

# はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

## Message

女性のすべてのライフステージに寄り添う産婦人科医療

## Information

～女性の生涯をささえる診療科～

- 医療安全推進活動しています
- 院長エッセイ「四季雑感」／“Sputnik Moment 2025”～ DeepSeekの衝撃～
- キラリ!!看護のスペシャリスト～Part15～／認知症看護認定看護師
- 地域医療連携センターからのお知らせ／県民公開講座
- EBISU♥キッチン／～減塩食を数字でみる編～大根と人参のきんぴら

# 医療安全推進活動しています

私たちは指差し呼称で  
確認します



## 患者さんへのお願い

1

患者さんに関するすべての業務の直前にはフルネームを名乗っていただきます。看護師は声に出して指差し確認します。

2

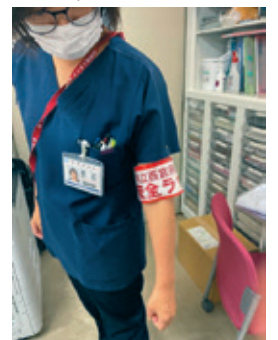
注射・点滴実施時の確認は、24時間を通して注射ラベルとリストバンドのバーコード確認をします。

3

点滴・注射・検査容器・薬袋などには、患者さんのお名前が記入されています。不明な点や誤りを発見された場合は、直ちに看護師にお知らせください。



安全腕章を付けて病棟内をラウンドしています。



# 女性のすべてのライフステージに寄り添う産婦人科医療 ～女性の生涯をささえる診療科～



県西産婦人科では現在、常勤医5名（4月から6名）、専攻医4名の体制で診療にあたっています。これまでも産科・婦人科ともに幅広く診療にあたってきましたが、さらに患者さん・地域の先生方のお役に立つ産婦人科になるべく、基本方針を「女性のすべてのライフステージに寄り添う産婦人科医療～女性の生涯をささえる診療科～」と決めました。

現況と今後の展望についてご紹介いたします。

産婦人科部長 橋本 香映

## 産科

地域周産期母子医療センターとしてハイリスク妊娠の妊婦さんの診療を積極的に行っています。また当院の救命救急センター（三次救急施設）と連携して、周産期救急医療センターとして最重症妊産婦の救急受け入れも行っています。



ハイリスク症例の取り扱いができるという

ことが当院の特徴であり強みですが、もちろん合併症のない妊婦さんも大歓迎です。何のリスクもないと思われる妊娠でもお産の経過中や産後に急変することがあります。そのような場合にも迅速に対応することができますので、「万が一のことを考えると不安」という方は、ぜひ当院での分娩をお勧めします。妊婦健診に通うのは距離が遠い、時間の都合で難しいという方はお住まい近くの医療機関で妊婦健診をうけていただき、出産予定日の6週間程度の時期から当院で妊婦健診をうけて出産することもできます。

当院では妊婦さんのご希望による計画分娩は行っておりません。また、昨今ニーズの高い無痛分娩も行っておりませんが、『安心・安全なお産』であることはもちろんのこと、自然分娩であっても帝王切開分娩であっても、『いいお産』であったと思っていただけるよう、スタッフ一同全力でサポートいたします。「こんなこと聞いてもいいのかな？」などと遠慮せず、不安に思うことや気になることがあれば何でもご相談ください。助産師外来と産後ケア事業も開始します。

## 思春期外来を開設しました

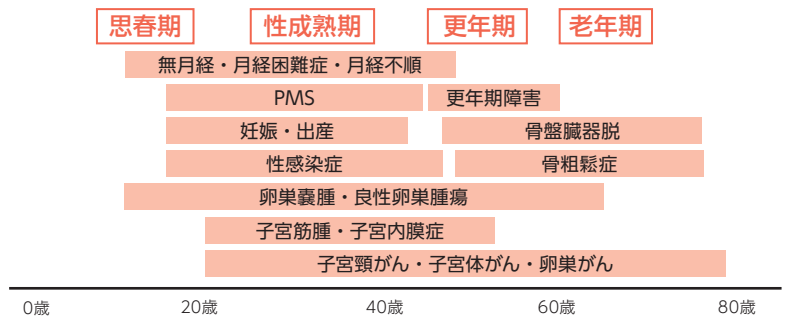
これまでも思春期の無月経、月経不順の診療は行っておりましたが、「産婦人科」への相談は敷居が高いと感じる患者さんのお声もあり、専門外来として「思春期外来」を開設しました。

基本的にはお近くのクリニックの先生から、月曜日午前の初診外来にご紹介いただき、継続受診が必要な症例は月曜日午後の外来で診療を行います。対象疾患は原発・続発無月経、月経困難症、月経不順、子宮・膣の形態異常です。なお、摂食障害に伴うと思われる無月経については、摂食障害の症状が安定していない場合、精神科との協力が必要なため、現在は対応できません。

思春期外来ではいきなり内診ということはなく、まず症状の聴取とお腹の上からの超音波検査で診察します。膀胱に尿が溜まっている状態の方が子宮・卵巣を観察しやすいので、診察直前は緊張してトイレにいきたくなるかもしれませんが、少し我慢してお待ちいただくようお願いしています。

# 婦人科

図1 女性のライフステージと当院で診療している産婦人科疾患



「女性の生涯を支える診療科」として思春期から老年期までの様々な女性特有の症状に対応します(図1)。幅広く対応しておりますので、お困りの症状があれば、まずご紹介・ご受診ください。

2024年の婦人科手術実績は図2に示すとおりです。いずれの疾患についてもエビデンスに基づいた治療を行っております。近年、婦人科手術は低侵襲手術(腹腔鏡・子宮鏡・ロボット支援下手術)の適応症例が広がっており、少しでも患者さんの負担を軽減することができるよう、良性疾患、子宮体癌につきましては適応のある症例は低侵襲手術を選択しています。ロボット支援下手術は2023年7月以降、一時中断しておりましたが、2024年3月から再開しました。

悪性腫瘍治療は手術・化学療法・放射線治療を組み合わせた集学的治療により、予後改善を目指します(放射線治療は近隣の病院と連携して行っています)。また、がん看護外来などとも連携し、がんになった患者さんの不安に寄り添いつつ治療を継続できるように支えます。

良性疾患治療は症状改善を目的とするだけでなく、将来の妊娠出産への影響や併存疾患への影響を考慮

図2

手術件数	411件
開腹手術	72件
子宮鏡下手術	47件
腹腔鏡下手術	170件
ロボット手術	3件
悪性腫瘍手術	68件

## 婦人科 2024年 手術実績

しつつ手術適応・術式を決定しています。特に子宮筋腫や子宮内膜症手術はホルモン療法の進歩により手術時期を遅らせたり、手術を回避できる症例、低侵襲手術を選択できたり、切除範囲を少なくできる症例もあります。単に「とって終わり」という治療ではなく、患者さんがきちんと理解し、納得されたうえで手術を受けられるように努めています。

# 産婦人科病棟のご紹介

5階病棟は、地域周産期母子医療センターとして産科、NICU・GCUが併設された病棟です。昨今、年々減少する分娩件数に対し、地域の皆さまに産場所として選択していただけるには何が必要か、スタッフ一同検討を重ねる日々です。

まず出産を母児ともに安全に終えていただくために、当院の強みの一つとして産科病棟と同じフロアにNICU・GCUが併設されているため、緊急時の分娩には小児科医師が立ち合っています。出産後は小児科医師が毎日診察を行い、赤ちゃんの異常への早期発見に対応しています。また、妊婦健診で外来に来院された際は、病棟助産師が妊婦相談を行うことで、妊娠週数に応じたマイナートラブルの指導やバースプランをともに立案し、主体的に出産を迎えていただけるように支援を行っています。出産後の授乳については、妊娠中からの意向を確認しながら、乳房ケアの準備、育児に関する相談に対応しています。何より出産がゴールではなく、院内の地域連携室と協働して各保健センターと連携することで、お家に帰られてからも安心して楽しく育児が行えるように、継続した支援を行っています。

統合新病院に向けて、現在、助産師外来・産後ケアの開設、両親学級の充実を計画しています。地域の方々から「当院で出産して良かった」と感じていただけるよう助産師・看護師一同邁進してまいります。

[産婦人科 看護部]



## “Sputnik Moment 2025” ～ DeepSeekの衝撃～

**自**分よりも遅れていると思っていた競合相手に出し抜かれたことを知って衝撃を受け危機感を抱いた際に“Sputnik Moment”という言葉が使われますが、その語源は、1957年にソ連が宇宙開発競争のライバルのアメリカに先駆けて世界初の人工衛星「スプートニク1号」の打ち上げに成功した時に遡ります。負けるはずがないと思っていたアメリカは、さぞかし大きな衝撃を受けたことでしょう。そして、今年の1月20日、奇しくもアメリカ新大統領の就任式の日、AI界のSputnik Momentと称される衝撃が世界を駆け巡りました。この日、中国のAIスタートアップ企業（DeepSeek）は、AIモデル“DeepSeek-R1”を発表しました。高性能のAIモデルの開発には通常、最先端の半導体と莫大な費用が不可欠と考えられていましたが、DeepSeekは、最先端の半導体を必要とせず、低コストでしかも高性能なAIモデルの開発に驚くほど短時間で成功したのです。

DeepSeekのもう一つの特徴は、オープンソース（ソースコードを無償で公開し自由に利用や改変、再配布できる）であることです。誰でも自由に利用できるということは、様々な人にAIモデル開発のチャンスが生じるということです。特に莫大な費用を要するAIモデル開発は、限られた企業のみが実現可能とされてきましたが、安価で開発が可能となれば日本における新たなAIモデルの開発やさらには最先端の半導体技術との組み合わせによるより精度の高いAIモデルの開発も可能になると期待されます。

プーチンいわく、「AIを制する国が世界を支配する」とのことですが、AIの今後の科学・社会・経済・軍事・生活等あらゆる領域への導入のポテンシャルを考えるとこの見解に異を唱える人は少ないと思います。AIモデルで中国に先を越されたことがアメリカにどれほど大きな衝撃を与えたかは想像に難くありません。宇宙開発競争におけるSputnik Momentは、その後のアメリカの凄まじい科学

技術・経済発展で克服することができましたが、今回のAIにおけるSputnik Momentは、そのライバルが当時のソ連とは比べ物にならないほど巨大な経済力を誇る中国なので克服はそう簡単ではないように思えます。

ところで、DeepSeek創業者の梁文鋒は、もとはクオンツヘッジファンド（AIを駆使して投資を行うファンド）経営者でAIを駆使した金融のプロでもありファンドでも大成功を収めています。最近、投資ブームということもありDeepSeekに日本株の今後の行方を尋ねたところ、その回答は、「現時点では、プラス材料とマイナス材料の両方が存在するため、慎重な分析と投資判断が求められます」と何処にでもあるようなあまり役に立たない回答でした。やはり無料では重要な情報は教えて貰えないのでしょうか・・・

兵庫県立西宮病院長

野口 眞三郎



建設中の統合新病院の空撮写真（2025年1月）

統合新病院（県立西宮病院と西宮市立中央病院が統合）の建設工事は、順調に進んでおり、2026年度上期の開院を予定しています。今よりもさらに良質な医療をより多くの患者さんに提供できるよう、関係者一同全力で病院整備に取り組んでいます。今後とも引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

# キラリ!! 看護のスペシャリスト ~part 15~

## 今日から始める認知症予防

令和7年になり、3人に1人が65歳以上となる超高齢社会をむかえました。また、高齢者の5人に1人が認知症になるとの予測が厚生労働省から報告されています。認知症の予防について、今日から始められる情報をみなさんにお伝えします。心身の健康維持につなげていきましょう。



認知症看護認定看護師 福本 結香

### 認知症とは?

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、服薬や食事、生活の様々なことを一人で行うことが難しい状態です。

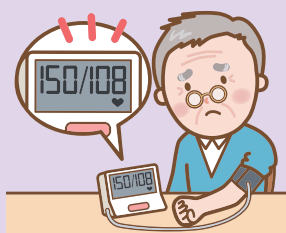
### 認知症予防とは?

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症予防とは、「認知症になる時期をできるだけ遅らせること」と考えられています。そのためには、生活習慣を見直し、脳に老廃物がたまりにくい状態を保ち、動脈硬化を防ぐことが大切です。さらに、健康的な生活習慣は脳の働きを活性化させる効果もあるといわれています。

## 認知症予防のための生活習慣のポイント

### ①生活習慣病の予防・治療が大切です

高血圧や糖尿病の方は、そうでない方と比べると認知症になりやすいといわれています。生活習慣病をしっかり予防し、コントロールすることが認知症予防につながります。



### ②偏食を避け、バランスの良い食事を心がけましょう

塩分やコレステロールの摂りすぎを避けることは、血管の老化を防ぎ生活習慣病の予防にもなります。



### ③運動の習慣をつけましょう

運動をすることで、脳の血流量が増加したり神経細胞が増えるといわれています。週3日以上、無理のない範囲での運動を日々の生活にとりいれましょう。



### ④生活習慣を見直すことにより、脳を活性化させましょう

- よく噛むことにより脳の血流が良くなるといわれています。
- 適度な睡眠は体だけでなく、脳の休養にも大切です。
- 日記を書いて思い出す力をつけたり、文字を書くことも脳に多くの刺激を与えます。



# 地域医療連携センターからのお知らせ **県民公開講座**

令和7年1月25日(土)に、第33回県民公開講座「自分でとりくむ慢性腎臓病治療」を開催しました。100名を超える多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

医師から「知って向き合う腎臓病」と題して腎臓病や検査値をどのように見るのかの説明後、栄養、リハビリそして腎代替療法のお話をさせていただきました。会場でいただきました沢山のご質問への回答につきましては、当院ホームページ(※下記URLまたはQRコード参照)に掲載しておりますので、どうぞご覧ください。

患者さん自ら治療方法を決めていただくためにも、ご自身の病状や生活について理解していただくように引き続きサポート体制を整えてまいります。今回は、6月に開催予定です。2026年に統合再編する新病院に関してのご案内も予定しておりますので是非ご参加ください。

※ <https://www.nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp>  
[お知らせ(患者・一般)]



## テーマ **眼の病気のお話(仮)**

※詳細は、後日、当院ホームページやポスターなどでお知らせします。

日時 **2025年6月28日(土)**  
14:00~16:00(開場 13:45)

場所 **西宮市フレンテホール**  
(西宮市池田町11-1 フレンテ西宮5階)

※JR西宮駅：南出口から徒歩1分、  
阪神西宮駅：市役所口から徒歩15分

その他 **参加費無料、事前申込不要です。**  
多数のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先/兵庫県立西宮病院 地域医療連携センター  
電話0798-34-5151(代表)

## EBISU♥キッチン ~減塩食を数字でみる編~

BY 栄養管理部

### お出汁で煮る ☆大根と人参のきんぴら☆



材料	分量(4人分)
大根	200g
人参	40g
ピーマン	40g
油	1g
本みりん	8g
薄口醤油	8g
砂糖	4g
だし汁	160g

●1人当たり栄養価

	27kcal
エネルギー	
たんぱく質	0.5g
脂質	0.2g
炭水化物	4.3g
塩分	0.3g

☆ 今回は、当院で提供している腎臓食の塩分の使い方  
(1食塩分2g以内)をご紹介します ☆  
薄味で混合だしの旨みを生かした小鉢1品をご家庭でぜひお試しください!

### 作り方

下準備 大根・人参は皮をむいて3cm短冊切り、ピーマンは細切りにする。

- ①大根と人参はサッと下ゆでをする。(大根のあく抜きとカリウム除去のため)
- ②鍋に油を引き①を炒めて、だし汁・砂糖・みりんを入れる。
- ③好みの固さになるまで煮てからピーマンを入れる。(加熱による変色を防ぐため)
- ④最後に醤油を入れ、少し煮て出来上がり。

### ☆ワンポイントアドバイス☆

煮物は冷めるときに味が入るので、出来たてよりも少し時間を置いた方が具材に味が良くしみみます。  
砂糖は、具材へ味が入りにくいので先に入れる。醤油は味が入りやすく、加熱により風味が損なわれやすいため、最後に入れます。  
(味をしっかり入れたい時は、醤油を半分くらい先に入れても良いです。)

### \*当院での腎臓食の紹介です\*

1食分は(塩分2g以内)

【作るときの調味料の目安】

塩分1g相当量

- 薄口醤油 6g(小さじ1)
- 濃口醤油 7g(小さじ1強)
- 味噌 8g(小さじ1と1/3)

※砂糖や本みりんは、塩分は含まれません

料理酒やお酢、みりん風調味料は、製品の成分表示をご確認ください



### \*減塩食をつくるコツ\*

- 和風の献立には、だしの旨み使って美味しく塩分をコントロール。
- お浸しなどの野菜は、ゆでた後しっかり絞って水分を出してから調味料と出汁を入れる。  
⇒水っぽさがなくなり、少ない塩分でもしっかりと味がつかます
- 主菜と汁に塩分を多く使うので、小鉢は塩分少なめで味にメリハリをつけて食べやすく。
- 汁物は、具たくさんにし、汁の量を少なくする。ネギや生姜や七味などの薬味を加えると薄味でも美味しいです。

(管理栄養士:高橋 千恵 調理師:北川 伸江)

管理栄養士による栄養食事相談を月~金曜日に予約制で行っています。ご希望の場合は、主治医又は看護師、管理栄養士までお申し出ください。

HAMAKAZE

2025  
Vol. 48

## 兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号  
TEL:0798-34-5151(代表) FAX:0798-23-4594  
地域医療連携センター TEL:0798-34-5174(直通)  
FAX:0798-34-4436  
E-mail: chiiki-ken@hp.pref.hyogo.jp

nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

2025.3 発行