



楠だより 6月

— 2010年 —

偶数月発行 NO.16 H22.06.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

7

これから夏!

熱中症

を防げ!



私たちの体温は、体内での熱の産生と放出のバランスによって調節されています。暑さや激しい運動により水分が失われると、発汗による熱放出と熱産生のバランスが崩れて“熱中症”を発症します。特にこどもは蒸し暑い環境において体を適応させる能力が低く、熱中症に罹りやすいため注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも発症します。こどもの熱中症は、炎天下のグラウンドや蒸し暑い体育館内での部活動など、高温環境下での運動や車中への閉じ込めなどにより起こります。

熱中症には「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」という4つの種類があります。熱中症になると、筋肉がけいれんをおこしたり(熱けいれん)、意識の消失やめまい(熱失神)、脱力感や頭痛、吐き気(熱疲労)が認められたり、意識が朦朧とし呼吸が浅くなって体温が41℃を超える(熱射病)ことがあります。体温が異常に高くなると、体内臓器が機能不全を呈し死亡する危険があります。

熱中症を疑ったら、木陰などの涼しいところへ連れて行き、衣服を緩め、足を高くして寝かせてください。意識がはっきりしていれば、水分補給を行ってください。水ではなく、うすい食塩水や電解質(塩分)を多く含んでいるスポーツドリンクのほうが好ましいです。意識がない場合や、吐き気を訴えるなどして口から飲めない場合は、無理やり飲ませずすぐに病院へ連絡してください。水などでぬらしたタオルで体を冷やし、うちわであおぐことも効果的で、体表の熱を気化させることにより、体温を下げることができます。血行を促進するために、けいれんした筋肉をマッサージしてください。

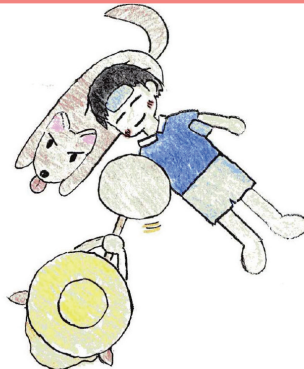
これからの季節、気温・運動量や服装・日よけに十分注意し、水分・塩分補給や休息を心がけてください。こどもを車中へ置き去りにすることは絶対に避けましょう。熱中症を予防しながら、楽しく安全に夏を過ごすください。

熱中症の予防



外へ出るときは帽子をかぶりましょう。

熱中症にかかったら



水でぬらしたタオルで体を冷やし、うちわで扇いで下さい。

こどもセンター入院中の患者さんよりイラストをご提供いただきました。ありがとうございました。

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(7) 熱中症を防げ!1
- 速報 病院機能評価(V6.0)認定2
- ホスピタルホールのご案内2
- 星への祈り2
- 健康レシピ 第8回 一品料理で満腹感アップ3
- 診療科から 循環器内科4
- 患者さんの声4

速報

病院機能評価 (V6.0) 認定!

神戸大学医学部附属病院は6月4日付けで病院機能評価 (V6.0) の認定を受けました。これは医療機関が質の高い医療サービスを提供しているか、第三者による厳しい審査を受けた上で与えられるものです。我々はこれからも安心できる医療を提供するために努力を続けてゆきます。



ホスピタルホールのご案内

ソファのリニューアル

ホスピタルホールのソファをリニューアル(張替え)しました。本院の看護師がカラーコーディネーターの資格を生かし、青色の床に映えるよう、また心が和むような色のデザインをしました。

イタリア・カッシーナ製ソファの座り心地はいかがですか。



ご注意 ホスピタルホールは床暖房です。飲食はご遠慮ください。

★ ★ ★ 星への祈り ★ ★ ★

五節句の一つである「七夕」は、日本の信仰・行事と、中国の星にまつわる伝説や行事のいくつかが混じって出来たものといわれています。

有名なのは、「織姫」と「彦星」、すなわち、中国の「織女(しよくじょ)」と「牽牛(けんぎゅう)」のお話で、天帝が夫婦にさせた機(はた)を織る娘と牛飼いが、あまりに仲が良く、仕事をしないので、怒った天帝が天の川を隔てて別居させ、年に一度だけ逢うことを許したというものです。「織女」は「こと座のベガ」、「牽牛」は「わし座のアルタイル」です。

民間信仰の中では、七夕は、けがれを祓うことや針仕事や習字、詩歌の上達を願うための行事として行われてきました。

当院でも、7月に七夕祭りを行います。正面玄関に短冊を書くスペースを設置いたしますので、願い事をお書きください。書かれた短冊の中から、いくつかのお願いごとを「楠だより」でご紹介したいと思います。ふるって書きください。





一品料理で満腹感アップ

蒸しなすの さっぱりサラダ

1人分
エネルギー
30kcal
塩分0.3g

そろそろ旬の夏野菜が店頭に並ぶ季節となりました。今回は低エネルギーで、アレンジ次第で様々な料理に使える「蒸しなすのさっぱりサラダ」をご紹介します。下ごしらえもレンジで簡単にできますので、いつもの料理に添えて、手軽に満足感と彩りをアップしてください♪



作り方

材料(一人分)

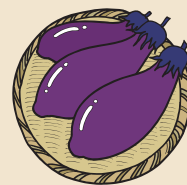
なす……………中1/2本(50g)
トマト……………中1/2個(80g)
しめじ……………1/5房(20g)
大葉……………1/2枚(0.3g)
塩……………少々(0.3g)
こしょう……………少々(0.1g)
レモン汁……………少々(0.3g)

- 1 蒸しなすを作る:なすのへたをとってラップに包み、レンジ500Wで約2分加熱し、氷水で冷やし、水気を切る。
- 2 しめじの石づきを取り子房に分け、水でぬらしてラップに包みレンジ500Wで約30秒加熱する。
- 3 蒸しなす、トマトをそれぞれ1.5cm角に切る。大葉は千切りにする。
- 4 2・3に塩・こしょう・レモン汁を加え、あえる。
- 5 冷蔵庫で冷やす。
- 6 大葉(分量外)などを添えて盛り付ける。

アレンジ

- * そうめんのにせて…
目にも楽しいサラダそうめんに!
- * パスタとあえて…
夏野菜の冷製パスタに!
- * 豆腐のにせて…
野菜たっぷりの豆腐サラダに!
- * 野菜を小さめにカットして、ソースにも。
焼き魚にぴったりです!

☆身近な低エネルギー食材☆



6~9月が旬のなすは、中1本(約100g)で約20kcalと低エネルギーの野菜です。表面につやがあり、へたのとげが固いものを選びましょう。

今回一緒に使用したしめじも、ひと房(約100g)で約20kcalと低エネルギーの食材です。これらの食材をうまく使い、ボリュームのある低エネルギーの料理を作りましょう。



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)

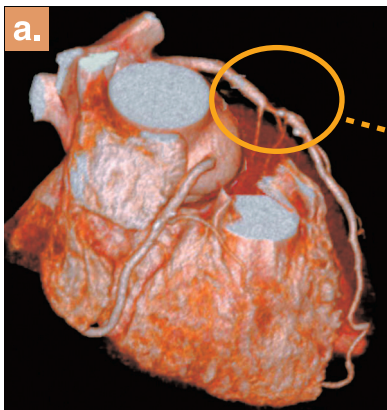
進歩する冠動脈検査法

狭心症や心筋梗塞は、心臓の栄養血管である“冠動脈”が動脈硬化のために詰まる病気です。糖尿病、高血圧、肥満、喫煙やコレステロールが高い方に起こりやすく放っておくと命に係わる場合があります。確実な診断をするには、心臓まで直接管を通していく“心臓カテーテル検査”が必要でしたが、最近では色々な代替りの検査法が開発され、より安全に体の負担が少なく検査を行うことができます。

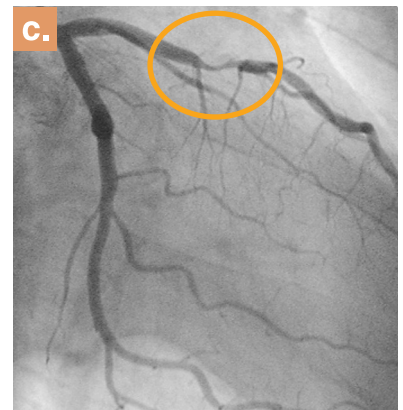
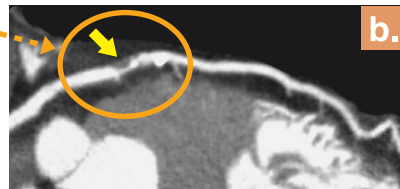
冠動脈CT検査

当院で導入している“マルチスライスCT”は一度にすばやく画像をとることができるため、動いている心臓の表面にある、太さわずか3mmの冠動脈も明瞭に描出して病気を見つけることができます。造影剤を点滴して撮影すると、図a.のように心臓全体と冠動脈の狭くなっている様子(丸印)が観察でき、図b.のごとく、冠動脈の壁の中の“動脈硬化のプラーク(粥腫)”を見ることができます。冠動脈CTで病気が見つかった

場合は、入院の上、冠動脈造影(図c.)を行って、詰まっている血管をバルーン(風船)やステント(血管を広げる金属の金網)で拡張して治療することができます。糖尿病など動脈硬化が起こりやすい病気を治療されている方の中で、胸の圧迫感などの症状がある場合は冠動脈CTなどで早く病気を見つけることが大切ですが、造影剤使用に問題がある方は担当医師と相談が必要です。



— 冠動脈CT —



— 冠動脈造影 —

患者さん の声

玄関わきのポスト

玄関横の郵便ポスト、患者さんのご意見をきっかけに歩道から移転して来ました。平成17年12月のことです。ご意見は「敷地内にポストの設置を!雨の日、スロープを降りて手紙を出しに行くのが大変。人に頼むのにためらいがある。」とありました。早速、中央郵便局に申し入れましたが、色よい返事は頂けず交渉を繰り返しました。ポスト設置は、郵政省のサービス事業なので、移設には周辺住民の合意が必要と言われ、荒田・生田の3人の町内会長さんにご協力頂き実現しました。どうぞ皆様、ご活用ください。



忘れ物、落とし物は、1階受付
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