

はっぴい～ 甲北



タイトルデザイン・表紙イラスト：院長 近藤 幹

Kan 2024.7.7

Vol. 33
2024.08

院長の部屋
院長／近藤 幹

Nao's Room
新病院の建て替えの前に
～願い続ければ想いは伝わる～
事務長／近藤 奈穂子

形成外科から夏のおすすめ
形成外科／小西

訪問看護師による
ご自宅での熱中症対策
こうほく訪問看護ステーション管理者／奥田

甲北今昔物語
文：院長／近藤 幹
イラスト：検査科／大下

今日おいしい！おすすめレシピ
栄養科／上村



Home Sweet Hospital

今日おいしい！ オススメレシピ

◆栄養科・上村



レンジで作る

豆苗の豚巻き

作り方

1. 豆苗の根元を切り落とし、半分に切る。
2. 豚バラ肉に1ともやしをのせ、塩コショウをし、巻く。
3. 耐熱皿に2をのせ、軽くラップをし、600Wで約3分加熱する。
4. ポン酢にお好みで白ゴマや青ネギを入れ、混ぜる。
5. 3に4をかけて完成。

材料 (2人前)

豚バラ肉	150g
豆苗	1パック
もやし	100g
塩コショウ	少々
ポン酢	大さじ2
白ゴマ	お好み
青ネギ	お好み



ヨーグルトゼリー

～みかん添え～

作り方

1. 粉ゼラチンをふやかす。
2. ヨーグルトを泡だて器で混ぜ、なめらかにする。
3. 1を湯煎で溶かす。
4. 鍋に水100ccと砂糖を入れ沸騰させる。
5. 4に3を入れ粗熱をとる。
(※熱いままだとヨーグルトが分離するので注意)
6. 5にヨーグルトを入れよく混ぜる。
7. 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
8. 固まった7にみかんをのせ、完成。

材料 (2人前)

ヨーグルト(無糖)	100g
水	100cc
砂糖	20g
粉ゼラチン	4g
みかん缶	お好み

甲北病院が生まれ変わります！

2025年 建替え着工決定！！

建替え情報も各種SNSで
最新情報をお伝えします



2024年4月
ホームページが
新しくなりました！



↑こちらから
アクセス

皆様もう登録していただきましたか？



LINE@やInstagramなど、ホームページや院内掲示物以外にも情報発信しております。健康に関する情報をはじめ、院内での様子も投稿していきますので、登録・フォローをお願いいたします♪

医療法人社団 甲北会



甲北病院

KOUHOKU HOSPITAL

〒651-1313 神戸市北区有野中町 1-18-36
代表TEL **078-981-5456**



お車でお越しの方

- 中国自動車道
西宮北インター
「三田・流通センター方面」へ
出て有野インター交差点左折、
有馬街道沿い5分
- 阪神高速道路
北神戸線 五社インターを出て
有馬街道を右折、街道沿い5分

電車でお越しの方

- ※神戸三宮より30分
神戸市営地下鉄三宮より
北神急行にて「谷上」駅下車、
神戸電鉄乗り換え
「岡場」駅下車 徒歩3分
- ※大阪より1時間
JR大阪駅より福知山線にて
「三田」駅下車、
神戸電鉄「三田」駅より
「岡場」駅下車 徒歩3分

診療科紹介

- 外科、内科、整形外科
- 形成外科 **直通TEL 078-981-5455**
- 減量外来
- 人間ドック、健康診断 **直通TEL 078-981-8329**
(個人の方、企業健診のご相談は
こちらにお問い合わせください。)
- 通所/訪問リハビリテーション



地域医療連携

- 地域連携室
(地域連携室は、患者様・医療機関・
施設等からの相談窓口です。)
- 訪問診療
- *こうほく訪問看護ステーション
直通TEL 078-595-8555 FAX 078-595-8533
- *こうほく居宅介護支援事業所
直通TEL 078-595-8617 FAX 078-595-8618



甲北病院今昔物語

その昔



近藤家は、加賀藩主前田公に代々御典医として仕えていました。

スタート!



昭和十一年 東京医科大学を卒業し、医師となった近藤一（はじめ）は、裏六甲の近くの多くの地域が無医村であることを憂いていた同級生の神戸大学医学部助教や村人が懇願され、同じく医師である妻の千鶴と共に、神戸市北区の医療の発展のため、地域唯一の診療所として近藤医院を開設しました。



昭和十六年 日本は第二次世界大戦に参戦しました。一（はじめ）は開院後数年でベトナムのサイゴン（現ホーチミン市）に渡り、陸軍病院の院長を務めました。



妻の千鶴は神戸市北区で一日数百人の患者の診察にあたり、近藤医院を守り続けました。

息子の直は一期、千鶴の実家である明石へ疎開していましたが、終戦後、父と同じく東京医科大学医学部を卒業しました。



昭和四十二年九月一日、近藤直は、三十一歳で兵庫県神戸市北区有野町有野に近藤病院を開設しました。



妻の千里（通称ママ先生）は産婦人科医としてベビースムムに貢献し、その後、内科医として現在も活躍しています。

近藤病院は神戸大学医学部と兵庫医科大学から全面的なバックアップを受け、兵庫県下の広範囲に渡る地域の医療を担う病院となりました。



昭和五十年当時、兵庫県下に二台しかなかったCTスキャンの一台は、近藤病院にありま

しかし、急成長に組織がついていけず、内部分裂を起こした結果、昭和五十八年には、「有床クリニック」となってしまう。近藤家とは別の医師が二代目院長となりました。



甲北病院

平成十五年二月、アメリカのウイスコンシン医科大学医学部を卒業した近藤幹が、四代目院長に就任し、近藤千里は名誉院長となりました。

妻の近藤 奈穂子も兵庫医科大学を卒業後、数々の経歴を経て平成十七年に甲北病院形成外科医に就任しました。

昭和六十二年 近藤千里（通称ママ先生）を中心とした組織の大改造の後、職員も大きく入れ替わり、「甲北病院」と名称変更して復活し、近藤千里が三代目院長となりました。



平成二十四年四月一日、病院は法人化され医療法人社団 甲北会 甲北病院となり、現在に至るまで神戸市北区の地域医療の発展に尽力しています。

詳細は ホームページへ





日本の医療の未来と甲北病院の未来と

2024年も半分以上が終わりましたが、今年の夏は本当に暑いですね。異常気象が続いています。人類が長年反省することなく行ってきた自然破壊、環境破壊のつげが今、回ってきているのかな、と実感しています。さて、2024年は医療・介護同時改定の年でしたが、どちらも一言でいえば、ひどいものでした。診療報酬は全体で+0.88%となっていますが、外来部分だけを見ると-0.25%で、多くの診療所では減収になっています。また、重要な診療報酬加算を取らなければならぬという矛盾が生じます。実は今年の診療報酬改定で財務省は、5.5%の減算を提案していました。それは酷すぎる、とのことで何とか医師会と厚労省が頑張り、+0.88%に落ち着いたそうです。介護保険についても、一見プラス改定に見えますが、プラス改定の加算を取れるのは大規模の介護施設だけで、中小規模の介護施設についてはマイナス改定でした。現在全国の40%近い介護施設はすでに赤字経営です。しかも電気代や資材は高騰し続けています。コロナ禍が終わり多くの病院も大幅な減収となっています。平日頃からギリギリのマンパワーと収支で医療機関が運営されていると、新型コロナウイルスのような異常事態発生時に全く緊急の対応ができない、ということをご政府は学習したはずなのに、コロナ禍が終わると結局元に戻ってしまいました。

しかし当院はそんなことを気にかけている場合ではありません。これまで色々な事情で頓挫してきた病院の建て替え計画を甲北病院は進めています。2年後には皆さんに新病院をお披露目できるでしょう。より地域の皆さんに貢献できる、機能性が高く、過ごしやすく、受診しやすい病院を目指しています。「グッと期待！」です。

話は変わりますが、本年3月1日、漫画家の鳥山明氏が急逝されました。鳥山明氏の代表作、「ドラゴンボール」は日本を超え、世界レベルで歴史上最高傑作のマンガの一つと評されています。今回の「はっぴい〜甲北」の表紙は鳥山明氏リスペクトで描きました。こうちゃん、ほくちゃん、はびいちゃんの衣装は「ドラゴンクエスト」シリーズのキャラクターのオマージュです。楽しんでいただければ嬉しいです。



本誌初登場

Nao's Room

甲北病院事務長／形成外科医
院長先生の奥様／近藤 奈穂子

新病院の建て替えの前に ～願い続ければ、想いは伝わる～

甲北病院の広報誌「はっぴい〜甲北」が発行されて12年が経過しました。表紙はすべて院長の手描き、記事は各部署のスタッフが持ち回りで書かせて頂いています。スタッフとともに創りあげてきた「はっぴい〜甲北V.O.」に、今回、私が初めて執筆させていただくことになりました。

私は当院で2000(平成12)年より勤務させて頂いており、気が付けば25年の歳月が流れていました。長男が生まれてしばらくは非常勤で甲北病院と他病院を掛け持ちしながら子育てをするという毎日で、当時の記憶がないくらい忙しい生活を送っていました。

2005(平成17)年3月から当院では自身の専門分野である形成外科を1階の外科外来でスタートしました。当時はまだ形成外科があまり浸透していなかったため「こんな診療をやっています」といった1枚の案内から細々と始めました。

そこから、手術やレーザーによるあざ治療(保険適応内)を行い、時代の流れと共に今ではシミ治療、アンチエイジング治療も行える形成外科に広がりました。

2012(平成24)年からは総合的な病院の運営部門にも携わらせて頂いています。

病院で働く職員は自分と同じ環境で働く女性スタッフが大半を占めていましたので、自身の体験を重ねて、職員が働きやすく続けやすい勤務体系を考え、職員の子ども専用の院内スクール(甲北スクール)を開設しました。

2021(令和3)年には新型コロナウイルスの接種などで当院のかかりつけでない患者様にもたくさん足を運んでいただきました。当院の診療内容をより知っていただくためのツールとして、公式LINEやInstagramの投稿を始めるなど病院からの発信の仕方も工夫しました。

なるべく難しい専門用語を使わず、親しみやすくわかりやすい掲示物、患者様の心地よい待合い、病院内でかわす職員同士のあいさつ、会話、個々の力や組織(チーム医療)の力につ

てなどを一人一人の職員に、何度も何度も問いつけ、呼びかけました。

諦めそうになったこともあり、時間は要しましたが、今では職員が働きやすく、患者様に優しい病院としてご評価いただく機会を感じる事ができてまいりました。

これからの新たな課題は築57年の現病院から新病院への建て替えです。ご存じの通り、近隣の建物に比べますと、レトロ感!!古い!!(笑)でございます。ヨーロッパのハンガリーという国で病院や町の歯科を訪れる機会がありました。いずれも昔と同じ建物のままで甲北病院と同じような懐かしさと親近感がわきました。

日本に戻り、やはり、日本は建築や設備が当たり前にきれいで整っていると改めて感じました。

甲北病院は、建物は古いながらも患者様にとつて居心地の良い温かみがある空間を第一にと心がけてまいりました。物価の高騰、コロナなどを経て時間がかかりかかりましたが来年より新病院の建て替えが始まります。

「みんなで新しい良い甲北病院を創りたい」という願いを胸に、職員が動きやすく、患者様の動線を第一とした患者様に寄り添える病院となるよう院長、スタッフが話し合い、図面を何度も見直し、検討中でございます。

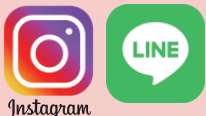
「外見も中身も良い病院に生まれ変わったね」と言っていただけのようにこれからもスタッフと一緒に考え続けてまいります。

想いが皆様にも伝わりますように！
建て替え中は臨時駐車場をご案内するなど、ご迷惑をおかけすると思いますが今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

皆様からのご意見などございましたらぜひお知らせください。



ご意見はコチラ



裏面にQRコード
あります

形成外科から 夏のおすすめ

PICK UP!

夏は、強い日差しによる日焼けが気になりますが、皆様、日焼け止め迷子になられていませんか？汗やプールなどのレジャーで、メイク崩れも気になりますが、夏の眉毛事情はいかがですか？気になる方、ぜひご紹介させていただきます

朝の準備は、この2つで決まり！ ～自然とキレイに魅せるベースメイク～



**UV イデア XL プロテクショントーンアップ
【SPF50+*PA++++】 3,960 円 (税込)**

当院は何年も、ラロッシュポゼ製品を推奨しています。世界 60 개국以上で展開されている、敏感肌のためのスキンケアブランドです。

敏感肌でも使える、肌に優しいUV 下地。乳液状で伸びが良く、ピタッと肌に馴染みます。光の乱反射により、お肌が艶やかにトーンアップし、素肌を活かしながら、明るく綺麗に魅せてくれます。紫外線やPM2.5などの外的刺激からも保護しながら、肌本来のバリア機能をサポートする、ターマルウォーター（水：整肌成分）配合。お持ちの洗顔料で落とせます。



Nao's スキンケア製品は、当院のドクター・スタッフ・美容研究員が本気で考え抜いた、ドクターズコスメです。

とにかく、仕上がりにこだわったパウダー。何度も研究・試作を重ねてようやく辿り着きました！UV 下地の上にさっとのせるだけ！瞬時に毛穴レス & 程よいカバーカを実現しました。ヨレない&シワにならない、朝メイク後夕方までくすまない、夢のようなパウダーです！汗を吸着し、さらさらですべすべな仕上がりに加え、塗った事を忘れるくらい、かる〜い付け心地！ふかふかのパフも肌触りが良く好評です♪

こんなお悩みの方
ぜひお試しください

- *カバーしたいけど、厚塗りに見えるのは嫌だ…
- *いくら毛穴レスでも、白くなるパウダーは、困るの…
- *パウダーをのせると、シワに入り込んでヨレてしまう…
- *乾燥したら粉っぽくならないか心配…
- *下地にパウダーだけだと、物足りない気がする…
- *何を使ったらいいのか、いつも悩む…

“高クオリティーだから
たくさんの人に使ってもらいたい！”
Dr. がお財布に優しい、
リーズナブル価格にしてくれました



～夏こそ～ アートメイク

眉毛の形に自信はありますか？
毛が無い方は、毛並みアート（3D）がおすすめです。
1本1本毛が流れるようにデザインする方法です。
さらに、毛の間をパウダー（2D）で埋めるように
組み合わせる事で、より立体的に自然な仕上がりに
なります（4D）。
眉毛が整っているだけで、朝のメイクが時短になるの
は勿論、夏は汗やマリンスポーツ等で、知らない間に
眉メイクが崩れている事もありますよね…。
お悩み解決のお手伝い承ります。
ぜひ一度ご相談下さい♪

お顔の第一印象の8割は、眉毛で決まる！？
実はあなたの眉毛、
第一印象でとても重大な役目を果たしています。



パウダーグラデーション
1回目 35,500 円
税込 39,050 円



毛並み
1回目 35,500 円
税込 39,050 円



パウダーグラデーション+毛並み
1回目 45,500 円
税込 50,050 円

期間限定！アートメイクキャンペーン中

通常4D料金を**2D料金**で施術いたします

キャンペーン期間中に、4Dアートをされる方は、実質1,000円お得です



形成外科 HP

熱中症による救急搬送の発生場所は



こうほく訪問看護ステーションの
訪問看護師による

住居が最多!?

ご自宅での

熱中症対策



こうほく訪問看護ステーション
管理者 奥田 忍

熱中症になる環境

- ・気温や湿度が高い
- ・通気が悪い(風通しが悪い)
- ・厚着をしている

対策

エアコンや扇風機を上手に
使いましょう。

室温 28℃以下湿度 70% 以下推奨

このごろ、夜間も気温が下がりがらず、就寝中に室内で熱中症になるケースもあります。タイマーをかけて数時間でオフにする設定もありますが、寝苦しくなり途中でオンにするとかえって電気代がかかることもあります。無理に 28℃を維持する必要はないですが暑いと感じない温度に調節しましょう。

こまめに水分補給



高齢になると喉の渇きを感じにくくなる場合があります。

「飲んでいるよ」の言葉が聞かれても、いづれくらい飲んだのか少し詳しく聞いてみてください。高齢の方に必要な水分摂取量は制限のある方は別として一日あたり 1~1.5 リットルが目安です。「飲んでくださいね」の言葉だけでなく喉が渇いていなくても回数を分けて少しずつ水分を摂る事が大切です。

起床時や入浴前後にも水分補給を



訪問看護では水分を用意して浴室からでるとコップ 1 杯のお水を飲んでいづくしてから更衣支援を行っています。着替えの服と一緒に水分も一緒に置いておくとも自然的に飲んでいただけるようです。水だけでなく麦茶や経口補水液、熱中症対策ゼリーなど販売されていますが利用者様の中にはお茶に梅干しやレモンを入れて飲まれる方がおられます。梅にはカリウムやマグネシウム・リン・ナトリウムなど、ミネラルが豊富に含まれています。少しの工夫で水分補給を楽しまれているかもおられます。

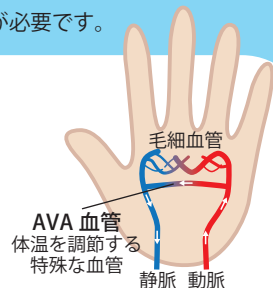
衣服の調整



訪問先でも、冬用のパジャマやジャンパーを着用されている利用者様をおみかけします。本人が暑くない・元々寒がりの人だからと受け止めておられる御家族様もいらっしゃるようですが、体感で暑さを感じにくい事が多いです。保温性の高い衣服を着用すると体に熱がこもり熱中症になる原因になります。吸汗性・通気性・速乾性に優れた衣服を選びましょう。

暑い夏がやってきました。訪問先でもエアコンが効いた部屋もあれば窓をしめきり、クーラーも扇風機もつけないお宅を訪問する事があります。「エアコンは体に悪い」「暑いのは当たり前。我慢」と顔を真っ赤にして言われた時は、すぐに看護師から懇願して部屋中の窓をあけたりエアコンのリモコンスイッチをオンにしたものです。

「家で大人しく過ごしているから熱中症やら脱水にはならん」という言葉を耳にしますが、熱中症による救急搬送の発生場所は住居が最も多く、家の中にいるから熱中症にならないとは限りません。まずは熱中症にならない対策が必要です。



バランスの良い食事や十分な睡眠時間と AVA 血管で熱中症対策

体を冷やす基本的な場所では腋窩部(両わきの下)、ソケイ部(脚の付け根)、前頸部両脇(首の前面左右)がありますが手のひらや足裏には動脈と静脈をつなぐ動静脈吻合 (AVA) という体温調整を担う血管があります。ふだんは閉じていますが暑くなると開いて体温をさげる働きがある血管です。この血管を冷やすと全身の冷却に役立ちます。10~15℃の水につけることが良いと言われていますが、ペットボトルをにぎるだけでも効果的です。

私たち、訪問看護師も車の運転中暑いと感じれば、送風口に手を当てて冷やしますが、結構効果があります。

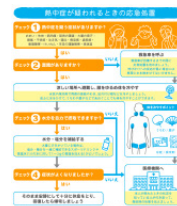
熱中症の症状



熱中症とは長時間、高温多湿な環境にいてことによって体内の水分や塩分のバランスがくずれ体の体温調節機能がうまく機能なくなり体内に熱がこもった状態のことをいいます。

重症度によって I 度から III 度に分類されます

- I 度: めまい・立ちくらみ・筋肉のこむらかえり・手足のしびれ
 - II 度: 頭痛・吐き気・嘔吐・体のだるさ・力が入らない
 - III 度: 高体温・意識がない・全身のけいれん・よびかけに反応しない
- 受診の目安は下記の QR コードのホームページのフローチャートをご参考にしてみてください。



日本気象協会引用



↑ 参照ページ

数十年前の夏、父の田舎に帰省していましたがエアコンはなく扇風機だけの家でした。いとこと近くの川で水遊びをしたり井戸の水で祖母が冷やしてくれたキュウリやトマト、スイカを食べ、のどがかわけば麦茶を飲んで食欲がない時は夏野菜と一緒にそうめんをゆがいてみんなで食べた記憶がよみがえりますが確かに暑かったけれど乗り越えられていました。後から考えると麦は体を冷やしてくれる。きゅうりやトマトは水分が含まれている。そうめんの原料である小麦には体をひやす作用がある。なるほど食べ物で自然と熱中症や脱水は予防できていたようです。

昔も暑かったけど今はもっと暑いと感じる今、みなさんはどのような暑さ対策をされていますか？