



楠だより 6月

—2011年—

偶数月発行 NO.22 H23.6.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

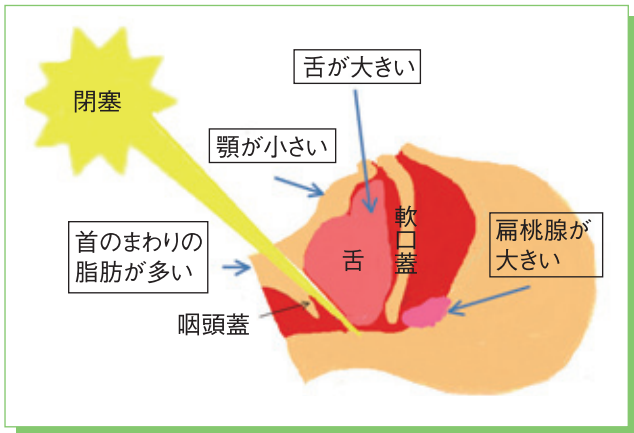
13

睡眠時無呼吸症候群 大きないびき,昼間の眠気… 治しましょう!

睡眠時無呼吸症候群って何だ?



睡眠中に何度も呼吸が止まったり、呼吸が浅くなったりする病気です。多くの方は空気の通り道である気道が舌や脂肪組織で圧迫され、狭くなるのが原因でおこります。



どうなるの?

この病気の問題は、呼吸が止まることで体の中に十分な酸素が取り込めないことから身体に負荷がかかり、生活習慣病の原因(高血圧や心疾患、糖尿病、脳卒中など)になることや、昼間の眠気による事故と関係することがあります。交通事故発生率は健常者の7倍も高いとされ、個人や家族の問題だけでなく、社会的にも問題になります。

どんな人が要注意?

まれな病気ではなく、人口の4%が患っているとされています。自分ではなかなか気がつきにくいので、治療を受けている方が少ないのが現状です。肥満傾向にある40-60歳の男性に多く、女性では閉経後に増加します。タバコ、お酒、睡眠剤はこの病気を悪化させます。

「熟睡感がない」「朝、頭痛がする」「夜間、トイレが近い」といったような症状がみられる人の中にもこの病気が隠れている場合があります。適切な治療をすると無呼吸がなくなり、生活習慣病や眠気などの症状もきちんとコントロールできます。

「もしや?」と思われた方は早めに呼吸器内科医に相談しましょう。

このような症状はありませんか?

 いびき	 眠っている間に呼吸が止まる	 起床時の頭痛
 日中の眠気	 熟睡感がない	夜間の頻尿

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(13)	1
TOPICS	2
健康レシピ 第14回 一品料理で満足感アップ	3
診療科から 腎臓内科	4
患者さんへのお知らせ	4

当院の東日本大震災における救援活動について



病院長 杉村和朗

神戸大学医学部附属病院では、東日本大震災による津波で甚大な被害を受けた地域での医療支援活動をするため、震災翌日の平成23年3月12日（土）、「東日本大震災災害対策本部」を立ち上げ、対策会議を随時開催しています。

震災直後から、神大DMAT（災害派遣医療チーム）隊員5名が、自衛隊機で現地に赴き、岩手県・花巻空港に設置されたSCU（治療できない患者さんらを遠隔の病院などへ搬送するために重症度を判断する施設）にて被災者の対応にあたりました。

その後も、兵庫県、各学会・病院から多くの派遣要請がありました。関西広域連合における府県単位の被災

地支援の枠組みに従い、兵庫県からは宮城県に派遣されることとなり、4月より3チームずつが石巻市内の避難所へ赴き、医師、看護師、薬剤師、医療技術職員、事務職員の人たちが、不自由な状況の中、最大限の活躍してくれました。その他にも、心のケアのために精神科神経科の医師が、また小児科、産科婦人科の医師たちが、各方面からの派遣要請に応じて、救援活動を実施しております。

今後も予想される長期間に渡る支援活動に向けて、派遣される方々や大学病院の機能維持との調和を保ちながら、我々ができる最大限の支援とは何かを考え院内で議論を重ねております。

なお、病院のホームページで、写真とともに本院の救援活動をご紹介します。是非一度ご覧下さい。



東日本大震災災害対策本部にて



DMAT隊員自衛隊機で被災地へ



県からの要請による救護班の活動状況



石巻市内の様子

大震災に際し、点字による情報を発信しています。

この点字文は、神戸大学医学部附属病院医療情報部の研究班が、総務省・戦略的情報通信研究開発推進制度（SCOPE）により研究開発している自動点訳プログラム eBrailleによるダイレクト点訳で作成しています。このため、点字文はまれに誤訳を含む可能性があります。各自の責任で利用ください。

当院の 東日本 大震災に 係る
救援 活動に 関して（第10報）
神戸大学 医学部 附属
病院では、 この 度の 東日本
大震災 災害に 係る 救援 活動と
して 下記の とおり 活動を 行って います。
1. 神戸大学 医学部 附属
病院 から DMAT（災害 派遣



一品料理で満足感アップ

お酢でおいしく食中毒予防

いわしの南蛮漬け ～彩り野菜と共に～

1人分

エネルギー 142kcal
たんぱく質 10g
脂 質 6g
炭水化物 15g
食塩相当量 1.3g

これから食中毒が気になる季節となりますね。菌にとっては活動しやすい気候ですが、人間にとっては蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすく、食欲も低下しがちに…。そこで、こんな季節にピッタリのお料理をご紹介します!!

まいわしは5月～8月が旬でおいしい時期です。魚+弱=鰯(いわし)と書くように、身もやわらかいので手で開くことができます。見た目にも食欲が出るように赤・緑・黄色などお好きな野菜で彩り豊かに楽しみましょう。

お酢には食べ物をいたみにくくする働きがあります。お酢と一味唐辛子を利かせることで、減塩の手助けにもなります。また、グリルで焼いているので低エネルギーでさっぱりとおいしくいただけます。

過ごしにくい季節も食事に一工夫して快適に乗り切りましょう♪



※写真は一辺15cmのお皿で、盛付けは1人分です。



作り方

材料(2人分)

まいわし(正味)……………80g(小4匹)
玉ねぎ……………60g
トマト……………50g
黄ピーマン……………50g
ピーマン……………40g
調味料
酢……………45g(大さじ3杯)
低エネルギー甘味料(粉末)……………9g(大さじ1杯)
しょうゆ……………17g(大さじ1杯)
一味唐辛子……………少々

- 1 玉ねぎ, トマト, 黄ピーマン, ピーマンを薄切りにする。
- 2 調味料を合わせる。
- 3 バットに1と2を合わせ漬け液を作っておく。
- 4 まいわしを3枚に下ろす。
- 5 グリルで4を8～10分加熱する。
- 6 5を温かいうちに3へ漬け込む。
- 7 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※計量の単位は 大さじ1=15ml

ここがポイント

家庭でできる食中毒予防をおさらいしましょう♪

食中毒予防の3原則

①菌を付けない!!

調理前には必ず手を洗い、調理器具や食器は衛生的なものを使用しましょう。

今回は加熱せずに食べる野菜から先に調理することで、まいわしからの汚染を回避しています。

②菌を増やさない!!

菌は20～50℃で最も増殖します。生鮮食品は調理する直前まで適正な温度で保存しましょう。

今回は防腐・殺菌作用のあるお酢を使い菌の増殖を防ぎました。

③菌をやっつける!!

多くの菌は加熱により死滅します。加熱を十分に行いましょう。

まいわしの加熱時間は調理器具によって異なりますので、上記の時間を目安に中までしっかり加熱しましょう。

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)

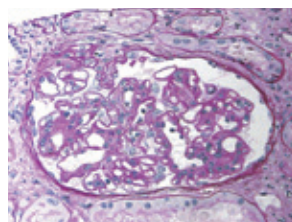
IgA腎症の新しい治療 扁桃摘出とステロイド療法



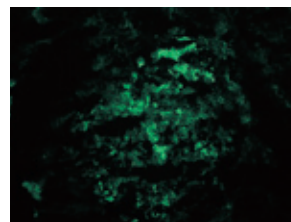
腎生検検査

腎疾患は、最近では急性腎臓病(AKD)、慢性腎臓病(CKD)などと言われるようになってきました。急性腎臓病もときどき見られますが、慢性腎臓病が一般的です。慢性腎臓病は早期発見と早期治療でよくなります。早期発見のためには、健診で尿検査と血液検査を受けていただくことが重要です。慢性腎臓病では、蛋白尿や血尿が陽性となり、腎機能の血液指標であるクレアチニンが上昇してきます。しかし、軽度の異常では、患者さん自身が腎臓に異常があることには気づきません。そこで、健診あるいはかかりつけ医の先生の検査で異常が指摘された場合は、腎臓内科専門医による詳しい検査を受けていただくことが、慢性腎臓病の早期発見と治療につながります。

慢性腎臓病の中でも、最も多い原因の一つがIgA腎症と呼ばれる慢性糸球体腎炎です。この病気は、蛋白尿や血尿



腎生検光顕所見(IgA腎症)



腎生検蛍光抗体法所見(IgA腎症)

がですが、自覚症状はありません。診断をつけるためには、腎生検と呼ばれる検査を受けていただきます。腎臓組織の一部を針生検の形で採取する検査です。病理学的な診断で抗体IgAが腎臓の糸球体と呼ばれる組織内に沈着している事を確認します。治療としては、扁桃の摘出とステロイド薬の使用が有効です。この治療法は日本で最近注目されている治療です。海外ではあまり行われていません。実はIgA抗体は扁桃から作られているのです。ステロイド薬は、点滴と内服の形で使用します。

神戸大学腎臓内科の成績では、この治療を受けていただくと、半年後には約80%の人で蛋白尿が消失しています。更に成績が向上するように努力しています。

患者さんへのお知らせ

会計窓口受付時間を 19時まで延長!!

17時から19時までに診察が終了された患者さんは、中央受付3番窓口へお越し下さい。料金計算後は、7番窓口でお支払い下さいませようお願いします。(現金、クレジットカード、キャッシュカードがご利用頂けます。)



改装工事につき仮設売店にて 営業します(2011・7・4~7・29)

院内の売店が「コンビニエンスストア化」工事に伴い、従前の売店については平成23年7月1日に一旦閉店し、7月4日から7月29日まで仮設売店にて営業いたします(場所は右図参照)。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。なお、コンビニエンスストアについては、8月3日より、従来の場所において営業予定です。

仮設売店 平日 8時~18時
営業時間 土日祝 8時30分~16時30分



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