



# 楠だより 10月

— 2010年 —

偶数月発行 NO.18 H22.10.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

9

### あなたは大丈夫ですか？

## 痛風 尿酸値にご注意

#### 尿酸って何？

尿酸は主に細胞の核に含まれるプリン体という物質が分解されてできる老廃物です。プリン体は細胞の新陳代謝からも産生されますし、食物としても体内に取り込まれます。尿酸は尿に溶け込んで腎臓から排泄されます。

#### 高尿酸血症とは？

尿酸の排泄の低下や産生の増加によって、血液中の尿酸濃度が高くなり、7mg/dlを超えた状態を高尿酸血症と呼びます。8mg/dlを超える状態が続くと様々な合併症が起こってくる可能性があります。

#### 痛風—高尿酸血症の合併症

痛風は発作性の関節炎であり、高尿酸血症の代表的な合併症です。痛風発作は突然の激しい痛みとして起こり、関節が赤く腫れあがるのが特徴的です。足の親指の関節に起こることが多いのですが、足首や膝、まれに手や腕に起こることもあります。

痛風発作が起こったら薬で痛みを抑えつつ、関節の炎症が治まるのを待ちます。通常1週間程でおさまりますが、高尿酸血症を治療しないと必ず再発します。

#### 高尿酸血症の原因は？

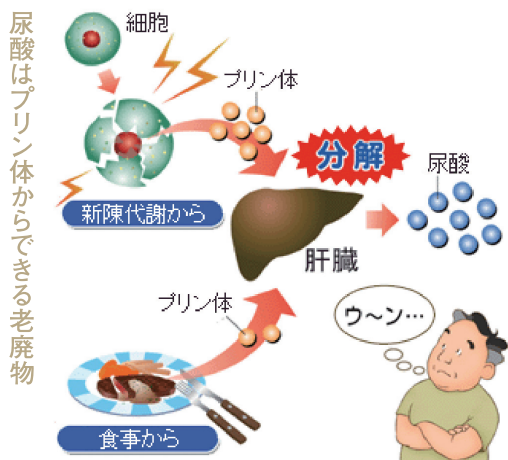
高尿酸血症は、尿酸値が上がりやすい体質の方に尿酸値を上げるような生活習慣が加わって起こる原発性高尿酸血症がその大部分を占めます。より頻度は少ないですが、原因となる別の病気(血液の病気や腫瘍、腎臓病)や薬の副作用(利尿薬など)によって起こる二次性高尿酸血症もあります。

#### 高尿酸血症の治療は？

原発性高尿酸血症は体質と生活習慣によって起こるので、その治療ではまず生活習慣の見直しが大切です。肥満や運動不足、食べすぎは尿酸値を上げる原因になります。食事ではプリン体を多く含むものは食べ過ぎないようにします。アルコールは尿酸の産生を高め排泄も低下させるので、アルコールも控えたほうが良いでしょう。生活習慣の改善で尿酸値が十分に低下しない場合は飲み薬での治療を行います。

#### 時には尿酸値のチェックを！

痛風発作などの合併症がでて初めて尿酸値が高かったと気付かれる方も多いのです。時には血液検査で尿酸値をチェックされるのがよいでしょう。特に肥満傾向の方やアルコールをよく飲まれる方は定期的な検査をお奨めします。



痛風発作—突然起こる激痛！



Illustration©ideas

### 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(9) 痛風 尿酸値にご注意	1
神経内科よりお知らせ	2
移植医療って？	2
健康レシピ 第10回 血糖値が気になる方の食事	3
診療科から 形成外科	4
患者さんの声	4

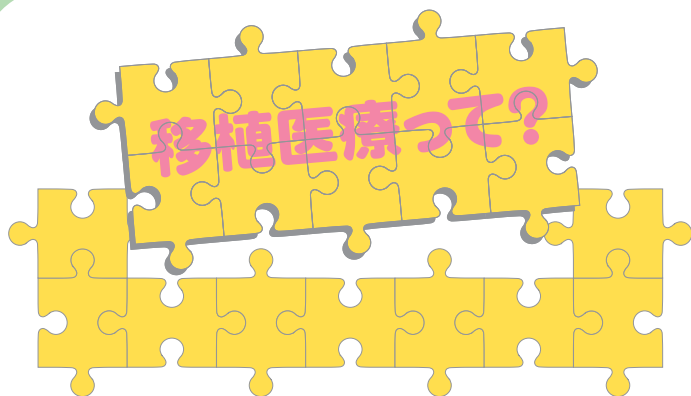
## 神経内科 初診外来 予約方法について

9月より神経内科外来が予約制になりました。

神経内科には、脳卒中やパーキンソン病、認知症、頭痛、めまい、しびれなどいろいろな患者さんがこられます。神経内科では、お話を伺って診察するのに時間がかかるため、診察時間が遅れがちになり、受診された患者さんに多大なご迷惑をお掛けしていました。

そこで、初診外来を原則予約制として、新たに「神経内科初診枠」をつくりました。かかりつけの先生から地域医療推進室あてに連絡していただければ、初診の予約をとることができます。そうすれば、これまでよりは待ち時間が短くなります。受診を希望される場合は、是非かかりつけの先生とご相談いただき、神経内科初診枠をご活用ください。

※ご予約は必ずかかりつけの先生から地域医療推進室へ。



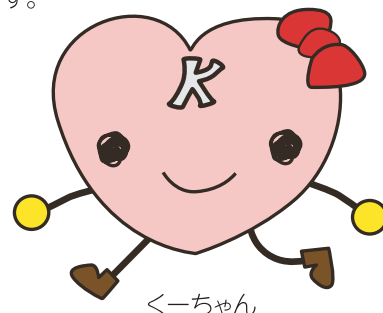
### 神戸大学医学部附属病院移植医療委員会

もし自分の命が天に召されたとき、生かせる臓器があるならば、病気で苦しんでいる患者さんに差し上げたい(臓器提供)と考える人もおられます。現在の医学は、その意思を生かすことができるまで進んでいます。また、ふたつある腎臓のうちの片方を必要とする身内に提供したい(生体腎移植)、あるいは自分の肝臓の約半分を必要とする身内に提供したい(生体肝移植)と考える人もおられます。このような医療を臓器移植と呼びます。

臓器移植を望む患者さんが多くおられますが、日本においては移植医療がなかなか進まないのが現状です。それでよいのか、進まない事がよくないのかは、万人の意見が一致するところではないと思われませんが、生体移植は別として、天に召された後の他人への臓器提供は「臓器提供意思表

示カード」にしたがって1997年から粛々と行われてきております。このカードには「臓器は提供しません」という選択肢も当然あり、その場合には臓器移植は行われません。

今年の7月にひとつの変化が起こりました。それは法律の改正です。当人にカード所持がなくても、脳機能がすべて止まり数日後には心臓も止まるという状態(脳死)の段階で臓器提供することが、脳機能が正常だった生前の当人の意思に反していないと家族が判断し、それを希望した場合、臓器提供が可能になったということです。ただし、脳機能が絶対に戻らないという診断が厳密に行われた上でのことです。そして、脳死の人から提供された臓器移植をするに当たり、臓器の保存可能な時間・搬送等を考えますと、その移植手術を成功させるためには待機手術(数日前から予定が決まっている手術)の中から繰り延べできる手術の日程を変更させて頂く場合があります。このことは入院ご案内パンフレットに記載させていただいております。皆様のご理解をいただきたく存じます。





# 血糖値が気になる方の食事

おいしく食べて、50%エネルギーダウン!!

## ヘルシーチキンカツ

1人分 エネルギー 193kcal 脂 質 3g 食塩相当量 1.3g  
たんぱく質 23g 炭水化物 17g

※添えの野菜の栄養量は含みません



年末年始に向けて忘年会・クリスマス・お正月など楽しいイベントが続く季節ですね。イベントでは唐揚げやフライドポテトなど揚げ物をついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか?今回はそんな時に役立つ、とっておきのヘルシーチキンカツをご紹介します。

揚げ物は、衣の中にたくさんの油を吸収しているため、どうしてもエネルギーが高くなってしまいます。今回のヘルシーチキンカツは油を一切使わずに、オーブンで焼いているため、エネルギーが気になる方にも衣まで安心して召し上がっていただけます。お肉の種類も脂身の少ないささみを使用することで、よりエネルギーと脂質を抑えることができます。

ボリュームたっぷり、普通のチキンカツとほとんど変わりませんので、大満足!!ぜひ、お試しください!

### 作り方

#### 材料(1人分)

- 鶏肉ささみ(2本).....80g
- 塩(小さじ1/6).....1g
- こしょう.....少々
- 小麦粉(小さじ2).....6g
- 卵(1/6個).....8g
- パン粉(カップ1/4).....20g

※計量の単位は 小さじ1=5ml カップ1=200ml

- 1 パン粉をフライパンできつね色になるまで乾煎りし、冷ましておく。
- 2 鶏肉ささみは筋をとり、包丁の背でたたいて、2倍くらいの大きさまで薄くのばし、塩こしょうで下味をつける。
- 3 2に小麦粉、とき卵、1の順番で衣をつける。
- 4 クッキングシートを敷いた鉄板の上のせ、220℃のオーブンで15~20分焼く。中まで火が通れば、出来上がり。

### ここがポイント

#### 1 50%エネルギーダウン!

チキンカツによく使用される皮つきの鶏もも肉を油で揚げた場合、同じ量で1人分がエネルギー403kcal、脂質28gとなります。素材と調理法の工夫で、脂質を約10分の1に抑えることができ、エネルギーは約半分になります。

#### 2 主食の量を調節しましょう!

衣に使用する小麦粉やパン粉は、ご飯やパンと同じ「主食」の仲間です。  
ご飯50g=小麦粉20g=パン粉20g  
今回の分量では、ご飯約60gに相当します。

#### 3 野菜をたっぷり添えましょう!

野菜に多く含まれる食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがありますので、写真のようにたっぷりの野菜と一緒に食べましょう。

#### 4 調味料のかけすぎに注意しましょう!

ケチャップやソースをつけると、味をアレンジすることができます。ただし、塩分を多く含むため、使いすぎには注意が必要です。調味料は上からかけるよりも、少量を皿に入れ、つけて食べるようにしましょう。また、野菜につけるドレッシングやマヨネーズは油も多く含むため、ノンオイルドレッシングやカロリーーフマヨネーズに替えることでエネルギーを抑えることができます。

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)

※「楠だより8月号」で紹介いたしました「黄金の宝煮」の材料が1人分となっていました、4人分の誤りでした。訂正し、お詫び申し上げます。

## 四肢リンパ浮腫に対する最先端治療 ～リンパ管静脈吻合術～

がんの治療や生まれつきの原因などによって腕や脚の付け根でリンパ液の流れが滞ると、リンパ液が皮下組織に溜まり、むくみがひどい状態～リンパ浮腫～になってしまうことがあります。リンパ浮腫になると、見た目の問題に加えて、関節の動きが悪くなったり、容易に細菌や真菌に感染してリンパ管炎やさらに進行した蜂窩織炎※1と呼ばれる状態になったりします。

これまでのリンパ浮腫に対する治療は、リンパマッサージや弾性スリーブ・ストッキングの着用、感染の予防などが主でしたが、最近ではリンパ管静脈吻合術※2という新しい手術法が注目されています。この手術の考え方はシンプルで、滞っているリンパ液を静脈に流してむくみを改善することを目的としています。リンパ液は正常な状態でも最終的に静脈へ流入するので、リンパ液が血液中に入ることによる不具合はありません。この原理自体は昔から知られていましたが、0.3mmから1mmくらいの細さのリンパ管を扱う必要があるため技術的に困難でした。

ところが、ここ数年で吻合技術、縫合用の糸・針、手術用顕微鏡などが急速に発展したため、国内のいくつかの医療施設でリンパ管静脈吻合術が施行可能になっています。もとも

と皮下の浅いところまでしか手術操作を加えないため身体への影響が少ない手術ですが、当院ではいくつかの工夫を重ねて2-3cmの皮膚切開だけで手術していますので、症状によっては日帰り手術が可能です。

このように、リンパ管静脈吻合術はこれまで困難といわれてきたリンパ浮腫の治療に一筋の光をもたらすものですが、浮腫の程度や状態によっては適応とならないこともあります。詳しくは当院形成外科の「リンパ浮腫治療外来」でご相談ください。



before



after

※1 蜂窩織炎…蜂巣炎ともいいます。皮下脂肪組織が細菌・真菌感染し、局所の腫脹や熱感、激しい疼痛、発熱などの症状をきたした状態のことです。  
※2 吻合…血管やリンパ管などの管状組織を縫いあわせることです。

### 患者さんの声

#### 患者さん用清拭タオルの切り替え

病院の御意見箱に「患者さん用清拭タオルが干していない雑巾のような臭い」というご意見がありました。これまで度々、同様の苦情が出たこともありましたが、もともと濡れタオルでは、乾いたタオル

ルに比べ細菌が増殖しやすく、衛生面上管理も難しいこともあり、患者さんの体の清拭に使う清拭タオルを、8月25日より全面的に消毒製品（使い捨て）に切り替えました。いつも清潔で安心してお使いいただけます！



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