

2007.7.1 vol.31

〒662-0863 西宮市室川町10番22号  
TEL:0798(74)2630 FAX:0798(74)7257  
ホムペーシ <http://www.n-watanabe-hosp.jp/>



## 地域完結型医療の提供に向けて

西宮渡辺心臓・血管センター 院長 佐々木 恭子

『この国の医療は大丈夫?』『介護保険制度は安心なの?』... 拠り所を失い、これからを信じることに不安を感じる毎日。私達の病院は、皆さまのお役に立てているでしょうか?皆さまの健康、そして安心に役立つ病院であるでしょうか?

昨年、市内中心部池田町に開設した3施設、『西宮渡辺心臓・血管センター』『介護老人保健施設 ハートケア西宮渡辺』『運動療法施設健康塾』は、1周年を迎えることができました。

暗中模索で、皆さまにもご迷惑をおかけしたのではないかと不安の残る一年。私達はこの一年を振り返り、さらなる前進と改善の努力を開始しています。

### 【西宮渡辺心臓・血管センター】

この地域に欠けていた循環器医療の充実に貢献し、地域循環器医療の担い手になりたいと願い開設した『西宮渡辺心臓・血管センター』は、本年4月よりその願いを達成する歩みを本格的に開始しました。導入した低侵襲で安全な最新鋭の医療機器は、着実に地域医療への貢献を果たし始めています。また、地域に先駆けて導入した循環器リハビリ施設とシステムは、心不全治療の要となる日が近いものと確信しています。さらに兵庫医科大学の協力を得ることにより、この地域に住む方が等しく安心して、疾病発症から治癒・寛解にいたる循環器医療を享受できる日が近いことをご報告したいと思います。

### 【介護老人保健施設 ハートケア西宮渡辺】

この地域でも珍しい、都市型小規模老健施設

であるハートケア西宮渡辺は、おかげさまで皆さまに喜ばれる施設へと成長しました。ご家族のお見舞いが絶えない施設をみる日々は、私達の喜びであり念願でした。

窓からは市役所が、そして美しく日々慣れ親しんだ甲山の風景が眼に入ります。より多くの方にご利用いただける施設を目指して、更なる努力を行いたいと思います。

### 【運動療法施設 健康塾】

『一体ここは何をする施設?』

開設当初は説明に大わらわの施設でしたが、この1年の間に少しずつ地域の皆さまに慣れ親しんでいただくことができるようになりました。

健康維持には日々の運動が欠かせません。健康塾では、『病気だから静かに寝ている』という既成概念を少しでも払拭し、予防から健康維持に至る道筋を作り出す施設作りを行っています。

利用者さまお一人お一人の気持ちと身体を大切にしたプログラムを作成し、お役に立っていきたく願っています。

地域の皆さまの健康に貢献する道筋には、『病院完結型医療』から、地域医療資源を最大限に利用した『地域完結型医療』へ、私達の意識変革と歩みが必要となります。私達はこの新しい地域医療の在り方を達成する歩みを開始したのです。

特別医療法人高明会は、地域の皆さまとともに、皆さまのお力を借りながら、これからも皆さまの安心に貢献できる病院であり続けたいと思います。よろしくごお願い申し上げます。

# 生活習慣病学習センター講演会 ご報告



生活習慣病学習センター研修会として、胸膜中皮腫に関する講演会を、下記の要項で西宮渡辺心臓・血管センターにて、4月から6月にかけて計4回開催しました。

近隣の開業先生方や高明会スタッフなど、延べ100名近くが参加し、岡山労災病院の岸本先生

・西先生・玄馬先生による貴重な講演を受け、4回のシリーズでアスベストによる健康被害と胸膜中皮腫に関する認識を一層深めることができました。



- |   |
|---|
| ・第1回(4月28日) 演題:アスベスト関連疾患の診断と治療(総論)<br>講師: 岸本 卓巳 先生 (岡山労災病院 副院長, アスベスト疾患ブロックセンター センター長)        |
| ・第2回(5月12日) 演題:胸膜中皮腫に対する胸腔鏡検査と手術療法について<br>講師: 西 秀行 先生 (岡山労災病院 第2外科部長, アスベスト疾患ブロックセンター 副センター長) |
| ・第3回(5月26日) 演題:胸膜中皮腫の化学療法<br>講師: 玄馬 顕一 先生 (岡山労災病院 呼吸器科部長, アスベスト疾患ブロックセンター 副センター長)             |
| ・第4回(6月 9日) 演題:中皮腫の診断と治療の現状と問題点<br>講師: 岸本 卓巳 先生 (岡山労災病院 副院長, アスベスト疾患ブロックセンター センター長)           |



## 健康塾からのお知らせ



健康塾は、おかげさまでオープンから1周年を迎えました。4月からはスタッフを増員し、また5月に導入したブルブルマシンは、大変好評をいただいております。さらに利用者さまが運動中にケガなどをしてしまった際に備えた施設保険への加入も行いました。

今後も、利用者さまの健康増進により貢献できるサービスを提供していくため、下記のごとく施設運営の充実を行っていきます。

健康塾では、新規会員を随時募集していますので、入会の希望、その他ご質問等ございましたら

たらお気軽に、スタッフまたは下記電話番号までお問い合わせ下さい。

今後とも、健康塾ご愛顧のほど、よろしくお願い致します。

健康塾電話番号：0798-36-1166

今や、TVなど巷で話題の  
**ブルブルマシン**

1回10分間  
健康塾会員 無料  
一般 ¥300

ご利用いただけます。



### 《平成19年7月1日より実施いたします》

- ① 平日(月～金)の午後5時までの営業時間を午後7時まで延長。
- ② 日曜日・祝日の午前9時～正午の営業を開始。当面は午前中のみですが、利用状況により、午後の営業も検討いたします。
- ③ 生活習慣病(メタボリック症候群等)に対する新規プログラムの開設。  
その他、ご要望がございましたら、ご相談下さい。
- ④ 健康管理の強化と健康情報の発信、セミナーの開催等。
- ⑤ フィットネス機器のメンテナンス強化。

# 夏に向けての生活・食習慣チェック

いよいよ本格的な夏がやってきました。夏は暑さから夏ばてになったり、日照時間が長い  
ため生活が不規則になりがちです。そこで、下記のチェックリストに沿って、自分の生活・  
食習慣の点検を行ってみてください。

## 【生活・食習慣チェックリスト】

- ①いつも睡眠不足である
- ②食事をしながらテレビを見たり、新聞を読んだりする
- ③早食いだ（1食 15分以内）
- ④1日2食で欠食することがある
- ⑤イライラすると食べてしまう
- ⑥出されたものは必ず残さず食べる
- ⑦夜型人間である
- ⑧食事が不規則になりやすい
- ⑨夕食を食べる時間が、午後9時以降になることが多い
- ⑩付き合いでお酒を飲む機会が、週2回以上ある
- ⑪甘いものがやめられない
- ⑫毎食野菜を食べない
- ⑬主食を抜く
- ⑭1週間に3回以上、フライやてんぷらなど、揚げ物を食べる
- ⑮1日に1回以上、外食する
- ⑯タバコがやめられない
- ⑰濃い味付けでないと食べられない
- ⑱運動や定期的なスポーツ習慣はない
- ⑲ストレスが多い
- ⑳労働時間が1日9時間以上ある



該当するものが、

0個	生活・食習慣の確立ができています。よい習慣を継続しましょう。
1～4個	1つ増える毎に生活習慣病の危険性が顔を出してきています。 チェックが入ったところは、少しずつ変えて行きましょう。
5～9個	生活習慣病の予備軍になる可能性があります。 無理をせずに、生活・食習慣を見直しましょう。
10～20個	生活習慣病の危険性が非常に大きいです。自分の生活・食習慣を見直しましょう。



## 【夏の食生活ご用心】

夏になると、ついつい冷たいものが欲しくなります。例えば、アイスクリーム・清涼飲料水などがあげられますが、それらの摂り過ぎはカロリーオーバーになります。夏の水分補給は体のためにとっても大切なことですが、できるだけ番茶やウーロン茶などのカロリーの少ないものを摂るよう心がけましょう。また、夏野菜（トマト・なす・

きゅうりなど）は体のほてりを沈める作用がありますので、夏の食事には有効的です。

一方、体を冷やし過ぎると腎臓等にも負担をかけてしまうことがあるので、程よい室温を保つことも体にとっては大切なことです。

生活習慣を少し見直し、健やかで快適な夏を過ごしましょう。

栄養課 管理栄養士 雑賀妙子



# リハビリ広場

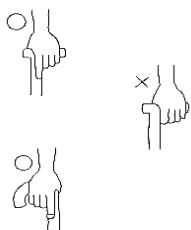
## ～杖のおはなし～

### < 杖の持ち方 >

杖は正しい持ち方でお使いください。L字型、曲がり杖を持つ時は、支柱の部分に入さし指と親指を這わすように握り、重心が支柱の真上にくるように持って下さい。

T字型の杖を持つ時は、ハンドルを握り込むように持ちます。

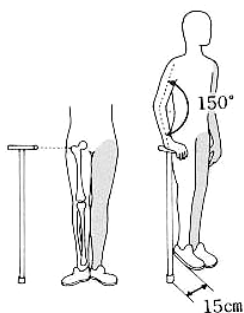
危険ですので、ハンドルの支柱から離れたところは持たないで下さい。



### < 杖の長さ >

杖は適切な長さでお使いください。靴を履いて、杖を約15センチ外側についた時に、絵のようにひじが軽く曲がる位置か、足の付け根の骨の出っ張り（大転子）にあわせませす。

杖のつきやすさには個人差がありますので、目安とお考え下さい。



### < 杖のつき方 >

通常杖は良い方の足側の手で持ちます。

(例：右足が悪い場合は左手で持ちます。)

杖と悪い方の足を前に出す。

良い方の足を前に出す。

このリズムをくり返します

杖と悪い方の足を一緒に出すことによって、悪い方の足にかかる体重を分散します。

上記の方法が難しい時は、

杖のみ前に出す。

悪い方の足を前に出す。

良い方の足を前に出す。

このリズムを

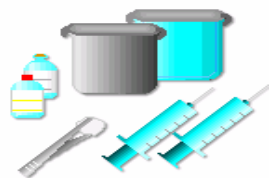
くり返します。

やむを得ず悪い方の足側の手で持つ時も、上の順序で、悪い方の足にかかる体重を分散させながら歩きます。



ご不明な点などございましたら、お気軽にリハビリテーション科までお越し下さい。

(理学療法士 塩田智之)



## 新任医師ご紹介



西宮渡辺心臓・血管センター

副院長 平田 展章

6月11日より、西宮渡辺心臓・血管センターに赴任してまいりました。

昭和58年大阪大学卒業で、心臓血管外科を専攻としています。

大阪大学第一外科にて心臓血管外科を修行、ドイツ留学を経て、部長として宝塚市立病院、大阪厚生年金病院等で働いてきました。

専門領域は冠動脈バイパス術ですが、弁膜症手術（形成術を主に考えています）、大動脈瘤手術（ステントグラフトも含む）を2000例以

上経験してきました。末梢血管手術も積極的に施行しています。

小児を除く心臓血管外科の全領域において、日本のどの病院にも負けないような高度な治療を提供したいと考えています。

よろしくお願いいたします。



むろかわNewsに対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。

※ 当院各階詰所・1F 出入口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。