

# 神戸協同病院 外来診療担当表

(2019年10月現在)

		月	火	水	木	金	土					
							第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
内科	午前	2診	眞鍋	眞鍋	兼田 10:00~	横山	兼田 10:00~	岩佐	担当医	岩佐	担当医	岩佐
		3診	横山	津田	松尾	津田	①③⑤週原 ②④週森川	国村	津田	国村	津田	担当医
		4診	上田	松尾	上田	田尻(晋)	上田	道上	道上	道上	道上	道上
	午後	5診	森川 10:00~	高井	小松	新小田	新小田	西郷	西郷	西郷	西郷	西郷
		6診	三村	山本	担当医	三村	田尻(晋)	—	—	—	—	—
		2診	—	—	兼田	角村	眞鍋	<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>インフルエンザ予防接種のお知らせ</b>                      10月15日(火)からインフルエンザの                      予防接種が始まります                      組合員: 3,500円 一般: 5,200円                      65歳以上: 1,500円 (全て税込み)                 </div>				
3診	松尾	—	西郷	津田	今中							
4診	上田	—	担当医	趙	上田							
健診	午前	江本	三村	朴	江本	今中						
	午後	大隈 17:00~	—	小松	馬場 17:00~	—						
外科	午前	(乳腺・一般) 石川 (乳がん検診のみ) 田尻(楓)	—	(乳腺・一般) 石川	(乳腺・一般) 吉田	(乳腺・一般) 吉田	(乳腺・一般) 石川	(乳腺・一般) 吉田	(乳腺・一般) 石川	(乳腺・一般) 吉田	(乳腺・一般) 石川	
	午後	(乳腺・一般) 吉田	—	—	—	(乳腺・一般) 石川	* * * * *					
整形外科	午前	日高 受付11時まで	日高 受付11時まで	浜武	休診	—	日高 受付11時まで	浜武	日高 受付11時まで	浜武	日高 受付11時まで	
	午後	浜武	—	—	②④週 日高 受付16時まで	①③⑤週 浜武	* * * * *					
皮膚科	午前	高橋(和)	—	—	—	—	※都合により休診・変更になる場合がございます。 ご了承下さい。急病でお困りの方はご連絡下さい。					
	午後	—	—	—	①③⑤週 高橋(資) ②④週 原田	—						

受付時間 (日・祝休診)	午前	月~土	8:00~12:00(診察は9:00から)	透折科	午前	月~土	8:30~	20床 新規相談 受付中
	午後 (火・土休診)	月・木・金	15:30~19:00(診察は16:00から)		午後	月・水・金	13:30~	
		水	14:30~17:00(診察は15:00から)					

**交通のご案内** 神戸市営地下鉄・JR「新長田駅」より南へ徒歩7分 「駒ヶ林駅」より東へ徒歩5分  
 神戸市営バス「大橋2丁目」バス停より南へ徒歩2分 阪神高速3号神戸線「湊川IC」より西へすぐ



お問い合わせ先

**神戸医療生活協同組合 神戸協同病院**

〒653-0041  
 神戸市長田区久保町2丁目4-7  
 TEL 078-641-6211 (代)  
**地域医療部**  
 TEL 078-641-6236 (直通)  
 FAX 078-641-6291  
<http://kobekyodo-hp.jp/>

KOBEMEDICAL COOP

# ほっと通信

神戸協同病院

2019.10 No.20  
 ISO: 9001認証取得  
 編集発行: 地域医療部

秋号

## 防ごうフレイル すまいるジム

神戸協同病院では、高齢者の“フレイル(虚弱状態)予防”を目的に、2019年4月から、月1回の「すまいるジム」を開催してきました。フレイルは、加齢に伴う様々な心身の変化と、社会的・生活環境などの要因が重なり合って引き起こされるため、健康なうちから生活習慣病の予防や、運動機能・認知機能の低下を防ぐと共に、社会的な関わりを保ち続けることが大切です。

参加される高齢者の皆さんが、“普段の生活でいかにフレイルを予防していただくか”に重点を置いて、「高齢者向けの運動や体力測定」「認知症予防」「食事のとり方」などの講座と共に、家庭でも簡単にできる運動も取り入れて実施してきました。

デイケアの利用者さんや、神戸医療生協の健康づくりの取り組みの一環である「すまいる食堂」に参加されている方に声かけをし、毎回10名ほどの参加者が集まり活動しています。6回目になる9月に、もう一度体力測定を行い、結果を振り返って第一期を修了しました。



次期は体操の実践に重点を置いた内容にリニューアルして、より効果的なフレイル予防となるよう計画中です。

●●● フレイルに関わる3つの要因 ●●●

- 身体的要素**
  - サルコペニア…加齢に伴う筋力の減少
  - ロコモティブシンドローム…運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
- 精神的要素**
  - うつ・認知症
- 社会的要素**
  - 孤独・閉じこもり

**フレイルとは**

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなることで、“家に閉じこもりがちになる”“人との会話が減って活力が減退する”など、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。健康な状態から、要介護に移行する「中間の段階」と言われており、フレイルを予防することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

## 乳がん検診

# トモシンセシス機能つき 最新デジタルマンモグラフィ 装置を導入して2年



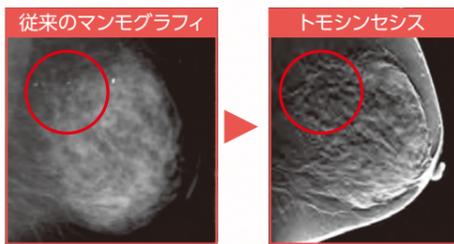
当院では、2017年にマンモグラフィ装置を一新し、トモシンセシス機能を搭載した装置を導入しました。トモシンセシスとは、X線管球を移動させながら連続的に撮影することで、1mm毎の断層画像を作る技術です。これまでの画像では判断がしにくかった乳腺組織が重なった部分も高精細に観察可能になり、導入から2年余りで多くの方に受けていただくことができました。

2017年4月～2019年3月

乳がん検診 受診者数	トモシンセシス 利用者	うち 乳がん発見数
5,121名	2,861名 (全体の56%)	32名 (内トモシンセシス 利用者16名)

## 最新機械の「ココ」がすごい！

- 神戸市内でもトモシンセシス機能のついた装置を導入している病院は、大学病院や市民病院などまだまだ限られた病院だけです
- 高濃度乳腺の方など、従来の装置では偽陽性判定(偽陽性：陰性の物が陽性として判定されること)となってしまう方も、判別しやすくなったため、受診される方の心理的負担が減りました
- 被ばくが従来の装置に比べて1/3程度になりました
- トモシンセシスのオプション追加は当日でも受付できます。



## 乳がん検診のご案内

	マンモグラフィ + 診察	オプション トモシンセシス	オプション 乳腺エコー(組合員のみ)
組合員	3,000円(税抜)	2,000円(税抜)	2,000円(税抜)
一般	5,000円(税抜)	4,000円(税抜)	—

- マンモグラフィ、乳腺エコー検査は基本的に女性技師が施行します。
- マンモグラフィの結果は当日の診察時にお知らせします。
- 市民健診、無料クーポン券のご利用も可能です。



乳がん検診についてのお申込・お問い合わせは

健診係

TEL : 078-641-6221  
まで

## 公開講座



# にぎやかに楽しく認知症予防を考える

7月30日、外来待合室にて上田院長による「認知症のお話」の公開講座を開催し、125名の参加がありました。「長生きがめずらしくなくなった今、認知症になるのも当たり前の時代がやってくる」「認知症を恐れるのではなく、うまく付き合っていきましょう」と、認知症との向き合い方についての提起がありました。

参加者の皆さんと認知症予防について一緒に考え、にぎやかに楽しい2時間の講座となりました。当院では神戸市認知機能検診を行っています。ご相談ください。



## 参加者の感想

70代 女性

時には笑いのあるお話でたのしく聞くことができました。母が認知症なので、予防のため参加させていただきました！今後の生活に参考にになりました。



80代 男性

友人・家族と、会話の多い生活を大切にしたいと思いました。



70代 女性

可愛いおばあさんになるのであれば認知症になってもいいかもね？



## 夏季懇親会



# 地域の皆さんと当院の歴史をふりかえる

神戸協同病院は、地域の皆さんや組合員さんに支えられながら、1948年に前身である協同診療所を開設してから70年が経ちました。神戸医療生活協同組合としても、もうすぐ60周年を迎えます。

地域包括ケア時代となり、地域とのつながりが今まで以上に大切になってきています。お世話になってきた地域の皆さんとの「顔の見える関係作り」を強化していく一環として、今回は、一緒にお食事をしながら神戸協同病院の歴史を振り返る懇親会を8月28日に開催しました。



前回企画の「第2回プチ運動会」で顔見知りになった方や、日頃から当院でボランティアとして活躍していただいている方まで、それぞれ地域ごとにテーブルを囲みそこに職員が加わって交流を深めました。

松永事務長が、本部倉庫などから探し出したお宝写真も交えながら、70年間の歴史をスライドで解説させてもらうと、「懐かしい!」「あの頃は若かったねえ」の声が飛び交い、とても楽しい時間を一緒に過ごすことができました。

