甲友会ナウ

甲友会の〝今〟をお届け　地域の皆さまへのお知らせ　広報誌

vol. 69
ご自由にお持ちください May 2025

MRIが新しくなりました。

西宮協立脳神経外科病院のMRI が新しくなりました。広い開口部、高精細な画質、短い検査時間など、性能が強化されました。

旬の食材と栄養素のはなし

旬の野菜「キャベツ」

豊富な栄養素
- ビタミンU
- ビタミンC
- ビタミンK
- 食物繊維

オススメ料理
- 回鍋肉
- コールスローサラダ
- 春キャベツのミルク煮

キャベツの原産地はヨーロッパ西部や南部の沿岸で、日本には江戸時代にオランダから伝わりました。春キャベツの旬は4月～6月頃で、形は丸く、球の内部まで緑黄色を帯び、葉の巻きがやや緩いのが特徴です。「新キャベツ」とも呼ばれ、みずみずしくやわらかいため、サラダや即席漬けなど生食用として最高です。

キャベツの特徴的な栄養成分にビタミンUがあります。これはキャベツで発見されたビタミン様物質で、別名「キャベジン」とも呼ばれています。ビタミンUは胃炎や潰瘍を予防する働きがあるとされており、市販の胃腸薬にも使われています。また、骨の健康維持や血栓形成の予防に働くビタミンKや、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維も豊富に含まれています。

西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士　宮地 祐子

Yasuragi
private residential home
介護付有料老人ホーム
やすらぎ
西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

豊かな、いきいきとした人生を
お気軽にお問合せください https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/
お問合せ・資料請求はホームページからも
ヨイローゴ 0120-4165-99

社会医療法人 甲友会　～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-33-2211

西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷲林寺南町 2-13　TEL.0798-75-3000

西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32　TEL.0798-33-6233

西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32　TEL.0798-33-6251

西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10　TEL.0798-33-3501

西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780

西宮協立在宅栄養ケアセンター
西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-30-6080

西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-30-6080

介護付有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10　0120-4165-99

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101　TEL.0798-32-5322

法人本部
西宮市津門呉羽町 10-13 3F　TEL.0798-32-3251

法人理念
医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ
◎編集・発行責任者：法人本部 本部長　藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251（法人本部 / 広報担当）

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて　koyukai.now@nk-hospital.or.jp

ホームページ更新中！
スマートフォンからも
ご覧いただけます。
https://www.nk-hospital.or.jp/

2025. 5. 23発行

新しいMRIを導入しました。

西宮協立脳神経外科病院

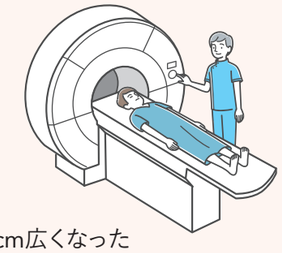
ドイツ シーメンス社製 MAGNETOM Lumina を導入しました

当院には2台の MRI 装置があります。2025年2月にそのうち1台の更新を行い、
ドイツ シーメンス社製の最新鋭 MRI 装置「MAGNETOM Lumina」を導入しました。

AI を用いた最新の撮像技術や高速撮影などが搭載され、
高精細な画像をより短時間で撮像可能となります。

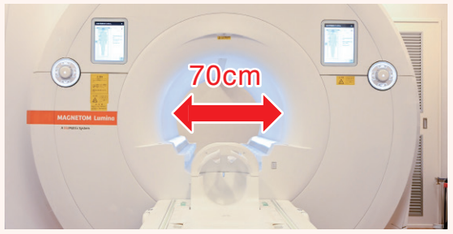
また、従来より広く設計された開口部により撮影時の圧迫感軽減ができるなど、
患者さんにやさしい作りとなっております。

新たに導入した
MRI の特徴をご紹介



1 開口部が広い

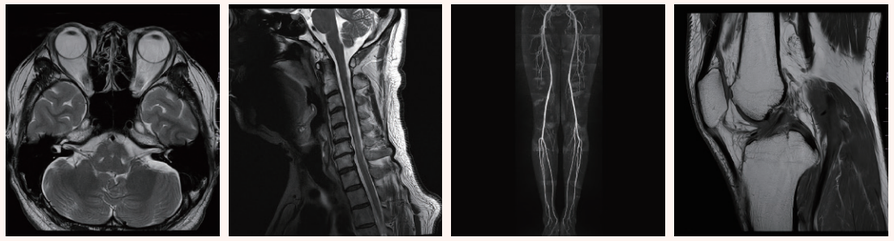
今までよりも、快適に検査を受けることができます。



従来と比べ10cm広くなった
装置内空間で圧迫感軽減

2 高精細な画質

3テスラ（磁場の強度を表す単位）の高い磁場強度により、
微小病変がより見やすくなります。



3 被ばくの心配が無用

X線を使用しないので、被ばくすることなく検査ができます。

	MRI	CT	レントゲン
得意分野	内臓や神経など やわらかい組織	骨や内臓の 輪切状の画像	骨や肺
撮影方法	磁場・電波	X 線	X 線
放射線量	なし	あり	あり（CT より少量）
撮影時間	15～60 分程度	数分程度	数秒～数分程度

得意分野に応じて撮影方法は使い分けられています

4 短い検査時間

短い時間でも撮像することができるようになりました。

ドクターに聞いてみよう。

西宮協立
リハビリテーション病院
整形外科 築山 浩之

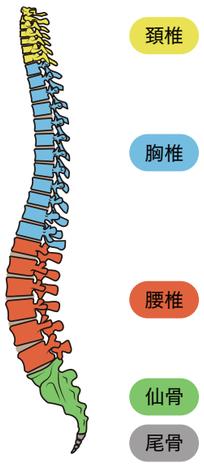
脊椎圧迫骨折について

脊椎圧迫骨折とは

脊椎圧迫骨折とは、脊椎（せぼね）に垂直方向の力が加わって潰れるように折れてしまう骨折のことです。若い人でも大きな力が加われば生じる場合がありますが、多くは骨粗しょう症を発症した高齢者が転倒し、尻もちをついた際に起こります。なかにはきっかけが分からず、いつの間にか骨折している場合もあります。

脊椎は頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨で構成されています。（図1）特に胸椎と腰椎の移行部で骨折することが多く、腰部に痛みを感じます。場合によっては脇腹など、骨折している骨から少し離れた場所が痛むこともあります。寝ている姿勢から起き上がる際に痛みをともないますが、立ってしまえば意外と歩けることも多いです。

図1



診断について

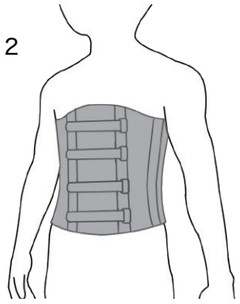
脊椎圧迫骨折が疑われる場合、基本的にはレントゲンでの検査を行い、診断します。しかし、過去に自覚のないまま骨折していた場合もあるため、レントゲンだけでは新しい骨折か判断しかねることや、受傷初期にはまだ背骨が潰れておらず、所見がないこともあります。その場合は、MRIでの検査を追加することで、原因を見つけられる確率は高まります。

治療について

基本的には硬性コルセット（図2）での保存療法（手術をしない治療）を行います。コルセットを採寸してから完成するまでの間は可能な限り安静に過ごし、完成後から痛みに応じてリハビリや日常生活を開始します。骨折部に負担をかけないよう、前かがみの姿勢や体をひねるような動作は控えるよう注意が必要です。コルセットの装着期間は2～3か月程度が一般的です。

また、骨折の要因であることが多い骨粗しょう症に対する治療を、体の状況に応じて開始します。日常生活が困難な程度の痛みが続く場合や、足が動かしにくくなったり、尿が出にくくなったりする神経症状がある場合は手術を検討します。

図2



暮らしの相談室

食中毒はつけない・ふやさない・やっつける！

西宮協立訪問看護センター
訪問看護師　井上 恵美子・北川 美由紀

年々あたたかくなる時期が早く訪れるようになり、細菌性食中毒が発生する時期も早くなってきているように感じられます。そんな食中毒にできるだけならないよう、今回は基本的な予防策をご紹介します。

予防の基本は、細菌を

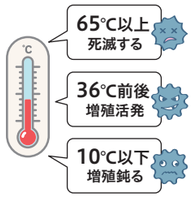
「① つけない（清潔、洗浄）」

「② 増やさない（迅速、冷却）」

「③ やっつける（加熱、殺菌）」です。

Point

- 食中毒は6～9月に集中発生しやすい！
- 増殖温度は10～60℃（36℃で最も活発に増殖）
- 予防ポイントは温度や保存方法にあり！



1 つけない（清潔、洗浄）

清潔

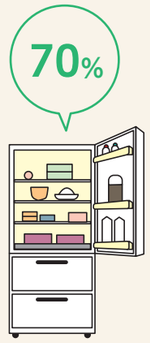
野菜や肉類・魚類など異なる食材を調理する時はまな板を分けることや、都度洗うことが重要です。

洗浄

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手洗いうがいの励行が浸透しましたが、コロナ感染症が5類になったことにより手洗いうがいの頻度が少なくなっていませんか？　食中毒にも共通する予防方法ですので、再度確認してみましょう。

冷却

10℃以下に保つためには、冷蔵庫内は7割程度にとどめ、詰め込み過ぎない事が大切です。野菜はラップをして、野菜表面に付着する菌が他の食べ物に移るのを防ぎましょう！



Point

購入した食品の保存に関しても保存方法をよく読み、適切に保存しましょう！

2 増やさない（迅速、冷却）

迅速

残り物は常温保存せず、冷蔵保存。量が多いと内部まで冷えるのに時間がかかります。その間、食中毒菌が増殖する可能性がありますので、小分けにしましょう。保存する時は常温をさけ、10℃以下にします。

3 やっつける（加熱、殺菌）

加熱・殺菌

食中毒菌を死滅させるためには、食品全体を75℃で1分以上加熱します。電子レンジでの加熱の場合、電子レンジに対応している容器を使用し、調理時間に注意しましょう。

Point

生の肉や魚など食中毒菌がいる恐れのあるものは電子レンジのみで調理しない。
大量に温める場合は小分けにするか、かき混ぜながら温める。

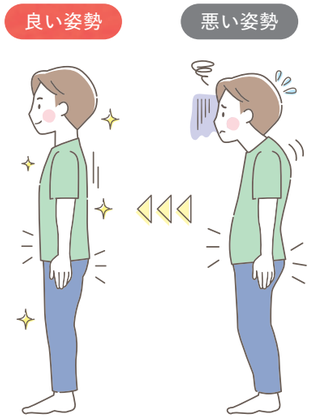
おうち時間に
運動をプラス

自宅でできる！かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンターほほえみ　トレーナー　肥前 貴明

姿勢改善体操

みなさんは日頃から正しい姿勢で生活ができていますか？　悪い姿勢で生活を続けていると、背中や腰の曲がりが進行し、転倒の危険が高くなる・誤嚥（ごえん）性肺炎になる可能性が増えるなど日常生活に様々な影響がでてきます。そこで今回は正しい姿勢を保つために自宅でできる体操をご紹介します。背筋が伸びた姿勢を心掛けて行いましょう。



STRETCH 1 背筋をのばすストレッチ

1. 椅子に浅く腰かけ息を吐きながら背中を丸める
2. 体をもどし、手を背中の後ろで組む
3. 肩を後ろに引く

背中の筋肉を意識しながら

STRETCH 2 肩甲骨のストレッチ

1. 両手を左右それぞれの肩に置く
2. 胸の前で肘がくっつくように閉じる
3. 肩に手を置いたまま、両腕を開き胸を張る

肩甲骨の動きを意識しながら

効果　背中や肩こり、ハリが解消され正しい姿勢へ移行していく

！ 少しでも痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。体の状態や体調に応じて無理のない範囲で行いましょう。

甲友会からのおしらせ

KOYUKAI INFORMATION

西宮協立脳神経外科病院

市民健康講座のご案内

講　師：脳神経外科　大村 知久 先生

テーマ：治療できる歩行障害を見逃さない！！
～高齢者が自立した生活を続けるために～

場　所：今津公民館

日　程：2025年7月５日　土曜日

時　間：13時30分～15時00分

予　約：不要（当日先着順受付）

定　員：60名

参　加：無料（どなたでもご参加いただけます）

問合せ：今津公民館（0798-22-3529）

医師着任しました

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
西山（にしやま） 遼（りょう）
兵庫医科大学 卒

好きな時間の過ごし方
一人旅、海外旅行

好きな言葉
糾糸売は力なり

西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科
藤田（ふじた） 知美（ともみ）
東京女子医科大学 卒

好きな動物
ねこ

好きな言葉
なんとかなる。

西宮協立脳神経外科病院
整形外科
山本（やまもと） 茉奈（まな）
大阪医科薬科大学 卒

好きな時間の過ごし方
愛犬との散歩

好きな言葉
臨機応変

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
東（ひがし） 茉由子（まゆこ）
兵庫医科大学 卒

好きな食べ物
オムライス

好きな言葉
Live a life you will remember.