

Vol.234



病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

かけはし



理念

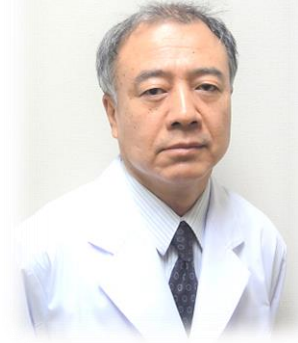
すべては患者様と
地域社会のために



発行責任者 病院長 中村 吉貴

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
 皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 新型コロナウイルス感染症が世界で初めて報告されてから4度目の新春を迎えました。
 昨年もわが国では第7波で急激な患者増となり、当院では入院制限を余儀なくされる
 など多大な影響を受けることとなりました。インフルエンザとの同時流行が懸念される
 第8波を迎えている現在、引き続き感染対策に万全を期して診療にあたる所存です。
 今年も安全・安心・良質の医療を患者様に提供すべく職員一同決意を新たに取組
 んで参ります。
 皆様におかれましても、本年が実り多い一年となりますよう心より祈念申し上げます。



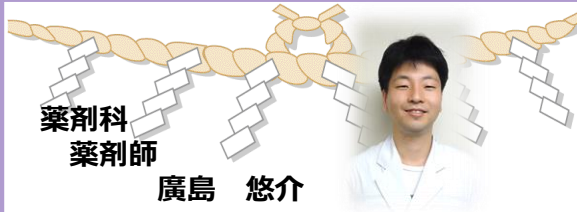
病院長 中村 吉貴

年男年女の病院職員の方々から抱負をいただきました！

新年明けましておめでとうございます。
 今年もよろしくお願ひ致します。
 看護師2年目になりますが、日々学
 びを深め成長していきたいと思ひます。
 患者様に寄り添い個別的な看護が
 出来るよう努力していきたいです。



2 A病棟 看護師
渡邊 真美



薬剤科 薬剤師
広島 悠介

新年明けましておめでとうございます。
 昨年末に子宝にも恵まれ、父親となりました。
 子供に誇れるような立派な父親になるべく、
 これからも三菱神戸病院の医療を通じて地域
 社会の人々に貢献していく所存ですので宜
 しくお願ひいたします。

新年明けましておめでとうございます。
 今年で3年目になりますが、4D病棟
 に1年生が今年入ってきたら、しっか
 りと仕事を教えることが出来るよう、
 日々勉強していきたいです。今年もよろ
 しくお願ひいたします。



4 D病棟 看護師
南園 友香里

卯年の年男年女

謹んで新春のお祝いを申し上げます。
 また一つ節目の年を迎えることが
 できました。
 マスクをすることが当たり前になり、
 互いの表情が分かりにくい時代です
 が、今年も笑顔で頑張ります。
 本年も宜しくお願ひ致します。



中央検査科 主任
臨床検査技師
藤原 愛樹

看護科
3 A病棟 看護師
小西 美紗



新年明けましておめでとうございます。
 昨年は、期待と不安の中、看護師として働
 き始めましたが、周囲の方に支えられ、多
 くの事を学べた1年でした。
 今年も、患者様に安心感を与えられる温か
 い看護を提供出来る年にしていきます。

新年明けましておめでとうございます。
 今年で看護師4年目になります。
 リーダー業務も始まり、自分の未熟さ
 を痛感することも多くありますが、
 日々学習し、より良い看護が提供でき
 るように努力していきたいと思ひます。



看護科
2 B病棟 看護師
谷鋪 菜月

新事務長から新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
 平素より、皆様方には大変お世話になり、心から御礼申し上げます。
 この度、2023年1月1日付で事務長を拝命いたしました森吉と申します。
 何卒よろしく願いいたします。
 さて、卯年は時代の終わりや始まりを告げる出来事が多く起こると言われています。
 新型コロナの収束を願いつつ、改めて全ての皆様から真に愛され選ばれる病院への
 始まりの卯年となりますよう、事務部長と共に力を合わせて尽力して参ります。
 本年も皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶を申し上げます。



事務長 森吉 庸隆

NEW YEAR
NEWS!!

最新鋭の「CT装置」を導入しました



昨今の技術の進歩、パソコン処理速度向上により、CT装置（X線画像診断装置）の性能は飛躍的に進化
 する中、更なる最新のAI（人工知能）技術であるDeepLearning（深層学習装置）を搭載した装置
 Canon「Aquilion prime SP」を2023年1月から導入しました。
 低被ばくで質の高い画像のご提供、患者様に優しい検査のご提供が可能となりました。

進化のポイント

- ◆放射線量が最大75%低減され、より安心な検査を行えます。
- ◆画像処理技術の進歩により、画質が良くなりました。
- ◆撮影時間が短くなりました。
- ◆人工関節などの金属による影響（金属アーチファクト）を劇的に低減することが可能となりました。
- ◆ベッドの高さや、開口部の大きさなど、患者様にやさしい仕様となりました。



Canon Aquilion prime SP i Edition

☆理学療法士の予防シリーズ☆第4弾☆

当院リハビリテーション科の理学療法士が、様々な予防に関するお役立ち情報を、ご提供します！

「慢性腰痛」について

理学療法士
瀬川 亮

慢性腰痛とは？

発症から1ヶ月未満の腰痛を急性腰痛、3ヶ月以上持続する腰痛を慢性腰痛といいます。腰痛で受診した463名中、60%は3ヶ月以内に症状が改善しましたが、40%は慢性腰痛に移行し、1年以上も痛みが続いたという報告もあります。

安静・心配し過ぎは慢性腰痛を招く？

腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、圧迫骨折など原因のはっきりしている特異的腰痛と、原因がはっきりしない非特異的腰痛があり、全体の85%は非特異的腰痛です。【図1】

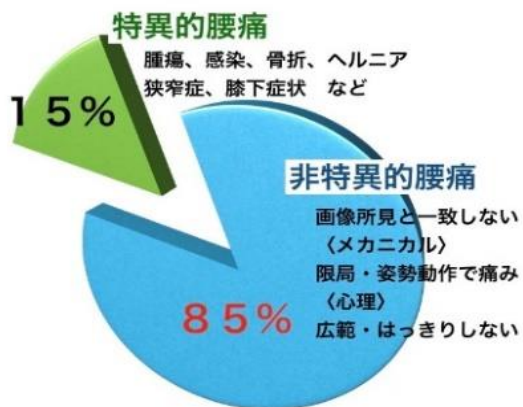
特異的腰痛の場合、医師の指導のもと治療していく必要があります。

一方、非特異的腰痛の場合、「腰痛は安静が必要」といった思い込みや、痛みの不安から必要以上の安静をとることが、慢性腰痛の一因となってしまいます。【図2】

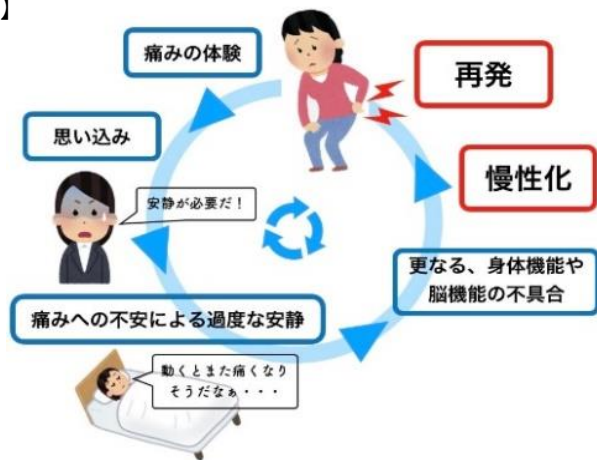
近年、精神的なストレスも慢性腰痛に関わっているとわかっているため、身体面だけでなく、精神面にも健康に良い生活をおくる必要があります。

(3) ページに続きます

【図1】



【図2】



難易度別！腰痛改善・予防の体幹エクササイズ！①～③の順に1日1～2セット

慢性腰痛に対して運動療法は最も有効とされています。ぎっくり腰予防にも効果的なため、ぜひお試しください。

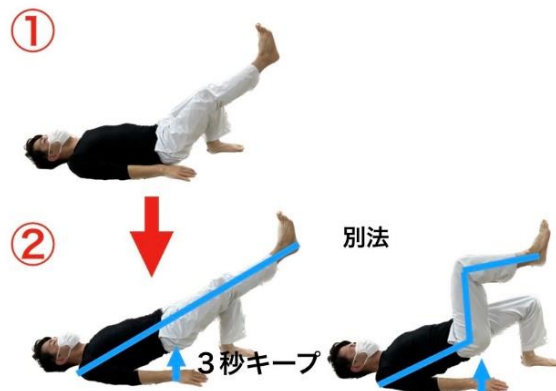
① ドローイン(★)



② ダイアゴナル(★★)



③ シングルレッグヒップリフト(★★★)



① ドローイン 10回

- ① 仰向けに寝て、膝を立てます。
- ② ゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませていきます。息を出し切り、お腹がへこみきった状態で、そのまま10秒キープ。息は止めずに、浅い呼吸をしていきます。

② ダイアゴナル 左右10回

- ① 四つ這いの姿勢になります。頭・背中・お尻をまっすぐ床と平行に保ちます。
- ② 右手と左足を同時に上げ、背中と同じ高さで5秒キープ。ゆっくりと元の四つ這いの状態に戻していきます。

③ シングルレッグヒップリフト 左右10回 ㊟ 難しければ別法

- ① 仰向けで膝を立て、片膝をまっすぐ伸ばします。
- ② 肩から足が一直線になる様にお尻を上げた状態で3秒キープ。ゆっくりとお尻を下ろします。

※腰痛が持続したり、下半身に痛みやしびれがある場合は、整形外科受診をお勧めします。

地域の医療機関様から、CT・MRI検査のご予約をお受けしております。
検査が必要の場合は、当院地域医療連携室まで是非お問い合わせください。

地域医療連携室：直通電話番号 078-652-8271 直通FAX番号 078-652-8275