



楠だより

8月

—2010年—

偶数月発行 NO.17 H22.08.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

8

歯を守ろう!



- もし歯が弱って食事に困ったら…
- 歯に自信がないと人に会うのも嫌になる…
- 口臭が気になる…

歯、歯肉の病気は生活のさまざまな場面で支障をきたし、歯の悩みはととも深刻です。

仕事や子育てが忙しく、なにかと時間が取れない20～30歳代の時期から、歯科医院を受診する機会が激減すると言われています。しかし、歯や歯肉にもストレスがかかるため、口腔内は無理や不摂生で悲鳴をあげている場合が多いのです。口腔内のトラブルは表面に現れないため軽視されがちですが、40歳代くらいから歯周病（歯槽膿漏）など様々なトラブルに繋がります。歯周病は、自覚症状がないまま進行し、いずれは歯が抜け落ちてしまう大変怖い病気です。定期的に検査し、早めに治療することが大切です。また、歯周病は生活習慣病ともいわれており、生活習慣を変えて予防する必要があります。最近の歯周病に関する研究では、歯周病は心臓や肺の病気、糖尿病、流産、早産といったさまざまなことに関連しているということがわかってきました。

また、最近のトピックスとして、骨粗鬆症の治

療薬と顎骨壊死（あごの骨が腐ること）との関連性があります。骨粗鬆症にはビスフォスフォネート系薬剤（代表的な薬の名前は、ダイドロネル、フォサマック、ボナロン、アクトネル、ベネットなど）が使われることが多く、長期間投与されている状態で、抜歯やインプラントの治療を行った場合、顎骨壊死が発症する可能性があるといわれています。この顎骨壊死の発症率は0.3%程度と低いですが、抜歯やインプラントの手術の際にはかかりつけの歯科医、整形外科医とよく相談されることが大切です。

歯についての基礎知識を身につけて、ご自分の大切な歯を守ることに役立ててください。



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(8) 歯を守ろう!1
- おしらせ オータムコンサート2
- 星への祈り2
- 健康レシピ 第9回 血糖値が気になる方の食事3
- 診療科から 乳腺内分泌外科4
- 患者さんの声4

オータムコンサート

恒例の院内コンサート『オータムコンサート』を開催♪

患者さん及びご家族の方の心身のリラックスや心の癒しを目的に開催します。
どなたでもご自由に参加していただけますので、ぜひ皆様お誘い合わせの上、お越しください。
職員一同、心よりお待ちしております。

日時:10月15日(金) 18:00~19:00
場所:第一病棟1階プラザホール
出演者は後日発表させていただきます。



★ 2010年 星への祈り ~七夕短冊 願いごといろいろ~ ★



季節が変わりゆくのは早いものですね。うだるように暑かった夏も最近は、朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。

皆様、いかがお過ごしですか？
遅ればせながら、今年の星への祈り、短冊に書かれたいろいろな願いごとをご紹介します。まずはこちらから。

嫁の石が出ますように

シンプルかつユニークでストレートなお願いですね。石とは、腎結石が尿管結石などでしょうか？とにかく、石が出ますように、そこどころ神様よろしくお願いします。

内定がもらえて幸せに暮らせますように

不況の時代、内定をもらうことは本当に大変なことでしょう。でも、内定はスタートにすぎません。生きていくって厳しいですね。いろんな時代が在るのは確か。でもやるしかないんですよ。明るい日本を一緒に作っていきましょう。

サッカーワールドカップ

岡田ジャパン いろいろありがとう

今年の夏は燃えましたね。そして、本当に残念でした。でも、格上のチームに挑んでいく日本チームの活躍は、多くの人たちに勇気やチャレンジする気持ちをよび起こしたのではないのでしょうか？また、4年後が楽しみです。

今年中に会えますように

できればデートもできますように

こっちらも会いに行けますように
みんな幸せになれるように
足の完治に向けて元気が出ますように
お願いいっぱいですみません

地上の彦星と織姫もこんな思いを募らせて、夜空を見上げていたのでしょうか。ちょっとせつなくて甘酸っぱい気持ちになりました。足が早く治って会いに行けますようお祈りしています。

最後に、こんな短冊を見つけました。

職員の皆さまにたくさんのありがとうがとどきますように

あたたかい気持ちに救われているのは病院職員ですね。職員を代表してお礼を申し上げます。「ありがとう」をありがとうございます。これからも精いっぱい努めさせていただきますので、どうかよろしく願いいたします。

今年準備した短冊は、約1300枚。ボランティアの皆さまにご協力いただき、4本の竹に飾り付けましたが、どの竹も鈴なりの短冊をぶら下げてしなっていました。

皆さまが書いて下さった短冊は、病棟に飾られたものも含め約2000枚で、すべてを7月9日に八宮神社に奉納いたしました。

あいにくのお天気でしたが、煙となって皆様の祈りは天に昇って行きました。

また来年、七夕を行いますので、皆さま楽しみにお待ちしております。





血糖値が気になる方の食事

味覚の秋編

黄金の宝煮



1人分 エネルギー 108kcal 脂質 4g 食物繊維 4g
たんぱく質 4g 糖質 18g 食塩相当量 1.0g

まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ行楽シーズン到来!「味覚の秋」といえば、いも掘り、きのこ狩り、栗拾いなどのイベントが盛り沢山ですね♪

でもさつまいもや栗はご飯やパンなどの「主食」の仲間です。ついつい食べ過ぎるとエネルギーの摂りすぎになったり、血糖値が上昇してしまいます。

そこで今回は、ダイエットもかねて安心して美味しくいただける秋の味覚の代表選手、さつまいもときのこを使ったヘルシー煮物をご紹介します。

きのこは今回さつまいもと合わせて使っているひじき

とともに、低エネルギーで食物繊維を多く含む食材です。食物繊維は、腸で水分を含んで満腹感をもたらし、また食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。また調味料には砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使うことでエネルギーを控え、食後の血糖の上昇を緩やかにします。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。

冷めても美味しさは変わりませんので、お弁当、特に行楽弁当にはとても重宝な1品です。さあ、食べて何が出てくるか、お楽しみ!

作り方

材料(1人分)

- さつまいも(皮つき) 120g
- 芽ひじき 5g
- 油揚げ(すし揚げ) (4枚) 40g
- かんぴょう(10cm×4本) 20g
- きのこ(1袋) 100g
(しめじ、しいたけ、まいたけなど)
- さやいんげん(4本) 20g

調味料

- 出し汁(カップ2) 400g
- しょうゆ(大さじ1) 18g
- 酒(大さじ1) 15g
- 低エネルギー甘味料(粉末) 10g

計量の単位は、カップ1=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

- 1 材料の下準備。さつまいもは1.5cm角切り、芽ひじきは湯で戻し、油揚げは油抜きして袋状に、きのこは石づきをとり小房に分け、いんげんはゆでて斜めに3つ切り、かんぴょうは湯で戻し塩でもみ洗う。
- 2 さつまいもとひじきを混ぜて、油揚げの中に詰め、かんぴょうで結ぶ。
- 3 ナベに調味料を煮立て、2 ときのこを入れ落とし蓋をして弱火で約15分煮含める。
- 4 3 を食器に盛り付け、さやいんげんを飾る。



2つ切りにしたところ



※写真は直径約12cmの食器で、盛付けは1人分です
※写真のきのこは、丹波産の「大粒丹波しめじ」を使用しました。

ここがポイント

さつまいもは「主食」の仲間です。主食の量を調節しましょう。さつまいも60gはご飯50gと同じエネルギー(80kcal)です。このメニューではさつまいも1人分30gなのでご飯25gに相当します。

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)

マンモグラフィによる 乳がん検診を受けましょう

1996年に乳がんは日本人女性のがん罹患率(がんにかかる人の割合)第1位になり、その後もどんどん増え続け、現在では約20人に1人の女性が乳がんになるといわれています。欧米先進国では日本より多くの方が乳がんになりますが、逆に乳がんの死亡率は低下してきています。これにはマンモグラフィ(乳房のレントゲン写真)による乳がん検診の普及が大きく貢献していると考えられています。

乳がんの多くは“しこり”として触れることができ、自己検診や視触診で発見することができますが、触ってもわからない乳がんも少なくありません。乳がんは大きく分けて”浸潤がん”と”非浸潤がん”に分けられます。非浸潤がんは早期のがんであり(ほとんどが手術で治ります)、触っても分からないことが多く、現在ではこの非浸潤がんの割合が増えてきています。非浸潤がんは”石灰化”を伴う事が多く、マンモグラフィ検診ではこの”石灰化”を見つけることができ、小さながんも見つけることができるため乳がんの早期発見につながっています。

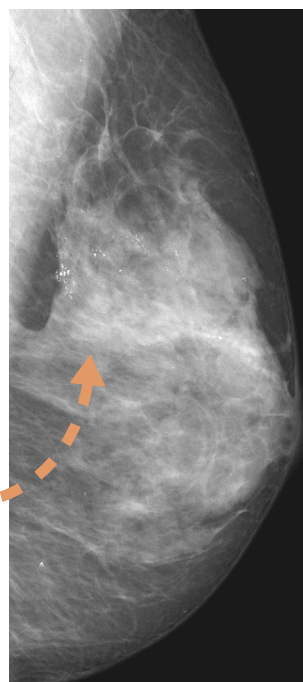
マンモグラフィによる乳がん検診の有効性については世界的に認められていますが、現在の日本における乳がん検診

受診率は約20%と、欧米に比べてまだまだ低いのが現状です。現在ではより多くの女性が定期的な乳がん検診を受けることができるように検診センターや乳腺クリニックなどが増えて、検診の体制が整備されてきています。

乳がんを早期に発見し、日本における乳がん死亡率を少しでも低下させるために、女性一人一人が乳がんに対する正しい知識をもって、自己検診はもとより、定期的にマンモグラフィによる乳がん検診を受けていただくことがとても重要と考えます。

乳腺内に拡がる石灰化

マンモグラフィで
発見された非浸潤がん
(触診ではわからない)



患者さんの 声

HPトップページ の リニューアル

「休診案内がホームページ上のどこにあるのか分かりづらい」という患者さんからのご意見がありました。ご指摘のとおり、休診案内やトピックスは病院トップページの下部にあり見落としやすいため、「受診される方へ」「お見舞いの方へ」「医療機関の方へ」のコーナーを並列に配置し、右側のバナーも上部に移行し、休診案内やトピックスを見やすい位置に配置しました。



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