



こうせい



平成26年2月発行

脳卒中にならないために



脳卒中にはいくつかの種類がありますが、大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」に分けられます。脳卒中発症のピークは2月で、脳卒中による死亡も冬に多いと言われています。寒さの厳しい季節は、冷たい空気に交感神経が刺激され、血管が収縮し血圧を上昇させます。その為血圧の上昇によって血管が破れる「脳出血」が起こりやすくなります。

また、脳卒中の主な原因は高血圧、肥満、脂質異常症、動脈硬化といった生活習慣病です。生活習慣病は、脳血管を劣化させて破れやすい状態にしたり、血栓を作って血管を詰まらせやすくするので、脳卒中を引き起こしやすくなるのです。

恒生病院 脳外科医師より『脳卒中にならないために～予防についての一言アドバイス～』



古瀬院長

「歯周病にならない!」「炭水化物を控えましょう!」「人生山あり谷あり。」

歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われています。歯周病原因菌などの刺激により動脈硬化が進みます。炭水化物(糖質)の取り過ぎは肥満を招きます。人生よくよせずストレスを溜めないようにしましょう。



「脳ドッグを受けて下さい。」

脳ドッグとは、MRI検査や血液検査などを行い、脳卒中などの脳の病気の危険因子を発見するための健康診断です。また脳ドッグによりくも膜下出血の主な原因となる脳動脈瘤の有無を調べる事が可能です。



田村医師

「よく遊び、よく笑うこと!そしてよく眠り、ストレスを溜め込まないようにしましょう。また、お風呂に入る時は、お風呂場だけでなく脱衣所もしっかり暖めて下さい。」

冬の時期の温度差は危険です。暖房が効いた部屋から急に脱衣所などの寒い空間へ移動すると自律神経が動き体の熱が奪われないように血管を収縮させ、それと同時に血圧が上昇します。



碩末副院長

「生活習慣病をもっている方はしっかりとコントロールしておきましょう。血圧の高い家系の方は日常的に血圧測定を行います。タバコは百害あって一利なし。お酒もほどほどに。適度な有酸素運動を行いましょう。」

生活習慣病は、普段の生活習慣が病気の発症や進行に深く関わっています。動脈硬化や高血圧症を引き起こし、脳卒中の危険性が高まります。喫煙やアルコールの多量摂取もこの原因となります。



奥田医師

「塩分の摂り過ぎに注意して下さい。タバコは×です!食事は腹八分目に抑え、太らないようにしましょう。」

塩分の取り過ぎは血圧の上昇を招きます。肥満は様々な生活習慣病を引き起こす原因となります。このように塩分と過食は動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症など、脳卒中の危険を高める病気の原因となるのです。



水田医師

「血圧を測って下さい。特に高血圧には注意しましょう。禁煙!」

高血圧には自覚症状がありません。毎日の血圧測定を習慣づけて、血圧コントロールを行いましょう。



森医師



クリスマスコンサートを終えて



2013年12月14日(土)に、恒例の院内音楽会『クリスマスコンサート』を行いました。新しくオープンした回復期リハビリテーション病棟の広いリハビリテーション室にて開催し、大変多くの方がご参加下さいました。

今回ご出演頂いたのは、越智有加様(ピアノ)と濱崎のどかさん(フルート)でした。お2人の素晴らしい演奏に皆さんゆったりと耳を傾けておられました。また、初めての参加となった「いちご保育園」の子供たち



子供たちの可愛い発表♪



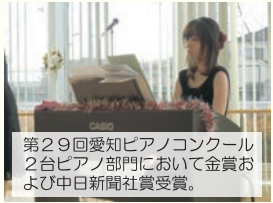
リハビリ体操は皆一緒に!

による歌の合唱はとても可愛らしく、一生懸命歌う子供たちにみなさん笑顔が溢れており、癒しの時間となりました。

恒例のレクリエーション体操もあり、盛りだくさんのコンサートとなりました。ご協力ありがとうございました!



広いリハビリ室は満員!



第29回愛知ピアノコンクール2台ピアノ部門において金賞および中日新聞社賞受賞。



濱崎さんは当院の医療ソーシャルワーカーです。



外来担当医表

平成26年2月より

【受付時間】午前診 8:30~11:30 夜間診 17:00~18:30

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~	1診 (脳外予約)	田村	森	田村	頃末	古瀬	古瀬/森/奥田/田村交替制
	2診 (脳外)	森	水田	頃末	池田	田村	田村/頃末/森交替制
	3診 (整形)	角谷	脇	小林	河本	小林	高山
	4診 (内科)	飯尾	藤田	藤田	飯尾	藤田	
	4診 (脳外予約)		奥田				
	5診 (脳外初診)	水田	古瀬	森	田村	頃末	
午後予約診			奥田/頃末	奥田	水田		
夜間診 17:00~	1診 (脳外)	森	水田	石井	田村	今堀	
	2診 (脳外)				池田		
	2診 (内科)	飯尾		岡野		藤田	

★ 1診は予約の方のみとなります。予約診の受診方法については、受付にてご確認ください。

★ 救急搬送や緊急手術などにより、急な変更がある場合がございますのでご了承下さい。

※ 4月より担当医表に変更がある予定です。今後のお知らせ(ホームページ等)にご注意下さい。

脳外科診は患者さまが多く大変混み合います。再診を受けられる方は、『予約診』での受診をおすすめいたします。

交通のご案内

電車でお越しの方...

三宮方面からは神戸電鉄「谷上」駅より、三田方面からは神戸電鉄「三田」駅より「道場南口」駅下車、すぐ。

お車でお越しの方...

中国自動車道「西宮北」インターを降り、有馬街道を三田方面へ約2km。

* 駐車場のご利用について *

病院東側に契約駐車場がございますのでこちらをご利用下さい。(診察を受けられた方に限り、駐車券を病院会計までお持ち頂くと3時間まで100円となる割引サービス処理を致します。)

患者の権利と義務

全ての患者は個人として人格と価値観を尊重され、医療従事者との信頼、相互協力関係のもとで誠実な医療、看護を受ける権利を有しています。そのため恒生病院では患者の権利とそれに伴う義務を定めています。

権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
患者は誰でも社会的地位、民族、国籍、宗教、障害の有無によることなく最善の医療を平等に受ける権利があります。
2. 十分な説明と情報を得る権利
患者は自分が受ける治療や検査に関して分かりやすい言葉で十分に理解できるまで説明や情報の提供を受ける権利があります。
3. 自己決定する権利
患者は十分な説明と情報提供を受け、医師や病院の選択、治療方法を自ら決定する権利があります。
4. 自分が受けた医療について知る権利
患者は自分の病気や受けた治療について知る権利があり、カルテの開示などを求める権利があります。
5. 個人情報を守られる権利
患者は診療に関する個人情報やプライバシーを厳しく守られる権利があります。

義務

6. 患者は自身の健康状態や考え方を医療従事者に正確に伝えてください。
8. 患者は他の患者の治療や療養生活に支障をきたさないようにしてください。

無料送迎バス

病院から無料送迎バスの運行もございます。送迎ルートや時刻表については、直接病院総合受付窓口までお問い合わせ下さい。(代)078-950-2622

恒生病院の理念と方針

理念

誠実な医療・介護を通じて社会に貢献する

方針

- ・脳神経外科を中心とした救急医療に情熱を持って取り組み、地域医療に貢献します。
- ・患者さまの尊厳を守り人権を尊重し、安心で安全な医療・介護を提供します。
- ・絶えず新しい知識と高度な技術の習得に努め、地域から信頼される施設を目指します。
- ・職員一人一人が生きがいとやりがいを持って全人格を医療・介護に捧げられる職場を実現します。
- ・法規を遵守し、開かれた施設として情報を公開し、第三者評価を積極的に受け入れます。

施設管理者(院長) 古瀬 繁

毎年行っております、職員による病院周辺・地域の清掃活動を、平成25年11月に実施しました。今回は、回復期リハビリテーション病棟が開設してから初めての実施ということで、これまでよりも広範囲に亘り清掃を行いました。また、参加した職員の数も増え、より多くの紙くずや空き缶などのゴミ、枯葉や雑草などを取り除くことが出来ました。

地域清掃活動を を終えて



これからも地域に根ざした病院を目指し、皆様のお役に立てるよう、職員一同努力していきたいと思ひます。

発信：機能評価受審対策委員会

このコーナーでは、近隣地域の開業医・診療所・病院などをご紹介します

病診・病病連携

紹介ファイル vol. 9

やまわき

山脇クリニック



院長：山脇 平先生

今回は、北区鹿の子台にて、小児科・内科の診療をされている、山脇クリニックさんをご紹介します。

「平成7年6月より、鹿の子幼稚園の前で開業しました。小児科専門医ですが、内科も標榜し、以来、認知症をはじめ脳外科に関連する病気について、恒生病院には色々とお世話いただき感謝しています。私の勤務医時代は主に気管支喘息を診ていましたが、現在内科の患者さんも増え、地域の赤ちゃんからお年寄りまでの身近な家庭医として今後も役割を果たせればと、心を新たにしています。」

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~18:00	○	×	○	×	○	×	×

診療科目 ◆ 小児科、内科

住所 ◆ 神戸市北区鹿の子台北町4丁目9-2
(神鉄道場駅、道場南口駅下車徒歩15分)

電話 ◆ 078-951-1111

発信：地域医療連携室

発信：栄養管理室

糖尿病 食事療法について

食品交換表第7版が平成25年11月より発行されました。

食事に占める炭水化物の割合として50~60%ですが、合併症の有無、肥満、嗜好などにより、60%、55%、50%と3段階の配分例が示されています。

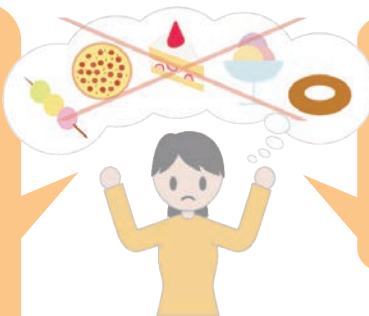
血糖値が上昇するのは糖質の影響が大きくあります。糖質とは炭水化物から食物繊維を除いた成分を示します。食事をする時に「最初は野菜から食べましょう!」と聞かれたことがあると思います。それは、糖質の分解や吸収が遅くなり血糖値の上昇をおさえるからです。

G I「ジーアイ」(グライセミック・インデックス)とは、食品ごとの食後の血糖値の上がりやすさを示す指数です。そこで消化・吸収に時間がかかる低G I食品の選択やG Iを抑える食事の工夫をすることも考えましょう。



例えば・・・

- ①精白米を5分づきや7分米にする。
- ②食物繊維が多い野菜・きのこ類を加えて混ぜご飯にする。
- ③麦ご飯にする。
- ④高G I食品(食材)も食物繊維の多い野菜・きのこ類・海藻類を添える。
- ⑤ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつける。



合併症に注意するには・・・

- ①薄味にする。
- ②コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を控える。
- ③毎日食物繊維を多く摂る。

食事は極端な制限をせずに、楽しくおいしくいただくこととこまめな運動を長く続けていくことが大切です。



毎年行っております、職員による病院周辺・地域の清掃活動を、平成25年11月に実施しました。今回は、回復期リハビリテーション病棟が開設してから初めての実施ということで、これまでよりも広範囲に亘り清掃を行いました。

また、参加した職員の数も増え、より多くの紙くずや空き缶などのゴミ、枯葉や雑草などを取り除くことが出来ました。

地域清掃活動を を終えて



これからも地域に根ざした病院を目指し、皆様のお役に立てるよう、職員一同努力していきたく思います。

発信：機能評価受審対策委員会

このコーナーでは、近隣地域の開業医・診療所・病院などをご紹介します

病診・病病連携

紹介ファイル vol. 9

やまわき

山脇クリニック



院長：山脇 平先生

今回は、北区鹿の子台にて、小児科・内科の診療をされている、山脇クリニックさんをご紹介します。

「平成7年6月より、鹿の子幼稚園の前で開業しました。小児科専門医ですが、内科も標榜し、以来、認知症をはじめ脳外科に関連する病気について、恒生病院には色々とお世話いただき感謝しています。私の勤務医時代は主に気管支喘息を診ていましたが、現在内科の患者さんも増え、地域の赤ちゃんからお年寄りまでの身近な家庭医として今後も役割を果たせればと、心を新たにしています。」

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~18:00	○	×	○	×	○	×	×

診療科目 ◆ 小児科、内科

住所 ◆ 神戸市北区鹿の子台北町4丁目9-2

(神鉄道場駅、道場南口駅下車徒歩15分)

電話 ◆ 078-951-1111

発信：地域医療連携室

発信：栄養管理室

糖尿病 食事療法について

食品交換表第7版が平成25年11月より発行されました。

食事に占める炭水化物の割合として50~60%ですが、合併症の有無、肥満、嗜好などにより、60%、55%、50%と3段階の配分例が示されています。

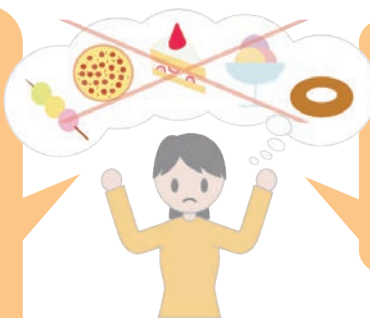
血糖値が上昇するのは糖質の影響が大きくあります。糖質とは炭水化物から食物繊維を除いた成分を示します。食事をする時に「最初は野菜から食べましょう!」と聞かれたことがあると思います。それは、糖質の分解や吸収が遅くなり血糖値の上昇をおさえるからです。

G I 「ジーアイ」(グライセミック・インデックス)とは、食品ごとの食後の血糖値の上がりやすさを示す指数です。そこで消化・吸収に時間がかかる低G I 食品の選択やG I を抑える食事の工夫をすることも考えましょう。



例えば...

- ①精白米を5分づきや7分米にする。
- ②食物繊維が多い野菜・きのこ類を加えて混ぜご飯にする。
- ③麦ご飯にする。
- ④高G I 食品(食材)も食物繊維の多い野菜・きのこ類・海藻類を添える。
- ⑤ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつける。



合併症に注意するには...

- ①薄味にする。
- ②コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を控える。
- ③毎日食物繊維を多く摂る。

食事は極端な制限をせずに、楽しくおいしくいただくことと
こまめな運動を長く続けていくことが大切です。

