

楠 だより

偶数月発行
NO.13 H21.12.25
発行責任者:病院長
編 集:広報委員会

目次

健康手帳(4) 喘息1
救急車の適正利用2
検査部トイレ改修2
健康レシピ 第5回 血糖値が気になる方の食事3
産科婦人科から 子宮頸がん4

健康手帳(4)

喘息

日に日に寒くなってきましたが風邪などひいていないでしょうか。今回は喘息についてお話ししたいと思います。

症状

咳、痰、ゼーゼーといった喘鳴（ゼンメイ）、呼吸苦が特徴的です。普通の風邪の症状とよく似ていますが、風邪薬や咳止めでは改善せず、寝る前や早朝に発作の起こりやすい点が喘息の特徴です。

原因

気管支の慢性炎症が根本的な原因と考えられています。慢性炎症があると気管支が過敏になるために、気管支がけいれんを起こしたかのように収縮し、また、気管支壁からの分泌物（痰）が増えて気管支の流れを悪くしやすくなります。気管支喘息は気管支の発作時（けいれん様の収縮）の治療だけでは十分でなく、炎症の原因となるアレルゲンの除去や感染予防の他、気管支の炎症を抑える発作予防治療がとても重要なのです。

また喘息というと小児期の病気と思われる方も多いと思いますが、大人になってから発症する患者さんも多く、また小児喘息と違い完治は困難であることが多いのです。

治療

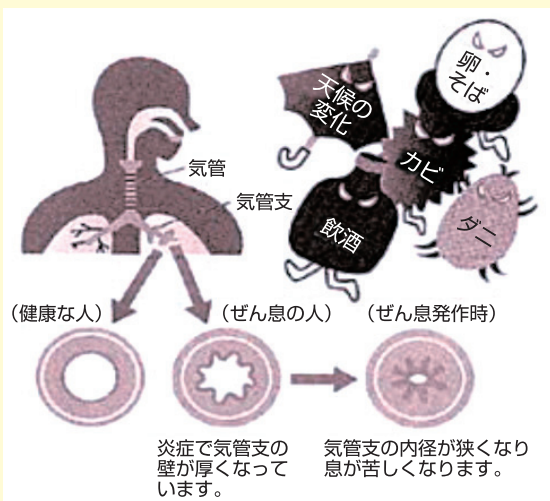
喘息の治療は最近目覚ましく発展し、吸入ステロイド薬の登場でコントロールが比較的つくようになってきました。この他、吸入気管支拡張薬もあります。ここ最近はこの2種類の合剤の吸入薬が登場したことによってさらにコントロールもよくなっ



てきています。しかし依然適切に治療されていない場合もしばしばみられます。またいくら症状が改善したとしてもすぐに吸入をやめてしまうと、さらに発作を引き起こし、発作を繰り返すことで気管支がより堅くなり、どんどん難治化してしまう点です。実は、日本でも毎年約2,000人以上の方が喘息発作で亡くなっており、うち65歳以上が86%を占めていると報告されています。最近の治療薬の進歩により個々の患者さんの発作回数が減ったにもかかわらず、喘息死はまだ多いのが現状です。

いくら症状が安定していても、吸入は自己判断でやめたりは決してせず、継続した治療がとても大切なのです。

長引く咳が気になる場合や喘息の治療で症状が安定しない方は、呼吸器内科外来に相談されることをお勧めします。



喘息は呼吸器外来に相談を!



病院敷地内 **禁煙** にご協力を

救急車の適正利用にご協力願います

救急車は傷病者を急いで病院へ搬送するときや緊急時に活用するものです。緊急性が低い事案に救急車が出動してしまうと、1分1秒を争う緊急性のある傷病者の対応に支障がでることがあります。救急車を本当に必要とする方がすぐに利用できるよう、また一人でも多くの命が助かるよう救急車の適正な利用にご協力願います。

こんなときは迷わず119番を!!

- ★ 意識がない！
- ★ 呼吸が困難！
- ★ けいれんが続いている！
- ★ 大出血している！
- ★ 骨折(の疑い)をして動けない！
- ★ 広範囲にわたるヤケドをしている！

※このほか判断を迷ったときは119番で救急車を要請してください。

今年も注意!! 年末年始は救急車の出動件数が増加します!

お酒にご用心

特に忘年会・新年会の時季は、急性アルコール中毒による事故が増える傾向にあります。

予防のポイント

- ★ 自分の適量を知っておく
- ★ 空腹での飲酒は控える
- ★ 飲酒の無理強いはしない
- ★ 酔った人を一人にしない



おもちにご用心

年末年始は、餅を食べる機会が増え、高齢者が餅をのどに詰まらせて窒息する事故が多く発生しています。

予防のポイント

- ★ 食べやすい大きさに切る
- ★ ゆっくりとよくかむ
- ★ 家族等と一緒に食べる



お風呂にご用心

冬は脱衣所や浴室の温度が低くなり、浴槽の湯との温度差で心臓などに負担がかかり、意識喪失や心不全などの事故につながる危険性があります。

予防のポイント

- ★ 脱衣所や浴室を暖めておく
- ★ 湯温はぬるめ(39~41℃)で、長湯に注意
- ★ 高齢者が入浴しているときは、周囲の人が時々声をかける



年末年始は仕事や行事で何かと忙しい上に気温も低く、身体に負担がかかる季節です。日常のちょっとした気の緩み、あるいは逆に無理が事故や災害につながる可能性があります。どうぞご注意・ご自愛して、良いお年をお迎え下さい。



「神戸市消防局ホームページより抜粋」

2階検査部トイレ移動・改修

中央診療棟検査部のトイレを移動・改修しました。

以前は、検査の尿を持ったまま人通りの多い廊下を横切って一般検査室の窓口に提出していただいていたのですが、改修後は、一般検査室を隣接させたことにより、なかにある小窓に尿を提出していただけるようになりました。これで尿検査の迅速化を図るとともに、個々のプライバシーを保つことができるようになりました。

年配の方やお子様連れの方、車椅子を御利用の患者さんにも大変ご利用になりやすい、清潔で機能充実の最新式のトイレです。



多目的トイレ



男子トイレ



手洗い場

健康レシピ

第5回血糖値が気になる方の食事

(あったか鍋編)



☆ ごま豆乳鍋 ☆

材料(1人分)

- ・白菜 60g
- ・にんじん 20g
- ・みずな 20g
- ・糸こんにゃく 50g
- ・お好みのきのこ 50g
(しいたけ、しめじ、エリンギなど)
- ・豚肉もも薄切り 60g

調味料

- ・だし汁(カップ1) 200cc
- ・豆乳(無調整)(カップ1) 200cc
- ☆ 練りごま(白)(大さじ1) 15g
- ☆ みそ(大さじ1) 18g
- ☆ しょうゆ(小さじ1) 6g
- ☆ 豆板醤(小さじ1/2) 約3g

計量の単位はカップ1=200ml
大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

寒さも厳しくなり、あったか〜いお料理が嬉しい季節となりました。冬料理の代表選手と言えば、やっぱり“お鍋”。お鍋を食べれば身も心もほっこりとあたたまりますよね。お鍋は1品で主食、主菜、副菜すべてを揃えることのできるバランスの良いお料理です。

そこで、今回はご家庭で簡単に作れる「ごま豆乳鍋」と「お鍋を食べる上でのポイント」についてご紹介いたします。

(1人分の栄養量)
エネルギー360 kcal
たんぱく質28.2g
脂質18.7g
炭水化物21.5g
塩分3.6g
(主食を含まない栄養量)

☆お鍋を食べる上でのポイント☆

* 主食(炭水化物)

- ・ごはん50gに相当する量
- もち(丸もち小1個) 35g
- うどん(ゆで) 80g
- 中華めん(ゆで) 50g
- はるさめ(干し) 20g
- マロニー(干し) 20g

《注意点》

普段のごはん量に置き換えて食べましょう
(例えば、ごはん100g→丸もち小2個)。

「はるさめ」も実はこの主食の仲間。油断は大敵です。

* 主菜(たんぱく質)

食べる量が多くなれば、エネルギーも高くなります。ボリュームUPに使える食材を上手に取り入れましょう。

- ・魚介類 (貝類、えび、かに、あんこう、ふぐ、はげ、たらなど)
- ・豆腐(木綿豆腐より絹ごし豆腐)

* 副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

基本的にはどんなお野菜でも良いですが、次の野菜は特に低エネルギーで食物繊維も豊富でおすすめです。副菜で上手にボリュームUPすることで、お腹も満足のいくお鍋に仕上げましょう。

- ・きのこ類
- ・こんにゃく
(はるさめの代わりとして糸こんにゃく。形は似ていますが、こちらの方が断然低エネルギーです)

《注意点》

芋類やかぼちゃは副菜ではなく、主食の仲間です。

* その他

練りごまは油の仲間。種実類は脂質も多く含まれるため、摂りすぎには注意しましょう。

お汁には塩分が多く含まれます。なるべく残すように心がけましょう。



(写真は1人用の鍋です)

つくり方

- 1.白菜は角切り程度の大きさに切り、にんじんは花形に切り抜く。
糸こんにゃくは水気を切り、みずなとそれぞれ5cm程度の食べやすい長さに切る。しいたけは石づきを取り、飾り切りを入れ、しめじは小房に分けておく。
- 2.だし汁と豆乳を鍋に入れ、火にかける。
3. ☆の調味料を合わせ、鍋に入れる。
(だし汁でのばしながら入れるとダマにならず上手く混ざる)
- 4.具材を入れ、全体に火が通ればできあがり!!
(強火ではなく、弱火でコトコト火にかける)

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)

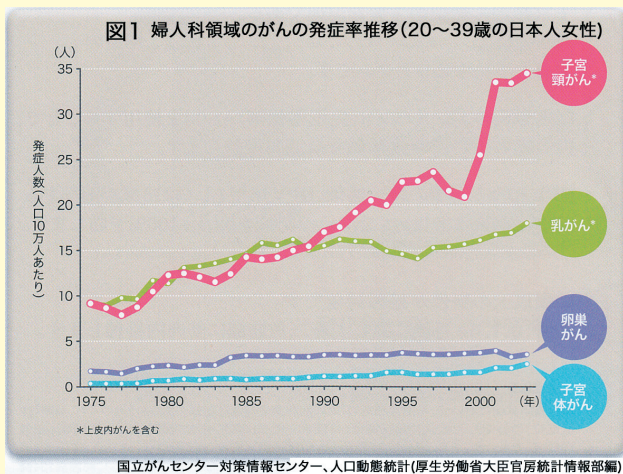
産科婦人科から 子宮頸がん、ヒトパピローマウイルス (HPV) と そのワクチン

産科婦人科は分娩や胎児治療といった産科医療、良性悪性の婦人科腫瘍の治療、また不育症などの生殖医療といった非常に幅広い分野で最先端の診療に携わっています。今回は、子宮頸がん、HPVとそのワクチンについてご紹介します。

HPVウイルス

子宮頸がんは、婦人科領域のがんの中で最も発症率の高いがんで(図1)、発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって引き起こされます。HPVは性交渉によって感染しますが、いわゆる“性病”とは異なります。性交渉経験のある女性の約80%が一生のうちに一度は感染するというありふれたウイルスだからです。子宮頸部のHPV感染例でがんに至るものはごく一部の例外的なものです。

性器HPVには40ほどの型が知られていますが、ほとんどの型は発がんリスクの低いものです。しかし、その内16の型は子宮頸がん発症のリスクが知られています。高頻度に検出されるのはHPV16、HPV18と呼ばれるウイルスです。これらの型のHPVに感染していると子宮頸がんの前がん病変の発生率は高まります。

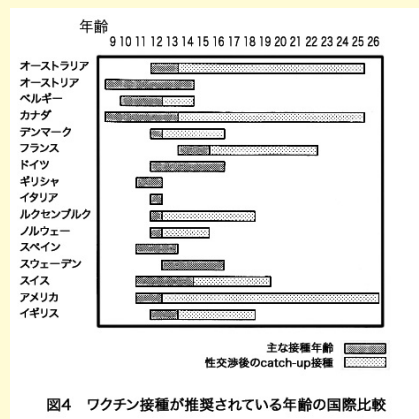


子宮がん検診におけるHPV-DNA検査

高リスク型HPVを一括して検出する方法が既に開発されており、HPV検査を組み込んだ検診システムが各国で承認され、ガイドライン化されています。わが国では、厚生省は診断薬として承認していますが、保険適応が認められておりません。

HPVワクチン

HPVワクチンは予防ワクチンと治療ワクチンに大別されます。前者がHPVに感染していない女性に接種して感染を予防するのが目的なのに対し、後者は、既に子宮頸がんや前癌病変を発生している患者に対する免疫治療が目的です。治療ワクチンについては依然として実用化のめどが立っていません。予防ワクチンは実用化され現在109か国で認可、市販されています。本邦でも、今年の9月に厚労省がHPVワクチンを認可し、年内にも市販が開始される見通しです。ワクチン接種の推奨時期はまだ一定の見解には達していませんが(図2)、10代前半の接種が好ましいという考え方が一般的です。



おわりに

昨年のノーベル生理学・医学賞は子宮頸がんからHPVウイルスを発見したツァ・ハウゼン博士が受賞されました。このことからHPVウイルスやそのワクチンについての注目がさらに高まっています。将来ワクチンが普及して子宮頸がん発症のリスクが低くなることが期待されています。

子宮がんの相談は産科婦人科に!

入院時『敷地内禁煙に関する同意書』のお願い

11月から入院に際し、敷地内禁煙に関する同意書を提出いただくことにいたしました。これは、当院をご利用いただく一人ひとりの患者さんにも当院の療養環境、喫煙の影響をしっかりと考えていただきたいための措置です。どうかご理解とご協力をお願いいたします。



**禁煙パトロール
実施中11月~1月**

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