



楠だより 2月

—2011年—

偶数月発行 NO.20 H23.2.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

II

血圧下げて 運上げて!



高血圧の方は全国で約3,000万人といわれ日本人の4人に1人になるもっとも一般的な病気です。さらに50歳以上では2人に1人が高血圧です。

高血圧はほとんどの場合自覚症状がありません。これは糖尿病や高脂血症にも言えることでこれらは生活習慣病ともいわれ、動脈硬化進行の危険因子です。長期間放置すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことになります。日本人の死因で心臓病と脳血管障害を合合わせると約3割になります。

血圧は1日のうちでもかなりの変動が見られます。できるだけ決まった一定の条件で血圧を測る必要があります。朝起きて1時間以内。トイレをすませ、朝食の前に1回。あとは就寝前の1日2回の測定が勧められています。

高血圧の原因ですが、加齢や遺伝・環境・生活習慣といった色々な要素が関係して発症すると考えられています。生活習慣の中でも感情の激変やストレス・塩分の採りすぎ・肥満・過労はできるだけ避けたいものです。また、性格や性質によっても血圧の高くなりやすさに違いがあるようです。とくにタイプAと呼ばれる方は血圧が高くなりやすいことがわかっています。表を掲載いたしますのでご自身で試してみてください。

■高血圧の合併症

脳

- 脳出血(血管が破れる)
- 脳梗塞(血管がつまる)

心臓

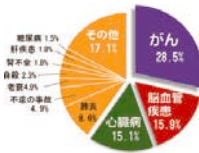
- 心肥大(より強い力で血をこらえるため、筋肉が厚くなる)
- 心不全(心臓が弱くなる)
- 狭心症(血管が狭くなる)
- 心筋梗塞(血管がつまる)

腎臓

- 腎臓症
- 腎不全

(動脈硬化を原因とし、腎臓へ流れる血の量が減って機能が低下)

日本人の死因は?



タイプA人間の判別表

以下の質問でA,B,Cのどれに当てはまるか答え、点数を合計してください。

A「いつもそうである」2点, B「しばしばそうである」1点, C「そんなことはない」0点。ただし、質問5,6,9はAが1点, Bが2点, Cが0点。

- 忙しい生活ですか?
- 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか?
- 仕事,その他なにかに熱中しやすいほうですか?
- 仕事に熱中すると,他のことに気持ちのきりかえができていくのですか?
- やる以上は十分に徹底的にやらないと気がすまないほうですか?
- 自分の仕事や行動に自信がもてますか?
- 緊張しやすいですか?
- イライラしたり怒りやすいほうですか?
- きちょうめんですか?
- 勝気なほうですか?
- 気性がはげしいですか?仕事,その他のことで,他人と競争するという気持ちを持ちやすいですか?

判定

17点以上は,

「タイプA人間」

と考えられる。

どんな人が高血圧になりやすい?

高血圧の原因は、生活習慣と深い関わりが



気温の低い日が続く冬場は、血圧が高めの方に特に注意していただきたいのが入浴です。入浴時の血圧変動はおもに温度差が原因でおこりますので、脱衣所やお湯の温度に気をつけましょう。脱衣所や浴室は暖かく、できれば24～26℃程度にしておきましょう。お湯の温度ですら42℃以上ですと入浴後1～2分で急激に血圧が上がることがわかっています。ぬるめのお湯(38～39℃)に10分程度。水圧の影響を考えると半身浴(みぞおち辺まで)でうすうす汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴法が理想的です。また、汗をかきますので水、白湯、番茶など入浴30分前をめやすにコップ1杯飲むこともおすすめ。それと飲酒後の入浴は控えましょう。入浴にちょうどよいタイミングは食後2時間経った頃です。

病院の 基本理念

- 患者中心の医療の実践
- 人間性豊かな医療人の育成
- 高度先進医療の開発と推進
- 地域医療連携の強化
- 災害救急医療の拠点活動
- 医療を通じての国際貢献

目次

健康手帳(11).....	1
「医学部附属病院あじさい基金」について.....	2
保有所建設工事へのお詫び.....	2
健康レシピ 第12回 血糖値が気になる方の食事.....	3
診療科から 耳鼻咽喉・頭頸部外科.....	4
患者さんの声.....	4

「医学部附属病院あじさい基金」について

神戸大学医学部附属病院では、皆様からの善意を活かすため「神戸大学医学部附属病院あじさい基金」を設置しています。病院があります神戸市の市花「あじさい」からネーミングされました。本基金は、本院が目指す「理念の実現」と「患者さんの環境整備」を目的に、有効に活用させていただくためのものです。

寄附金の具体的な使途

お申し出いただいたご寄附は「神戸大学医学部附属病院あじさい基金」として受け入れ、患者さんにできるだけ快適な環境を提供していくことを目的として、皆様の声を反映させながら次に掲げる事業を実施させていただきます。

- ① 病室その他に展示する絵画の提供
- ② 患者さんのための花、観葉植物の提供
- ③ 待合室の椅子、テーブルの修理、更新
- ④ 観賞用熱帯魚の提供
- ⑤ BGMの提供
- ⑥ 院内コンサートへの助成
- ⑦ その他、病院が企画・実施する患者さんのための諸行事への助成等

寄附金の申込方法

1階中央受付3番窓口担当者にお申し出いただけますと、寄附手続きの説明を行います。

税制上の取扱

- 個人の場合：所得税法の規定により、一定額の寄附金控除が認められます。
- 法人の場合：法人税法の規定により、寄附金全額の損金算入が認められます。

問い合わせ先

患者サービス向上委員会:医事課事務担当 Tel:078-382-5221

皆様のご協力をお願いします



ご迷惑おかけしています 保育所建設工事についてのお詫び

はとぼっぼ保育所が、立体駐車場へ新築されます。(現在工事中)
工事期間中はパーキングへの出入り等にご不便をおかけしております。
何かとご迷惑をおかけしますが、細心の注意を払い、安全第一を心掛けますので、ご理解とご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

完成予定：平成23年7月

作業時間：原則、8時～16時

作業日：原則、祝祭日を除く月曜日～土曜日

安全対策：工事車両については、徐行運転を守り、歩行者、自転車を最優先します。

騒音対策：工事につきましては騒音、振動を伴いますが、低騒音型重機を使用し、できるだけご迷惑のかからないようにします。





血糖値が気になる方の食事

少ないお肉でも満足感たっぷり!!

根菜ときのこのハンバーグ

1人分

エネルギー 185 kcal
たんぱく質 12g
脂 質 10g
炭 水 化 物 14g
食 物 繊 維 2.4g
食塩相当量 1.3g

まだまだ寒い日が続きますね。寒い日には、温かいお料理を食べて、体の芯から温まりたいものです。

ハンバーグを作るには、脂肪が多く含まれるひき肉を使用し、さらにエネルギーの高いデミグラスソースなどのソースをかけることもあるため、多く食べると脂質やエネルギーの摂りすぎになってしまいます。(脂質は食後の血糖値への影響は少ないですが、時間を経て血糖値を上昇させるため、血糖値が高い状態が長く続きます。)しかし、使用食材を工夫することで、脂質やエネルギーを抑え、血糖値やエネルギーが気になる方にも安心して召し上がっていただけるハンバーグを作ることができます。今回は、お肉をお腹いっぱい食べたい!そんな時にぴったりのハンバーグをご紹介します。一般的なハンバーグにデミグラスソースをかけた場合、写真と同じ大きさで1人分がエネルギー約350kcal、脂質約20gとなります。食材の工夫でエネルギー、脂質ともに約半分に抑えることができます。ぜひお試しください!



写真は直径19cmのお皿で、盛り付けは1人分です。

作 り 方

材料
(4人分)

A	合いびき肉	160g
	玉ねぎ	100g
	ごぼう	100g
	エリンギ	100g
	卵	50g (1個)
	パン粉	20g (大さじ2)
	塩	1g (小さじ1/6)
	こしょう	少々
	油	6g (小さじ2)

ソース

B	しめじ	60g
	しょうゆ(薄口)	24g (大さじ1と1/3)
	低エネルギー甘味料(粉末)	12g (大さじ1)
	水	30ml (大さじ2)
	片栗粉	2g (小さじ2/3)
	ねぎ(仕上げ用)	お好みで

※計量の単位は 小さじ1=5ml 大さじ1=15ml

- 1 玉ねぎ、ごぼう、エリンギをそれぞれみじん切りにする。
- 2 ボウルに合いびき肉とAをすべて入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 3 2を4等分し、小判形に形作って中心をへこませる。

※この時、あまり厚めにしない方が火が通りやすく早く焼きあがります。また、見た目のボリュームもアップ!

- 4 フライパンに油を熱し、中火で両面を焼く。その後、火を弱火にし中にしっかり火が通るまで焼く。竹串をさしてみても透明の汁が出れば焼き上がり。皿に取り出しておく。フライパンはソース作りに使用するのでそのまま置いておく。
- 5 ソースを作る。しめじは石づきをとり小房に分けておく。4のフライパンを熱し、しめじを炒める。しめじに火が通ったらBをすべて入れてひと煮立ちさせ、いったん火を止める。片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、加えて混ぜる。再び火を付け、再度煮立たせたら火を止める。
- 6 4のハンバーグに5のソースをかけ、お好みで仕上げにねぎを振って出来上がり。

少ないお肉でもボリュームたっぷり! 野菜やきのこで食物繊維たっぷり!

ここが
ポイント

菌ごたえのある野菜やきのこをたっぷり入れることでかさが増し、少ないお肉でもボリュームたっぷりハンバーグになります。またシャキシャキ・コリコリとした食感も楽しめ、噛む回数が多くなり、満腹感もアップします。そして野菜やきのこに多く含まれる食物繊維は、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する働きがあります。今回はごぼうとエリンギを使用しましたが、れんこんやしいたけなどの野菜やきのこでもおいしくできます。いろいろなものを試してみてください☆

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)

診療科から

耳鼻咽喉・頭頸部外科

～めまい外来～

今回は耳鼻咽喉・頭頸部外科のめまい外来の紹介です。以前は「前庭外来」の名称でしたが、最近、解りやすくするために「めまい外来」に改称しました。「前庭」は平衡感覚に携わる体の一部器官の名称ですが、患者の皆さんには馴染みが薄く医師名と勘違いされている方が多かったためです。

耳、脳、眼、足、心理、循環器などの異常でめまい、ふらつきが起こるのですが、当科のめまい外来では主に耳の病気が原因で起こるめまい、ふらつきの診断・治療を行っています。多くの患者さんがそうであるように、歴史的にもめまいは脳の異常でおこる病気と考えられていました。しかし、実際には耳の疾患が原因であることの方が多いのです。具体的な病名としては、メニエール病、良性発作性頭位めまい症、中耳炎、前庭神経炎などが挙げられます。中でもメニエール病は新聞やテレビなどのマスコミでしばしば取り上げられ、ご存知の方も多いのではないのでしょうか？

実際、多くの患者さんや他科の先生方は「めまい=メニエール病」と考えて、耳鼻科に受診または紹介となります。でも、実際はそんなに簡単にメニエール病とは診断はできる訳ではないのです。めまいの原因を正しく診断するために、めまいや

ふらつきの症状・経過を詳しくお伺いした上で、きこえの検査、眼球の動き(眼振)をみる検査、バランス機能をみる検査など、様々な検査が必要です。耳鼻咽喉科医3-4人の体制で毎週行っていますが、一つ一つの検査にかなりの時間がかかります。予定どおりに診察が進まず、お待たせすることもあるかと思いますが、どうかご容赦のほどお願いします。なお、めまい外来は予約制です。受診ご希望の方は、まず、月・火・水・金の初診外来を受診していただくようお願いします。



めまい外来メンバー

患者さんの声

病院駐車場入庫待ち車両の渋滞について

現在、本院立体駐車場へ入庫待ちする車両が、病院前道路(国道428号線)上に並び、渋滞が生じており、近隣住民の皆様ならびに本院をご利用頂く方々には大変ご迷惑をおかけしておりますこと、深くお詫び申し上げます。本駐車場は9時から12時は、ほぼ満車状態で、日によ

ては14時頃まで満車が続く場合もあることから、進入経路の見直しや職員及び出入り業者による本駐車場の使用制限の実施など、渋滞緩和に向け努力中です。また、車誘導が可能なガードマンの配置も予定しております。今後も皆様に快適にご利用して頂けるよう改善してまいります。



忘れ物、落とし物は、1階中央受付
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