して無理せず休憩をとりながら行いましょう
- 持病などがある場合は、必ず主治医に相談しましょう

ウォーキングなどの適度な運動は、生活習慣病の予防や、肥満、メタボリックシンдро́мの改善はもちろん、疲労感軽減や認知症の予防、免疫機能の維持などにも効果があるとされています。

兵庫医科大学病院
リハビリテーション科
理学療法士 附田 純介



// ウォーキングの健康効果 //

- 心肺機能・血液循環の向上
- 肥満の改善・予防
- 動脈硬化の改善 □ストレス解消
- 疲労感軽減 □認知症予防
- 筋肉量の増加／基礎代謝の向上
- 中性脂肪減少／HDL(善玉)コレステロール増加など

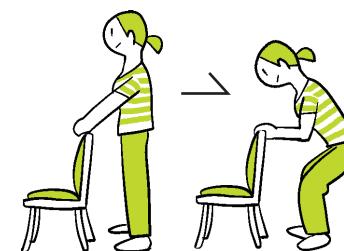
無理せずできる
運動習慣 vol.2おうちで
“簡単”運動

日常生活では意識しないとあまり動かさない下半身や体幹を鍛える運動をご紹介します。ちょっとした時間にできるので、ウォーキングができない雨の日に行ったり、ウォーキングと併用したりするなど、毎日少しづつでも行ってみてください。

スクワット

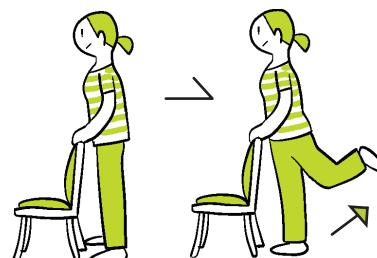
足腰の筋肉を鍛え、立ったときのバランスを高めます。

- いすの背もたれなどにつかまって立ちます。



- 両方のひざを1・2・3・4と数えながらゆっくりと約30度曲げます。

- そのまま5秒止め、ゆっくりと戻ります。

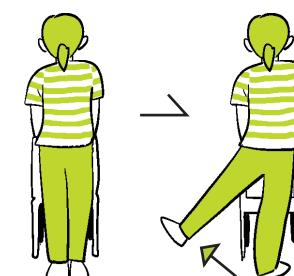


足のうしろ上げ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中や太もも後ろ側の筋肉を鍛えます。

- いすの背もたれなどにつかまって立ち、1・2・3・4と数えながら、片方の足を後ろにゆっくりと上げます。

- ひざが直角になるくらいまで上げたら、そのまま5秒止め、ゆっくりと戻します。



足の横上げ

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を鍛えます。

- いすの背もたれなどにつかまって立ち、1・2・3・4と数えながら、片方の足を横へゆっくりと広げます。

- 約30度まで上げたら、そのまま5秒止め、ゆっくりと戻します。

ご自分の体力や筋力に合わせて、無理なくできる回数や時間で毎日続けることを心がけましょう。最初は少ない回数を目標にして、楽しみながらだんだんと増やしていくといいですね。

【注意点】 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう。
痛みが出たり、痛みが増したりする場合は、速やかに中止してください。

兵庫医科大学病院
リハビリテーション科

当院の入院患者さんの約4割にあたる300人ほどが、毎日当科のリハビリテーションを受けています。医師をはじめ、主に筋力や各臓器の機能を上げることを目的にリハビリを行う理学療法士や、家事や仕事など生活の動作や環境を改善する作業療法士、言葉や嚥下などのリハビリを行う言語聴覚士などが、それぞれの患者さんに合わせたプログラムを作り、患者さんの気持ちに寄り添った指導を行っています。

兵庫医科大学病院は、脳卒中の後遺症などで麻痺してしまった部位の機能回復をめざす「CI療法」を日本にいち早く取り入れるなど、常に広い視野と新しい視点を持って診療を続けています。



ロボットや仮想現実(VR)技術などを用いた先進的なリハビリテーション治療も行っています

当科では、バランス訓練ロボットや上肢機能訓練ロボットに加え、仮想現実(VR:バーチャルリアリティ)技術を用いたりリハビリテーションを導入しています。専用のゴーグルを着けて仮想空間の中で落ちてくるものをキャッチするといったゲーム感覚で行える訓練など、先進的な技術を用いながら、より効果の高い治療について研究を重ねています。



仮想現実技術を用いたリハビリテーションを取り入れています

運動は健康維持に
とても大切です

外出の自粛などで運動不足が続くと、筋力低下や肥満につながる恐れがあります。また、生活習慣病や要介護のリスクも高まります。いつまでも健康な毎日を送るためにには、適度な運動がとても重要です。

持病のある方などは、かかりつけ医にも相談しながら、無理をせず楽しく運動する習慣をつけましょう。

兵庫医科大学病院
リハビリテーション科
内山 侑紀 講師





形成外科

全身のけがや傷あと、変形、できもの、あざなどの治療にあたる形成外科。患者さんの「生活の質」を高めることを主な目的に、高度な技術を駆使し診療を行っています。

「形成外科」って、どんなところ？

「形」と「機能」の回復をはかる専門外科

外傷をきれいに治す

皮膚の表面の腫瘍を取る

生まれつきの変形を治す

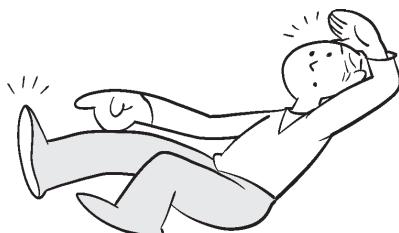
がんなどの手術後の再建手術

あざやシミを消す

など



治療の対象は頭から足の先まで



頭部から手足の先まで、手術を中心に、レーザー照射や注射、薬なども用いて治療を行います。

生後間もない赤ちゃんの手術も



治療が必要な疾患などには先天的なものと後天的なものがあり、生後3ヶ月の赤ちゃんから高齢の方まで幅広く診ています。

「心の安らぎ」に

つながる診療をめざして

形や機能の回復を担う形成外科の治療には、患者さんの心理的なストレスを取り除くという側面もあります。診療の内容や治療にあたる際のモットーについて、先生に聞きました。

形成外科 垣淵 正男 主任教授



つ素早く実施することが可能になります。最近は、再生医療などの進歩も目覚ましいものがあり、患者さんのためにより安全で効果の高い治療が行えるようになってきています。当科では、全身のあらゆる疾患に対応できるような体制を整えており、安全性・有効性が確認された標準的な治療を高い技術力でご提供することをモットーに、日々研鑽を積んでいます。

傷や変形、あざなどに悩んでいらっしゃる患者さんは、その部分を動かしづらいといった機能の面だけでなく、見た目が気になって社会で生活しづらいなど心理面でもストレスを抱えいらっしゃることが少なくありません。形や機能だけでなく、気持ちまで健全な状態になっていただけのよう、さまざまな治療法・あらゆる技術を駆使して診療を行うのが形成外科の役目。診療の際には十分に時間をかけて患者さんの想いをお聞きするなど、常に患者さんに寄り添っていきたいと考えています。



心に寄り添う

「歯のほかに、痛むところはありますか？」

大学病院の歯科口腔外科には、
さまざまな病気を併発されている患者さんが多い。

ほんの少し動くだけで痛みを伴ってしまうから、
私は必ず問いかける。

歯科衛生士の仕事は、
お口の中をきれいにして、食事ができる状態に戻すこと。

歯石取りは得意だけれど、もっと視野を広げなければいけない。

「いすの角度をこのくらいに変えると楽かな」
「処置時間は可能な限り短くしよう」
患者さんの痛みを和らげるため、いろいろと思考を巡らせる。

就職して1年目は、業務をこなすことで精いっぱいだった私。
負けず嫌いだから、疾患や薬について調べてノートにまとめるなど、
一生懸命に勉強して患者さんと接する時に
自分が不安にならないように心がけた。
2年目は患者さん一人ひとりに向き合えるようになった。

歯だけでなく心に寄り添うことを目標に、
私の3年目が始まる。

歯科衛生士 谷口瑞穂

はーい！ご意見です。

患者さんに聞きました！

患者さんからの
投稿の一部を
紹介いたします。

院内の「退屈」なときの
過ごし方を教えてください！

待ち時間など、診療の時間以外の院内の
「退屈」なときの過ごし方について、お聞きしました。

患者さんのファッションチェックをして楽しんでいます。お医者さんの白衣の種類もさまざままで、各々の個性が生かされていて良いと思います



持ってきた本を読む

院内のタリーズコーヒーで大好きなロイヤルミルクティーを飲む。入院5回、手術4回と経験してきたので、いろいろ思い出し、いつもタリーズで息抜きしています



スマホで動画等を観る



自動販売機においしそうな飲み物があるかチェックしてみる



みなさまの
ご回答、

次回・夏号のテーマは
コロナ禍明けにしたいことです。

coco-life@hyo-med.ac.jp

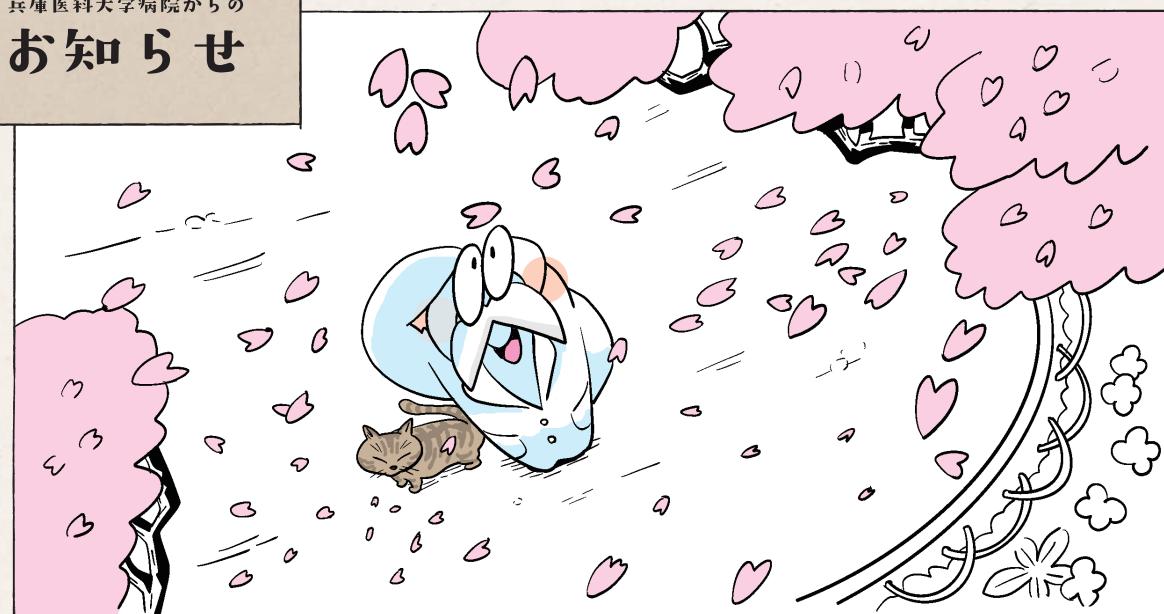


件名に「コロナ明け」とご記入のうえ、
上記のアドレスへお送りください。

お待ちして
おります。



兵庫医科大学病院からの
お知らせ



祝日の開院について

下記の祝日は、平常どおり診療を行います。

- 2021年5月5日(水・祝) こどもの日
- 2021年9月20日(月・祝) 敬老の日
- 2022年1月10日(月・祝) 成人の日

5/5
(水・祝)
こどもの日

9/20
(月・祝)
敬老の日

1/10
(月・祝)
成人の日

アピアランスケア(外見支援)相談会 ~展示・試着会~

がん治療の副作用や手術などによる外見の変化に悩む患者さんのために、定期的にウイッグや下着の展示・試着会を開催しています。しかし、新型コロナ感染拡大の影響により、当面の間、開催を中止させていただきましたこととなりました。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

当面の間、
中止いたします

- お問い合わせ先／学校法人兵庫医科大学 事業法人
株式会社エイチ・アイ事業部 0798-45-6656(直通)

新しい「立体駐車場」が オープン

兵庫医科大学病院では、2021年4月1日、患者さんの利便性に配慮し、従来よりも駐車台数を増やした新しい立体駐車場の稼働を開始しました。また、共に完成した隣接の「デッキ棟」には、保険調剤薬局を併設しました。従来の立体駐車場の跡地には、2026年に新病院棟開院を予定しています。



駐車台数が100台以上 増えました！



「当日受診の患者さん」の駐車料金と割引方法が変わります
詳しくは、17ページをご覧ください

管理栄養士の 元気レシピ。

Healthy recipes

間食の選び方

- 楽しく、適度に
- 1日 200kcal 以内*
- 不足しやすい
たんぱく質やビタミン、
食物繊維を補えるものを

*参考：厚生労働省・農林水産省
「食事バランスガイド」



卵と砂糖を使用しない ヘルシーおやつ

黒ごま ミルクプリン

材料(2つ分)

すり黒ごま	15g
牛乳	150ml
粉ゼラチン	3g
塩	ひとつまみ
はちみつや黒蜜	(お好みで)

作り方

- ① 牛乳を小鍋に入れ、弱火で温める。
沸騰させないよう気をつける。
- ② 湯気が立ってきたら、粉ゼラチンを加え、溶けるまで混ぜる。
- ③ 火を止め、すり黒ごま、塩を加えよく混ぜる。
- ④ 容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まれば完成。



快適・便利ナビ

10号館 3階

売店 ドゥラ・メール

売店の向かいには休憩室もあります。
ぜひご利用ください！

ドゥラ・メールは、お弁当、飲料、お菓子、雑誌・新聞のほか、入院時や手術前、術後に必要な日用雑貨、一部衛生材料、医療材料、おむつまでそろう売店です。各種収納業務も受け付けております。お気軽にスタッフにお問い合わせください。



話題のあの商品を特別販売！



ドゥラ・メールでは、話題の人気商品を期間限定、数量限定などで特別に販売しています。季節を感じる味や、そのお店以外ではなかなか手に入らない商品を、ぜひご堪能ください。

※販売予定の商品については、店頭で配布しているチラシをご確認ください。

1号館附属棟 3階

ファミリーマート

24時間・365日営業中♪

ファミリーマートでは、おむすび・弁当・パスタや惣菜のほか、デザートに加えて便利な日用品も多数ご用意しております。ファミリーマートで使える決済機能付きアプリ「ファミペイ」が新登場！クーポンもお支払いもバーコードで一発決済！ファミペイで決済するとさらにお得に購入できます。

バーコード決済機能付きアプリ

ファミペイ

今すぐダウンロード!

ファミペイ 検索



10号館 10階

レストラン ROYAL

当院の管理栄養士監修のヘルシーメニューを
ぜひご賞味ください



このメニューは、厚生労働省が健康の維持・増進のために勧める食事指針※に基づき、兵庫医科大学病院の臨床栄養部監修のもとレストラン ROYAL で提供するものです。栄養バランスや食塩、野菜が理想的な内容で摂取できます。特に野菜は1日の目標量である350gの1/3以上を摂取でき、食塩については1日の目標量(成人男性 7.5g 女性 6.5g 未満)の約1/3程度に抑えました。日頃の野菜不足や食生活改善の参考にお役立てください。

※日本人の食事摂取基準 2020年版、健康日本21

平日のみ

春のちらし寿司

1,200円

- ・春のちらし寿司
- ・筍と空豆の含め煮
- ・菜の花のお浸し
- ・豆乳プリン



販売中!

「ベジフル サラダスマージー」
当院の管理栄養士が監修

オレンジ、小松菜、りんご、バナナなどの野菜 & フルーツに豆乳を加えた「ベジフル サラダスマージー」を販売しています。兵庫医科大学病院の管理栄養士が監修した、「野菜が不足している」と感じている方におすすめの一杯です。

野菜不足の時や
間食代わりに、
ぜひお飲みください！



管理栄養士 前野 愛

写真はイメージです

毎週水曜日は…

メンズDay

ランチにドリンクがつきます

レストラン ROYAL 限定

お得なクーポンを
配布中

お食事をされた方にコーヒーを1杯100円(税込)で
ご提供するクーポン券付チラシ、院内各所に設置しております。

毎週木曜日は…

レディースDay

ランチにプチデザートがつきます

1号館附属棟 3階

タリーズコーヒー | お腹がすいたらタリーズへ！

ボールパークドッグ
ラタトゥーユ & マスカルポーネ

店内 473円 / テイクアウト 464円

ボールパークドッグ
チリコンカンチーズメルト

店内 495円 / テイクアウト 486円

野菜の旨み豊かなラタトゥーユとマスカルポーネ入りチーズソースのまろやかなコク。

3種の豆の食感豊かなチリコンカンソースに、ハラペニョ入りピリ辛チーズソースがマッチした旨辛ホットドッグ。

タリーズ ジャンドウーヤ
パンケーキ店内 836円 / テイクアウト 820円
セット 店内 1,144円 / テイクアウト 1,123円

イタリア生まれのチョコ菓子 ジャンドウーヤをモチーフにしたヘーゼルナッツ香るチョコレートクリームがポイント。ピーカンナッツ、アーモンド、カシューナッツが、食感、見栄え、飽きさせない味わいを演出しています。

1号館附属棟 2階

式番館カフェレストラン

モーニングサービス(8:30~11:00)など、朝のメニューも充実!
リーズナブルにお食事、ティータイムをお楽しみください。

こちらのセットをご注文の方は、プラス200円でコーヒーまたは紅茶を追加できます。



食べる野菜スープセット / 野菜スープ・ゆで卵・トーストまたはご飯
500円

1号館附属棟 2階

ビューティーサロン
ANCS(アンクス)

ベッドサイドへの出張サービスも行っています
担当の看護師にご相談ください

木目調の明るい店内で、ヘアカットやシャンプーなど理容・美容の一般的なサービスをご提供。車いすの患者さん専用の理容美いすも導入しています。また、医療用ウィッグや医療向け帽子なども取り扱っており、プライバシーを重視したフィッティングスペースで安心してご試していただけます。



テレビカード精算機

入院中にご使用になったテレビカードは専用機でご精算ください。

《精算機設置場所》

- 10号館 1階 時間外外来受付前(24時間利用可能)
- 1号館 1階(西側) 脳神経外科 外来手前(8時~18時)
- 1号館 1階 自動精算機東側ロビー(8時~18時)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の店舗で営業時間等を変更しております。
最新情報は、病院WEBサイトの「お知らせ」ページをご確認ください。



レストラン ROYAL(ロイヤル)
営業時間：平日、第1・3土曜日
11時～17時
休業日：病院休診日
10号館 10階



式番館カフェレストラン
営業時間：平日 8時30分～16時
第1・3土曜日 8時30分～14時
休業日：病院休診日
1号館附属棟 2階



TULLY'S COFFEE
営業時間：7時～20時／年中無休
1号館附属棟 3階



タリーズコーヒー
営業時間：24時間営業／年中無休
1号館附属棟 3階



売店 ドゥラ・メール
営業時間：7時～21時／年中無休
10号館 3階



医療材料売店
営業時間：月～金 8時30分～18時
第1・3土曜日 8時30分～16時
休業日：病院休診日
1号館附属棟 2階



武庫川医疗サービス
営業時間：月～金 8時30分～16時45分
第1・3土曜日 8時30分～12時30分
休業日：病院休診日
2号館 1階



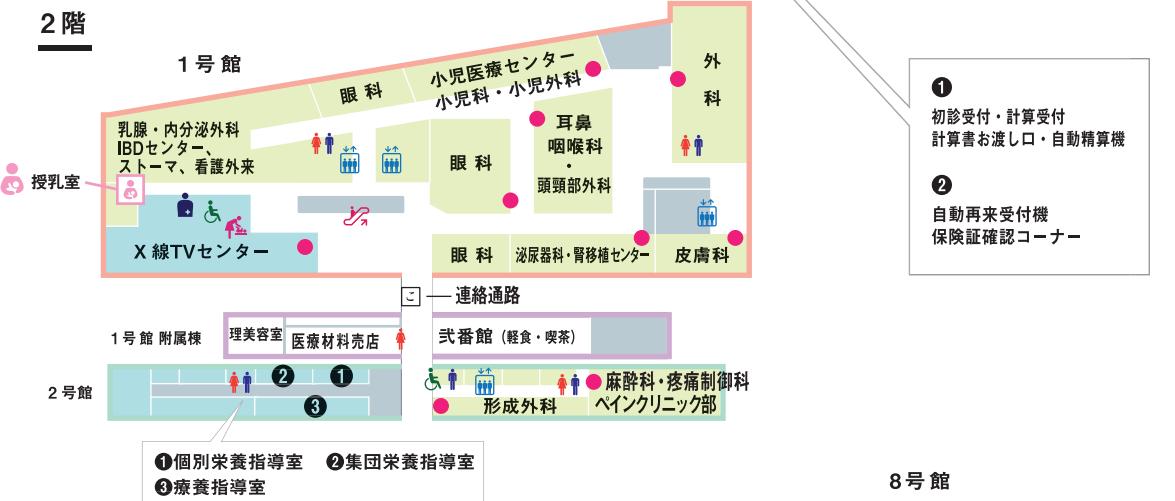
理美容室 ANCS(アンクス)
営業時間：月～金、第1・3土曜日
8時40分～17時40分
休業日：病院休診日
1号館附属棟 2階

兵庫医科大学病院フロアガイド

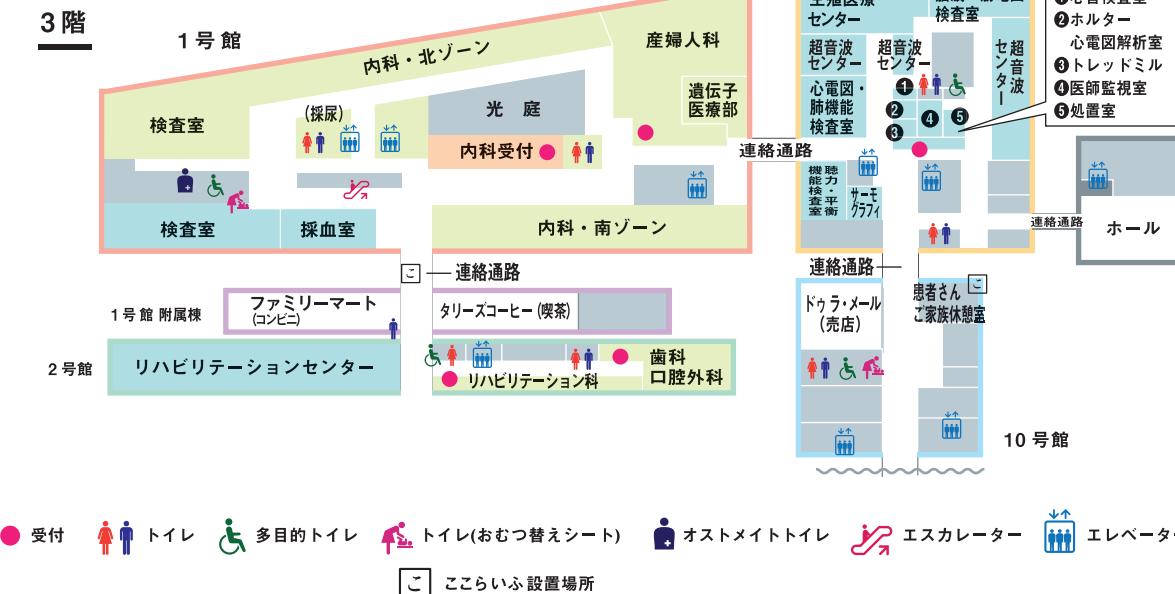
1階



2階



3階



兵庫医科大学病院へのアクセス



- 阪神電車(本線)「武庫川」駅下車、西出口より徒歩5分
- JR「甲子園口」駅下車、タクシーで約5分
- JR「甲子園口」駅下車、タクシーで約10分、または阪神バス乗車約10分「小松西町」下車 徒歩約5分

駐車場のご利用について

ご利用時間 24時間／年中無休

本学病院周辺道路は、終日全面駐車禁止となっております。

お車でのご来院の際には、必ず立体駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。

2021年4月1日より、駐車料金が変更になりました。

■当日受診の患者さん

2時間まで 1時間／100円
以降 1時間／200円
最大料金／800円
(駐車後24時間)

必ずデッキ棟2階の事前精算機で精算してください。診察券を挿入することで割引となります。出口精算機では診察券割引ができません(※)。

※再来受付機または各窓口で外来受付の手続きをしていない方は、会計カウンター⑨⑩番にて(時間外・休日は10号館1階 時間外受付にて)割引処理を受けてください。
<対象者: 健康診断・人間ドック、採血・その他検査のみの方など>

<お願い> ●割引処理を受けていない場合は、一般料金扱いになります。●所定の窓口以外では、割引の処理はできません。●駐車券を紛失又は汚損されると、料金のお支払いに支障が生じますので、くれぐれも取扱いにご注意ください。●場内での事故や盗難等の事件については、一切の責任を負いませんのでご了承願います。●入場できる車両の高さは、2.1m以下です。また、車底の低い車両や全長の長い車両は、入場をお断りいたします。

兵庫医科大学
立体駐車場横デッキ棟2F

駅前には、電車で便利な武庫川店
あわせてよろしくお願ひします☆

TEL: 0798-48-0120
FAX: 0798-48-0240

NISHI PHARMACY

兵庫医大病院他
処方せんを受付
致します!!

営業時間
月曜～金曜 9:00～18:00
第1・3土曜 9:00～14:00
定休日 第2・4・5土、日、祝日
薬局前にPスペース1台あり
阪神 武庫川駅西口すぐ!!

Nishi Pharmacy 西薬局 武庫川店
TEL:0798-43-3232 FAX:0798-43-3233

損保ジャパン
SOMPO 保険の先へ、挑む。

損害保険ジャパン株式会社
神戸支店 法人第一支社
〒650-8501 兵庫県神戸市中央区栄町通3-3-17
Tel:078-333-2595 https://www.sompo-japan.co.jp/

保険の先へ、挑む。

はーい！ご意見です。

本誌8ページの『はーい！ご意見です。』は、皆さまからのアンケートやご意見をもとに、皆さまと一緒につくるコーナーです。

<夏号テーマ>
「コロナ禍明けにしたいこと」を教えてください！

件名に「コロナ明け」とご記入のうえ、下記のアドレスへお送りください。
coco-life@hyo-med.ac.jp

応募締切
5/15(土)
2021年

QRコード



兵庫医科大学 | 健康医学クリニック

人間ドック予約受付中



ガイダンスホール



待合室



CT室

高度な医療を提供する兵庫医科大学病院との連携で安心

検査の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は、

兵庫医科大学病院やご希望の医療機関と連携し、迅速に診断・治療に移ることができます。

忙しい人でも便利！ライフスタイルに合わせたサービス

午前中のコース！

土曜日も実施！

レディースデイも！

午後から仕事に行けます。

土曜日でも受診できます。*

水曜日はレディースデイとし、
できる限り女性スタッフが対応します。

◎充実したオプションコース

| 循環器ドック | 脳ドック |

| 各種がん検診 | PET検査 |

| 認知障害検査 |

兵庫医科大学病院 情報誌「ここらいふ」Vol.24
<発行日> 2021年4月1日

<発行> 兵庫医科大学 〒663-8501 西宮市武庫川町1番1号

<編集> 学校法人兵庫医科大学 総務部広報課



予約・お問い合わせ **0120-682-701** (直通) <https://www.hyo-med-kenshin.com/>

兵庫医科大学 健康医学クリニック 〒663-8137 兵庫県西宮市池開町3番24号
※月～金曜日に加え、第1・3土曜日も営業します。

阪神武庫川駅 西出口より徒歩5分