

KOBE KAISEI HOSPITAL

News Letter

2026
SUMMER

発行・編集
広報委員会



ごあいさつ

厳しい暑さが続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

日頃より当院の医療活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

広報誌2026夏号では、皆さまに猛暑対策を掲載させて頂きます。是非、ご一読下さいますようお願い致します。

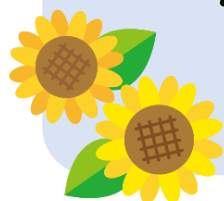
広報委員会

〒657-0068
兵庫県神戸市灘区篠原北町3-11-15
Tel: 078-871-5201
URL: <https://www.kobe-kaisei.org/>



「からだは食べ物からできている！」

夏こそしっかり食べましょう！



今年の夏も危険な暑さが続いています。この暑い夏を乗り切れるよう食事ポイントについてお話させていただきます。



夏バテとは？

食欲不振や全身のだるさなどがあらわれる夏バテは、夏の暑さや多湿が続くことで起こるからだの不調です。これらの症状に気づいたら、意識して休養を取るようにしましょう。夏バテ防止には「夏に不足しがちな栄養素をとる」ことが肝心です。

◆夏バテ防止に役立つ栄養素

夏バテ防止には、ビタミンB群・ビタミンC・クエン酸・たんぱく質・ミネラル（カリウム・マグネシウム・ナトリウム）などの栄養素が必要です。

今回、5つの栄養素についてまとめました。

ビタミンB群	糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変換するのに必要、疲労回復や体力維持に役立ちます。	豚肉・アボカド 卵・うなぎ
ビタミンC	抗酸化作用があり、疲労の原因となる活性酸素を抑制します。また、紫外線による皮膚や粘膜のダメージを防ぐ効果もあります。	オレンジ・キウイ・ レモン・ピーマン・ ブロッコリー
クエン酸	糖質を効率よくエネルギーに変換する働きがあり、疲労感を軽減します。	レモン・梅干し・ 酢

たんぱく質	ホルモンや消化酵素の材料となり、筋肉や臓器、皮膚、髪などの体組織を維持します。	肉・魚・卵・ 大豆製品
ミネラル	汗で失われやすいカリウム、マグネシウム、ナトリウムは、体内の水分バランスや神経・筋肉の働きを整え、脱水や筋肉の痙攣を防ぎます。	バナナ・トマト・ ほうれん草・ トマト・海藻類

めかぶかけそうめん

【めかぶ】にはアルギン酸・フコイダンなどの栄養素が含まれています



エビとアボカドの 柚子胡椒和え

【アボカド】はミネラルが豊富な食材です



なすの豚肉巻き (大葉ソース)

【豚肉】にはビタミンB1、鉄、亜鉛などの栄養素が含まれています



新任医師のご紹介



尾ノ井 勇磨(おのい ゆうま)先生

整形外科

7月より整形外科に着任いたしました尾ノ井勇磨です。
神戸大学大学院では人工関節、関節リウマチ、再生医療に関する研究に取り組み、その後スイスに留学して膝関節外科について学んでまいりました。これまでの経験を活かし、患者様に寄り添った丁寧な診察を心がけます。どうぞよろしくお願いいたします。
初診担当日：火曜日



長尾 愛(ながお めぐみ)先生

皮膚科

2026年7月より勤務となりました、皮膚科の長尾と申します。
地域の皆さまのお力になれるよう、頑張ります。
よろしくお願いいたします。

診察日：月曜日・金曜日

星の会2026年度スケジュール

当院では、月に1回、外来患者様を対象とした講演会を開催しております。

栄養士・薬剤師・理学療法士など、さまざまな専門職が

異なるテーマでわかりやすくお話いたします。

◆日時:毎月1回 11時~12時

◆場所:6階会議室

◆参加方法:事前申込不要、自由参加



健康づくりに役立つ知識を身につける機会として、ぜひお気軽にご参加ください。

日時	講演内容	担当者
8月25日(火)	夏バテ防止のための食事のコツ、ポイント	管理栄養士
9月29日(火)	服薬に関する注意点、副作用について	薬剤師
10月27日(火)		
11月24日(火)	血圧管理の重要性とフレイル予防につながる運動習慣	理学療法士
12月22日(火)		
1月26日(火)	特別講演	井上理事長