

# なでしこ

Heart in Heart

2020年8月発行

vol.64



紹介します!

新型3.0T  
(テスラ)  
MRI装置

特集

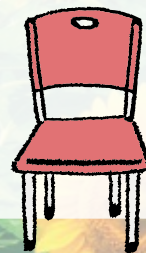
内科 谷口博章先生に聞く!

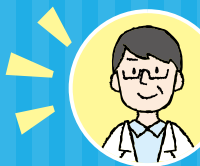
防ごう! 熱中症

Topics

- ◆ 新型3.0T(テスラ)MRI装置をご紹介します!
- ◆ 座ってできる腰痛体操
- ◆ 産婦人科に新しい先生が入職されました!

Let's  
Exercise!

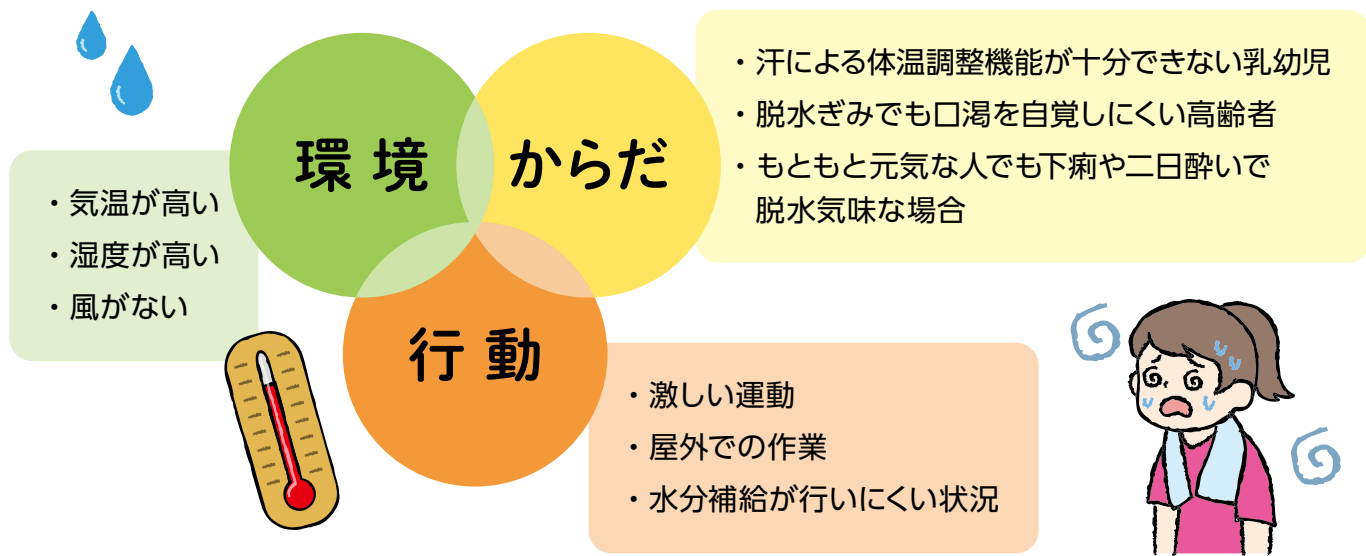




## 熱中症になる要因



気温が上昇し始めると、熱中症の危険性が高くなってきます。熱中症は時には命を落とす事もある怖い病気ですが、早めに気づく事で重症化を防ぐ事ができます。熱中症になりやすい状態を知り、予防策をとるとともに、熱中症の初期症状を知る事で、重症化する前に対応する事が大切です。

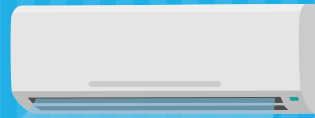


## 熱中症の症状

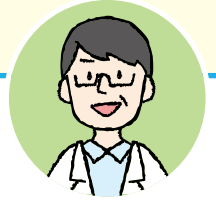


分類	症 状
<b>I 度 (軽度)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● めまいや顔のほてり (熱中症の初期症状かも知れません。)</li> <li>● 筋肉痛や筋肉のけいれん (『こむら返り』と呼ばれる手足の筋肉がつるなどの症状が出る事があります。)</li> </ul>
<b>II 度 (中度)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体のだるさや吐き気 (体がぐったりして、力が入らず、吐き気や嘔吐、頭痛などが出る事があります。)</li> <li>● 汗のかきかたがおかしい (拭いても拭いても汗が出るまたは全く汗をかいていないなどは熱中症の危険性があります。)</li> </ul>
<b>III 度 (高度)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体温が高い、皮膚の異常 (体温が高くて、皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く、乾いているのは熱中症のサインです。)</li> <li>● 呼びかけに反応しない、自分で水が飲めない (熱中症の危険なサインです。すぐに医療機関を受診してください。)</li> </ul>

# 熱中症



## 熱中症かな?と思ったら



### まずは涼しい所に

エアコンの効いた室内や車内に移動しましょう。それが無い所では風通りの良い日かげに移動し、安静にしましょう。



### 衣服を脱がし、 身体を冷やしましょう



衣服を緩め、体から熱を放散しましょう。氷枕や保冷剤などを使い、首や脇の下、太ももの付け根を冷やす事も効果があります。体に水をかけ、風を当てる事も有効です。

### 塩分や水分を補給します

できれば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどが良いです。意識が無い場合や嘔吐などの症状がある場合は無理をしてはいけません。



### 医療機関に相談または 救急車を呼びましょう

意識状態がおかしい場合などは無理せず、医療機関に連絡するか救急車を呼びましょう。



## お家でできる『経口補水液』



水分と塩分の補給に最も適しているのは**経口補水液**と呼ばれる飲料です。

TVコマーシャルでご存じの方も多いと思います。実はこれ。簡単にお家で作る事ができます。

水分摂取と塩分摂取を同時にできる優れものです。

どうぞ作ってみてください。



砂糖 大さじ4.5杯

塩 小さじ0.5杯

レモンや  
グレープフルーツを  
搾ると飲みやすい!





# 2020年4月より、新型3.0T(テ

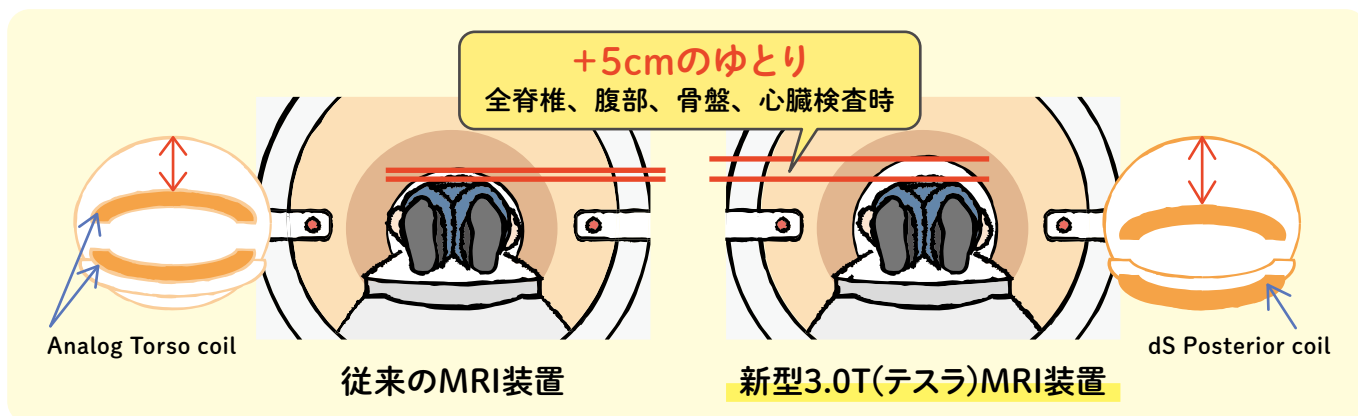
## 3.0T(テスラ)MRI装置の特徴

3.0Tの高磁場を利用することにより、より高分解能で高コントラストな画像を提供できるようになりました。原理的に磁場が強いほど高画質な画像が得られますが、3.0T(テスラ)MRIは臨床で用いられているものの中でも最も磁場の力が強く、今まで見つけにくかった病変も明瞭かつ詳細に描出できます。



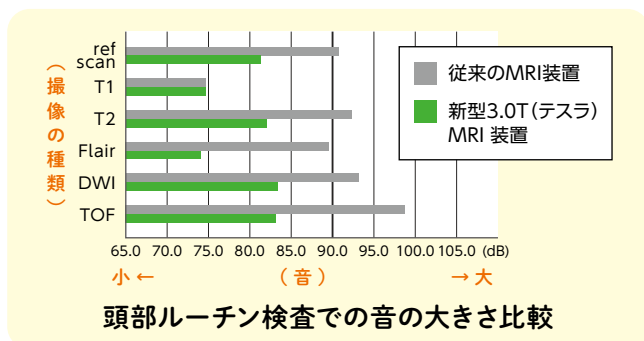
## 快適性

### ① 検査時の圧迫感を軽減します

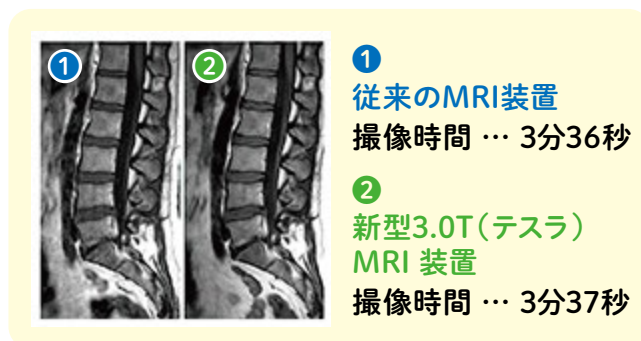


従来の60cmボア径装置と比べて患者様の垂直方向の検査環境は広く確保することができます。そのため、閉所が苦手な方でも安心して検査を受けていただくことができます。

### ② 音による負担を軽減します



撮像時の検査音が低下し、患者様にとってより快適に検査が受けられます。



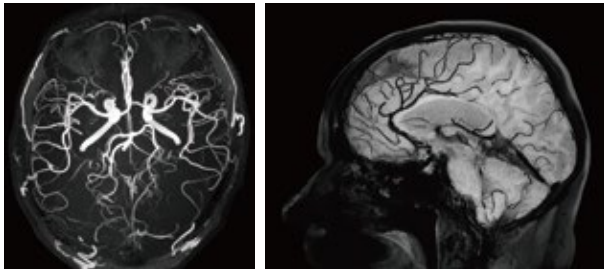
画質や撮像時間に影響することなく検査音が最大80%低減します。

# スラ)MRI装置が稼動しています



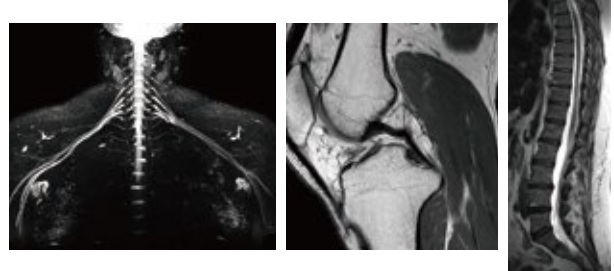
## 頭部領域

頭部領域では、脳血管の描出能力は大幅に向上しますので、小さな動脈瘤や走行異常などの血管病変の診断能が上がります。また、短時間で高分解能な3D撮像が可能です。



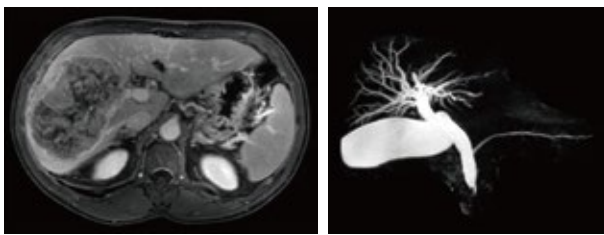
## 整形外科領域

肩関節、膝関節等の局所超高分解能コイルなどを用いることでさらなる受信効率を得られ、3.0T能力を生かした、今までにない高分解能撮像を行うことができます。



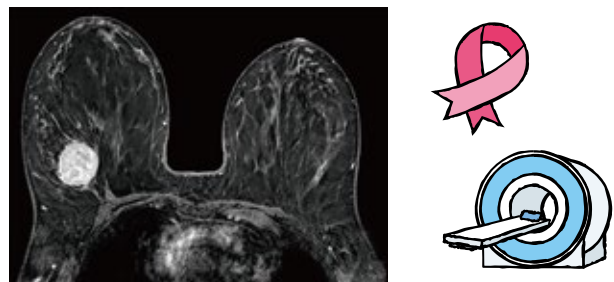
## 腹部領域

腹部の息止め撮像でも、短時間に薄い3Dスライスを取得できます。そのため、従来よりも微細な病変や結石を見つけることが可能です。



## 乳腺領域

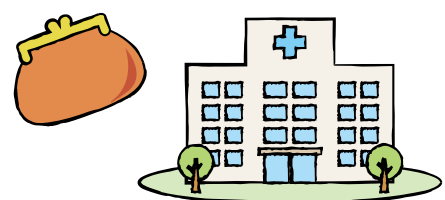
造影剤を用いた乳腺Dynamic撮像は、他の検査法と比べ乳がんの描出能が優れております。当院では乳房専用コイルを導入し、より緻密な撮像が可能です。



## MRI検査の料金(目安)

- 1割負担の方 … 約2,500円
- 3割負担の方 … 約7,500円

造影剤等を使用した場合は上記より金額が加算されることがあります



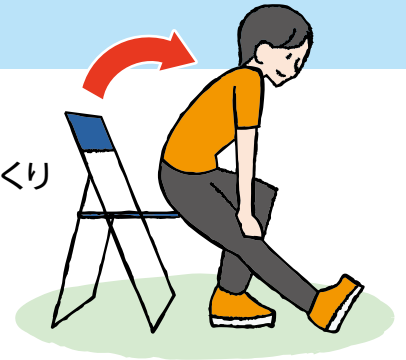


## Exercise

## 1

## 太もも裏のストレッチ

- ① イスに浅く座ります。
- ② 伸ばす方の足を前に出して背中を伸ばしたまま体をゆっくり前に倒します。(軽い伸張感のあるところまで)
- ③ 呼吸をしながら10秒～30秒止めます。
- ④ 左右交互に2～3回繰り返します。



## Exercise

## 2

## 腹筋運動

- ① イスに浅く座り背もたれにもたれます。
- ② おへそをのぞきながら少しかだけ背もたれから背中を浮かします。
- ③ 腹筋を意識して呼吸をしながら5秒止めます。
- ④ 5～10回繰り返します。



## Exercise

## 3

## 背筋運動

- ① 背筋を伸ばして座ります。
- ② 両肘を曲げて後ろに引き寄せるように胸を張ります。
- ③ 胸を張ったまま体をゆっくり前に倒します。
- ④ 背筋を意識して呼吸をしながら5秒止めます。
- ⑤ 5～10回繰り返します。

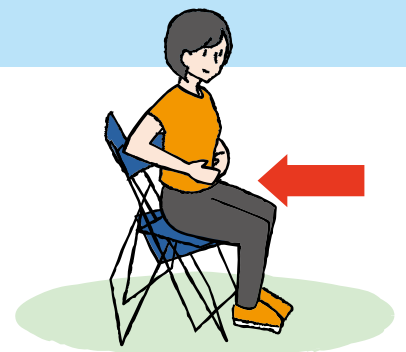


## Exercise

## 4

## お腹をへこませる運動

- ① 背筋を伸ばして座ります。
- ② 呼吸を止めずにお腹をへこませます。
- ③ 5秒止めます。
- ④ 5～10回繰り返します。



## 注意点

- ・痛みがある場合は中止してください。
- ・無理をすると筋肉痛になることがあるため少ない回数・負荷量から慣らしてください。
- ・翌日に疲労感が出ない範囲で行ってください。
- ・痛みやその他の症状が心配な時は病院でご相談ください。





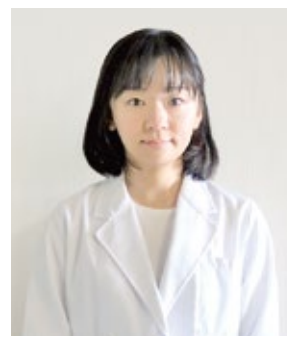
# 新入職医師のご紹介

はじめまして!

## 産婦人科医 坂本 綾子先生

5月より、産婦人科常勤医として勤務させていただきます、坂本綾子です。産科、婦人科問わず、新たな環境で精進していきたいと思っております。そして、少しでも地元である神戸、兵庫のお役に立てるよう、真摯に診療に当たりたいと思っております。

皆様の声に耳を傾け、患者さんやそのご家族が納得できる結論を出せるよう、心身共に寄り添うことを心掛けていきます。どうぞよろしくお願い致します。



これからママになる皆さんへ

# 濟生会兵庫県病院で出産しましょう!



当院で**通常分娩**を行っていることを知っていますか?

お産の**プロ**が**24時間体制**であなたをサポートします!

詳細はこちら!



お問い合わせ

6階母子センター

分娩数

約**500**件/年

産婦人科医師

**7**名

うち女性医師5名

助産師

**24**名

うちアドバンス助産師6名

※2020年7月時点

## 母親教室

webにて開催!

- 楽しもうマタニティクラス
- すこやか体操クラス
- ハッピーバースクラス
- おっぱいと育児クラス

## バースアルバムで 思い出を残そう!

妊娠中から出産  
まで写真とともに  
記録ができます



## 出産お祝いプレゼント

- 授乳クッション
- おくるみ
- ブランケット

3つの中から  
1つ選べます



Follow Me!

濟生会兵庫県病院

@saiseikai\_hyogo

Instagram

はじめました



右のQRコードからご覧になれます。  
主に産科の情報を随時配信しています!



アカウントをお持ちの方は、  
ぜひフォロー・いいね♡を  
お願いします!



済生会兵庫県病院 求人のご案内

正規・パートスタッフ募集中!



詳しくはホームページ  
をご覧ください!



<https://saiseikai.info/recruit/>

### ①【正規】調理師



業務内容

患者様向けのお食事提供にかかる  
調理業務全般

勤務体系: 1週 38時間40分・シフト制(4週8休)

勤務時間: ①早出/6:00~14:30(休憩60分)  
②遅出/10:00~18:30(休憩50分)

採用条件: 調理師免許有資格者  
※病院経験者優遇



### ②【パート】調理補助



業務内容

患者様向けのお食事提供にかかる食材の下処理、  
盛り付けや配下膳などの調理補助業務

勤務体系: シフト制

勤務時間: ①早出/6:30~14:15(休憩45分)  
②遅出/11:00~19:15(休憩45分)

※①②いずれかでも可

勤務時間相談に応じます(短時間等)



### ③【パート】医師事務作業補助者

業務内容

診断書等の文書作成の補助、電子カルテの  
代行入力、診療データの管理など

勤務体系: 月曜日~金曜日(シフト制)

勤務時間: 平日/8:30~17:00  
※勤務日数相談に応じます  
(2~3日でも可)



### ④【パート】外来・病棟診療 アシスタント(看護補助者)

業務内容

外来診療の補助、患者様の入院生活上の介助、  
病室内の環境整備、看護職の補助など

勤務体系: シフト制

勤務時間: 8:30~17:00

介護福祉士・ホームヘルパー有資格者優遇

※勤務時間・日数相談に応じます(2~3日でも可)



病院理念

信頼・安心の医療の提供

- \* 患者の立場に立った医療、患者の満足する医療を追求する。
- \* 地域中核病院として分担すべき役割や機能を明確にし、連携を通して地域医療に貢献する。
- \* チーム医療を推進し、医療の質を向上する。
- \* 予防からリハ、社会復帰までの全人的な包括医療を推進する。
- \* 職員各自互いを尊重し、切磋琢磨して、「誇りの持てる職場づくり」に努める。
- \* 医療を通じて社会に貢献する。



基本方針



社会福祉法人

恩賜財団 済生会兵庫県病院

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号

TEL. **078-987-2222** (代表)

URL. <https://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30~11:30 月曜日~金曜日

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスを運行しております。(休診日を除く)

発行所/済生会兵庫県病院

編集長/尾古 俊哉

編集/広報委員会