



楠だより 12月

— 2010年 —

偶数月発行 NO.19 H22.12.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

10

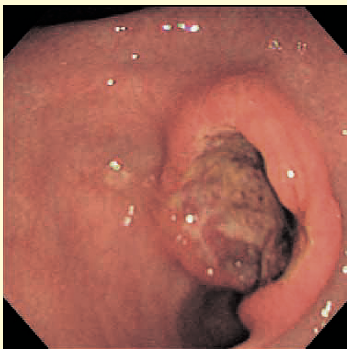
胃がんはピロリ菌感染が原因です!

なんとなく胃の調子が悪い,食欲がない,ときどき胃が痛い,もたれる,膨満感がある。このような症状に長年悩んでいる方はとても多いのではないかと思います。もしかしたら,あなたはピロリ菌に感染しているかもしれません。現在の日本では50歳代以上では60%以上の方がピロリ菌に感染していると考えられており,ピロリ菌感染は決して特別なことではありません。ピロリ菌は私たちの胃の中に生息している細菌です。最近ではメディアなどでも盛んに胃がんと関係が報道されているので,名前は聞いたことがあるのではないのでしょうか。ピロリ菌に感染していると慢性胃炎を生じ,一部の人に胃潰瘍や十二指腸潰瘍が生じます。また,炎症が長い間持続することにより胃がんが発症する危険が生じます。症状がある方は一度是非ピロリ菌の検査を受けることをお勧めします。

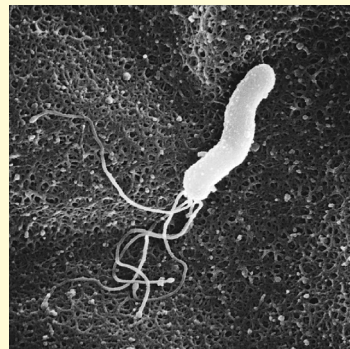
ピロリ菌の検査には,内視鏡検査の際に組織を一部採取して行うものと,内視鏡を必要としないものがあります。内視鏡検査を受けたことが無い方は一度,内視鏡検査を受けることをお勧めします。治療は抗生物質など3種類の薬を1週間服用していただくことになります。副作用として,薬に対するアレルギー反応と下痢が主に挙げられますが,重大な副作用はほとんどなく安全に行えます。ピロリ菌を除菌することにより,胃潰瘍や十二指腸潰瘍の再発がほとんど無くなり,胃がんの危険性も抑えられると報告されています。

今では,胃がんはピロリ菌感染症が原因と考えられており,ピロリ菌感染のチェックはご自身の胃がん発症のリスクを把握することになります。一度,消化器内科にご相談ください。

胃がんの内視鏡像



ピロリ菌の電子顕微鏡像



新潟大学 山本達男教授より提供

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(10)	1
ホスピタルホールのお知らせ	2
ハッピーハロウィン	2
健康レシピ 第11回 血糖値が気になる方の食事	3
診療科から 呼吸器内科	4
患者さんの声	4

オータムコンサート開催レポート

神戸フィルハーモニックの音楽監督兼常任指揮者 朝比奈千足氏をお迎えしコンサートが行われました。



神戸大学医学部附属病院が患者サービスとして四季に定例開催しているコンサートに、平成22年10月15日(金)、朝比奈千足氏と神戸フィルシンフォニエッタの皆さんをお迎えして、オータムコンサートが院内ホスピタルホールにおいて開催されました。

この開催は、昨年末に朝比奈氏が本院に救急搬送され、手術を受けられた後、無事全快し、社会復帰した体験から、本コンサートを通じて、患者さんの療養の励みにして頂きたいとの朝比奈氏の篤い想いにより実現したものです。

患者さん270人と杉村病院長以下スタッフ130人が期待いっぱいに見守る中、「モーツァルトの夕べ」と題して馴染みの深い交響曲第40番等が1時間に渡り演奏されました。

演奏の合間に朝比奈氏の療養の体験や演奏曲の解説がユーモアを交えて語られ、患者さん、病院スタッフ一同、深まる秋の中、心和むひとときを過ごしました。

最後に、手術の執刀医である大北教授からの朝比奈氏へのお礼と共に「今回のコンサートは療養中の皆さんの体と心のケアへの効果が大きいと期待できる。」との挨拶があり、看護スタッフによる花束贈呈で締めくくられました。



10月29日、こどもセンターではハロウィンを開催しました。

ハロウィンは秋の収穫を祝い、亡くなられた方々を尊び偲ぶケルト人の宗教的行事が、キリスト教に取り入れられたもので、アメリカではクリスマスに次ぐ行事となっています。毎年10月31日に行われ、“Trick or Treat” (何かくれ、さもなきゃ悪さする

ぞ!)と近所の玄関を叩いて、お菓子をもらい歩き、大人も子どもも奇抜な仮装で街を練り歩きます。

こどもセンターでも1か月前から、保育士の岡本さんを中心に、ご家族・子どもたちに呼びかけて、仮装の準備をしてきました。

いよいよ当日、着替えの途中もかわいいマスクをかけた小悪魔たちは大興奮で大変でした。仮装は完璧!さあ出発です!!院内学級の英語劇を見て、看護部管理室、外来を回り、かわいいかぼちゃの籠の中はお菓子がいっぱい、心も楽しさでいっぱいになりました。とても“ハッピー・ハロウィン”な1日でした♪

ご協力頂いたご家族の方、中学部の先生、ボランティア室の方、看護部の皆さん、外来スタッフの方々にこの場をお借りしましてお礼を申し上げます。





血糖値が気になる方の食事

低エネルギーおやつ編

2色淡雪かん

1人分

エネルギー 31kcal
たんぱく質 0.9g
脂質 0g
炭水化物 12.7g
砂糖使用と比べて
35kcalカット



写真は15×15cmのお皿で、盛り付けは1人分です。

日に日に寒さが増し、室内で過ごす時間が多くなるこの季節。活動量も減り、時間に余裕ができると、間食の誘惑も多くなります。しかし、菓子類に多く含まれる砂糖は食後の血糖値を急激に上昇させてしまうため、間食を摂ることは好ましくありません。

けれども、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ときがあるかもしれません。

そこで、今回は砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用した「2色淡雪かん」をご紹介します。

低エネルギー甘味料を使用することで、エネルギーを控え、食後の血糖値の上昇も緩やかになります。低エネルギー甘味料には、いろいろな種類がありますので、管理栄養士にご相談ください。

「淡雪かん」はうっすら積もった淡雪に見立て作られた、見た目にも美しい和菓子です。メレンゲのふわっととろけるような食感をお楽しみください。



作り方

材料(5人分)(8×18×6のパウンド型)

- A { 水 ……………250ml(カップ1と1/4)
粉寒天 ……………4g(小さじ1)
低エネルギー甘味料(粉末) ……………50g
- B { 卵白 ……………1個分
低エネルギー甘味料(粉末) ……………30g
- 抹茶 ……………1g(小さじ1/2)

※計量の単位は カップ1=200ml 大さじ1=15ml
小さじ1=5ml

- 鍋にAの材料を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分加熱した後、粗熱をとる。
※冷やしすぎると固まってしまうので注意しましょう。
- ボールにBの材料を入れ、しっかりと角が立つまで泡立てる。
- 2に1の寒天液を1/3ずつ流し込み、そのたびに泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 型の内側を水で濡らし、3の半量を流し込み、表面をならす。
- 抹茶を小さじ2の水でよく溶く。
- 残しておいた3の生地に5を混ぜ合わせる。
- 6を4に流し入れ、表面をならし、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 冷え固まったら、型と生地を竹串などで剥がし、ひっくり返して型から出す。
- 10等分にカットして盛り付け、できあがり。(1人2切れ)

アレンジ

- *今回は2色に分けましたが、抹茶の代わりにレモン果汁などを加えるとさっぱりとした仕上がりがとなり、夏場でも楽しめる1品となります。
- *果物の薄切りを敷き、生地を流し込むと出来上がりも鮮やかになります。

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)

COPD ～慢性閉塞性肺疾患～

長く続く咳や痰、息切れでお困りではありませんか？それは「年齢のせい」「タバコのせい」とあきらめていませんか？

COPDという病気がそこに隠れているかもしれません(A)。COPDは「タバコ肺」と呼ばれることもあるくらい、タバコとの関連が強い病気です。日本には530万人のCOPD患者さんがおられると推計されています。がんや動脈硬化、骨粗鬆症など多くの疾患の危険性を高める全身の病気であることも分かってきました。

COPDかどうかを調べるためには、呼吸機能検査を行います。1秒間にはき出せる空気量(「1秒量」といいます)を測定し診断します。呼吸機能検査は検診には取り入れられていないことが多く、見過ごされていることも多いようです。呼吸

器内科ではCOPDを早期発見するために、積極的に呼吸機能検査を行っています。また、新たな検査機器(モストグラフ)を導入しました(B)。結果も一目でわかりやすく、数分で済む簡単な検査です。

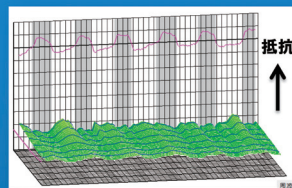
COPDの原因は90%が喫煙です。禁煙が肝心ですが、薬による治療も可能です。早期診断、禁煙や治療について呼吸器内科に是非ご相談ください。

このような症状がある人は COPDかもしれません

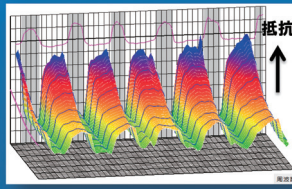
- ✓ 40才以上で、タバコを吸っている、または吸っていた
- ✓ 咳・痰がしつこく続くことがある
- ✓ 階段をのぼると息切れする

A

モストグラフ



健康な非喫煙者



COPD

呼吸の際に生じる空気抵抗が高さとして表示されます。COPDのように空気の通り道に異常があると、黄→赤→青と色の変化があり、抵抗が高くなっているのがはっきり表示されます。

患者さんへのお知らせ

エスカレーターの手すりのリニューアル

エスカレーターを安全にご利用いただくために、手すりをリニューアルしました。新しい手すりは、進行方向を示すデザインの外、抗菌機能もありますので安心しておつかまりください。なお、エスカレーターのご利用に不安を感じられた場合は、エレベーターをご利用ください。



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