

昭生病院news



2023. 春
vol.27

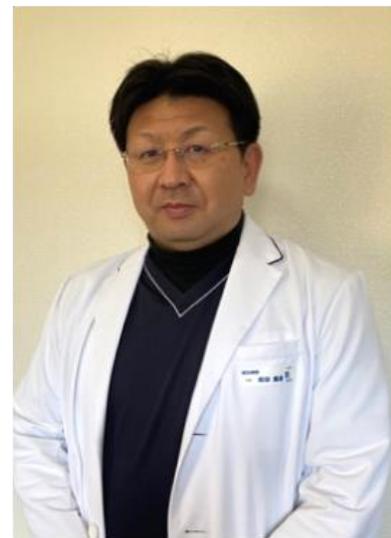


皆様におかれましてはご健勝のこととお慶びを申し上げます。
令和5年度の第1回の昭生病院ニュースを発行させていただきます。

コロナ禍で行動制限を受けていた日常から、少しずつコロナ前の状況に戻りつつあります。新型コロナウイルスの感染症分類が2類相当から5類に変更されるのも、もうすぐとなりました。いよいよ「ウイズコロナ」「アフターコロナ」の時代に入ろうとしていると考えますが、医療機関においてはまだまだ手放しで喜んでいただける状況ではありません。

コロナウイルスに感染した人に対する隔離期間や投薬（自己負担も発生してきます）など、一定の基準や対処の方針などがしっかりと決まらないと混乱が広がるばかりと危惧されます。そうは言っても、行動制限が少しずつ緩和されていく中で、この3年間で知らず知らずのうちに溜まっていたストレスが、一気にとはいかないまでも徐々に解消されていくであろう状況は非常に楽しみであり、皆様が健康的に生活できていくことに大いに期待をします。

今年度から当院での健康セミナーや地域医療セミナーも再開を予定しています。地域病院の使命として、地域の皆様への健康や疾病に関する情報の発信や共有をこれまで同等かそれ以上に行ってまいります。もちろん院内の対応も、正しい情報を遅れずに入手し、十分吟味をした上で当院なりの感染対策を含めた病院運営に活かせるよう努力してまいりますのでこれからも皆様のお声をお聞かせくださるようお願い申し上げます。今後とも昭生病院を宜しくお願いいたします。



昭生病院院長 和田 義孝

昭生病院 地域連携室は、（月～金 9:00～17:00 土～日～12:00）

☎ 078-881-5500 (代) ☎ 078-881-5560 (直)

昭生病院は、つながりを大切に、業務に取り組んでおります。お電話、お待ちしております。

待合室の写真展示

当院では外来待合室にスタッフや患者様からご投稿いただいた写真を展示しております。四季折々の風景・六甲山などに飛来してくるめずらしい野鳥の写真ご来院頂いた方々が和やかになるなど様々な写真を募集致しております。



腸内環境を整えて免疫力アップ！

1. 免疫とは

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から身を守るために備わっている防御システムです。これが正常に働かないと、外敵の侵入を許してしまいます。



2. 免疫力は簡単に下がってしまう

免疫力は20代をピークに少しずつ低下し、過労や睡眠不足、生活習慣の乱れなどでも簡単に下がってしまいます。感染症やがんなどにかかりやすくなり、肌荒れや新陳代謝の低下、環境の変化にも敏感になり、食べ物や花粉などアレルギー症状として出てきます。



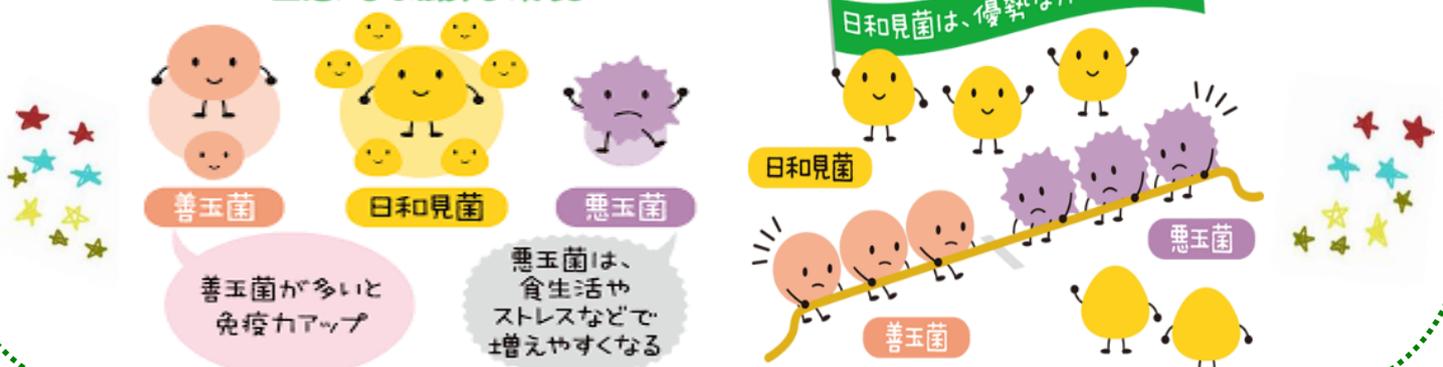
3. 免疫細胞の7割は腸に

近年、腸内環境のバランスがアレルギーに関係することが判明し、注目されています。病気やアレルギーから身を守るには、腸活で腸内環境を整え、腸を元気に保つことが重要です。

善玉菌を増やすPOINT！

- 緑黄色野菜やきのこ、海藻、こんにゃくや発酵食品は、免疫力を高める手助けに！
- 善玉菌のエサとなる**食物繊維を最初**に食べるのがオススメです！

理想的な腸内環境



感染対策の基礎の基礎

手洗い！



- 手洗いする前に、その辺を触った手で、**顔を触らない！**
- 「咳エチケット」うつさないためにも**マスク**は正しく着用する！
- しっかり**睡眠**、バランスのいい**食事**をする！
- 水道水でいいので、**うがい**をする！
- 体調不良の時には**外出しない！**



「健康セミナー」再開のご案内

「健康セミナー」は新型コロナウイルス感染症が第5類に変更後、開催することに決定いたしました。直近3回の予定は以下の通りとなります。また変更がありましたらお知らせさせていただきます。皆様のご参加、お待ちしております！

5月18日（木）	「腸活と脳活性体操」	神戸ヤクルト
6月15日（木）	「現在検討中」	昭生病院院長 和田義孝
7月20日（木）	「栄養の日」	昭生病院 管理栄養士

※ 開始時刻はいずれも**14時**からです。



診療時間のご案内

昭生病院 本院 診療科目 内科（一般・消化器・糖尿病・呼吸器・肝臓・腎臓）人工透析
リハビリテーション科、泌尿器科、脳疾患外来（頭痛・めまい・認知症）

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	大久保	和田(義)	和田(昇)	大久保	和田(義)	和田(昇)
	2診	和田(義)	鈴木	和田(義)	西崎 (第4週)	島	小西
午後診 15:30 ~ 17:00	1診	村上	和田(義)	和田(昇)	大久保	村上	

昭生病院附属診療所 診療科目 内科（一般・循環器・消化器・糖尿病）

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	村上	和田(昇)	大久保	和田(昇)	大久保	村上(第1・3・5週) 大久保(第2・4週)
	2診			村上			

昭生病院は、一般・障害者・医療療養病棟を備えることで、
地域包括ケアシステムの中での地域完結型の医療を目指しています



一般病棟 20床
障害者病棟 34床
医療療養病棟 49床



地域連携室 ☎ 078-881-5500 ☎ 078-881-5560



無料送迎、
駐車場有ります！
透析のご見学ご相談も
随時受け付けて
おります



医療法人 昭生病院 本院

☎ 657-0011 神戸市灘区鶴甲3-13-19
☎ 078-881-5500 ☎ 078-881-5948
URL <http://www.syousei-hospital.jp/>



医療法人 昭生病院 附属診療所

☎ 651-0061 神戸市中央区上筒井通5-1-16
☎ 078-241-3824 ☎ 078-241-9085