

ご自由に
お取りください

こころいふ

HYOGO MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL



特集

腸内環境を整えて
健康に





- 02 特集
腸内環境を整えて健康に
- 05 病は知から
乳房の石灰化
- 07 白いころ
看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 岡山 カナ子
- 08 はーい! ご意見です。患者さんに聞きました!
2022年の抱負を教えてください!
- 09 兵庫医科大学病院からのお知らせ
・なるほど医学体験! HANSHIN 健康メッセ 今年オンライン&リアルで開催
・特設WEBコンテンツ「もっとよく知る! 病気ガイド」をリニューアル
・アピアランスケア(外見支援)相談会
・祝日の開院について
・新病院棟建設事業募金にご支援を
- 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 腸内環境を整えて健康に



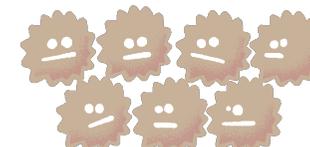
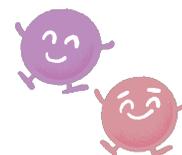
春は、生活リズムや環境の変化によって、体調を崩しやすくなる季節。免疫力やストレスと関わりが深い腸内環境について解説します。

腸内細菌のバランスが重要

腸内環境を左右するのは、1,000種類以上、100兆個もいるといわれる腸内細菌です。大きく分けると「善玉菌」と「悪玉菌」のほか、状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」があり、これらの腸内細菌がバランスよく存在することが重要です。

腸内細菌のバランスが崩れてしまう要因はさまざまです。糖質や脂質に偏った食事のほか、不規則な生活、精神的なストレスも腸内環境に悪影響を及ぼします。また、例えば抗生物質の服用でも、腸内細菌のバランスは大きく変動します。

腸内細菌の理想的なバランス



善玉菌 2 : 日和見菌 7 : 悪玉菌 1

腸内環境は便の状態をチェック

腸内環境が良い状態かどうかを知るために有効な方法が、便の観察です。理想の便は、表面が軟らかくバナナ状で、色は黄色がかった褐色のもの。下の表を参考に観察してみましょう。

正常						
1	2	3	4	5	6	7
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便
硬くコロコロの、ウサギのふんのような便	ソーセージ状だがゴツゴツとした硬い便	ソーセージのようで表面にひび割れがある便	ソーセージ状またはヘビのようにとぐろを巻く滑らかで軟らかい便	はっきりしたしわのある軟らかい便	形が崩れた不定形の小片便、泥状の便	水のような、固形物を含まない便

腸内環境と健康

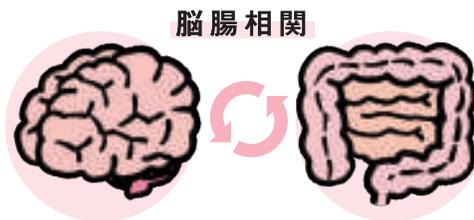
私たちの体を、細菌やウイルスなどの病原体から守るシステムが「免疫」。腸には、この免疫を担う免疫細胞の約7割が集まっています。腸内細菌のバランスが崩れると、消化管の粘膜のバリア機能が弱くなり、病原体やアレルギーのもととなる抗原が体の中に入ってきやすい状態になります。これらの異物が体内に侵入すると、免疫が活性化して炎症反応が起こります。ごく弱い炎症でも、慢性的に続くと、消化器の筋肉や神経細胞に作用し、便秘や下痢などの不調が出るほか、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

腸内環境の乱れによる健康への悪影響



脳と腸の密接な関係

「脳腸相関」という言葉が示すように、脳と腸はホルモンや自律神経を介して互いに影響し合っており、腸内環境がメンタルヘルスにも関わっていることが明らかになってきています。



腸内環境を整えるために

バランスの良い食事を

糖質や脂質に偏った食事を続けると、悪玉菌が増えて腸内細菌のバランスが崩れます。食物繊維の多いものや発酵食品も含め、バランスの良い食事を心がけましょう。



睡眠や運動を大切に

睡眠不足になると、自律神経が乱れ、腸内環境にも悪影響が出ます。適度な運動をすると、消化管の動きが活発になるほか、ストレス解消や睡眠の質向上にもつながります。



気になる症状がある方は病院へ

腸内細菌の種類は人それぞれ異なり、3歳くらいまでの間に決定します。ですから、離乳期から3歳くらいまでの食事や生活が非常に重要です。腸内環境は、心身の健康に大きく影響するほか、最近の研究では、肥満との関わりが深いことも明らかになってきています。いつまでも健康でいられるよう、日頃から腸内環境を意識したライフスタイルを心がけましょう。

慢性的な便秘は大腸がんのリスクになりますし、下痢の患者さんの中には膵臓がんの方もいらっしゃいます。気になる症状があるなら、大腸内視鏡による検査を受け、がんやその他の病気がないことを確認しておくことで安心です。



消化管内科 福井 広一 准教授

兵庫医科大学病院 消化管内科

高度な手技を駆使して行う早期食道がん、胃がん、大腸がんの内視鏡治療では、特に近隣の病院で治療できない難しい症例などに対しても良好な成績を残しています。また、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患の診療や、過敏性腸症候群や機能性ディスペプシアなどの機能性消化管疾患の診療・研究に、積極的に取り組んでいます。

乳房の石灰化

患者さんの数が年々増加し、今では日本人女性の9人に1人がかかるといわれている乳がん。その早期発見につながる重要なキーワードが「乳房の石灰化」と「しこり（腫瘍）」です。

「乳房の石灰化」って、どんなもの？

カルシウムの沈着



母乳を作る組織である乳腺内には、さまざまな理由からカルシウムが沈着することがあり、これを「石灰化」といいます。

乳がんが原因であることも



石灰化の多くは良性ですが、がんに伴って生じることもあるため、注意が必要です。

発見できるのはマンモグラフィーだけ



石灰化は「しこり」とは違い、自分では気づけません。マンモグラフィー検査でのみ見つけられます。

石灰化で見つかる乳がん



乳がんの場合、石灰化が見られるのは「しこり」ができる前。ごく早期のがんの発見につながります。

早期の乳がんを

見逃さないために

微小ながんの可能性がある乳房の石灰化を見つけることはとても重要。石灰化病変について、また、乳がんと診断された際の治療について、乳腺・内分泌外科の先生に聞きました。

2年に1度の検診を必ず受けましょう



お話をしっかりと伺って患者さんをサポートしたい

ながはし まさゆき 乳腺・内分泌外科 永橋 昌幸 准教授

乳房の石灰化が生じる原因はさまざま、良性のものであれば基本的には放置してもかまいませんが、中には乳がんに伴って生じる石灰化もあります。多くは良性ですが、「要精密検査」とされる石灰化のうち、2～3割が乳がんと診断されます。

石灰化から見つかるがんの多くは、まだ周りの血管やリンパ管に広がっていない非浸潤がんです。これは、しこりができる前の非常に早期の段階であり、自己触診では見つけることができません。石灰化の発見には、マンモグラフィー検査が有効です。

がんの疑いがある石灰化が見つかった場合には、ステレオマンモトームという、マンモグラフィー撮影ができる装置を使い、針で組織を採取して、がんかどうかを診断します。非浸潤がんであれば転移はなく、その部分さえ切除すれば完治し、再発もありません。しかし、放置すれば、いずれは浸潤がんへと進行してしまいます。

近年、乳がんの治療は、従来手術や抗がん剤な

どによる治療に加え、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬といった新たな薬が登場するなど、目覚ましく進歩しています。当科は、臨床試験や治験にも積極的に参加して、患者さんに新しい治療を提供し、より良い治療法の開発にも尽力しています。また、乳がんには遺伝が原因のものがあることもわかっているため、遺伝子医療部と協力して遺伝子診断などにも取り組んでいます。

兵庫医科大学病院では、当科と切除した乳房の再建手術を担当する形成外科、放射線科、産科婦人科、病院病理部、化学療法室などが連携してチーム医療を実践しており、最先端の治療を患者さんに安心して受けていただける体制が整っています。

日頃から自分の乳房の状態に気を配ることを「ブレスト・アウェアネス」といいます。女性はぜひブレスト・アウェアネス、乳房に変化がないかを常に意識して、40歳からはマンモグラフィー検査も必ず受けてください。



白いこころ

全
力
で
や
る
理
由

始業前に好きな音楽を聴いて「今日もがんばる！」
そして一気に仕事モードへ

駆け出しの頃、担当していた患者さんにこう打ち明けられた
「もう 私は無理です……これ以上生きるのはつらい」

複数回の手術と予期せぬ人工肛門の造設
当時の自分には知識も技術もなく どうすることもできなかった

悔しさが抑えきれず 一念発起して退職
研修学校へ通うために東京へ

「皮膚・排泄ケア認定看護師」の資格を取得した後
またこの病院へ戻ってきた

患者さんは 病気によって不安や症状も異なる
だからこそ 今日でも複数の病棟を横断しながら
人工肛門の造設を行った患者さんのケアに院内を奔走する

“かゆいところに手が届いているだろうか”
自問自答を繰り返しながら 毎回「全力でやる」と決めている

皮膚・排泄ケア認定看護師は 自分を含めていまは2人
後輩のため そして何より患者さんのために
皮膚・排泄ケアのプロフェッショナルをもっともっと増やしたい

看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 岡山 カナ子

はい！ご意見です。
患者さんに聞きました！

2022年の抱負を
教えてください！

「2022年の抱負」をお聞きするアンケートを
行ったところ、患者さんからさまざまなお声
が届きました！

患者さんからの
投稿の一部を
ご紹介いたします。



富士山が一望できるキャン
プ場でキャンプをする

習い事をしたい（ピアノと
か、資格を取ったりとか）



大型二輪免許を取って、
いろいろな所へツーリ
ングに行きたい



今年こそ、家族で温泉旅行



お待ちしております。
お待ちしております。

みなさまの
ご回答、

次回・夏号のテーマは

新しく始めたいことです。

皆さまが、これから新しく始めたいことは
何ですか？

coco-life@hyo-med.ac.jp



件名に「始めたいこと」とご記入のうえ、
上記のアドレスへお送りください。

兵庫医科大学病院からの
お知らせ



**なるほど医学体験!
HANSHIN健康メッセ
今年はオンライン&リアルで開催**

子どもから大人まで、医療・健康について楽しみながら学べる毎年大人気のイベント「HANSHIN健康メッセ」(主催: 学校法人兵庫医科大学、国立大学法人神戸大学、阪神電気鉄道株式会社)。今年は、オンラインとリアルイベントの二本立てとなりました。新しくオープンしたWEBサイトでは、医療や病気、健康について楽しみながら学ぶことができるコンテンツを配信しています。



兵庫医科大学のコンテンツ

心臓について学ぼう!

中学生~大人向け

心臓血管外科の坂口太一先生が、身体の中で最も大切な臓器“心臓”についてわかりやすく解説。大静脈弁置換手術や最新医療技術“TAVI”“ダヴィンチ”も紹介します。

**生活や医療にかかわる光化学
~身近なものを光らせてみよう~**

子ども向け

さまざまな場面で必要不可欠な「光」について、化学を教えている福島和明先生が実験を交えて解説します。

＼このほかにも、親子で楽しめるコンテンツが盛りだくさん!／

WEBサイトをチェック >> <https://www.kenko-messe.com/>

健康メッセ

検索



主催: 学校法人兵庫医科大学、国立大学法人神戸大学、阪神電気鉄道株式会社

**特設WEBコンテンツ「もっとよく知る! 病気ガイド」を
リニューアル**

当院の医師が解説する特設サイト「もっとよく知る! 病気ガイド」に、新たに「疾患名から探す(フリーワード・50音順)」「診療科・部門から探す」の2つの検索機能を追加。病気(疾患)の情報をさらに見つけやすくなりました。ぜひお試しください。

スマートフォン版

https://www.hosp.hyo-med.ac.jp/disease_guide/

(今後も病気データや新機能を追加していきます!)



気になる部位 検索ページ

各病気の詳細ページ

**アピアランスケア(外見支援)相談会
~オンライン~**

開催日/原則毎月第1・3水曜日

開催時間/10時~15時

開催場所/8号館4階

参加方法/がん相談支援センターにてご予約ください

電話/0798-45-6762

当面の間、ウィッグのみ
開催します
完全予約制

※相談はオンラインになります。

当日、展示品の直接購入はできませんので、ご了承ください。

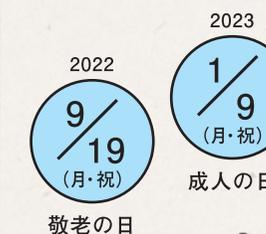
※ご自宅での相談会参加をご希望の方はがん相談支援センターにお尋ねください。

お問い合わせ/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)

祝日の開院について

2022年度も、下記の祝日は平常どおり診療を行います。



新病院棟建設事業募金にご支援を

当院では現在、2026年の開院をめざして新病院棟の建設整備計画を進めています。より多くの方に安全で質の高い医療を提供するため、ご支援・ご協力をお願いいたします。

兵庫医科大学 開学50周年記念事業募金

~新病院棟建設事業募金~ WEB サイト

<https://www.hyo-med-anniv.com/>



寄付金の種類/現金、遺贈 等

金額/個人: 1口 10,000円
法人: 1口 50,000円

できるだけ
複数口のご協力を
お願いいたします。

お問い合わせ/学校法人兵庫医科大学 総務部総務課

0120-456-991(月~金曜日 9:00~16:45)



募集期間/2026年3月まで

栄養豊富な春のアスパラガス

アスパラガスは春から初夏が旬の野菜。エネルギー代謝に関わり疲労回復に効果があるアスパラギン酸を含むのが特徴です。太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガスの方が、光の届かない土の中で育ったホワイトアスパラガスに比べて特有の風味が強いですが、ビタミン類を多く含みます。穂先が広がっていないものを選び、冷蔵庫で立てた状態で保存するのがおすすめです。

アスパラガスの中華風おひたし

材料（2人分）

アスパラガス	2本
玉ねぎ	1/8個
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
ごま油	小さじ1
黒ごま	適量



作り方

- ① アスパラガスは皮をむき、縦に半分に切った後、4等分に切る。玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。
- ② ①を水で洗った後軽く水を切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③ 水気を切って、めんつゆとごま油を加えてあえ、最後に黒ごまをかける。

アスパラガスと豚肉のピリ辛炒め

材料（2人分）

アスパラガス	4本	
にんじん	1/3本	
白ねぎ	1/2本	
まいたけ	1/2パック	
豚こま切れ肉	120g	
サラダ油	小さじ1	
A	豆板醤	小さじ2
	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1 1/2
	砂糖	小さじ2



辛さが苦手な方は、豆板醤を少なめに！

作り方

- ① アスパラガスは縦半分に切った後、4等分に切る。にんじん、白ねぎは細切りにする。まいたけは一口大にほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を引き、アスパラガス、にんじんを炒める。火が通ってきたら白ねぎ、豚肉、まいたけを加える。
- ③ 豚肉に火が通ったら、Aを加えて軽く炒める。



快適・便利ナビ



10号館3階

ローソン | 兵庫医科大学病院内に新しくローソンがオープンしました！

ローソン兵庫医科大学病院店は「すべてのお客様レコメンド No.1」を実現するため、「圧倒的な美味しさ」「人への優しさ」「地球への優しさ」を心がけております。

皆さまが日頃から感じている社会の課題や多様に変化する価値観をいち早くキャッチし、イノベーションや商品サービス強化で応えることで、お客様に寄り添ってまいります。



営業時間：7時～21時
 取扱サービス：郵便・宅配、ローソン ATM、各種お支払い、Loppi（チケット・発券）、コピー機
 取扱商品：弁当・サンドイッチなど、飲料、マチカフェ（ホットスナックの取り扱いはありません）、日用品、雑誌・書籍、医療品関連 ほか

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。

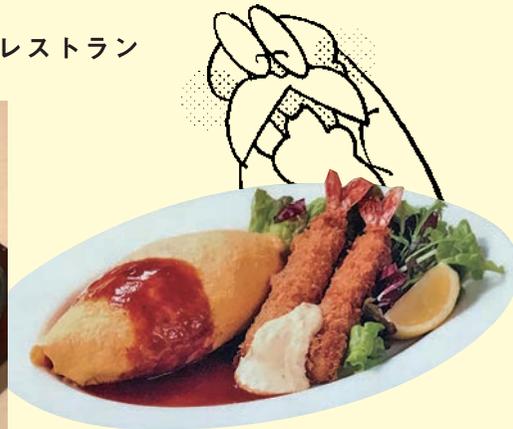


10号館 10階

レストラン ROYAL | 最上階の展望レストラン



黒毛和牛と黒豚のハンバーグ
和風おろしソース
1,280円



オムライス & エビフライ
1,420円



黒毛和牛のすき焼き御膳
1,980円



販売中!

ベジフル サラダスムージー

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 サラダスムージー」
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



ざらめ醤油ロール
500円

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円で
ご提供するクーポン券付チラシを、院内各所に設置しております。

1号館附属棟 3階

タリーズコーヒー | ご自宅でも優雅なカフェタイムをどうぞ



タリーズハニー 500g 1,101円

人気ドリンク「ハニーミルクラテ」に使用して
いる香り豊かなはちみつ。コーヒー・紅茶は
もちろん、ヨーグルトにもおすすめです。



マヌカハニー 250g 3,780円

リッチな甘さと透明感のある
優しい口当たりが特徴です。



Tully's Specialty
カフェオレベース 275ml 1,188円

無糖タイプで7倍希釈のカフェオレベース。
お好みではちみつを加えたり、豆乳で割って
ソイカフェオレでも。



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。



テイクアウト
メニュー
あります



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

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 ● 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、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。

2022年2月14日より、駐車料金に変更になりました。

■ 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(※)。

■ お見舞いの方

1時間 / 200円
以降 30分 / 100円
最大料金 / 1100円
(駐車後24時間)

病棟に設置の認証機で駐車券を読み込み、ご自身で割引処理を受けてください。

■ 一般利用者

20分 / 300円
最大料金 / 1200円
(16:00 ~ 7:00)

※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: 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ますと、料金のお支払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。●入場できる車輛の高さは、2.1m以下です。また、車底の低い車輛や全長の長い車輛は、入場をお断りいたします。

全国どちらの処方せんも受け付けます。

武庫川店 1号館 8号館 武庫川駅前店

兵庫医大病院

阪神調剤薬局 I&H 阪神調剤グループ

武庫川駅前店 月～金 8:30～17:30 定休日 / 土日祝
〒663-8131 西宮市武庫川町2-19 P-1ビル1-A
TEL: 0798-42-3080 FAX: 0798-42-3081

武庫川店 月～金 8:30～17:30 第1・3土 8:30～13:30
定休日 / 第2・4・5土、日祝
〒663-8137 西宮市池開町3-20-101
TEL: 0798-44-3029 FAX: 0798-44-3039

令和3年4月1日
兵庫医大病院 敷地内に
くるみ薬局 開局!

兵庫医科大学
立体駐車場横デッキ棟2F

プライベートに配慮したクリーンな空間を提供いたします。ぜひご体験ください。

営業時間 月～金 8:45～18:30
土 8:45～13:00
定休日 日祝・第2・4・5土曜

駅前には、電車でも便利な武庫川店あわせてよろしくお願ひします☆

院外処方せん受付

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

兵庫医科大学病院内で食堂・売店等の事業を行っております。
詳細は「快適・便利ナビ」のページをご覧ください。

学校法人兵庫医科大学 事業法人
株式会社 エイチ・アイ
兵庫医科大学1号館6F TEL: 0798-45-6656

処方せん受付

NISHI PHARMACY

兵庫医大病院他処方せんを受け付け致します!!

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あり(1台) 阪神 武庫川駅改札前すぐ!!

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。

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/

夏号テーマ

新しく始めたいことを教えてください!

応募締切 5/13(金) 2022年

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、皆さまと一緒に作るコーナーです。

件名に「始めたいこと」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

「こころいふ」に対するご意見・ご要望もお待ちしております!

兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック

2022年10月*「大阪梅田ツインタワーズ・サウス」に誕生

※10月1日開業予定

開学50周年を迎えるにあたり、地域の人々を守る大学病院として、多くの皆さまの健康増進やサポートに貢献するため、また先進的な医療を提供する大学病院をより身近に感じていただくために、兵庫医科大学 健康医学クリニックを「大阪梅田ツインタワーズ・サウス」13階の医療フロアに移転することになりました。阪神梅田本店も入居する高層ビルは、阪神電車をはじめ複数の駅と地下道でつながるアクセスに便利な場所にあります。



大阪梅田ツインタワーズ・サウス完成イメージ

健診機能と 診療機能を両立

人間ドックのほか、外来診療エリアも設置。かかりつけ医としての機能に加えて大学病院の医師による専門外来を設置します。

大学病院ならではの 医療連携

人間ドック・健診で何らかの異常が発見された場合には、兵庫医科大学病院や連携する医療機関での治療にスムーズに移行します。

高層ビル内に 最新機器を完備

64列CT装置をはじめ、高性能機種である3テスラMRI装置も設置。より鮮明に撮影した画像を大学病院医師が読影します。

人間ドックや一般健診に加え専門外来も整備

人間ドック
エリア

クリニック
エリア



学校法人 兵庫医科大学
梅田健康医学クリニック

イメージ

お問い合わせ

兵庫医科大学 健康医学クリニック (梅田クリニック準備室) 電話:0120-682-701