



楠だより 4月

— 2011年 —

偶数月発行 NO.21 H23.4.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

12

ケガ

病院に行くべき? 行かざるべき?



日常生活やスポーツで遭遇するケガはその内容や程度に様々なものがあります。動くことができない、出血が止まらないなど明らかに重症な場合はすぐに医療機関を受診されると思います。

一方でケガをした後、徐々に症状がひどくなってきて入院治療が必要になることが分かってくることもあります。その典型的なケースである次の4タイプのケガについて注意点を挙げてみました。

1.あたま(脳振盪)

脳振盪とは頭をぶつけた後でしばらく記憶がとぎれるなど意識状態が一時的に悪くなる場合で、通常CT検査などで異常はありません。ところが2回目の打撲を契機に脳に損傷が生じて急に意識状態が悪くなる場合がありますので、受傷後スポーツ等の再開時期については医師と相談が必要です。

2.むね(気胸)

胸をぶつけた後に呼吸がしにくい、息が苦しいなどの症状が出てきた場合は肺の一部が傷つき空気が胸の中でもれている可能性があります。これは気胸と言って肺が縮んでいますので空気を抜く処置が必要になる場合が多いので早めに受診してください。

3.おなか(腹部臓器損傷)

転倒やスポーツでの接触などでおなかをぶつけた後、腹痛や

吐き気がおさまらない、尿に血が混じるなどの症状がある場合には肝臓、腎臓、脾臓などのおなかの臓器に傷ができ出血している可能性があります。出血量が多いとおなかがかたたり、血圧が下がって冷や汗が出たり意識状態が悪くなってきますので、おかしいと感じたら早めに受診してください。





4.て・あし(骨折)

手足のケガで最も気にされるのは骨折の有無だろうと思います。見るからに変形していたり骨が飛び出している場合はすぐに骨折と分かると思います。

一般に骨折でよくみられる症状は、その部位が痛んだり、腫れたり、熱をもったり、動かしにくいなどです。爪や皮膚の色が悪い、しびれるといった症状がある場合には治療を急ぐ場合があります。

様子を見る場合はRICE処置(Rest安静, Icing冷却, Compression圧迫, Elevation挙上, 下図を参照してください)が基本となりますので参考にしてください。

打撲や肉離れなどの筋肉損傷においても大きく腫れて、血管や神経を圧迫する場合がありますので安静が必要です。

Rest 安静	Icing 冷却	Compression 圧迫	Elevation 挙上
●弾力包帯、テーピング、副木や足関節固定装具で固定する。 	●水をビニール袋に入れ、タオルでくるんで冷やす。最初は20分間、30分休んで以後断続的に受傷後24~48時間後まで。 	●くるぶしをU字に採型したスポンジで保護し、弾力包帯で圧迫固定する。  巻き方:足先から中枢に向かって内巻きする。 締め具合:足先の痛みやしびれのない程度に抑える。	●負傷した足部を心臓より高く保持する。 

病院の 基本理念

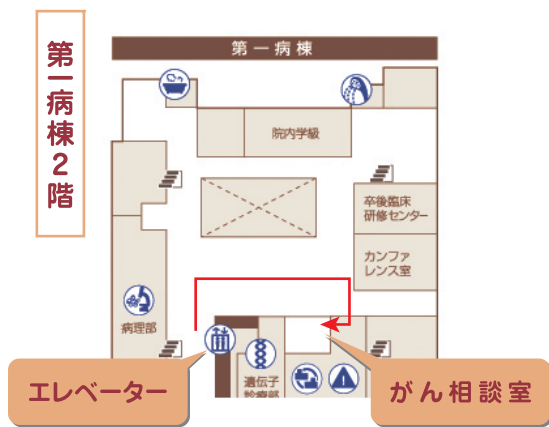
1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

- 健康手帳(12)1
- 紹介 ~がん相談室移転のお知らせ2
- キャッシュコーナー(ATM)移転のお知らせ2
- information2
- 健康レシピ 第13回 血糖値が気になる方の食事3
- 診療科から 食道胃腸外科4
- 患者さんの声4

がん相談室移転

がん相談室が下記の場所に移転しました。



専門の看護師や臨床心理士がご相談に対応しますので、病気や治療に関すること・心配事・不安など、お気軽にご相談ください。各種パンフレットも準備しております。

- <相談方法> 電話相談(1回20分程度)
対面相談(1回30分程度)
- <相談日時> 9時30分～12時
13時～16時30分
(土・日・祝祭日・年末年始除く)
- <費用> 無料
- <連絡先> 078-382-5830

Information

キャッシュコーナー (ATM) 移転について

キャッシュコーナー(ATM)が下記の場所へ移転しました。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



手荷物カート

入退院時にご利用下さい

当院では入退院時重い荷物を運ぶため、空港などでよく目にする「手荷物カート」をご用意いたしました。

外来診療棟1階のエスカレーター下に置いてありますので、入退院時にご自由にお使いください。(この型は2台しかありませんので、出払っている時もあります。)

なお、ご使用後は元の場所にご返却いただきますようお願いいたします。





一品料理で満腹感アップ

春野菜編

野菜スープ

1人分

エネルギー 84kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 4.8g
炭水化物 8.2g
食物繊維 2.7g
食塩相当量 1.4g



盛付けは1人分です。

今回は春野菜を使って、満腹感たっぷりのお手軽野菜スープをご紹介します。基本のレシピに一品加えるだけでいろいろなスープへと変身させることもできるので、一度にたくさん作ってアレンジするのもいいですよ。ぜひ、お試しください!



作り方

材料(1人分)

ウインナーソーセージ ……15g(1本) ひと口大
春きゃべつ ……40g ザク切り
新たまねぎ ……20g 角切り
にんじん ……15g いちょう
しめじ ……15g 小房
ブロッコリー ……15g 小房
固形コンソメ ……2.7g(1/2個)
水 ……150ml

- 1 材料をそれぞれの大きさに切る。
- 2 鍋にブロッコリー以外の材料を入れ加熱し、蓋をして煮立ったら、やわらかくなるまで弱火で10分ほど煮る。
- 3 ブロッコリーをゆでておき、2が煮えたら加える。
- 4 食器に盛り付ける。

野菜スープに1品加えると…



野菜スープ 1人分

※計量の単位は
小さじ1=5ml
大さじ1=15ml

牛乳30ml (大さじ2)

トマト水煮缶 50g

カレー粉 2g(小さじ1)

ミルクスープ



1人分 エネルギー 104kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 5.9g
炭水化物 9.6g
食物繊維 2.7g
食塩相当量 1.4g

トマトスープ



1人分 エネルギー 95kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 4.9g
炭水化物 10.8g
食物繊維 3.3g
食塩相当量 1.4g

カレースープ



1人分 エネルギー 92kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 5.0g
炭水化物 9.5g
食物繊維 3.4g
食塩相当量 1.4g

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。

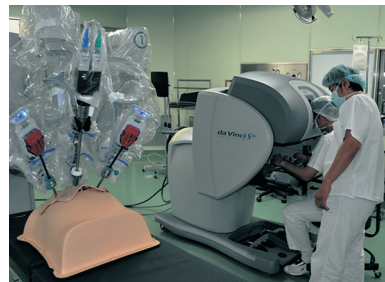
●栄養相談に関する問い合わせ先●

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 食道胃腸外科

内視鏡外科手術の進歩 単孔式手術と 手術ロボットの 導入



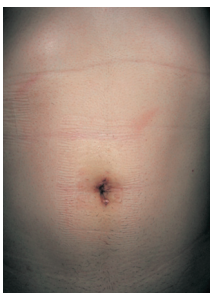
ロボット支援手術 ダビンチ・サージカルシステム

腹腔鏡や胸腔鏡を使った内視鏡外科手術は、1985年に世界ではじめて腹腔鏡下に胆嚢摘出術が行われて以来、急速に普及し、今では、胃がん、大腸がん、食道がんなどのがんに対する根治手術としても導入され、全国で年間、10万件以上の手術が行われています。アンケート調査では、全国で胃がん手術の25.9%、大腸がん手術の36.7%が内視鏡外科手術で行われていました。

最近では、小さな傷で手術ができる内視鏡外科手術の利点を、さらに進めた「単孔式手術」という方法が開発され、主に良性疾患で行われています。単孔式手術ではおへその1ヶ所の傷から、カメラや操作鉗子を挿入して手術を行うので、術後、傷はほとんどわからなくなります。1ヶ所の傷(2-3cm)から手術を行うため、鉗子操作、カメラ操作に

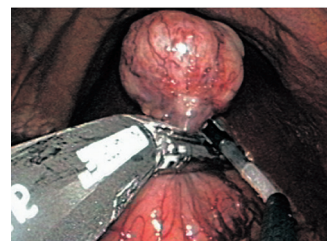
制約があり、安全に行うにはトレーニングが必要ですが、写真のように、傷は目立たず、整容性に優れた術式です。当科では胃粘膜下腫瘍に対する胃部分切除術、急性虫垂炎に対する虫垂切除術、さらに早期結腸がん

単孔式手術の術後1週目



に対する結腸切除術などに単孔式手術を行っています。

昨年頃より、「ロボット支援手術」が日本においても導入されはじめ、当院でも泌尿器科の前



単孔式腹腔鏡下胃部分切除術

立腺手術、そして、当科での胃がん手術がロボットで行われています。ロボット手術と言っても、ロボットが勝手に手術をしてくれるわけではなく、ダビンチ・サージカルシステムという手術ロボットを用いて、ロボットアームに取り付けた操作鉗子を患者さんの体内に挿入し、これを術者が遠隔操作して手術を行うものです。通常の内視鏡外科手術と大きく異なるのは、映像が3Dであること、鉗子の自由度が高いこと、コンピューター制御により手振れがないことが挙げられ、精緻な手術操作が可能となりました。今後、いろいろな手術への応用が期待されています。

このように内視鏡外科手術の進歩はめざましく、私共、外科医も日夜、手術手技を向上させ、安全で確実な手術が提供できるよう努力しています。

患者さんの声

ご意見箱にお寄せいただいたご意見・ご要望など「患者さんの声」は、すべて会議で反映されます。

お一人お一人の貴重なご意見を大切に、業務を見直し改善することで、患者サービスにつなげていきたいと考えております。

お気軽にご意見・ご要望をお寄せください。



写真は、会議にて業務改善に向けて検討している様子です。



くすのき まーくん



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