

HAT CROSS VOL.10

神戸赤十字病院 広報誌 2024.12

<https://www.kobe.jrc.or.jp>

神戸赤十字病院のことをもっと知ってほしい一冊。



診療科
クローズアップ

心療内科



INTERVIEW 震災を機にはじまった 地域の心のケア



心療内科ってどんな科ですか？

心療内科では、ストレスなど心理的要因で頭痛や倦怠感など体に症状がでている方の診察をします。当科では高校生以上の方を診ています。よく精神科と混同されますが、より内科的に症状を診ています。神戸赤十字病院の心療内科は、阪神淡路大震災の翌年、被災者の心のケアをするためにつくられました。実は日本の総合病院には心療内科が少なく、神戸の大きな病院でも心療内科があるのは当院だけなんです。

診察はどういう風に進みますか？

症状によって違いますが、初診は必ず1時間かけて行っています。患者さんのお話を聞いて、体の診察を行ったり、身体に関する検査や心理検査を行ったりします。その後これからの方針を立ててお伝えします。1時間って長いように思われるかもしれませんが、あっという間に時間が経ちます。



どんな症状や病気の患者さんが多いですか？

身体症状として多いのは胃痛・腹痛・吐き気など消化器症状、頭痛、動悸、倦怠感、めまい、不眠などです。精神症状としては不安、気分の落ち込みなどの訴えの方が多いです。病名としては自律神経失調症、うつ状態、パニック障害などですね。

入院患者さんの診察はされていますか？

心療内科としての入院治療は行っていませんが、他科に入院中の患者さんの精神症状については、黒田先生が中心になって診てくれています。当院には精神科の常勤医がいないので、入院中は認知症や幻覚・妄想などの精神科領域の症状・疾患にも心療内科で対応しています。黒田先生はがん患者さんの心のケアにも詳しく、緩和ケアチームのメンバーにもなっています。公認心理師の増尾さんは糖尿病教育入院のチーム医療に関わっています。

村上先生が特に力を入れている分野はありますか？

私は災害時のメンタルケアと、グリーフケアという遺族の心のケアに力を入れています。「グリーフ」は、おそらく皆さん聞きなじみのない言葉だと思います。グリーフは喪失体験によって引き起こされる、身体的、心理的、社会的反応と説明されます。日本語では悲嘆と訳されますね。例えば、病気で臓器を失うことや災害で家などを失うことも悲嘆になり

村上 典子 先生



心療内科専門医
日本心療内科学会登録指導医
日本内科学会認定医
日本グリーフ&
ビリーブメント学会代表理事

1987年 関西医科大学医学部卒。1987～1991年まで内科医としての経験を経て、1992年1月 関西医科大学心療内科学講座入局。1996年4月より、(旧)神戸赤十字病院心療内科所属、2003年8月 現在の神戸赤十字病院心療内科部長。

黒田 綾 先生



心療内科専門医
日本心療内科学会登録指導医
日本内科学会認定医
日本サイコソロジー学会
登録精神腫瘍医

2006年 滋賀医科大学医学部卒。2008年4月 関西医科大学心療内科学講座入局。緩和ケア病棟での勤務を経て、2011年4月 神戸赤十字病院心療内科所属。2024年現在 同院心療内科副部長。

増尾 佐緒里 先生



臨床心理士
公認心理師

2007年3月 大学院修了後、4月 関西医科大学心療内科学講座入局。スクールカウンセラーや心療内科クリニック勤務を経て、2011年4月から神戸赤十字病院心療内科所属。



先生自身の心のケアはどうしているんですか？

よく聞かれます。私たちは守秘義務があるので、院外で誰かに相談することができません。同僚の2人に相談したり、アドバイスを求めたりすることが多いです。それに他愛もない話をするだけでも癒されることって多いんです。実は当院職員の心のケアも私たちの仕事で、特に増尾さんがよく対応してくれているんですよ。

3人とも仲が良いですね。

そうですね。黒田先生、増尾さんとは年が離れているんですが、それを意識しないくらいに信頼関係を築けています。私は災害関係などで院外に出ることも多く、2人が院内を守ってくれていて、本当に頼りにしています。

最後にメッセージをお願いします！

グリーフケアに関してですが、喪失体験に対する反応はどの程度が正常なのか、皆さん分からないものです。自分でおかしいなと思ってなかなか病院に足を運ぼうとは思いませんよね。でも、しんどい気持ちがあれば、ぜひお越しいただけたらと思います。

ありがとうございました！

ます。ただそれでは定義が広がりすぎるので、遺族のケアという意味でグリーフケアという言葉を使っています。予期悲嘆という言葉もあります。例えば、がんや救急の患者さんの家族が、死を予期して悲しむことです。私たちは治療中の不安のケアもしていますが、早くから患者さんや家族と関係性が築けていると、悲しいことですが、遺族になられたとき、ケアがしやすくなります。当科ではこういう早期からの関わりにも取り組んでいます。

ずっと災害時のメンタルケアをされているんですか？

もともと、私はがんやエイズなどの患者さんの心のケアに関心を持っていました。病氣も災害も死別も、ある日急に襲いかかってくる点と、自分ではどうしようもないストレスがかかっているという点が似ています。そして、阪神大震災の後、私は被災者の方々の心のケアにフォーカスするようになり、当院においてもたくさんの被災者の人たちのグリーフと出会ってきました。その後も新潟中越地震、東日本大震災、能登半島地震などでは、現地でグリーフの視点から支援をしてきました。今では被災者と遺族のケアが私の専門領域になり、2017年にはグリーフ&ビリーブメント学会という学会を仲間と立ち上げました。

グリーフケアの機運は高まっていますか？

がん、救急、災害などそれぞれの分野でグリーフケアについての知見を集積する場はありましたが、さまざまな分野でのグリーフケアについて語れる場が必要だと思っています。日本では災害が多いこと、またがんで亡くなる方の数が多いこともあり、最近のがんの遺族外来がある病院も増えています。国においてもがんや自死遺族のケア、流産・死産のケアに関して積極的な動きがあります。

COLUMN

大切な人を失って 悲しい思いをしている人へ

大切な人を失ってから1ヶ月以上、寝られない、食べられないという症状が続く場合は、診察に来ていただけたらと思います。早く来ていただいた方が予後が良い傾向にあります。1～2回の診察で良くなる方も多くいらっしゃいます。人に話をしてみるだけでも、心は回復していくことがあります。





心療内科とは

心療内科について

心療内科とは、ストレスや悩みなどの心理的な問題によっておこる身体の病気(症状)を診る科です。ストレスがかかった場合、「こころ」と「からだ」は互いに関連しあい、さまざまな症状をひきおこします。当院心療内科は、こうした患者さまの「こころとからだの治療」を一緒におこなっていきます。

診療内容

外来診療では、過敏性腸症候群や緊張型頭痛など機能性疾患の心身症、心理的要因の関与する慢性疼痛、身体症状を主とする軽症うつ病、パニック障害、自律神経失調症(身体表現性障害)などを主に診ています。心療内科では、初診を完全予約制としており、十分な時間をかけて、今までの病状をお聞きし、身体を診察し、病状の見立てを行い、治療方針を立てた上で病状説明いたします。必要な場合は、血液検査や画像検査などの身体的な検査や、心理検査もおこないます。再診も基本的には予約制となります。

心療内科としての入院治療はおこなっていません。

心療内科の治療

治療は薬物療法と、それ以外の心身医学療法や心理療法などがあります。心療内科としての入院治療はおこなっていませんが、主治医や看護師、コメディカルスタッフと協力しながらの、他科入院中の患者さまへの様々な心理的サポートにも力を入れています。公認心理師によるカウンセリングについては適応があるかは医師の診察によつての判断となり、必ずしもご希望にそえない場合があります。



注:「心身症」とは

身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する(日本心身医学会の定義)。

外来でよくあるお悩み

こんなお悩みをお持ちの方は、当院心療内科にご相談ください。

ストレスで会社や学校に行く前に腹痛や下痢になる。

眠れない、眠りが浅い、夜中に何度も目が覚める。

頭痛や肩こり、腰痛などが続き、精神的にも落ち込む。

いろいろな身体症状があるが、検査をしても異常がないと言われる。

Q&A

よくある質問

神戸赤十字病院のWEBサイトにも載っているよ!



Q.予約は必要ですか?

心療内科では、初診が大変重要であり、「完全予約制」とさせていただきますので、必ず事前に電話等でお申し込みください。また再診も原則、予約制です。

Q.精神科とは違うのですか?

当科は内科をベースとした心療内科であり、精神科とは違います。幻覚・妄想症状、自殺企図につながるようなうつ病、統合失調症などは当科の適応ではありません。

Q.カウンセリングを受けたいのですが?

まず医師の診察により、当科としての適応がある場合にのみ行いますので、必ずしもご希望にそえることはできません。

お薬四方山話

薬剤部 谷口 美帆 MIHO TANIGUTHI



「お薬」にまつわる、いろいろなお話。雑学だったり、知識だったり、おしゃべりしているように、お楽しみください。

災害時に重要な役割を果たすお薬手帳



近年、集中豪雨や台風、地震による大きな災害が頻発しています。私たちが住む日本列島は、自然災害を避けて通ることができません。災害はいつ発生するかわからないため、食品や日用品だけでなく薬の情報についても日ごろから備えしておく必要があります。

普段から薬についても備えを

- 1 薬の最新の情報をスマートフォンのカメラでも保存しておいたり、お薬手帳を常に携帯したり、保管場所を防災バッグにするなど工夫してみましょう。
- 2 薬の在庫がなくなり、代薬を利用することがあるので、お薬手帳に副作用歴やアレルギー歴をメモしておきましょう。
- 3 災害時は物流が止まり、お薬が病院や薬局へ届かなくなることがあるので、3日から7日分のお薬が常にある状態にしておくといでしょう。

お薬手帳を作っていますか?

災害が起こり、薬を自宅から持ち出せなかったり、避難生活が長引き手持ちの薬がなくなったとき、普段飲んでいる薬、使っている薬の名前や服用方法をすべて伝えることができますか?うろ覚えとなっていませんか?また、災害時は、いつもの医療機関や薬局に行けなくなることもあります。そんな時お薬手帳があると、普段どんな薬を使っているのかを正確に伝えることができ、薬の処方がスムーズになります。お薬手帳は普段の受診や薬をもらうときに役に立つだけでなく、**災害時にはカルテの補助**になるのです。

Q. 電子版お薬手帳はなの?

A. 通信障害が起こることがあるので、最新の情報のスクリーンショットをしておくとい良いでしょう。電子版お薬手帳の中にはスマートフォンに直近の服用データを保存できるものもあります。



ご自身の服用している薬を確認するすべがない方は、お近くの薬剤師に相談し、「お薬手帳」を作っておきましょう。



Recipe 栄養課レシピ

栄養課長 駒田 裕子

我が家では寒い日に身体が温まるワンタン鍋をしますが、そのワンタンの皮が余った時に作る、お弁当にも入れられる時短かんたん一口キッシュのレシピをご紹介します。



ワンタンの皮で作る「かんたん一口キッシュ」

材料(6個分)

ワンタンの皮	6枚(23g)
卵	1個(50g)
豆乳	50cc(50g)
ブロッコリー	30g
赤ピーマン	10g
チーズ	30g
塩・こしょう	少々(0.1g)

栄養成分

エネルギー	296kcal
蛋白質	19.0g
脂質	17.5g
炭水化物	19.3g
食物繊維総量	2.7g
食塩相当量	0.95g
カルシウム	280mg
ビタミンC	59mg

作り方

- 卵を割りほぐし、豆乳と塩・こしょうを入れる。
- ブロッコリーを小さくカットにし、赤ピーマンはスライスにする。
- 耐熱ココットにワンタンの皮を敷き、②を入れてから①を流し入れる。
- ③上にチーズをのせ、500wの電子レンジで1分加熱する。
- 魚焼きグリルで1分焼きやや焦げ目がついたら出来上がり。

Point 一口ポイント

耐熱容器を使うことで電子レンジ調理やグリル調理が可能となり調理時間を短縮できます。今回はブロッコリーと赤ピーマンを使用しましたが、ほうれん草やアスパラガス、トマトなど具材を変えてアレンジしても良いです。また魚焼きグリルがなければトースターで5分焼いてもできます。

栄養メモ

生クリームではなく豆乳を使用することでエネルギーをおさえ、飽和脂肪酸も減らすことができます。また骨粗鬆症予防として摂りたい栄養素であるカルシウムやビタミンCも多く摂取でき、お腹の調子を整える食物繊維を摂取できます。



ハトラちゃんの病院のお仕事紹介

-臨床工学編-



こんにちは、今日は神戸日赤の臨床工学技士さんに会いに行ってきましたよ。

ハトラちゃんこんにちは、神戸日赤の臨床工学技士です。



臨床工学技士さんって、どんなお仕事ですか？

病院内にあるたくさんの医療機器の操作や点検・保守管理を行っていて、病院内の医療機器のエンジニア(技術者)と呼ばれているよ。だから、僕たちをME(メディカルエンジニア)と呼ぶんだよ。他には生命維持装置の操作も行うのでCE(臨床工学技士)とも呼ばれているよ。



具体的な仕事内容はどんなものがありますか？

僕たちは心臓手術に必要な人工心肺装置や呼吸を助ける人工呼吸器の操作、腎臓の機能が弱った人に人工透析を行うなど、「生命維持装置」の操作をしているよ。心臓の動きを助けるペースメーカーが埋め込まれた患者さんを遠隔で管理も行っているよ。

他には整形の手術や心臓カテーテルの検査・治療、不整脈治療にもいろいろと携わっているよ。そして、僕たちの部屋である、ME室で医療機械のメンテナンスをおこなっているよ。



臨床工学技士になるにはどうしたらいいの？

臨床工学技士国家試験に合格し、厚生労働省医政局医事課試験免許室に申請することによって臨床工学技士名簿に登録が行われ、厚生労働大臣による免許が発行されるよ。

私たちは患者さんの命に直結する業務を行う事も多く、とてもやりがいのある仕事だと思っているよ。医療機器もどんどん進化するから、私たちが頑張って進化して、縁の下の力持ちとして病院を頑張って支えていくから応援してね。

ひとことインタビュー

神戸赤十字病院の「いいところ」と聞かれて、一番に思い浮かぶことは何ですか？

事務部長 西山 信彦

「病院のいいところ」と聞かれてまず思い浮かぶのは、何とんでも海辺に面した立地条件です。事務室からも海が見え、晴れた日には海と空の青さが溶け合い、心が洗われるような気持ちになります。しかし、立地の良さだけでなく、働いてみて「赤十字」のブランド力も強く感じています。私は兵庫県庁から派遣されて3年目となりますが、全国に92の病院を持つネットワークは病院の運営を考える上で大変参考になります。また、災害救護活動や国際救護活動、さらには皇室とのつながりなど、公務員とはまた違う人道と博愛の赤十字精神に基づく長い伝統が根付いていることを感じます。

7月から売店にパン工房を設置し、毎日焼き立てパンを販売しています。私のお勧めはあんパンとブラックコーヒーです。是非ご賞味ください。



神戸赤十字病院のお隣さん

日本赤十字社兵庫県支部 Vol.1

vol.1 災害に備える

vol.2 寄付の受付、募集

vol.3 ボランティア活動のサポート

具体的な活動内容

赤十字の9つの事業

- 国際活動
- 国内災害救護
- 赤十字ボランティア
- 救急法等の講習
- 青少年赤十字
- 兵庫県支部のメイン事業
- ・医療事業
- ・血液事業
- ・社会福祉
- ・看護師等の養成

災害時の救護活動と平時の備えも

国内で自然災害や大事故が発生すると、県内赤十字病院では医療救護班が編成され、被災された方の命と健康を守るため、各地の被害状況に合わせて、途切れることなく救護活動を行います。また、平時はいつか発生するかもしれない大災害に備えて訓練の企画や調整に参画し、他機関と連携した訓練を実施しています。災害に即時対応できるよう、避難者と被災者に届ける救援物資(毛布、緊急セット)を県内に分散して、備蓄もしています。

講習を通して「備える」事業もあります。突然のけがや病気の応急処置法である救急法、乳幼児の健康と安全を伝える幼児安全法、水の事故に備える水上安全法、健康で安全に生活する知識と技術を伝える健康生活支援講習、災害への備えについて考える防災セミナーなどを定期的に開催しています。これらの講習は、兵庫県支部WEBサイトに詳しく掲載されています。是非ご覧ください！

日本赤十字社
兵庫県支部
WEBサイトはこちら



<https://www.hyogo.jrc.or.jp/>



能登半島地震災害救護活動



海上保安庁との災害訓練



緊急セット



救急法講習会

編集後記

秋冬号を最後まで読んでいただきまして、ありがとうございます。病院が安定した医療を提供し続けるには、医療をサポートする多くの部署チームの尽力が欠かせません。その中で、事務部署は医療事務、総務、人事、経営企画、用度会計…と仕事内容は多岐にわたります。今回のひとことインタビューは、事務部長に登場していただきました。本誌では、今後も多くの部署を紹介しながら、より深く神戸赤十字病院を皆様を知っていただこうと思います。

(眼科 林 仁)



	科目		月	火	水	木	金
診療受付 1	整形外科 リハビリ テーション科	午前	伊藤 康夫	戸田 一潔	伊藤 康夫	戸田 一潔	中後 貴江
			大森 貴夫	瀧川 朋亨	中後 貴江	大森 貴夫	瀧川 朋亨
			森田 卓也	松橋 美波	多田 圭太郎	森田 卓也	梶木 裕矢
			杉本 幸輝	國富 康資	梶木 裕矢	松橋 美波	嶺尾 亮和
	脳神経外科	午前	担当医	山下 晴央	原 淑恵	山下 晴央	松尾 和哉
	脳神経内科	午前	渡部 俊介 (1,2,3,5週)	/	本岡 里英子	本岡 里英子	/
			関口 兼司 (再診) 4週	/	/	/	/
	心臓血管外科	午前	築部 卓郎 (初診予約)	築部 卓郎 (初再診)	/	泉 聡	菅野 令子 (1,3,5週)
			原口 知則	/	/	/	唐木 順 (2,4週)
	循環器内科	午前	土井 智文	土井 智文	五十嵐 宣明	村田 武臣	村田 武臣
佐藤 淳哉			村田 武臣	横田 駿	矢富 敦亮	政野 智也	
田原 奈津子			七條 直人	/	/	田原 奈津子	
未廣 英也			/	/	/	/	
午後		矢富 敦亮	徳田 拓人	佐藤 淳哉	デバイス外来	大竹 伸明	
		/	/	北村 雅和	荒木 一貴	/	
内科 (総合)	午前	山本 貴央	七條 直人	土井 智文	中村 駿介	城 貴裕	
		(未廣 英也) (杉本 啓介)	(川島 邦博)	(工藤 真人)	(白坂 大輔)	(黒田 浩平)	
内科	午前	佐藤 淳哉	恵良 有紀子	横山 祐二 (予約のみ) 担当医(腎臓内科)	/	/	
		/	/	/	森本 太郎 (1,3週)	/	
午後	/	/	/	/	禁煙外来 (予約制)	/	
	/	/	/	/	/	/	
内科 (糖尿病代謝)	午前	/	川島 邦博	川島 邦博	/	川島 邦博	
		午後	横井 愛紗	奥野 陽子	宮崎 裕也	/	/
診療受付 2	消化器内科	午前	池川 卓哉	白坂 大輔	黒田 浩平	白坂 大輔	黒田 浩平
			山本 貴央	恵良 有紀子	工藤 真人	恵良 有紀子	池川 卓哉
			西尾 美名	海陸 吉貴	森田 真代	中村 駿介	城 貴裕
			堀 開仁	長野 秀信 (再診)	藤井 正俊	/	藤井 正俊
		午後	/	高島 未紗	/	/	/
			/	白坂 大輔 (予約制)	/	白坂 大輔 (予約制)	/
外科	午前	石堂 展宏	門脇 嘉彦	河本 慧	石堂 展宏	門脇 嘉彦	
		大久保 悠祐	久保田 哲史	大久保 悠祐	久保田 哲史	河本 慧	
午後	/	/	/	/	担当医 (予約制)	/	
	杉本 啓介	杉本 啓介	松本 千晶	杉本 啓介	田中 隆一郎		
呼吸器内科	午前	山岡 貴志	/	上田 裕介	/	松本 千晶	
		午後	/	二宮 貴一郎	/	野海 拓	
呼吸器外科	午前	北村 嘉隆	/	北村 嘉隆	/	/	
		午後	/	/	北村 嘉隆	/	
心療内科	午前	村上 典子	黒田 綾	村上 典子	黒田 綾	村上 典子	
		午後	/	村上 典子 (初診予約)	/	村上 典子 (初診予約)	
診療受付 3	形成外科	午前	小林 里佳	西尾 優志	西尾 優志	/	草壁 優
			/	草壁 優	小林 里佳	/	/
	麻酔科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
			林 仁	桂 大和	桂 大和	林 仁	林 仁
眼科	午前	守屋 育美	守屋 育美	平竹 純一郎 (1,3,5週)	桂 大和	守屋 育美	
		/	/	三原 顕 (2,4週)	/	/	
診療受付 4	皮膚科	午前	五島 雄一郎 (再診予約) 1,3,5週	/	/	/	/
			福永 淳	/	/	大幡 万里恵	/
	乳腺外科	午前	/	山元 奈穂 (2,4週)	/	/	/
			木下 佳久	木下 佳久 (再診予約)	松井 隆	戸邊 泰将	木下 佳久
	泌尿器科	午後	/	/	/	守殿 貞夫 (予約制)	/
			/	/	/	戸邊 泰将	/
耳鼻科	午前	福田 有里子	/	/	三根 実穂子	福田 有里子	
		佐藤 朝臣	小島 洋二郎	小島 洋二郎	山中 良彦	佐藤 朝臣	
婦人科	午前	山中 良彦	/	田中 美喜歩	/	田中 美喜歩	
		担当医 (再診)	/	森 岳樹	八幡 宥徳	木下 めく美	
受診付療 7	放射線科	午後	担当医 (初診)	/	/	/	/
			/	原田 文 (治療初・再診)	/	/	/

診療受付時間 午前8:30~午前11:30 午後1:00~午後3:00 ※急患はこの限りではありません

基本理念

わたしたちは、医の倫理と人道・博愛の赤十字精神に基づき、皆さんの健康に奉仕いたします。

基本方針

患者さんの人権と意思を尊重し、根拠に基づいた、安心と満足が得られる医療を提供します。

地域医療支援病院として地域の医療機関と連携して、「地域完結型医療」の構築を目指します。

救急医療、災害救護・国際救援活動を行います。

将来を担う人材確保のため、医療従事者の育成に努めます。

日々研修・研鑽し、明るく活力のある職場づくりに努め、地域から選ばれる病院、職員が働いて良かったと思う病院を目指します。

医療活動を通じた社会貢献の継続のため、健全な病院経営に努めます。

