

ご自由に  
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol.8  
2017 March

# こころいふ

兵庫医科大学病院情報誌

特集 家族を守る「もしもの備え」



## INDEX

### 特集 家族を守る「もしもの備え」

病は知から がんによる痛み

白いこころ 臨床心理技師 土居 加寿子

はてな缶詰

患者さんに病状を伝える際、医師はどんなことに配慮しているの？

兵庫医科大学病院からのお知らせ

・病院長再任のお知らせ  
・管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」第4弾！  
・「特別病棟」で快適な療養生活はいかがですか？  
・市民健康講座で学びましょう

13 11 管理栄養士の旬レシピ 新タマネギ

兵庫医科大学病院からのお知らせ

- 駐車場のご利用について
- 交通のご案内
- 館内施設のご案内
- フロアガイド／外来部門

Hyogo College Of Medicine  
兵庫医科大学病院 情報誌

## ここらいふ

Vol.8 March 2017

こころ・生命・生活などの意味を込めた造語です。

# 特集 | 家族を守る「もしもの備え」

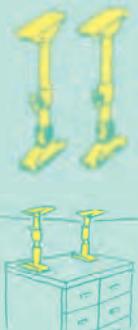


## 「もしもの備え」

### 3つの心がまえ

1、睡眠時の安全を確保

家具が倒れたり物が落ちたりしそうな場所で寝ていませんか？



いざというときに自分と家族を守る

2、持ち出し品・備蓄品を準備

家具から避難する場合や、停電・断水時の備えをしていますか？



非常持ち出し品のほか、ライフルラインや流通がスムーズな場合は、備蓄しておきましょう。

3、家族との連絡方法を決める

もしもの時に家族が離ればなれになってしまった場合の連絡方法は？



集合場所・避難場所を認したり、比較的電話がつながりやすい遠方の親戚などを連絡先に決めたりしておきましょう。

災害用伝言サービスの使い方も確認しておくといいですよ！

もしも今、大地震が発生したら……  
もしも今、水害に見舞われたら……  
災害は、いつどこで起ころか分かりません。  
もしも」の時に大切な自分と家族の命を守るために、今すぐでもやれること、やっておくべきことがあります。

「ここらいふ」は、兵庫医科大学病院が発行する情報誌です。

大学病院ならではの「安心感」を再発見していただけるよう、兵庫医科大学病院の“いま”を分かりやすくご紹介していきます。（年4回発行）

# 「もしも」の時のためには?

日常生活の中で賢く備える  
ローリングストック

備えておくものは、家族構成によって異なります。避難場所で一日を過ごす程度の必要最低限の非常持ち出し品と、災害後の生活に必要な備蓄品とに分けておくと良いでしょう。

非常持ち出し品は、背負えるようになるべくリュックサックなどにまとめ、ヘルメットや防災ズキンとともにすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

急いで避難する際に多くの物が持ち出せるわけではありません。自分の家族に本当に必要なものは何か、しっかりと見極めることができます。

## 「非常持ち出し品」として準備しておきたいもの



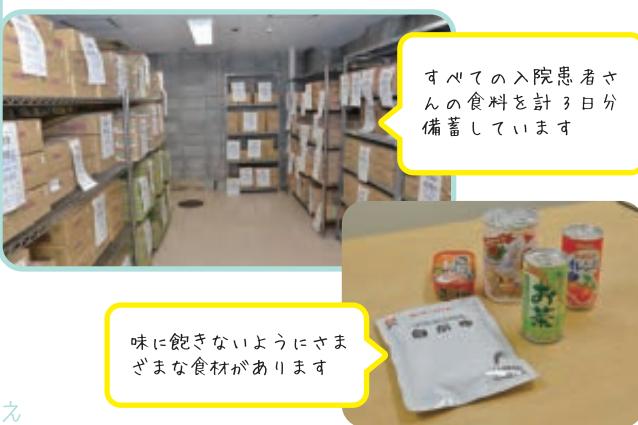
<b>貴重品</b>	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 保険証
<b>食料</b>	<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 非常食
<b>身の回りのもの</b>	<input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡
<b>装備</b>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> マスク
<b>情報収集のためのもの</b>	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 連絡先のメモ
<b>便利品</b>	<input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 保温シート <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 救急セット

**「お薬手帳」も!**  お薬手帳  
災害後の混乱の中でも適切な医療・医薬品の供給を受けられるよう「お薬手帳」も携帯しましょう。

## 災害時に患者さんや そのご家族を守るために 兵庫医科大学病院の備え



兵庫医科大学病院でも、食料・医薬品・医療材料のストックや職員の訓練などで「もしも」の時に備えています。



院内的一部の自動販売機には、災害発生時に無料で飲み物を取り出せるシステムを設置しています。



急性医療総合センターなどに「災害用自動販売機」を設置

**備え③** 災害発生時は各職員の持ち場が決まっており、院内にいらっしゃる入院・外来患者さんは適切に安全な場所まで避難・誘導する経路を確保しています。

**備え⑤** 地震や津波が発生した場合を想定した防災訓練を行うなど、災害への備えを徹底しています。



災害で負傷し、周辺地域から運ばれてきた患者さんを救うための防災訓練を実施

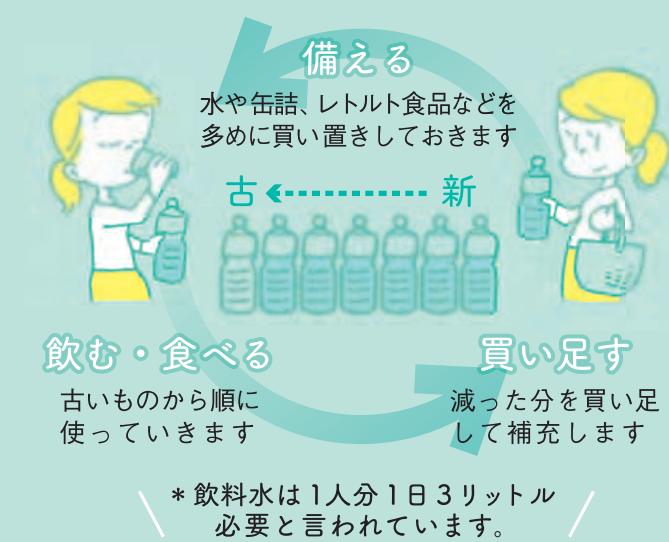
**備え④** 災害発生時でも、医療材料などの必要物品は当院に運び込まれ、被災された方々を治療できるように備えています。

**備え⑥** 災害発生時は、西宮キャンパス内の「平成記念会館」や「立体駐車場」を地域の方々の避難場所として開放します。



西宮キャンパスの北側に立地している平成記念会館

「蓄えを回していく」という方法  
ローリング [rolling] + ストック [stock]  
まわる 蓄え



災害に備えて非常食を準備していても、押し入れにしまい込んで消費期限が過ぎていては、いざという時に役に立ちません。そこで、日頃から食べている食品を多めに買い置きして、使ったらいで足すという備蓄方法「ローリングストック」がおすすめ。管理がしやすいうえ、非常に食べ慣れたものを口にすることができる、ストレスを軽減できるなどのメリットもあります。

# がんによる痛み

いた

多くのがん患者さんが、がんそのものの症状以外に、痛みやだるさなどの「身体的な症状」や、不安・落ち込みなどの「心のつらさ」を経験します。がん治療では、これらに対しても適切なケアを行っていきます。



患者さんをがんの  
「つらさ」から守りたい。  
それが  
緩和ケアチームの  
想いです。

ペインクリニック部  
廣瀬 宗孝 主任教授

がんによる痛み  
複数の種類の痛みが重なって  
いることも少なくありません  
ので、痛みのある部分だけを  
診るのでなく、全身や心の  
状態をトータルで診る必要が  
あります。このため兵庫医科  
大学病院では、医師、看護師、  
薬剤師、臨床心理技師、理学療  
法士、医療ソーシャルワー  
カー、歯科衛生士というメン  
バーで構成された緩和ケア  
チームを中心に、痛みを含め  
たがんの「つらさ」に対して治  
療を行っています。

緩和ケア」というと、治療が  
終わってから行うものと思わ  
れがちですが、痛みの治療は、  
緩和ケアの「つらさ」に対する  
治療を行っています。

## 伝えたい 「がんによる痛み」

がんに向こう患者さんに寄り添う  
がん患者さんとご家族が抱える「つらさ」は実にさまざま。その「つらさ」を和らげる治療について、ペインクリニック部の先生に聞きました。

ご本人にしか  
分からぬ痛み。  
我慢せずに  
伝えてください。

## 「がんによる痛み」って、どんなもの？

### がん患者さんの 約7割が痛みを経験



がん患者さんの多くが経験する「痛み」。痛みの種類や痛む部位はさまざまですが、ほとんどは治療によって抑えることができます。

### がん自体の 痛みだけではない



治療により起こる痛みや、免疫力・筋力の低下によって出てくる痛み、倦怠感、不安や落ち込みなど心のつらさも含みます。

### 「痛い」と伝えることが大切



痛みがあると、生活の妨げになるだけでなく、がんの治療自体が難しくなることもあります。我慢する必要はありません。

### がんの治療と同時進行



痛みの治療は早い段階から始めることが大切。がんの治療と並行して、痛みへのケアを行います。

### 選択肢が 増えている



近年、痛み止めの薬の種類がかなり増えたほか、神経ブロックなどの治療法もあります。

### 医療用麻薬は 安全です



医療用麻薬は、痛みのある人に適切に使用すれば安全で効果的な治療法です。

## 30歳の決断

「心理学っておもしろそuddana」

昔から漠然と抱いていた想いがよみがえり、  
30歳の時、大学に入り直して勉強を始めた。  
思えば、あの頃の志はまだまだ浅かった。

卒業後、働き始めてそれが変わった。



### 白いこころ

カウンセリングの場で  
私に胸の内を打ち明けることで、  
心の中で複雑に絡まつた糸を  
徐々にほぐしていく患者さん。

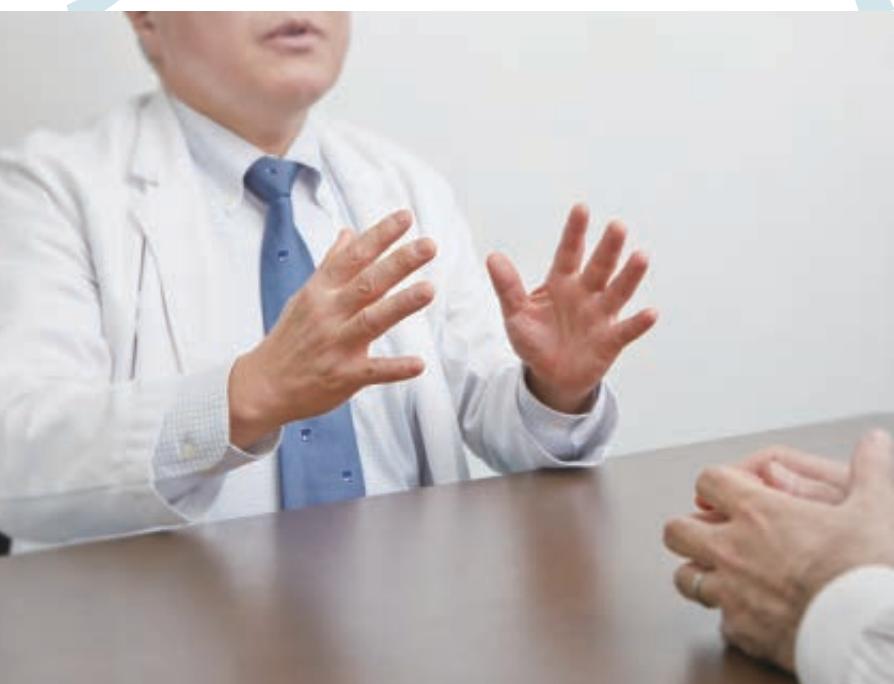
そうして、自らの力で自分らしさを取り戻していく人々を見るたび、  
心の底からこう思う。

「臨床心理技師をして良かつた」と。

臨床心理技師 土居 加寿子

## はてなの缶詰

患者さんに病状を伝える際、医師はどんなことに配慮しているの？



### 「正確な情報」を 分かりやすく

当院では「インフォームド・コンセント委員会」を設置し、その手順や配慮すべき点をまとめたガイドラインを作成して、患者さんの意思

### 患者自身が治療方針を決定できるように

「人権を尊重し、患者さんの立場に立った医療の実践」を基本方針に掲げる兵庫医科大学病院では、患者さんに対してきちんと説明し、ご理解いただくことが大切という考えのもと、次のようなことに努めています。

がんなどの大きな病気の場合、以前は家族にのみ病名や病状を告げ、本人には告知をしないということもありましたが、現在では「インフォームド・コンセント」という考え方方が定着しています。これは、患者さん自身が正しい情報を得た上で、治療方針などに合意すること。

治療前に病名や病状、予後、想定される合併症やほかの治療法などについて医師から十分に説明し、きちんと理解いただいた上で患者さん本人に治療方針を決めていただけるようになっています。

### 大切なのは信頼関係

治療に際しては、医療従事者と患者さん・ご家族が信頼関係を築き、ともに病に立ち向かっていくことが必要です。当院では内科、外科、放射線科、病理などの医師が参加するカンファレンス（会議）で、患者さんの年齢や日常生活まで考えながら、病状や治療方針を検討しています。不安な点や疑問があれば、納得がいくまで担当の医師とご相談ください。患者さんが治療方針を決定し、前向きに治療を行っていくことが、もつとも大切なことなのです。

## お知らせ

### 病院長再任のお知らせ

兵庫医科大学病院 病院長 難波光義の任期が平成29年3月末で満了することに伴い、平成29年1月26日の学校法人兵庫医科大学理事会にて、現病院長である難波光義の再任を正式決定しました。

### 抱負

このたび、病院長2期目を務めさせていただくことになりました。申すまでもなく、本院は良き医療者を育成する医療機関であるとともに、特定機能病院の指定を受けており、医学教育・研究・診療のすべてにおいて、高い倫理性の担保が求められています。個人情報保護やキャンパス内禁煙など、今日の社会において重視されていることの遵守においても模範とならねばなりません。小職の1期目に発生したこれらに対する規定違反につきましては、教職員を代表して心からお詫び申し上げますとともに、組織の先頭に立って再発予防に注力していく所存です。

また、一方で本院は地域中核病院でもありますので、地域の皆様に対してより安全・快適に先進医療を提供するために引き続き努力してまいります。今後とも、変わらぬご支援をお願い申し上げます。



兵庫医科大学病院 病院長  
難波光義(なんばみつよし) 66歳  
任期:平成29年4月1日~平成31年3月31日(再任)



### ＼第4弾！／ 野菜135gが摂取できる ヘルシーだけどおいしい 管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」

患者さんやご家族など健康に気を付けたい方のために、管理栄養士監修の「ヘルシーメニュー」を10号館10階「宝塚ホテルレストランリビエール」にてご提供しています。このレシピは、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」などをもとに構成。一食で1日の基準となる野菜摂取量の3分の1以上にあたる135gを摂取できるうえ、塩分・脂質などのバランスも良く、成人にとって理想の食事です。また、宝塚ホテルのシェフが腕をふるう、味にもこだわったメニューです。



メニュー	鶏もも肉の酒粕香り焼き 添え野菜(サニーレタス) パブリカのバルサミコマリネ 春菊の胡桃和え わかめと桜えびのスープ	成分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ナトリウム 野菜 食物繊維	598kcal 34.4g 15.0g 74.8g 1.8g 0.7g 135.1g 5.9g
------	--	----	---	--

【販売期間】3月1日～5月31日

【価格】1,200円(税込)

【販売場所】兵庫医科大学病院10号館10階  
「宝塚ホテルレストランリビエール」

### 市民健康講座で 学びましょう

周辺地域にお住まいの方々を対象に、毎月市民健康講座を開催しています。

ご自由にご参加ください。



「特別病棟」で  
快適な療養生活はいかがですか？

より良い療養環境を提供させていただくため、当院では1号館12階に「特別病棟」を設けています。病室はすべて個室で、テレビ・DVDプレーヤー・冷蔵庫・電子レンジ・無線LAN環境などを配備。病棟へは専用のカードで出入りいただくよう、セキュリティも完備しています。また、ゆっくりとおくつろぎいただけるデイルームがあるなど、静かでゆったりとした雰囲気の中で療養いただけます。

【お問い合わせ先】  
1号館1階入院受付  
0798-45-6175

(写真はS室)



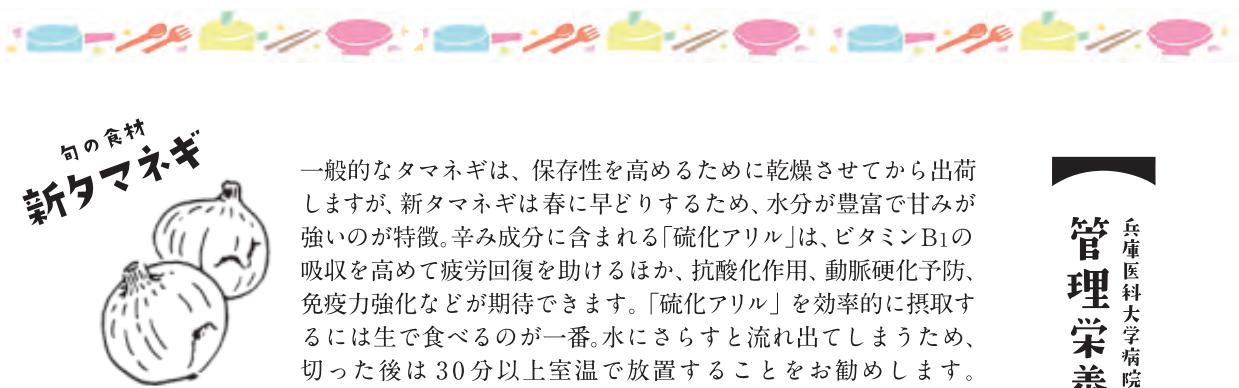
6月21日(水)	6月7日(水)	5月17日(水)	4月12日(水)	開催日
テーマ				講演者
体にやさしい 大動脈瘤の手術	骨粗鬆症と腰痛 ～パーキンソン病と、 それによく似た病気～	パーキンソン病 ～パーキンソン病と、 それによく似た病気～	潰瘍性大腸炎	テーマ
心臓血管外科 助教 田中宏衛	整形外科 講師 圓尾圭史	神経内科 講師 笠間周平	炎症性腸疾患内科 助教 横山陽子	講演者

【開催場所】  
兵庫医科大学病院  
10号館3階 第3会議室

【開催時間】  
15:00～16:30

【参加費】  
無料・申込不要(定員60名)

【お問い合わせ先】  
地域医療・総合相談センター  
0798-45-6035(直通)



**処方せん受付**

**フロンティア薬局**  
武庫川駅前店

月~金 9時~18時  
第1・3・5土 9時~14時  
第2・4土曜日、日曜日、祝日  
はお休みです。

P 阪神武庫川駅西側出口すぐ  
駐車場スペースあり

〒663-8131 西宮市武庫川町2-19 P-1ビル1階  
TEL:0798-42-6702 FAX:0798-42-6703  
無料FAXカードをご用意してお待ちしております。

**処方せん受付**

**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・5土曜 9:00~14:00  
定休日 第2・4土曜、日曜、祝日

阪神武庫川駅西口すぐ!!

2号線  
NISHI PHARMACY  
西薬局 武庫川店  
至神戸  
阪神電鉄本線  
阪神武庫川駅  
阪神高速3号神戸線  
43号線  
阪神高速3号神戸線  
阪神武庫川出入口  
P  
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

**くろみ薬局 武庫川店**  
<http://www.kurumi-ph.jp>

全国どちらの医療機関の処方せんでも受付致します。

〒663-8124 西宮市小松南町1-17-30  
TEL 0798-46-1155  
FAX 0798-46-1157  
定休日 第2、4土曜、日曜祝日

健康のこと、お薬のことお気軽にご相談ください

**アイセイ薬局 武庫川店**

西宮市池開町3-20 Tel.0798-44-3577 Fax.0798-41-6400

開局時間  
月・水・金 8:30~18:00  
火・木 8:30~17:30  
土(第1・3・5) 8:30~12:30  
定休日 第2・4土・日・祝

アイセイ薬局 武庫川店  
平成記念会館  
阪神電鉄本線  
阪神武庫川駅  
1号館(初診受付)  
8号館  
2号館  
10号館  
4号館  
3号館  
5号館  
7号館  
6号館  
9号館  
立体駐車場

あなたの、  
かかりつけ薬局へ。

第1号の薬局が生まれて40年。  
新しい地域医療の拠点をめざして——

阪神調剤ホールディング株式会社

朝日のあたる家  
~全室南向き・東向き~  
介護付有料老人ホーム  
Le MONDO  
西宮市若山町8-17

~Small luxury Care home~  
複合型有料老人ホーム  
Les 芦屋  
芦屋市川西町14-1

お申し込み・お問い合わせは  
入居相談センター／受付時間 9:00~18:00  
CHIKUSAKAI 0120-658-793



一般的なタマネギは、保存性を高めるために乾燥させてから出荷しますが、新タマネギは春に早どりするため、水分が豊富で甘みが強いのが特徴。辛み成分に含まれる「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復を助けるほか、抗酸化作用、動脈硬化予防、免疫力強化などが期待できます。「硫化アリル」を効率的に摂取するには生で吃るのが一番。水にさらすと流れ出てしまうため、切った後は30分以上室温で放置することをお勧めします。

## あさりと新タマネギのしょうが煮

### 材料(2人前)

あさり	200g
新タマネギ	大きめ1/2個(200g程度)
みつば	適量
しょうが	1片
水	1カップ
塩	少々
酒	50ml
しょうゆ	小さじ1/2~
みりん	小さじ1/4~

### 作り方

- ① あさりは砂抜きをして、殻同士を擦り合わせて洗う。
- ② タマネギは薄いくし形に切り、みつばはざく切り、しょうがは千切りにしておく。
- ③ 鍋にタマネギ、しょうが、水、塩を入れてさっと煮る。
- ④ あさりと酒を加えてふたをし、あさりが開いたら、味見をしながらしょうゆとみりんで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、みつば、しょうがを天盛りする。

## くずし豆腐と新タマネギのジャコサラダ

### 材料(4人前)

木綿豆腐	1/2丁	練り胡麻ドレッシング	~
新タマネギ	1/2個	練り胡麻	大さじ1.5
豆苗	1袋	だし汁	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1	砂糖	大さじ1.5
炒りごま	適量		

### 作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。新タマネギは薄切りにして、30分以上放置しておく。豆苗は根元を除き、2等分に切る。練り胡麻ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ② 器に、豆苗と新タマネギを盛り、豆腐はスプーンで崩して盛る。
- ③ ちりめんじゃこ半量分はごま油で炒めて、②に油ごと回し入れる。炒めていないもう半量のちりめんじゃこも回し入れ、炒りごまを散らし、ドレッシングを掛ける。

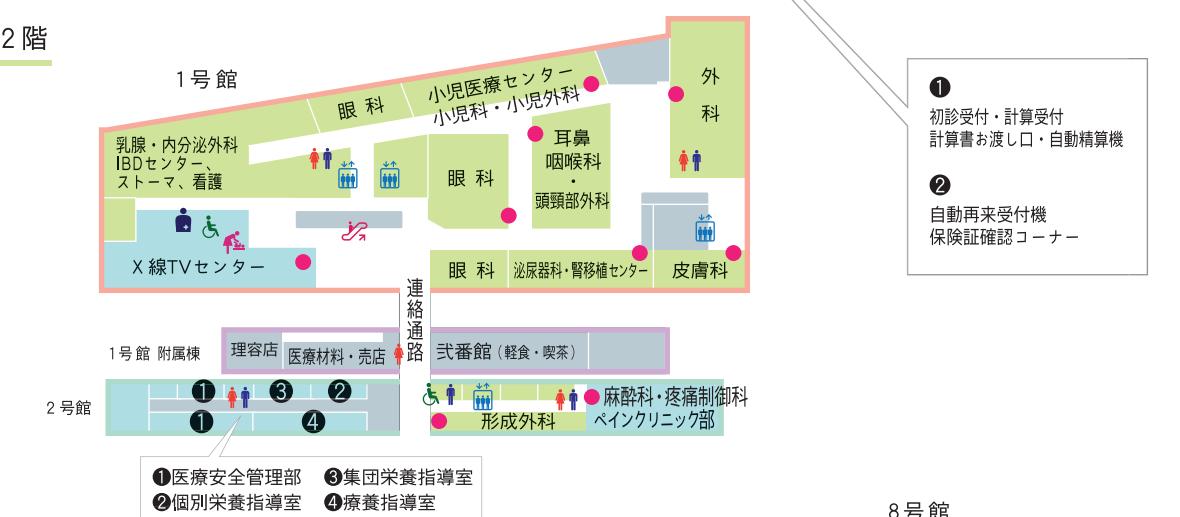


## フロアガイド／外来部門 (2017年3月30日現在)

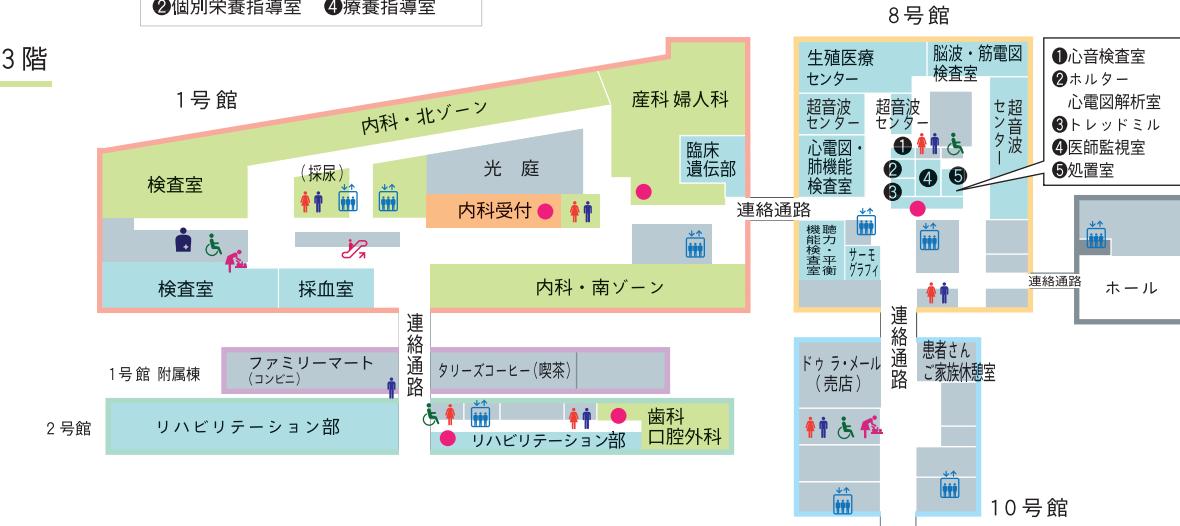
1階



2階



3階



● 受付

● トイレ

● 多目的トイレ

● トイレ(おむつ替えシート)

● オストメイトトイレ

● エスカレーター

● エレベーター



## 駐車場のご利用について

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、お願ひいたします。

■ご利用時間 24時間／年中無休

●患者さんのご利用

1時間以内: 100円

1時間を超えると: 1時間 100円

診療時間内(平日16:45、土曜日12:30まで)に、次の窓口に駐車券を提示して、割引処理を受けてください。

- ・外来通院の場合 … 受診された各科外来受付窓口
- ・入院・退院のとき … 入院受付窓口(1号館1階または10号館1階)

\*診療時間内に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。

●一般の方(ご家族、お見舞客など)のご利用  
2時間以内: 1時間 100円  
2時間を超えると: 20分 100円

平日午前7時～午後4時45分/土曜日午前7時～正午  
上記以外の時間帯および日曜・祝日等当院休診日  
ご利用時間のすべてが1時間 100円(割引処理不要)

<お願い>  
○駐車券を紛失又は汚損されますと、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。

## 交通のご案内

- 阪神電車(本線)武庫川駅下車、西出口より徒歩5分
- 阪神電車(本線)甲子園駅下車、タクシーで約5分
- JR甲子園口駅下車、タクシーで約10分

## 館内施設のご案内 喫茶・軽食・売店

<p><b>宝塚ホテルリビエール</b> 営業時間: 平日 11時～19時30分 土日祝 11時～19時</p>	<p><b>式番館カフェレストラン</b> 営業時間: 平日 8時30分～16時 土 8時30分～14時</p>	<p><b>タリーズコーヒー</b> 営業時間: 7時～20時／年中無休</p>
<p><b>ファミリーマート</b> 営業時間: 24時間営業／年中無休</p>	<p><b>ドゥラメール</b> 営業時間: 7時～21時／年中無休</p>	<p><b>医療材料売店</b> 営業時間: 月～金 8時30分～18時 第1・3土曜日 8時30分～16時 第2・4土曜日は休業</p>
<p><b>1号館附属棟3階</b></p>	<p><b>10号館3階</b></p>	<p><b>1号館附属棟2階</b></p>
<p><b>2号館1階</b></p>		

● 武庫川医療サービス

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  
第2・4土曜日は休業

● 各種医療材料

切手類・印鑑・テレホンカード・両替  
付添寝具・宅急便

こ  
こ  
ら  
い  
ふ



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 |

| 歯科口腔がん |



予約・お問い合わせ 0120-682-701(直通) <http://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、土曜日は第1・3に営業します。

阪神武庫川駅西出口より徒歩5分