

楠 だより

偶数月発行
NO.14 H22.2.25
発行責任者:病 院 長
編 集:広報委員会

目次

年頭のご挨拶 病院長	1
健康手帳(5) 花粉症	2
誤解されやすい医学用語辞典	2
健康レシピ 第6回 血糖値が気になる方の食事	3
知っていますか? 病理診断科	4

年 頭 の ご 挨 拶

病院長 杉村 和朗

この「楠だより」も、患者さん向け広報誌として当院からの情報発信・情報提供を行っていくことを目的に、平成19年4月より発行しており、早や3回目の春を迎えました。

神戸港は世界約130の国と約500の港で結ばれており、経済、文化、観光面で多くの役割を果たしております。また山手から望む美しさから、日本三大美港と讃えられていますが、大学病院の窓からはこの美しい神戸港を臨むことができるという、大変恵まれた環境に位置しています。

神戸大学病院は明治2年に神戸病院として開院し、明治15年に県立神戸病院と改称して今日に至っています。神戸港の築港は明治4年に始まったので、奇しくも当院と同じ頃の誕生です。戦前より横浜港と並び「東の横浜」「西の神戸」といわれ、横浜は北米航路、神戸は欧州航路を中心に、アジアからヨーロッパに旅立つ多くの人々が神戸港から出発していました。異国情緒あふれるこの街は、今も昔も海外との窓口になっております。

阪神・淡路大震災による災害の記憶は今も忘れられないものです。港も大きな打撃を受けましたが、それに引き続く厳しい経済情勢も相まって、神戸港の輸出入額は大きく後退しました。「神戸港を活性化して世界へ羽ばたこう」が行政、市民をあげての合い言葉になっています。

神戸の活性のためには、今後も市民がもっと神戸の街に、そして神戸港に親近感をもつことが大切なことだと思います。

市民の健康を守る当院としては「最新の医療とやさしい環境をあなたに」をコンセプトとして、高度先進医療の開発と推進・人間性豊かな医療人の育成・災害救急医療の充実を図ることで、神戸の活性化に貢献していく所存です。

茶道では「一期一会（いちごいちえ）」という言葉があります。これは何度もお会いしている方でも今日この出会いを大切に、という“おもてなしの心”をいいます。

皆さまに愛される病院として、職員一同皆さまとの出会いを大切にしていける所存です。今年一年、どうぞよろしくお願いいたします。



ありがとうの掲示板

患者さんより右記の「お褒めの言葉」を頂きました。

当院では、“患者中心の医療の実践”を病院の基本理念に掲げ、また基本方針として接遇など患者満足度の向上に努めております。

このような貴重なご意見を糧に、職員一同努力してまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

約20年前に〇〇で手術を受けたことがあるのですが、その時はどちらかと言うと患者を見下したような職員が多かったように思います。

今回、こちらにお世話になり、病院のイメージが一変しました。先生、看護師さんがとても優しく、親切にくださり、感謝しております。まさに上記モットーにぴったりの医療サービスを受けていると思います。食事は病院食とは思えないほど毎食美味しくいただいております。希望としては先生、看護師さん達の名札の字が患者にわかるように大きく濃く書いていただければ嬉しいなと思います。

2009.8.3付けご意見

→2009.12より名札の文字が大きくなりました。

健康手帳(5)

花粉症



毎年2月になるとスギ花粉の飛散予測がテレビで報道され、スギ花粉症の患者さんには苦しい季節になってきました。今日は花粉症についてお話しさせていただきます。

3大症状

くしゃみ
鼻水(水っぽい透明)
鼻詰まり

症状

感冒による鼻炎と症状がよく似ていますが、花粉症とは植物の花粉が原因(アレルゲン)となるアレルギー性の病気であり、花粉の飛散時期に症状が出現します。また、副鼻腔炎(蓄膿症)の鼻水は粘っこいもので、性質が異なります。

原因・検査

花粉症の原因としては、スギやヒノキの花粉が代表的です。前年の夏場の気候により飛散量が増減します。今年は昨年より飛散量は少なめと予測されています。花粉症かどうかは、病院で検査をすればおおよその診断が可能です。血液検査でアレルギーの原因となる項目のIgEという物質の値を測定します。

治療

花粉症の治療は原因となるアレルゲンを除去回避することが重要です。最近はマスクやメガネなどのグッズが販売されています。お薬の治療も改良されてきており、眠くなりにくい飲み薬が主流になっています。また、鼻のさし薬(点鼻薬)も副作用が少なくなって使いやすくなりました。これは、市販の点鼻薬と異なり、症状があるときだけでなく、飛散時期に毎日使用の方が有効です。そして、お薬を使ってもよくならない場合は、鼻詰まりに関しては手術治療も有効です。

最近では、花粉の飛散前から治療を開始することが有効であるといわれています。毎年症状が出る方は、テレビ等の飛散予測を参考に病院へ早めに受診をしていただくことをお勧めします。

花粉症は耳鼻科外来に相談を!

誤解されやすい医学用語辞典

炎症(えんしょう)

よく使われますが、一言では説明の難しい状態です。様々な原因によって、体の一部分に免疫反応によりいろいろな変化が起きます。けがをしたら、その場所は赤く腫れ(発赤・腫脹)、熱っぽくなり(熱感)、痛く(疼痛)なります。発赤、熱感、腫脹、疼痛を炎症の4徴候と言います。ひっぱたかれたらその場所は一時的ですが炎症を起こします。蚊に刺されても、蜂に刺されても炎症を起こします。その他、感染、アレルギーなど様々な原因が考えられます。

黄疸(おうだん)

ビリルビンという色素が体にたまってしまい、黄色く色づく現象です。さまざまな原因があります。ビリルビンは肝臓で作られる胆汁に含まれます。胆汁の通り道である胆管が何らかの原因で詰まれば黄疸になります。これを閉塞性黄疸といいます。また、血液の中の赤血球が壊れても黄疸になります。これを溶血性黄疸といいます。目が黄色くなるのが特徴で、皮膚ががゆくなるときもあります。なお、新生児は正常でも黄疸になることがあります。



くすのき まーくん

(解説: 病理部)

健康レシピ

第6回血糖値が気になる方の食事

(低エネルギーケーキ編)



皆さんは、ケーキにどのようなイメージをお持ちでしょうか？「食べるとエネルギーを多く摂りすぎる」と考えておられる方も多いのではないのでしょうか。通常のケーキには砂糖や油脂が多く含まれています。砂糖は食後の血糖値を急激に上昇させます。また、油脂は吸収が遅いため、食後の血糖値への影響は少ないですが、時間を経て血糖値を上昇させるため、血糖値が高い状態が長く続きます。そこで今回は、エネルギー・糖分・油脂を抑え、できるだけ食後の血糖値の上昇を緩やかにするよう材料を工夫した「バナナ入りチョコレートケーキ」をご紹介します。

間食の注意点

間食に菓子類を摂ると血糖値を上昇させるので、基本的にはしないほうがいいですが、食べられないと思って我慢し続けるのは辛く、どうしても食べたくなることがあると思います。そのような時に、今回ご紹介するような低エネルギーのおやつを利用し、ストレスをためることなく、楽しみながら食事療法を続けましょう！

バナナ入りチョコレートケーキ



※直径7.5cmのケーキカップ使用

(1人分の栄養量)

写真の「チョコレートケーキ」	通常の「チョコレートケーキ」 (直径5cmのケーキカップ使用)
エネルギー …… 80kcal	エネルギー …… 147kcal
たんぱく質 …… 2.7g	たんぱく質 …… 2.8g
脂質 …… 3.5g	脂質 …… 6.9g
炭水化物 …… 10.8g	炭水化物 …… 18.7g
食物繊維 …… 5.4g	食物繊維 …… 0.8g

★エネルギー・糖分・油脂を上手に減らすコツ!★

材料 (9個分)

- ・バナナ …… 1本(正味で110g程度)
- ・おから …… 90g
- ケーキにしっとり感プラス! 食物繊維も含まれる!
- ・卵(Mサイズ) …… 2個
- ・低エネルギー甘味料(粉末) (大さじ3) …… 36g



→砂糖の代わりとなる甘味。エネルギーを抑え、食後の血糖値の上昇を緩やかに!

☆薄力粉(大さじ2.5) …… 23g

☆ココア(大さじ2.5) …… 14g

→チョコレートの代わりに使用し、油脂カット!

☆食物繊維(ファイバー)(大さじ6) …… 36g

→食物の消化吸収をゆっくりにし、食後の血糖値の上昇を緩やかに!

☆ベーキングパウダー(小さじ1強) …… 5g

・カロリーハーフマーガリン(大さじ3) …… 36g

→エネルギー・油脂が通常のマーガリンの半分!

低エネルギー甘味料、食物繊維(ファイバー)には、種類がいろいろありますので、管理栄養士にご相談下さい。

作り方

- ①バナナの1/3を輪切りにし、ボールに入れ、フォークなどでつぶし、おからと混ぜる。
 - ②残りのバナナは薄い輪切りにし、さらに4等分に切る。
 - ③別のボールに卵を割り入れ、少しもったりするまで泡立てる。
 - ④③に低エネルギー甘味料を加え、さらに白っぽくなるまで泡立てる。
 - ⑤☆を合わせて2、3回に分け、④にふるい入れ、ゴムべらでまんべんなく混ぜる。
 - ⑥⑤に①と溶かしたカロリーハーフマーガリンを回し入れ、まんべんなく混ぜる。
 - ⑦9等分にカップに分け、上から②のバナナをのせる。
 - ⑧180℃に熱したオーブンで約10分焼く。
- ※竹串を生地の中央に刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

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。

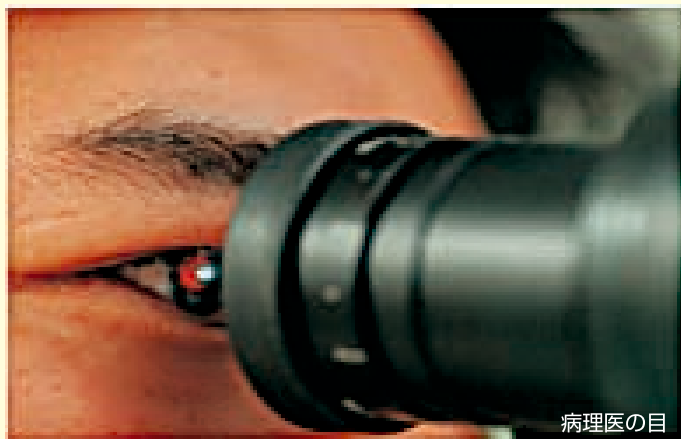
お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

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)

知っていますか？

病 理 診 断 科

みなさん、病理診断科を知っていますか？ おそらく病院にかかっていない人は病理医という医師をほとんど知らないと思います。しかし、実は病理は医療のなかで非常に大事な役割を果たしているということをぜひ知っていただきたいと思います。



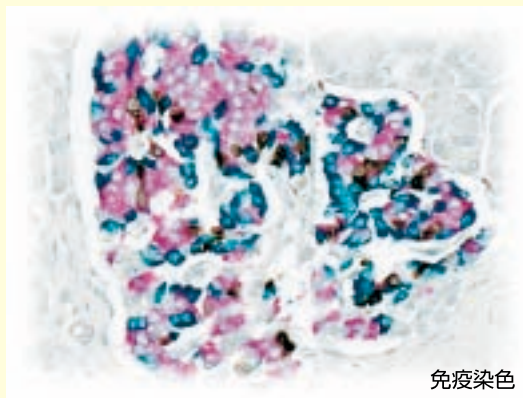
我々病理医の仕事は、顕微鏡で病気を観察して「確定診断」を決める仕事です。たとえば、患者さんにとっては重大な問題である「腫瘍（しゅよう）」。悪性であるか良性であるか・・・とても大変な問題で、正確に診断をしなければなりません。実は、それを行っているのは病理医なのです。病気である体の一部が臨床医によって採取され、病理部に送られます。その組織は、病理標本作製のプロフェッショナルである臨床検査技師によってプレパラートになります。これを病理医が顕微鏡で観察して診断します。我々のつける診断は「病理診断」と呼ばれ、確定診断としてとても大事にされます。

近年は、抗原抗体反応を用いた免疫染色という特殊な方法も盛んに用いられます。これを使うとより正確な診断が可能になりますが、我々神戸大学病院病理部は、様々な物



質を同時に検出する多重免疫染色など、非常に高度な技術を持っていることで定評があります。

その他にも様々な特殊染色、電子顕微鏡や細胞診など高い技術を有するスタッフがたくさんいます。当病理部の病理医はみな病理診断のプロとして日々研鑽を積み、毎日多数の症例を診断しています。我々は患者さんに直接会うことはほとんどありませんが、常に患者さんのことを思い、いわば「縁の下の力持ち」として医療を支えているのです。



病院敷地内 **禁煙** にご協力を

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. 医療を通じての国際貢献

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