

# 診療担当表

平成24年12月10日現在

		月	火	水	木	金	土	
午前診 9:00 ~ 12:00	内科	I診	腎臓病 いなるみ 稲波	消化器 まえかわ 前川	消化器 ささき 佐伯	腎臓病 いなるみ 稲波	循環器 むろう 室生	隔週交代 稲波 いなるみ 佐伯 ささき
		II診	消化器 ささき 佐伯	あかまる 赤丸	循環器 ひろた 廣田	循環器 むろう 室生	消化器 おおたに 大谷	不定期 むろう 室生
		III診	循環器 むろう 室生		糖尿病 ほそみ 細見	しみず 清水	あかだ 岡田	担当医
		IV診					緩和ケア外来 完全予約制 しみず 清水	
	外科	やべ 矢部	やべ 矢部	きど 木戸		やべ 矢部		
	整形外科		たかくら 高倉 / 隔週	担当医	担当医		担当医	
夜間診 17:00 ~ 19:00	内科	I診	消化器 まえかわ 前川	腎臓病 いなるみ 稲波	消化器 ささき 佐伯	消化器 おおたに 大谷	おおたけ 大竹	
		II診	いもうえ 井上	しみず 清水	あかまる 赤丸	きめたに 絹谷	にしお 西尾	
		III診		はせがわ 長谷川	もちづき 望月			
	外科				やべ 矢部			
	整形外科			担当医		担当医		

☆急患は随時受付いたします。(神戸市第2次救急指定病院) ☆担当医が変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。  
●診療科目…内科/呼吸器内科/循環器内科/消化器内科/糖尿病内科/内視鏡内科/人工透析内科/緩和ケア内科/  
外科/消化器外科/整形外科/リウマチ科/リハビリテーション科  
●病 床 数…108床(一般108床) ●面会時間…平日・土▶15:00~20:00 日・祝日▶11:00~20:00

## ●睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠中に呼吸が止まる状態が繰り返される病気で、そのために十分な睡眠がとれず、慢性的な睡眠不足になります。大きなイビキと無呼吸を繰り返したり、十分な睡眠時間をとっているにもかかわらず強い眠気や倦怠感があるなどの場合には、SASが疑われますので、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。



## ●当院でできるSASの検査

1. 簡易検査(スマート・ウォッチ)
2. ポリソムノグラフィー(PSG)

## ●治療法 持続陽圧呼吸療法装置(CPAP)による治療

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)専門外来

毎週 月曜・木曜・金曜 午前診(午前9時~12時)  
担当医師：室生

## みどり病院へのアクセス



## 公共交通機関をご利用の場合

- JR明石駅・山陽電車明石駅より  
→ 神姫バス乗り場  
(南1) 西神中央駅・三木社・押部谷方面ゆき(約15分)  
→ 変電所前下車  
→ 枝吉交差点を西へ(徒歩約5分)
- JR西明石駅より  
→ タクシーを利用(約10分)

## マイカーをご利用の場合

- 国道175号線枝吉交差点を西へ約150m

## みどり訪問看護ステーション

在宅医療に関心のある看護師さん、私たちと一緒に働きませんか?

受付時間 月~金…9:00~17:00  
土…9:00~12:00(日・祝・年末年始は休み)

☎(078)923-0881



所在地：〒651-2133 神戸市西区枝吉1-16  
TEL (078) 928-1700(代) FAX (078) 928-1772  
ホームページもご覧ください!!  
<http://www.midori-hp.or.jp>

# みどりの風

2012年12月1日発行 VOL.13

医療法人社団 倫生会  
みどり病院

●編集発行/みどり病院 広報誌作成委員会

## リウマチ・膠原病の患者さんに朗報!



稲波理事長

関節リウマチを中心に、全身性エリテマトーデスなどの膠原病、血管炎、脊椎関節炎など関節炎で発症する病気を診ています。関節炎は関節リウマチの特徴ですが、他の膠原病でも同様な関節の痛みが出現します。関節リウマチは100人に1人の頻度で発症します。全ての年代に発症する膠原病ですが、加齢とともに増加していきます。最終的に手の関節、指の関節、膝関節などを中心に四肢の自由が奪われていきます。

**診断方法**：関節の痛みが複数の関節にわたって存在し、炎症反応があり、リウマチ因子や抗環状シトルリン抗体が陽性であれば関節リウマチです。ただし、早期リウマチの時期には抗体検査が陰性のことがよくあり、見落とされる危険性があります。最近では他の膠原病との鑑別にMRIの所見が重視されるようになりました。当院でもMRIにより診断される患者さんが増えてきています。



当院のMRI装置

**治療薬について**：リウマチに効く薬にはステロイドやメトトレキサートなどがありますが、それだけでは効果は不十分で、特にステロイドは骨粗鬆症や糖尿病をはじめとした重篤な副作用が多くあります。

**生物学的製剤**：最近「生物学的製剤」と呼ばれる全く新しい薬剤が関節リウマチや膠原病に使われるようになり、目覚ましい成果をあげています。この薬剤の特徴は、サイトカインという活性物質〔インターロイキン(IL-6、IL-1、IL-23/12)、腫瘍壊死因子(TNF)〕に対し強力に働き、その活性を抑制し、炎症反応を抑えることです。日本で発売されている生物学的製剤は4種類あります。当院では現在113名の患者さんに生物学的製剤を使用し治療しています。(2012年11月末)

種類	抗TNFα抑制剤	IL-6受容体拮抗薬	CTLA-4阻害薬	IL-23阻害薬
商品名	レミケード® エンブレル® シンボニー®	アクテムラ®	オレンシア®	ステラーラ®
時承期認	2003年~	2008年	2010年	2011年
特徴	腫瘍壊死因子の動きを抑制します。	作用は強力で、メトトレキサートよりも優れた効果を示します。	リンパ球の分化を直接抑制します。	乾癬治療薬。体幹部の疼痛や、付着部炎の痛みを速やかに改善します。
対象	中等度以上のRAの4割の方に	どのような活動性の高いRAでも	中等度のRAに	乾癬性関節炎
併用X	併用で効果あり	併用で病気のコントロールが可能	併用が必要	

【注 RA:関節リウマチ、MTX:メトトレキサート】

生物学的製剤の副作用は他の抗リウマチ剤と比べると穏やかですが、細菌感染や結核発症のリスクが高まります。65歳以上の高齢者に使用する場合は注意が必要です。

**終わりに**：関節リウマチは完治しうる病気となりました。しかし、使用薬剤が高額であることが治療の壁となっています。未来のある若い方に有効に医療資源が使用されるような医療システムの変更が望まれます。これは政治の責任です。

リウマチ・膠原病外来 月曜日…午前9時~12時 火曜日…午後5時~7時 木曜日…午前9時~12時  
担当医師：稲波

## 介護老人保健施設 『みどりの丘』

神戸市垂水区小東台868-1130  
TEL.078-798-3600

ホームページをつくりました!  
<http://www.rouken-midori.jp>

デイケア見学にお越しください!!  
まずは体験から!



## 冬にダイエットは難しいと考えていませんか?

実は冬の方が、ダイエットが行いやすいのです。その理由として基礎代謝が大きく関係しています。エネルギーを消費する方法は、運動で促進される「活動時代謝」、食事によってエネルギーを発散する「食事誘導性体熱産生」、生命を維持するための「基礎代謝」の3つに分けられます。

この3つの中で、人間の身体エネルギーを最も消費するのは「基礎代謝」で、全消費エネルギーの約60~70%を占めています。「基礎代謝」とは、体温を36度に維持したり、心臓を動かしたり、呼吸したりなど生命を維持するために使われるエネルギーのことです。「基礎代謝」で消費されるエネルギーが最も多い身体の部分は筋肉で、全体の約4割を占めます。つまり筋肉が増えれば基礎代謝も増えるので、たとえ寝ていてもその分消費カロリーは増えていきます。逆に筋肉が少なければ代謝は減るため、脂肪が燃えずぜい肉として貯まりやすくなるのです。

基礎代謝量は、一般的な成人男性で約1500キロカロリー、成人女性では約1200キロカロリーと言われていて、季節に合わせて変化します。冬は寒いので、体を温めるのに熱を必要とするため、夏に比べて約10%程度、基礎代謝量が増えます。したがって、風邪を引かない程度の薄着や、エネルギー消費のための筋力づくりがダイエットの近道と言えるでしょう。



## 美人のにんじんケーキ♪

【材料(15cmケーキ型 1台分)】181kcal (1/8切れ)  
\*にんじん 1本(皮・ヘタをとって120~150gぐらい)  
\*小麦粉 90g(A) \*アーモンドパウダー 40g(A)  
\*ベーキングパウダー 小さじ1.1/2(A) \*卵 2個  
\*砂糖 80g \*オリーブ油 40g(お好みでシナモンとパセリを少々)

作り方

- 卵と砂糖をボールに入れ混ぜ、オリーブ油を少しずつ入れながらさらに混ぜる。
- すりおろした人参とふるった(A)、お好みでシナモンとパセリを入れ、下からすくうようにざっくりと混ぜる。
- ケーキ型に②を入れ、180度に予熱したオーブンで約30分焼く。

にんじんには、風邪予防や美肌効果を持つβカロテンが豊富に含まれています。にんじんを食べて元気になるでしょう!



## 平成24年度在宅医療連携拠点事業 在宅医療市民フォーラム 『在宅医療って何ですか?~病院を退院して地域で安心して生きるために~』

去る平成24年11月24日(土)、神戸市西区民センターにて開催しました。

### 講演①『在宅医療の仕組みと実際』

講演者：藤田 愛さん(北須磨訪問看護・リハビリセンター 看護師)

家に帰ることを可能にするご家族への支援として、  
・患者本人の部分的な病状や治療だけでなく、心身全体、生活への影響、将来的な予想等、具体的な支援と費用など、総合的な見立てと素人に分かりやすい説明が受けられること  
・家に帰れる選択肢があることを患者・家族に知らせること  
・本人・家族と病院担当医との橋渡し  
・家で生活を想定した退院前の準備、退院後の在宅医療・在宅介護の調整が大切である、という講演を頂戴しました。



### 講演②『在宅医療に必要なフィジカル・アセスメントとコミュニケーション』

講演者：平井 みどりさん(神戸大学医学部附属病院 薬剤部 教授)

・フィジカル・アセスメント：自分自身の五感を使って、相手の身体状況を物理的・生理学的に評価すること  
・コミュニケーション：双方向性に、フィジカルでは得にくい情報を統合すること  
例えば残薬が多い患者さんの場合、普段の生活体験をよく聴き出すことが大切で、患者さんの認識は医療者と大きくかけ離れていることがしばしばあることに気づく必要があるという内容から、今後の在宅医療における薬剤師の役割についてお話いただきました。

参加者  
266名で  
盛会裡に終了  
しました



村上 智彦さん  
NPO法人  
「ささえる医療研究所」  
理事長

### 特別講演『高齢化社会における、支える医療』

- 夕張市：2050年の日本の縮図モデル  
・高齢化率44%(日本全体は23%)  
・財政破綻、少子高齢化
- 岩見沢市：現在に夕張のモデルを適用  
・高齢化率27% 人口ピラミッドが日本型  
・介護付有料老人ホーム+24時間体制の在宅支援診療所  
・地域の病院、施設、在宅と連携して多職種連携でささえる  
・多職種連携から他職種連携へ
- 地域医療を守るために  
・医療を大切に使う  
・かかりつけ医をもち、検診を受け、予防接種を受ける

### 4. ささえる医療

- ・高齢化社会で寿命と戦わなくて生活を支える
- ・ケア(治療)よりもケア(介護、生活)を充実させる
- ・ケアを充実させると少ない医療資源であるケアが機能する
- ・病院や施設より在宅を重視し、病気でなく病人を診る
- ・町創り、死に場所づくりをめざす
- ・住民もお任せではなく、予防・検診で地域医療に参加する

## 公開糖尿病教室

### のご案内

日時 毎週水曜日(ただし、第5水曜日と祝日は除く)  
午後3時~(40分程度)  
会場 みどり病院 外来フロア  
参加費 無料(事前申込は不要)

2012年	公開糖尿病教室のテーマ	担当者
12/5	「快眠」のススメ	医師
12/12	年末年始を乗り切ろう~!!	管理栄養士
12/19	クリスマス会	病棟看護師
12/26	油まみれの血液~脂質異常症について~	薬剤師

URL  
<http://midori-dmc.blogspot.jp/>

みどり病院糖尿病ブログ 検索

2013年	公開糖尿病教室のテーマ	担当者
1/9	血糖のことはなんだろう?	管理栄養士
1/16	さあ始めよう、フットケア!	透析室看護師
1/23	薬で血糖値を下げる~のみぐすり編~	薬剤師
2/6	寝たきりにならないために	医師
2/13	食材の選び方	管理栄養士
2/20	下がりにすぎた血糖~低血糖について~	病棟看護師
2/27	薬で血糖値を下げる~注射薬編~	薬剤師
3/6	自分の歯でおいしく食べる	医師
3/13	淳一くんの1日を振り返る	管理栄養士
3/27	民間療法って本当に効くの?	薬剤師

## みどり病院ってこんなところ

### みどり病院の透析室は?

とってもアットホームな温かい場所です。透析とは、腎臓が働かなくなって、水分や毒素を、機械の力を借りてきれいにすることです。週3回4時間程かかります。時には叱り、時には励ましながら、できるだけ患者様の苦痛を和らげるよう、スタッフ一同、取り組んでいます。スタッフも、みんな明るく、元気いっぱいです。一度、見学にいらしてください。お待ちしております。

