

Webでもご覧いただけます

兵庫医科大学病院 情報誌



こころ

VOL.40 2025 SPRING

2026年秋 新病院棟 開院



Spotlight

精神科神経科

早期の治療へ
まず知ってもらうことから

ここらいふ健康塾

歩いて健康！ 効果的なウォーキング

ともにゴールを目指して

白いこころ

作業療法士として働き始めて今年で9年目
病気やけがで体を思い通りに動かせない人に
食事や入浴、着替え、家事など日常生活のための
動作ができるようリハビリを行うのが仕事だ

これまでたくさんの患者さんを担当してきたけれど
どこをゴールにするかは一人ひとり違う
体の状態や心の状態、家族構成、生活環境、
どんな毎日を送りたいのかなど
その人の“今”そして“未来”をしっかりと聞き取って
一緒にゴールを目指す

入職3年目の時、同じ年の脳腫瘍の患者さんを担当した
病気の進行が早く、できることがどんどん少なくなる中
「家に帰りたい」という本人の希望でリハビリを行った
彼女は家で不自由のない生活を送れただろうか
充実した時間を過ごせただろうか
もっとできることはなかったか、今も自分に問いかける

私たちが寄り添うのは、患者さんの生活、そして人生
教科書で学んだことだけではまったく足りない
日々勉強しながら、患者さんと一緒に精いっぱい頑張って
「できた！」と手を取り合って喜んでいる

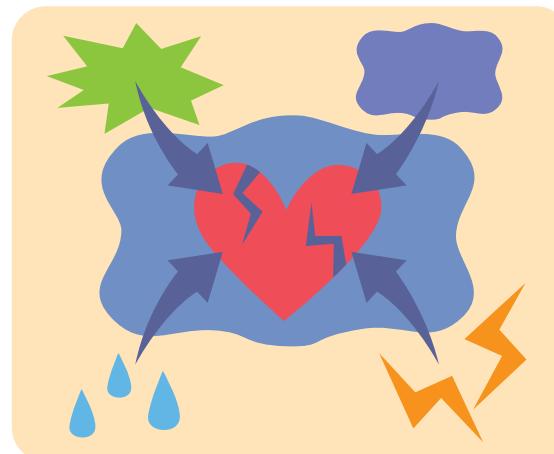
作業療法士 藤田 紘平



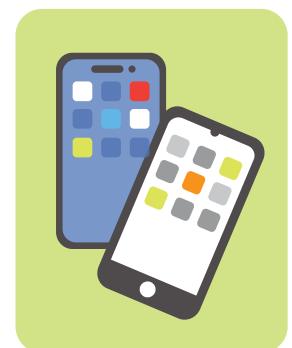
- 01** 白いこころ
ともにゴールを目指して
作業療法士 藤田 紘平
- 03** Spotlight
精神科神経科
- 06** 兵庫医科大学病院のチーム医療
- 07** リレー連載 ここらいふ健康塾
歩いて健康! 効果的なウォーキング
- 08** お知らせ
 - ・診療日・診療時間が変わりました
 - ・祝日の開院について
 - ・アピアランス(外見)相談をご活用ください
 - ・診察予約時間に合わせた採血時間指定運用の開始について
- 09** “いま”を便利に快適に ここスタイル
<院内店舗のご案内><療養食のご案内>
- 11** 「新病院棟」をのぞき見!
- 12** 兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック
- 13** 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
- 14** 兵庫医科大学病院フロアガイド



早期の治療へ まず知ってもらうことから



現代の「ストレス社会」では、こころの病にかかる人が増えています。2013年からは、がんや脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病と並ぶ重要疾患の一つとして、精神疾患が日本の医療計画に加えられています。



兵庫医科大学病院 精神科神経科の特徴

都市型大学病院で 専門的かつ幅広い診療

通院の負担を感じる方でも通いやすいアクセスの良さから、さまざまな患者さんが来院されます。当科では、誰でもかかる可能性があるうつ病や不安症をはじめ、摂食障害や認知症、妊娠婦のメンタルサポートなど、専門医が幅広い診療を行っています。



「強迫症（強迫性障害）」に関しては国内有数の診療・研究機関

強迫症の専門医による高度な診療を提供しており、日本全国から患者さんが受診されます。新たな治療法の開発を目指す研究も行っています。

子どもから大人までどなたでも使える 無料アプリを開発・リリース

こころの病の予防や早期治療のためには、病気について知ることが大切です。そこで、疾患啓発を目的とした無料アプリを開発、リリースしました。それぞれの疾患の症状や仕組みについて、チャットによる対話や動画・漫画などでキャラクターに教えてもらいながら学べるアプリです。

○ 強迫症を知るアプリ 無料

Fuasil フアシル-O

監修:主任教授 松永寿人／助教 向井馨一郎

「強迫症」とは?

強い不安から、過剰に手洗いをしたり戸締まりの確認をしたりしてしまうなどの強迫行為を繰り返す疾患。無意味で過剰な行為とわかっていても制御できません。

潔癖症や確認がやめられないのは強迫のせいかも

強迫症は、誰もが感じる不安なのか、あるいは病気なのか、ご自身で判断するのは難しい疾患です。まずはこのアプリで、強迫症についてご本人やご家族に詳しく知ってもらい、病気の予防や早めの治療につながればと思っています。

助教 向井馨一郎

S 社交不安症を知るアプリ 無料

Fuasil フアシル-S

監修:講師 山田恒
東北学院大学 人間科学部 教授 金井嘉宏

「社交不安症」とは?

人から注目されるといった状況で強い不安や恐怖を感じ、顔が赤くなるなどのさまざまな症状が出ます。その不安から学校や職場に行けなくなることもあります。

小学校高学年～中学生での発症が多い

病院を受診すること自体が難しい社交不安症の方にも、正しい情報を届けたいという思いでつくったアプリです。社会の中で人と接する方法を訓練するための簡単なエクササイズも見てもらうことができます。

講師 山田恒

困った状況から自由になるため
病気に気づき、受診を

精神疾患では、病気という認識を持ちにくいなどの理由から、発症から受診までの未治療期間が長くなる傾向があります。しかし、受診が遅れると治療成績も悪くなってしまうため、病気について知り、受診につなげてもらうことが重要です。

このたびアプリをリリースした強迫症と社交不安症も実は身近な病気で、かかる人は強迫症が50～100人に1人くらい、社交不安症が7人に1人くらいといわれています。ご本人やご家族に現在困った症状があるなら、このアプリを、病気に気づき、病院を受診する助けにしてもらえば何よりです。

病気について理解することは、病気の予防にもつながります。このアプリを使って、多くの方に正しい知識を持っていただきたいと思っています。



主任教授 松永 寿人

こんな心当たりはありませんか？

このような症状に思い当たる方は、ぜひアプリをインストールしてみてください！

強迫症の症状例

- 手洗いや除菌に過剰に時間をかける
- 鍵やガスの元栓などを過剰に確認する
- 不吉な数字などを見ると避ける
- 誰かに危害を加えた
　　のではと気になる
- 物の配置や順序に執着してしまう



iPhoneの方



Androidの方

社交不安症の症状例

- 多くの人の前だと緊張して話せない
- 人と目を合わせるのが苦手
- 人と食事をする・見られるのが怖い
- 自分のことや気持ちを話すのが苦手
- 集団で何かをするのが苦手



iPhoneの方



Androidの方



兵庫医科大学病院のチーム医療

所属部署の垣根を越えた 18の医療チームが さまざまな活動をしています



チーム医療とは、高い専門性を持つ多種多様な医療スタッフが互いに連携し合って医療を提供すること。兵庫医科大学病院には、専門職種のメンバーが所属部署を越えて集まる18のチームがあります。患者さんの状況に合わせて活動するこれらのチームを、6回にわたりご紹介します（第4回）。

手術医療を多職種連携で支える 周術期管理チーム

手術を受ける患者さんの術前から術後までの周術期について、多職種で連携し、より質の高い管理を目指して活動するチームです。手術前の超ハイリスク症例カンファレンス、口腔機能管理、術後疼痛（とうつう）管理チームの活動などに取り組みながら、各部署と連携し、安全・安心な手術の実施、術後の早期回復、合併症の減少などを目指しています。

【構成メンバー】医師、歯科医師、看護師、薬剤師、臨床工学技士、理学療法士、事務員 等



認知症の患者さんやご家族に寄り添う 認知症ケアチーム

認知機能は、年齢を重ねるにつれ徐々に低下していくもの。認知機能が低下した状態であっても、安心して治療を受けられるようにサポートすることを目的としたチームです。病棟スタッフ、ほかのメディカルスタッフと協力しながら、認知症の方や認知機能が低下した方にも優しい病院づくりを目指しています。

【構成メンバー】医師（脳神経内科、精神科神経科）、看護師、精神保健福祉士



排尿自立により早期の退院を支援 排尿ケアチーム

尿道カテーテル抜去後の尿閉、排尿困難、尿失禁のある入院患者さんのために活動しているチームです。週1回のカンファレンス・ラウンドの中で、院内各病棟の看護スタッフと協力して自排尿または間欠導尿により自立した排尿状況を達成し、早期退院につなげるようにしています。

【構成メンバー】医師、看護師、理学療法士、作業療法士



兵庫医科大学病院では、ここで紹介する18チームの活動以外でもチーム医療をますます推進し、患者さんとご家族のQOL（生活の質）を高める、安心・安全な医療を提供してまいります。

リレー連載

ここらいふ健康塾

歩いて健康! 効果的なウォーキング

リスクを減らし、効率よく! ウォーキングの5つのポイント

ジョギングなどと比べ、ひざや股関節、腰などへの負担が少なく、取り組みやすいのがウォーキングです。生活習慣病や肥満の予防のほか、リラックスにも効果的。適度な運動を習慣にすれば、健康寿命を延ばすことにも役立ちます。

POINT1 正しい姿勢で

姿勢が悪いと、関節の負担が増え、けがにもつながりやすくなります。大股で歩くと、より効率的に筋肉を鍛えられます。



POINT2 水分補給をしっかりと

脱水は、疲労しやすくなるほか、夏には熱中症のリスクにも。運動前後に必ず水分をとりましょう。

その日の体調に合わせて、決して無理はしないようにしましょう。
健康上の不安、関節の痛み・違和感がある人は、医師などに相談しましょう。

今号は
理学療法士が
お伝えします



理学療法士 柴田 敬

POINT3 運動前後のストレッチ

運動前後にはストレッチを。けがをしにくく、疲労もたまりにくくなります。

ふくらはぎ

脚を前後に開いて、後ろの脚のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。



片方につき30秒程度じっくりと伸ばしましょう

POINT4 目標はプラス500歩から

1日の目標歩数は6,000~8,000歩。運動習慣があまりない人は、まずは1週間の平均の歩数プラス500~1,000歩を目指しましょう。

POINT5 時間帯は夕方がおすすめ

起きてすぐの早朝は、自律神経がうまく動かず、心疾患や脳梗塞のリスクが高いので要注意。暗くなる前の夕方ごろがおすすめです。

慣れてきたら、より効果的な運動も

体力に余裕のある方には「インターバル速歩」がおすすめ。「3分間の早歩き」+「3分間のゆっくり歩き」を1セットとして、1日5セット×週4日以上を目標に行いましょう。

お知らせ

✓ 診療日・診療時間が変わりました

2025年4月より、診療日および診療時間を変更いたしました。

変更前

第3土曜日:8時30分~16時45分
第1・2・4・5土曜日:休診

変更後
(2025年4月1日以降)

土曜日:休診

✓ 祝日の開院について

2025年度も、下記の祝日は平常どおり診療を行います。

○2025年9月15日(月)敬老の日:8時30分~16時45分

○2026年1月12日(月)成人の日:8時30分~16時45分



✓ アピアランス(外見)相談をご活用ください

がん相談支援センターでは、がんの治療による外見の変化について、困りごとや気になることのご相談ができます。また、当院ホームページ「がん相談支援センターがん診療支援室」から、アピアランスケアに関するリーフレットをダウンロードできます。がん治療と向き合う患者さんやご家族の皆様、ぜひご活用ください。

相談希望の方

兵庫医科大学病院
がん相談支援センター

☎0798-45-6762

(受付時間 10:00~15:00)

※相談料無料(1回30分)

アピアランスクケアに関するリーフレット

がん診療支援室のwebページの
<アピアランスクケア>よりダウンロードが可能です。

スマートフォンの方はこちらから▶

兵庫医科大学病院 がん診療支援室

検索



✓ 診察予約時間に合わせた採血時間指定運用の開始について

2025年2月20日より、診察前の採血検査について時間指定制の運用を開始しました。これにより、診察予約時間の60分前をめどに採血を実施させていただきます。なお、当日の予約状況により採血実施時間が遅れる場合がございますのでご了承ください。

詳しくはこちらからご確認ください▶





“いま”を便利に快適に

ここスタイル

<院内店舗のご案内>



ピックアップ店舗

タリーズコーヒー

1号館附属棟3階

営業時間: 7:00~20:00 / 年中無休



ハニーミルクラテ
Short 490円 Tall 550円
Grande 610円

練乳の入ったまろやかなカフェラテにはちみつをトッピング。ほんのりとした甘さをお楽しみいただけます。



コーヒー豆
ハウスブレンド
200g 1,140円
すっきり感とコクのバランスがよく、初めての方でも飲みやすいコーヒー豆です。



いつもご利用いただきありがとうございます。スタッフ一同皆様にお会いできることを毎日楽しみにしています!
これからも皆様に最高の一杯を提供できるよう精進いたします! よろしくお願ひします。

1号館附属棟2階



式番館カフェレストラン

営業時間: 月~金曜 8:30~16:00
休業日: 病院休診日

1号館附属棟3階



タリーズコーヒー

営業時間: 7:00~20:00 / 年中無休

1号館附属棟3階



ファミリーマート

営業時間: 24時間 / 年中無休

10号館3階



ローソン

営業時間: 7:00~21:00 / 年中無休
郵便・宅配、各種お支払い、ATM、Loppi、コピー機、医療品関連、マチカフ

1号館附属棟2階



医療材料売店

営業時間: 月~金曜 8:30~18:00
休業日: 病院休診日

1号館附属棟2階



理美容室 ANCS(アンクス)

営業時間: 月~金曜 8:40~17:40
休業日: 病院休診日

各種医療材料

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。

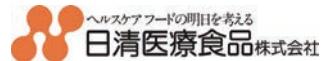
《設置場所》

- 10号館1階 時間外受付前(24時間利用可能)
- 1号館1階(西側) 脳神経外科 外来手前(8:00~18:00)
- 1号館1階 自動精算機東側ロビー(8:00~18:00)



<療養食のご案内>

「食宅便」は、栄養バランスに配慮したお食事を冷凍で宅配するサービスです。



兵庫医科大学病院 特別価格 定価の10%OFF

塩分ケア	おまかせコース	たんぱくケア	低糖質セレクト
全メニューの塩分が2.0g以下。 全49メニュー。	和洋中の約130種類のメニューから週替わりで7食をお届け。	1食あたりの目安がたんぱく質13.0g、塩分2.0g、カリウム500mg、リン270mg以下。 全49メニュー。	1食あたりの糖質10g以下。 全49メニュー。
やわらかい食事	カロリーケア1200~1600	1セット(7メニュー入り)の定価	
歯ぐきでつぶせる硬さを目安にやわらかく調整。 塩分が2.0g以下。 全35メニュー。	1食あたりのカロリーが約400kcal~約530kcal。 それぞれ全35メニュー。	おまかせ・低糖質セレクト: 4,173円 塩分ケア・たんぱくケア・やわらかい食事・カロリーケア: 4,588円 ※別途送料: 780円 ※価格はすべて税込み表示	

~特別価格(10%OFF)でのご購入方法~

- ①WEBの場合…お支払い情報入力画面のクーポンコード入力欄に右下の申込番号を入力してください。
- ②お電話の場合…右下の申込番号をお伝えください。

お気軽に
お問い合わせ
ください。

通話料無料

0120-8149-39

〈受付時間〉 8:30~20:30 (土日祝も承ります)

詳細はWEBでも!
食宅便
申込番号
HIDG01



SOMPOケア
介護の未来を変えていく

SOMPOケアフーズの冷凍惣菜
食楽膳 食楽膳 プラス 5%割引



特別価格での
ご購入の注意点
※特別価格でのご購入は「買う得ランクアップ制度」対象外となります。

WEBの場合
お支払い方法入力画面のクーポンコード入力欄に
クーポンコード【hi2023】を入力してください。

お電話の場合
お電話でのご注文・お問い合わせの際に
クーポンコード【hi2023】をお伝えください。

【お電話でのご注文・お問い合わせ】

0120-640-407

その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。パンフレット送付も承ります。
販売元 SOMPOケアフーズ株式会社 〒140-0002 東京都品川区東品川4-12-8 品川シーサイドイーストワー
https://www.sompocarefoods.com/

【送料】東北・関東・中部・関西 480円(税込) | 北海道・中国・四国・九州 680円(税込) | 沖縄 2,200円(税込)

食楽膳
WEBショップ
ご注文はこちら
食楽膳



2026年9月
開院予定

「新病院棟」をのぞき見!

兵庫医科大学病院では、開学50周年事業の一環として、2026年9月に新病院棟が誕生する予定です。

『ここらいふ』では、開院に向けて、毎号気になるスポットを新病院準備室長が紹介していきます。

第1回目の今回は、ずばり、「新病院棟」をのぞき見!



新しい病院棟ってどんな感じなの?
私たちにどんないいことがあるのかしら?



Before

After



上のイメージ図は、現在の1号館のほうから見た新病院棟です。総合待合と外来、病室などが一つの建物に集約されるので、院内での移動がスムーズになります。また、1階には、近隣の方にも利用していただける、コンビニやレストランなどのアメニティ施設が充実した「医大モール」ができる予定です。



新病院準備室長
阪上 雅史



病院の外も広々としていて、今と雰囲気が違うわね。



手前に見える広場は、現在の1号館があるところ。新病院棟の完成後、今まで使用していた建物は順次解体される予定です。新病院棟は災害にも強いづくりとなっていて、武庫川の氾濫時に想定される浸水の高さを踏まえ、玄関フロアや診療機能を2階以上に設置します。

特設サイトにて
最新情報配信中



兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック

「大阪梅田ツインタワーズ・サウス」で質の高い医療を提供

阪神大阪梅田駅をはじめ複数の駅と地下道でつながる便利な場所にあり、阪神梅田本店も入居する高層ビル「大阪梅田ツインタワーズ・サウス」。兵庫医科大学 梅田健康医学クリニックは、その13階医療フロアで、人間ドックや一般健診、外来診療を実施しています。兵庫医科大学病院との密接な連携のもと、専門的で質の高い外来医療・予防医療を提供することで、地域の人々に寄り添い、より多くの方の健康増進に貢献できるよう努めています。



大阪梅田ツインタワーズ・サウス

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ています。

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へと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。検査の際には、より鮮明に撮影することができます。

人間ドックや一般健診に加え外来医療も提供



お問い合わせ・ご予約

兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック 電話: 0120-682-701

WEBサイト <https://umeda-kenshin-clinic.jp/>

開学50周年記念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、ご協力をお願ひいたします。

兵庫医科大学 開学50周年記念事業募金 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ひいたします。



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)

ACCES

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
 -  JR「甲子園口」駅下車 阪神バス乗車約10分
「兵庫医科大学病院前」下車



P 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、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

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（※）。

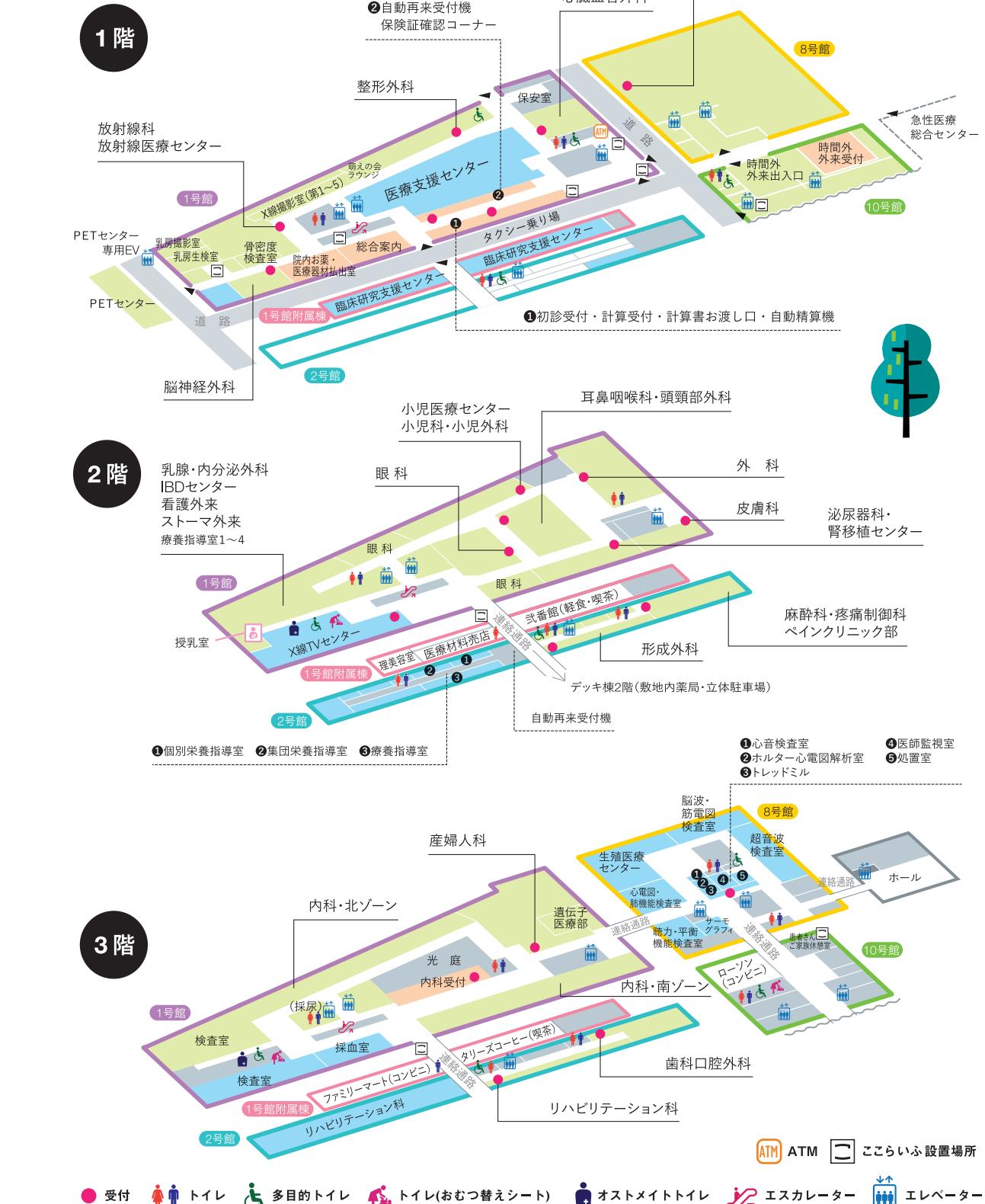
※再来受付機または各窓口で外来受付の手続きをしていない方は、会計カウンター⑨⑩番にて
(時間外・休日は10号館1階・時間外受付にて)割引処理を受けてください。

＜対象者：採血・その他検査のみの方など＞

【お問い合わせ】 ●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、割引処理はできません。●駐車券を紛失または汚損されると、料金のお支払いに支障が生じますので、くれぐれも取り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。

●入場式等車両の高さが2.1m以下ですと、車庫の高い車両や長い車両だけは、入場をお断りいたします。

兵庫医科大学病院フロアガイド



ここらいふ

兵庫医科大学病院 情報誌『ここらいふ』Vol.40
<発行日>2025年4月1日

<発行> 兵庫医科大学病院 〒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

全国どちらの処方せんも受付けます。

大阪→ 阪神 武庫川駅
西口 武庫川
武庫川駅前店
1号館 8号館
兵庫医大病院
武庫川店
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3土8:30～17:30
定休日／第1・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

保険も、家計も、将来のお金も。
大切なお金のこと、
相談するならマネードクター。



FP相談ご予約受付フォーム



保険の見直し・資産運用・ライフプラン表作成等お気軽にご相談ください。

電車でも 車でも くるみ薬局

阪神本線「武庫川駅」駅前
くるみ薬局 武庫川店
TEL : 0798-46-1155
地域に根差して
高度な医療に取り組んでおります

立体駐車場デッキ棟2F
くるみ薬局 兵庫医大酒店
TEL : 0798-48-0120
クリーンでプライベート重視の
空間を提供しております

院外処方せん受付

くるみ薬局

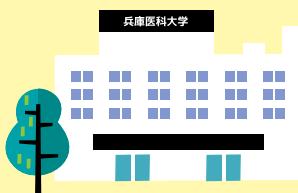
SOMPO
受け継ぐのは、人への思い。

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3-3-17
<https://www.sompo-japan.co.jp/>

損保ジャパン

兵庫医科大学病院 情報誌

ここらいふ



「ここらいふ」は、こころ・生命・生活などの意味を込めた造語です。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”をわかりやすくご紹介していきます。(年4回発行)

Webでもご覧いただけます

Webマガジン ここらいふ



<https://www.hosp.hyo-med.ac.jp/coco-life/>

「ここらいふ」についての皆さまのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

右記のアドレスへお送りください ▶ kouhou@hyo-med.ac.jp