

きょうもあしたも、  
みんな



fu



fu



fu

まちと  
くらしと  
からだ  
ひとと

川崎病院 広報誌

vol.76

2024.4月号



HP



バックナンバー

院長挨拶

## もっと 身近な 病院へ

川崎病院はこの地に開設されて今年で88年になります。この地域の皆様により一層、身近で親しんでいただける病院を目指して職員一同努力いたしております。この地域の状況も開設当時とは大きく変わってきており、神戸市のなかでも高齢のかたが多い地域となってきました。川崎病院も地域のニーズの変化とともに、患者支援センターや地域連携室を創設し、地域のご開業の先生方や高齢者施設との連携を強めたりというように変わってきております。また、本年4月から新しい先生が着任されたり、認知症外来を新設したり、今までなかった専門診療も始めております。このたび、地域の皆様にもっと川崎病院のことを知っていただき、より身近に感じていただけるよう広報誌を刷新いたしました。楽しんでいただければ幸いです。これからも川崎病院をよろしく願いいたします。



西村元延 院長

## あたらしい かわさきさんの 読みもの

この春、

川崎病院の広報誌「ほほえみ」は、  
「ふ、ふ、ふ」に生まれ変わります。

私たちは、いま、

まちや、まちで暮らす  
皆さんとのつながりを  
もっと深めたいと思っています。

思わず「ふ、ふ、ふ」と

ほほえみがこぼれるような  
読みものを目指して。

もっと親しまれて、愛される  
「かわさきさん」へ。

皆さんの暮らしのそばに

「ふ、ふ、ふ」があふれますように。

# ふ、ふ、ふとっついていても大丈夫？



みんなが気になる、**肥満とダイエット**のはなし。たくさん情報があっ、  
どれが正しいかわからないかも。今回は肥満に詳しい松田守弘ドクターに聞いてみました！

## ❖ 肥満って、悪いイメージがあります…！

うーん、肥満はただ体重が重いだけで悪いことでは  
ありません。良い肥満と悪い肥満があるんです。  
肥満症と言って、糖尿病や高血圧、関節痛など  
治療が必要になると悪い肥満になります。

## ❖ 良い肥満もあるんですか？

はい、合併症になりにくい肥満もありますし、高齢  
になると痩せているよりもしっかり食べて少し  
太っているくらいが良いこともあるんです。

## ❖ 具体的に肥満に定義はあるんですか？

これは分かりやすく、BMIと呼ばれる指標があ  
ります。BMIが18.5～25が標準的で、25を超え  
ると肥満です。

## ❖ BMIってどうやって計算するんですか？

体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>で計算することができます  
すよ。ぜひ計算してみてください。

## ❖ 今日、絶対に聞きたかったのですが、 ダイエットにコツってありますか！？

やはり適切な食事と運動なんです。そして、ライフ  
スタイルによって、最適な方法も違います。でも、  
皆さんにまずおすすめしているのは「体重計に毎日  
乗ること」です。

## ❖ 毎日、自分の体重と 向き合いたくないです…。

手書きのグラフでもアプリでもいいんです。続けて  
みると、ダイエットへのモチベーションが高まりま  
すよ。ご飯のおかわりを控えとか、小さな約束を  
つくってみるのもよいです。

## ❖ 川崎病院に 肥満症専門外来ができると聞きました。 何をするといい場所なんですか？

まず肥満症か、正しいダイエットがで  
きているかの確認をします。その後  
は、一緒に試行錯誤しながらダイエッ  
トや治療を進めていきます。



受診希望の方はコチラへ！ 肥満症外来予約情報

### 肥満が気になるひとは、まずは1週間、体重を記録してみよう！

グラフの真ん中に現在の体重を記入してはじめてください。



松田守弘 先生

## 川崎病院としっかり連携！まちの元気を支えるクリニック

### 中尾内科 内科 循環器内科 呼吸器内科

山田紀子 院長

長く健やかな毎日をすごしていただくために気軽に相談いただけるよう、来られた方との  
会話を大切にしています。人生を大きく変える病気になる前に、肥満、喫煙、食事、運動  
などの生活習慣を改善したり、高血圧や糖尿病など気長に丁寧に治療継続したりするこ  
とはとても大切です。不安な症状がある方も、病気をお持ちの方も、ともに健康を見つめ  
ることで、人生がより良い方向へ変わります。楽しく健康でいるために、理学療法士による  
週1回の体作り(予約制)も行っています。

電話 078-575-5578 住所 神戸市兵庫区塚本通4-2-15

診察時間 午前9:00-12:30 午後3:00-5:00 休診日 火・木・土曜日午後、日曜、祝日

introduction



## 川崎病院ではたらく人々



### 松島 和樹 まつしま かずき

医師(家庭医専門医)  
在宅医療センター長/患者支援総括センター長  
総合診療科医長

家庭医ってなにをするの？  
プライマリ・ケアと呼ばれる、患者さんにもっとも身近な  
医師です。外来・入院診療だけでなく訪問診療を行い  
地域の健康を支える役割を担っています。

## ＼Q1/ 仕事の楽しいところは？

A さまざまな人々のさまざまな生き方  
を知ることができることです。

## ＼Q3/ 将来の目標はありますか？

A 総合診療医を100人育てる！

## ＼Q4/ 大切にしている 言葉はなんですか？

A 「考えろ、マクガイバー」(『魔王』  
伊坂幸太郎)

## ＼Q6/ 自分の好きなところは？

A 穏やかなところです。

## ＼Q7/ 自分の性格を 一言で表すと？

A 好奇心旺盛。

## ＼Q8/ 最近、笑ったことは？

A アニメ『SPY×FAMILY』  
を観ながら、娘と笑って  
います。

## ＼Q9/ 休日はなにをして 過ごしていますか？

A 子どもと遊んだり買い物  
に行ったり、学会などに  
出張したりしています。

## ＼Q10/ 学生時代、部活は 何をしていましたか？

A 中高はバスケット、大学  
はラグビー部でした。

## ＼Q11/ 好きなお寿司の ネタを教えてください

A タイやヒラメなど白身  
魚が好きです。

## ＼Q12/ お気に入りの漫画はありますか？

A 手塚治虫の作品をよく読みます。

## ＼Q13/ 好きな映画を教えてください

A 『ヴァイオレット・エヴァーガーデン』  
は名作ですね！

## ＼Q14/ きのこの山、たけのこの里どっち派ですか？

A たけのこの里派からきのこの山派に移行中ですが、やっぱりたけのこかなあ。

イベント紹介

5月16日(木)14:00~15:00 **無料**

学び楽しむ、医療のこと  
かわさき健康講座

のどを鍛えて誤嚥予防

講師：言語聴覚士 梶原静

場所：菊水地域福祉センター

5月24日(金)14:30~15:30 **要予約**

学び生かす、医療のこと  
かわさき健康講座

高血圧症を知ろう

講師：医師 市原紀久雄

場所：神戸市立婦人会館 4F「つばき」

※予約は神戸市立婦人会館へ(078-351-0861)

5月25日(土)11:30~16:00 **無料**

湊川公園手しごと市

ぬりえワークショップ 色活

制服着用体験／フォトスポット

場所：湊川公園

6月8日(土)11:00~18:00 **無料**

※当院の出展は15:00まで

第51回神戸まつり  
「はっぴいひろば」

ぬりえワークショップ 色活

制服着用体験／フォトスポット

場所：湊川公園

6月28日(金)14:00~15:00 **無料**

学び生かす、医療のこと  
かわさき健康講座

心臓発作って、なに？

講師：医師 高田昌紀

場所：荒田地域福祉センター

NEWS

- 認知症検診外来、  
膠原病リウマチ外来、  
肥満症外来を新設
- 院内の売店が10年ぶりに  
リニューアル。  
「ヤマザキショップ」になりました
- 新入職員が48名入りました

かわさきさんの  
ふ、ふ、ふな日常



神社でさざれ石を発見した息子。  
え、どうやって歌ってたんだろう…？

このマチこのヒト

東山商店街にあるカカオのお店  
CACAOMONO (カカオもの)



店主・加茂さん  
「カカオを通じて“まち”と“ひと”を元気にしたい」

お店について

神戸市兵庫区東山町  
1-12-18 東山商店街内  
電話：078-381-5803  
定休日：水曜日(不定休)  
営業時間：10:00~17:00



にぎやかな東山商店街を北に進んでいくと見えてくるのは、CACAOMONOさんのチョコレート色の看板。日本でも唯一の「カカオ専門店」です。主力商品はそのまま食べられるカカオ豆。酵素を失わないように低温で焙煎した発酵カカオ豆(ローカカオ)や、それを食べやすくチョコレートでコーティングした「カカオだま」などを自社商品として販売しているほか、国内外から集められたさまざまなチョコレートや、板チョコレートデザインの雑貨も取り扱っています。

発酵カカオ豆は食前に数粒食べるだけでも、お通じが良くなるなど、ダイエットを支えてくれるデトックス効果が期待されているスーパーフード。商品選びに特に力を入れていて、店内には数百種類のカカオ、チョコレート商品がずらり。取材陣もあれこれと試食しながら、カカオの奥深い世界にどっぷりハマってしまいました。

ネット販売もしているから、遠方からの購入もOK。コーヒーや紅茶、ワインを選ぶように、暮らしのなかにカカオを取り入れてみませんか。



編集後記

このたび、広報誌を全面リニューアルしました。思わず手に取ってしまうデザイン、気になって読み進めちゃうような内容になるよう企画を進めてきました。病院外でも身近に手にしていただけるよう、配架場所も拡大する予定です。

「病気は予防が大切」と頭では理解していても、いざ自分ごとになるまではなかなか情報収集しないものです。これからなにかお困りになったときに『ふ、ふ、ふ』で読んだような……と思い出してもらえればうれしく思います。