

楠 だより

偶数月発行
NO.12 H21.10.25
発行責任者:病院長
編 集:広報委員会

目次

健康手帳(3) 腰痛1
 がん相談室のご案内2
 病院からのお知らせ2
 健康レシピ 第4回 血糖値が気になる方の食事3
 診療科から リウマチセンター4

健康手帳(3)

腰痛

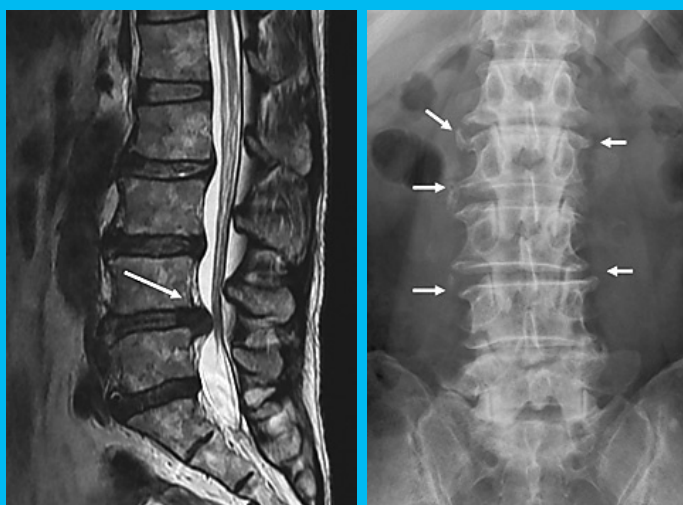
こんにちは。今回は腰痛についてお話ししますね。
 皆さんご存じでしたか？日本人に最も訴えの多い症状、それが実は腰痛なんです。でも一言で腰痛と言っても単に「腰が痛い」ことをあらわしているだけで原因はさまざまです。

腰痛の原因

- ①内臓が原因(下痢や便秘・女性の生理・腎臓結石など)
- ②筋肉性腰痛(急な運動でおこるぎっくり腰、年齢や運動不足からくる筋肉のおとろえ)
- ③骨粗鬆症による背骨の骨折や骨のゆがみ
- ④椎間板ヘルニア
- ⑤精神的な腰痛 等々



骨や筋肉や椎間板などの整形外科的なものが原因である腰痛は正しい方法で予防したり軽くすることができます。



MRIによって写しだされた腰椎椎間板ヘルニア(矢印)

角様の突起ができた変形性腰椎症(矢印)

では実際に腰痛がおこったときにはどのように対処すればよいのでしょうか？

腰痛時の対処方法

- ①長い時間同じ姿勢をしていることで軽い腰痛を感じはじめた場合はまずその姿勢をやめましょう。さらに軽くストレッチ運動をするのもいいでしょう。痛みがあるのにその姿勢を続けることはやめてください。
- ②強い腰痛の場合はまずは安静です。ひざを少し曲げて腰をくの字にして休みましょう。
- ③ぎっくり腰などの急な腰痛は冷やすことで痛みが楽になることがあります。ただし冷やしすぎには注意です！また冷やすことで痛みが強くなるときはすぐやめましょう。
- ④慢性的な腰痛や、急な腰痛がなおった後に続くにぶい腰痛には蒸しタオルやお風呂で温めるのも効果的です。ただし温めることで痛みが強くなるときはすぐやめましょう。

それでも良くなる傾向がなければ迷わず近所の整形外科専門医を受診しましょう。あなたの状態によってお薬の処方や注射、理学療法などの色々な治療を行ってくれます。また1回の受診で異常がないと言われても、同じ痛みが続く場合やひどくなる場合はもう1度受診するようにして下さい。お年寄りの背骨の骨折は最初の診察で分からないこともよくあります。腰の痛みの原因がわからないまま整体やマッサージをうけると取り返しのつかないことになることがありますので絶対にやめてくださいね。

腰痛は整形外科専門医に相談を



病院敷地内 **禁煙** にご協力を

がん相談室のご案内

がんに関する不安・心配事など、お気軽にご相談ください。

****こんな時にご相談ください****

- ①がん診療に関する一般的な医療についてのご相談
- ②受診に関する相談
- ③セカンドオピニオンに関するご相談
- ④患者さん、ご家族の療養上のご相談
- ⑤緩和医療に関するご相談(ホスピス施設の紹介等も含む)
- ⑥在宅療養中および、在宅への移行に関するご相談
- ⑦がんに関する医療費のご相談
- ⑧社会福祉、介護に関するご相談
- ⑨こころの相談

<予約方法>

あらかじめご予約をしていただいた上でお話をお伺い致します。

お電話をください **電話番号：078-382-5830**

直接、がん相談室にお越しください

場所：中央診療棟2階 患者支援センター内 がん相談室

<相談方法> 電話相談(1回20分程度)

対面相談(1回30分程度)

<相談日時> 9時30分~12時 13時~16時30分(土・日・祝祭日・年末年始除く)

<費用> 無料



神戸大学医学部附属病院
がん相談室

トイレ工事でご不便をお掛けしています。

外来診療棟1階のトイレがリニューアル!!

11月上旬からご使用いただける予定です。

外来診療棟1階、正面待合ホール奥のトイレが新しくなります!

車いす用トイレ、温水シャワー付オストメイト、オムツ台完備。ベビーチェアは男女とも付いています。

新しいトイレの機能の一部をご紹介しますと...

自動便座フタ 汚れにくく悪臭を防ぐ素材 指一本でタッチ すっきり洗浄ボタン 電気温水式便座!など機能充実



多機能なゆったりしたトイレ



温水シャワー付オストメイト対応トイレ

10月1日より**総合内科**診療開始

総合診療部と老年内科を統合し

総合内科としました。

今まで総合診療部、老年内科を受診されていた患者さんは**総合内科**を受診して下さい。

がん患者さん向け情報コーナー

第一病棟2階にある患者支援センター、がん相談室および医療の質・安全管理部前に、がん患者さん向けにパンフレットや書籍を用意しております。ぜひご利用ください。

健康レシピ

第4回血糖値が気になる方の食事

(ヘルシーおせち料理編)



少し早いですが安心して美味しく召し上がっていただける、エネルギーを抑えた“ヘルシーおせち料理”をご紹介します。“ヘルシーおせち料理”は、低エネルギーの食材をたっぷり使うことによって、満腹感があり、見た目にも豪華なおせち料理となっています。

砂糖・みりんなどの甘い調味料は、糖質を多く含み、吸収が早いので、食後の血糖値を急激に上昇させます。調味料はできるだけ控えめにしましょう。

今回は、砂糖・みりんの代わりに**低エネルギー甘味料(粉末)**を使用しました。低エネルギー甘味料には、種類がいろいろありますので、管理栄養士にご相談ください。

●煮しめ(62kcal)

砂糖使用と比べて19kcalカット

- 高野豆腐(1/2個).....9.3g
- 大根.....30g
- 金時にんじん.....20g
- だし汁(3/4カップ).....150cc
- うすくち(大さじ1).....6g
- 低エネルギー甘味料.....5g
- みりん(小さじ1/3弱).....1g
- 酒(小さじ1/2強).....3g
- さやえんどう.....5g
- 塩.....少々

<つくり方>

- 1.高野豆腐はぬるま湯につけてもどす。大根はいちょう切り、にんじんは花形に切り抜く。
- 2.鍋に1とだし汁、調味料を入れ、沸騰したら、弱火にかけ、落とし蓋をして、野菜がやわらかくなり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 3.さやえんどうはへたと筋を取り、さっと塩茹でにする。
- 4.2を器に盛り、彩りに3を添える。

★食べ方のポイント★

- お餅や芋類は炭水化物を多く含む主食の仲間ですので、食べる時にはご飯の量を調節しましょう。
- 栄養素をバランスよく摂取するため、主食・主菜・副菜を毎食揃えましょう。おせち料理ではたんぱく質を多く含む主菜(今回のメニューでは高野豆腐、えび、黒豆)が多くなりがちです。副菜(今回のメニューでは野菜、こんにゃく)が不足しやすいので、おせち料理や雑煮にもたっぷり使うようにしましょう。
- 砂糖やしょうゆで煮込んだ濃い味付けのものが多いです。酢やゆずで酸味を利かせたり、唐辛子でピリ辛にすると、薄味でも美味しく召し上がることが出来ます。
- 料理は一人分ずつ盛り付け、食べすぎを防止しましょう。
- 年末年始は、だらだら食いや1日2食になったりとならぬ生活になりがちです。1日3食を心がけ、食事時間もいつもとあまり変わらないようにし、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

●手網こんにゃく(5kcal)

砂糖使用と比べて8kcalカット

- こんにゃく.....40g
- 塩.....少々
- だし汁(大さじ1強).....20cc
- しょうゆ(小さじ2/3).....4g
- 低エネルギー甘味料.....2g
- 赤唐辛子.....少々

<つくり方>

- 1.こんにゃくは厚さ1cmに切り、真ん中に縦に切り込みを入れ、手網こんにゃくにし、塩もみする。
- 2.熱湯でさっと茹で、臭みをとる。
- 3.鍋に2とだし汁、調味料を入れ、水分をとばす。
- 4.煮汁がなくなったら、赤唐辛子を入れる。

●黒豆(63kcal)

砂糖使用と比べて31kcalカット

- 黒豆.....15g
- 低エネルギー甘味料.....8g
- 塩.....少々

<つくり方>

- 1.黒豆はさっと洗って、厚手鍋で3倍の水に一晩つけておく。
- 2.そのまま中火にかけ、アクを十分にとる。
- 3.煮立ってきて、水が少なくなってきたら、差し水を入れ、常に豆がかぶるくらいにして煮る。
- 4.指でつぶせるくらいやわらかくなったら、低エネルギー甘味料1/3量入れ、煮溶かす。溶けたら、また、1/3量の低エネルギー甘味料を入れる。
- 5.残りの低エネルギー甘味料を入れ、弱火で30分ほど煮る。仕上げに塩を入れ、火を止めて、そのまま冷ます。



※分量は写真の量(約1人前)となっています。計量の単位は、カップ1=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml
 ※参考：えびの塩焼き(49kcal) 有頭えび(1尾)25g(殻付55g)、塩少々

●なます(23kcal)

砂糖使用と比べて15kcalカット

- 大根.....50g
- 金時にんじん.....10g
- すりごま.....1g
- 塩.....少々
- 酢(大さじ1/2).....7g
- 低エネルギー甘味料.....4g

<つくり方>

- 1.大根とにんじんはせん切りにし、塩をふり、よくもみ、しんなりしてきたら絞って、水気を切る。
- 2.ボールに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- 3.2に1を加え、混ぜ合わせ、最後にすりごまをふりかける。

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。

お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

栄養相談に関する問い合わせ先：神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 078-382-5262(直通)

診療科から

リウマチを治す

リウマチセンター



リウマチセンター長
教授 塩澤 俊一

リウマチセンターとは

リウマチセンターは一つの診療科ですが、また同時に、単に一つの診療科ではなく、内科、整形外科の混成チームです。今では音楽療法、看護師さんの協力、そして装具会社も参加されて、総合的にリウマチ性疾患を診療しています。

もちろん、リウマチセンターは関節リウマチを診るだけでなく、膠原病全般の専門医です。関節リウマチは治らなれないと思われていましたが、今や治る疾患である、ということの治療の目標に掲げることの出来る病気になりました。

リウマチを治す

リウマチセンターでは「リウマチを治すことを眼目」に診療しています。生物製剤など治療薬の進歩によって、こうした明るい目標掲げることが出来る時代になりました。現在用いられている治療薬の多くが本当にリウマチを治す効果を持つのかは今後検証される必要がありますが、中でも現在、内服薬リウマトレックスの治療効果はほぼ確実視されていて、さらに生物製剤（注射）のレミケード®、エンブレル®、ヒュミラ®、アクテムラ®などにも治す効果があ

るとされているので、リウマチセンターではこの順番に有効な治療薬を用いて治療しています。

総合的にリウマチを診る

リウマチセンターには超音波診断装置など最新の装置が常備されていますが、そんなことよりもむしろ、各科の医師が総合的に、内科的にそして整形外科的に、どうすれば一人の患者さんがよくなるのかを工夫し、これに向けて互いに切磋琢磨しているところに特徴があります。そして、大学病院ですから、このような前向きな診療を通して、研修医や学生の教育と臨床に即した研究も行っております。

医学は、冷たい科学ではなく、科学を医師など人の体温を通して患者さんに伝えるいのちの学問です。教育もいのちの教育が大切と考えて、日々の診療にあたっております。

リウマチの相談は
リウマチセンターに

第2回神戸大学医学部附属病院 美容医療市民講座

日時：平成21年10月31日（土） 10:30～12:30 場所：神戸大学医学部附属病院 神緑会館

しみ、たるみについての講演。ビデオデモも予定しています。

※参加は予約制です。

申し込みは美容外科078-382-5822（美容外科直通）

詳細は美容外科ホームページで<http://www.med.kobe-u.ac.jp/cosme>

忘れ物、落とし物は
6番窓口でお預かりしています。内線3075

病院の基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 災害救急医療の拠点活動
5. 医療を通じた国際貢献

神戸大学医学部附属病院

〒650-0017 神戸市中央区楠町7丁目5番2号

電話〔078〕382-5111（代表）

ホームページ <http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/>

ご意見、ご感想をお願いします。

FAX：（078）382-5050