



楠だより 4月

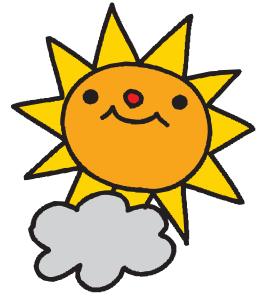
—2010年—

偶数月発行 NO.15 H22.04.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

6

日焼け対策とお肌のケア



紫外線がお肌に悪い影響を与えるということは、広く知られるようになってきました。一昔前の母子手帳には、日光浴をさせましょう、と記載されていましたが、現在では、その項目が削除されているくらいです。

紫外線の対策

紫外線量は、4月頃から急激に増え始め、5月頃には7月、8月と変わらないくらいの量になってくるため、この春先からの対策が重要です。

紫外線の対策として、最も手軽なのは、日焼け止めの使用でしょう。ただし、日焼け止めの使用にもいくつかの注意が必要です。

日焼け止めの種類ですが、紫外線A波を遮断する効果の指標としてPA、B波を遮断する効果の指標としてSPFがあり、両者の表示があるものを選ぶ必要があります。PAやSPFの値が高いものほど一般的に効果は高いのですが、それだけ肌荒れを起こしやすい成分が含まれていることが多く、単純に数値が高いものを選べばよいとは言えません。日常では、SPF表示が20-30程度でよいとされています。屋外でスポーツをされる場合や紫外線量が多い海や山へ行かれる時には、高めのものを使うようにする、などの使い分けをお勧めします。

そして塗り方にも注意が必要です。朝1回だけ塗って、そのまま、という方も少なくないでしょう。日焼け止めは、汗や皮脂によって、落ちていくので、特に汗ばむ時期になると、日焼け止めがすぐに落ちてしまい、効果が急激に落ちます。特に夏場は、こまめな塗り直しが必要です。

美容外科による治療例



加齢性のシミ



レーザー治療後

美容外科では、加齢によって起こるシワ、たるみ、シミに対する治療を行っております。お気軽にご相談下さい。

お肌のシミ・シワ・たるみは美容外科に相談を

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. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

- 健康手帳(6) 日焼け対策とお肌のケア1
- 助産外来のご案内2
- 緩和ケアサロン ～プラネタリウム鑑賞会を終えて～2
- 健康レシピ 第7回 一品料理で満腹感アップ3
- 診療科から 脳神経外科4
- 患者さんの声4

助産外来のご案内

平成22年1月より 「助産外来」を開設しました

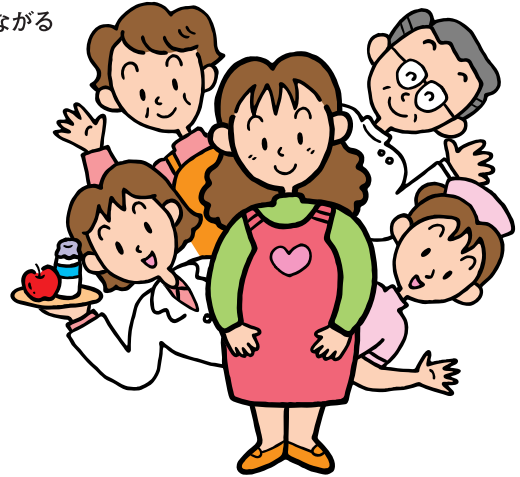
「助産外来」では、助産師が医師との適切な役割分担・連携のもとに妊婦さんやそのご家族の意向を尊重しながら、妊婦健康診査や保健指導を行います。妊娠中は明るく楽しく過ごしたい、ゆっくり話を聞いてほしい、自分や家族の思いも受け入れてほしい、そんな方はぜひ「助産外来」にお越しください。

●助産外来のメリット●

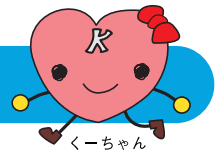
- ・完全予約制なので待ち時間がない
- ・医師に比べ、助産師は約45分間の時間をかけて診察するため、ゆっくりと話ができる
- ・助産師と顔見知りになれて妊婦さんの不安の軽減や疑問の解決につながる
- ・個人に合わせた保健指導が受けられ、女性の生む力を引き出し、安全で満足な出産につながる

●受診について●

- 対象** 順調な妊娠経過をたどっている妊娠25週以降の方で、医師の許可があり助産外来の受診を希望される方
- 診察場所** 産婦人科外来 助産外来室(15番)
- 診療日** 毎週水曜日 9時15分～12時 12時45分～16時30分
1日7人限定 1回45分
- 料金** 1回5,000円(税込み、保険適応外)



緩和ケアサロン ～プラネタリウム鑑賞会を終えて～



1月17日に第1回がん患者・ご家族のための緩和ケアサロン～星空とともに～を開催致しました。

緩和ケアサロンでは、がん患者さん・ご家族の方に、より良い療養生活を送っていただくために、緩和ケアや在宅療養などの情報提供や相談コーナーを設け、緩和ケアの普及・教育活動、サポート体制としてがん相談室、緩和ケアチームの活動紹介を行いました。

17名の方に参加して頂きました。アンケート結果では、プラネタリウム鑑賞を通じて、「病気のことを忘れる時間となった。」、「子供の頃の父親との思い出がよみがえった。」などの感想を頂き、がん患者さんとご家族のリラックスできる良い機会となり、何より参加者の笑顔が印象に残る会となりました。



スタッフ一同



一品料理で満腹感アップ 春野菜編

今回は旬のたけのこと春きゃべつを使って、あと一品欲しいな〜という時に簡単にでき、低エネルギーで満腹感・満足感アップの一品料理をご紹介します。お弁当のおかずにもどうぞ!



作り方

春野菜のナムル

【材料(3人分)】1人分のエネルギー61kcal、塩分1.2g

- たけのこ(ゆでたもの)90g
 (ごま油3g(小さじ1)
 * (塩1.5g(小さじ1/4)
 一味唐辛子少々
- 春きゃべつ120g
 (ごま油3g(小さじ1)
 * (塩1.2g(小さじ1/5)
 白いりごま2g(小さじ1弱)
- にんじん90g
 (ごま油3g(小さじ1)
 * (塩1.0g(小さじ1/6)
 にんにく(すりおろし)少々

計量の単位は
大さじ1=15ml
小さじ1=5ml

ほうれん草や
もやしなどにも
合いますよ♪



- 1 たけのこ・にんじんは短冊切り、きゃべつは角切りにし、それぞれ熱湯でさっとゆで、粗熱をとる。
- 2 それぞれ*の調味料であえ、冷蔵庫でしばらく置く。

※からめてすぐは塩気が薄いように感じますが、しばらく冷蔵庫で冷やしておく、味がなじんできます。

☆たけのこ豆知識☆

春の味覚の代表選手、たけのこの旬は4~5月です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれることから「筍」の字があらわれました。

たけのこをゆでた時に出てくる白い成分はチロシンというアミノ酸の一種です。食べても体に害はありません。

成分としては、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は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したり、体内の余分なコレステロールの排泄を促すなどの良い働きをします。

旬のたけのこはやはりおいしいですが、生の物を買うと下処理に時間がかかりますね。下処理はちょっと面倒だわという時は、すでに下処理して売られているもの(水煮や缶詰のたけのこ)を利用するのもいいですよ~!!

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

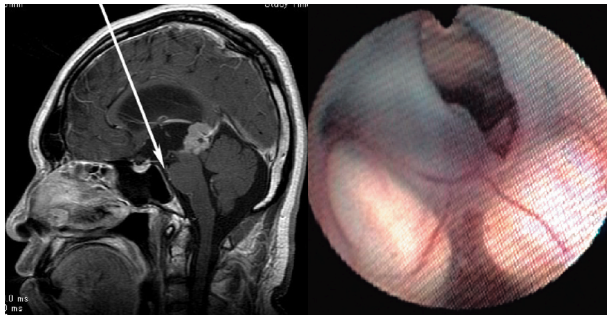
☎078-382-5262 (直通)

脳神経外科

最近では脳神経外科の領域でも体に負担の少ない治療法がたくさん開発されています。その中のひとつに内視鏡があります。おなかの病気などで内視鏡が使われていることはよく知られていると思いますが、頭の病気でもここ10年くらいで応用が進んでいます。今回はその中で主に行われている二つの手術法についてご紹介します。

脳室鏡下手術

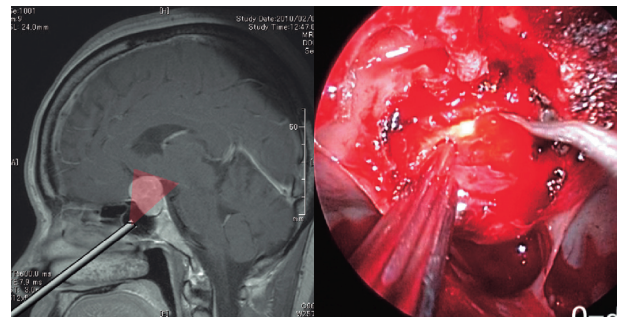
頭の中には脳脊髄液という液体を貯めておく部屋=脳室があるのですが、そこに内視鏡を入れて治療を行うのがこの手術です。脳室の底に穴を開けて髄液の流れをよくしたり、脳の深いところに来た腫瘍をかじりとして診断したりすることが主な目的です。これによりシャントというシリコン製の管を体内に埋め込む必要がなくなり、また小さい穴を頭蓋骨に開けるだけで脳の深いところから腫瘍を採取できるため、治療による体への負担は少なくなっています。



左: MRI上で内視鏡を入れる方向と、脳室の壁を開ける場所を示しています。
右: 実際の内視鏡で見たときの写真です。
中央に見えているのが脳室の底に開けた穴です。

内視鏡下経蝶形骨洞手術

これは主に下垂体といわれる、やはり脳の深いところに来る腫瘍に対して行われます。鼻から入れた内視鏡で深いところもよく見えるので、腫瘍をより確実かつ安全に取り出すことができるようになりました。



左: MRI上で内視鏡を入れる方向と腫瘍の位置を示しています。
右: 実際の内視鏡で見たときの写真です。中央に見えるのが下垂体の腫瘍が存在する頭蓋骨のくぼみです。

今後脳神経外科においても内視鏡の応用はますます広がっていくものと思われ、より体にとって負担の軽い治療法が開発されていくことが期待されます。

患者さんの声

お世話になります。検査終わって退院します。3週間ほど美味しくありがとうございました。私も料理が好きですが、神戸大学病院はすごいなと、さすがに丁寧に考えてくれている。“作り方、盛りつけ、量!” 私も参考になりました。これからも頑張ってください。

(2010.2.23付けご意見)

温かいお言葉を頂きありがとうございます。これを励みに、病院の食事を退院後の食事の参考として頂けるよう、メニューや調理方法の開発に努めて参ります。

患者さんから頂くご意見には、「味が薄い、物足りない」など厳しい内容もごございます。入院の症状や治療に合わせて、エネルギーや塩分などを調整させて頂いております。安全かつ安心な食事はもちろんの事、薄味でもおいしく満足して召し上がって頂けますよう、食材・だし・調味料などの検討や盛り付けの工夫など、今後も検討し改善して参ります。

栄養管理部



「たのきまーくん」



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



病院敷地内**禁煙**にご協力を