



健康手帳

14

頭痛いろいろ



アイスクリーム頭痛

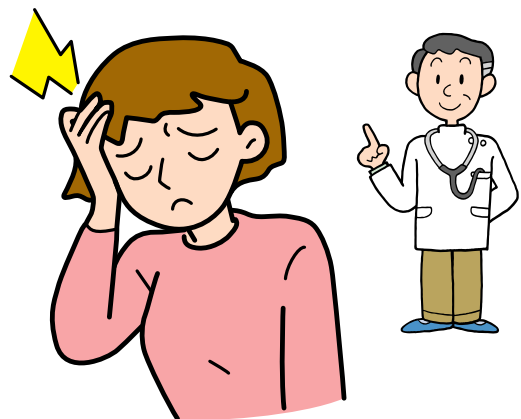
8月は夏真っ盛り、アイスクリームやかき氷が一番ですね。でも、急いで食べるとキーンとこめかみが痛くなります。これは「アイスクリーム頭痛」と呼ばれ、国際頭痛分類の中にも「寒冷刺激による頭痛」としてきちんと記載されています。アイスクリームがダメならビールをグーッと、と言いたいところですが、「アルコール誘発頭痛」などというものもあって、飲んですぐ痛くなる「カクテル頭痛」や、深酒の翌日に痛くなる「二日酔い頭痛」などもあります。なんとも頭痛の種は尽きませんね。

睡眠頭痛?

Aさんは40歳半ばの健康な方ですが、ある日、お酒を飲んだ時に頭痛を感じたそうです。酒のせいと思って気にしなかったのですが、それから毎晩、寝ていると頭痛で目が覚めるようになってしまいました。昼間は何ともなく、寝ている間に頭が痛くなって目が覚めるということです。「これまでに経験したことのない痛み」だったので、かかりつけ医から紹介されてきました。診察でも異常は見つからなかったのですが、頭部MRIを詳細に検討したところ、頸の後ろから頭蓋内に入る血管に裂け目が見つかりました。

「これまでに経験したことのない頭痛」は「こわい頭痛」

頭痛には「一次性頭痛」と「二次性頭痛」とがあります。一次性頭痛は、片頭痛や緊張型頭痛など「頭痛持ちの頭痛」です。困った頭痛ですが「こわくない頭痛」です。それに対して二次性頭痛は、脳血管障害など何らかの病気の症状として起こる「こわい頭痛」です。特に「これまでに経験したことのない痛み」を感じた時は「こわい頭痛」の可能性があるので、早急に医療機関を受診してください。



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(14)	1
コンビニがオープンしました	2
七夕だより	2
健康レシピ 第15回 一品料理で満足感アップ	3
診療科から 総合内科って?	4
患者さんの声	4

慈恵団からのお知らせ

コンビニがオープンしました!!

ファミリーマート神大病院店



慈恵団では、患者さんへのさらなるサービスをめざし、売店にコンビニ（ファミリーマート）を導入いたしました。

店内も明るく、機能的なコンビニを心がけて改装し、ATM設置、各種ポイントカード等も揃えていますので、皆様には是非ご利用いただければと思っています。

なお、店内の薬店も改装し、名称も『ドラッグストア慈恵』と変更しますが、従来通り慈恵団の直営で行います。どうぞご利用いただきますようお願い申し上げます。

●南側出入口の通行可能時間は、病院の管理上平日の7時30分～17時としておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ファミリーマート神大病院店

平日 7:30～21:00
土日祝 10:00～18:00

ドラッグストア慈恵

平日 8:15～16:00
土日祝 休み



平成23年★七夕だより



たくさんの短冊を有難うございました。特に玄関に準備した短冊は、毎日補充しながら合計1150枚程吊るすことができました。たくさんお願いがあるからと、大きな短冊を選ばれた方が、「あ!自分のことを一番に書いてしまった。」と少し自嘲気味におっしゃられました。「大丈夫。ご自分あってこそ」と私。今年は、東日本大震災の被災者の方への祈りをはじめ、身近な人の病気快復そして、自分自身にも幸せが来ますようにと、ちょっぴり遠慮がちに書かれた短冊が印象的でした。いくつかご紹介します。

- 東北の人よ、心に太陽おもってければ。大阪の人よ
- 健康でボランティアが続けられますように。東日本大震災の被災地が一日も早く復興しますように。
- 先生、ナースさん、今までどうもありがとうございました。僕の治療はもうすぐ終わります。入院している方々、先生方が幸せでありますように。
- 神大病院の患者さま、皆さまが一日でも早く元気になりますように。
- 自分をつらぬける強さがほしい。

●難病や障害を理解してくれる結婚相手が見つかりますように。

七夕の夜の雨とは打って変わって、短冊の奉納は炎天下で行われました。八宮神社の境内で宮司さんの祝詞のあと、持参した短冊のお焚きあげがありました。私達ボランティア11名は約10分間、炎から立ち上る煙と灰を合掌して見守りました。皆さまからお預かりした願い事はすべて天に届けられましたよ。来年は天の川に織姫と彦星が見えますように。



神大ボランティアグループ



一品料理で満足感アップ

栄養バランスを考えて夏バテ予防

豚しゃぶと夏野菜の冷やしそうめん

栄養量 (1人分)

エネルギー	416kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	7.5g
炭水化物	61.5g
塩分	2.8g

(オクラの板擦りに使用した塩は含んでいません)



盛り付けは1人分です。

毎日暑い日が続いていますが、暑いからといって麺類だけなどの簡単な食事で済ませてしまったり、冷たい飲み物を飲み過ぎたりしていませんか？

夏は暑さのために食欲が低下し、栄養が偏ってしまがちです。栄養バランスが崩れた食事を続けると、体がだるくなったり、疲れやすくなったりと、夏バテの原因になってしまいます。そこで、今回は、栄養バランスを考えた夏バテ予防のレシピをご紹介します。

ここがポイント

栄養が偏らないようにするためには
…主食・主菜・副菜を揃えて摂りましょう。

主食:ごはん・パン・めん類など
(今回のレシピでは…そうめん)

炭水化物を多く含む食品です。主にエネルギー源となります。今回のそうめんをごはんに換えると、お茶碗に1杯(約190g)で同じエネルギーになります。

主菜:肉・魚・卵・大豆製品など
(今回のレシピでは…豚肉)

たんぱく質を多く含む食品です。エネルギー源となる他、体を作る成分になります。今回使用した豚肉には、糖質の代謝に必要なビタミンB1も豊富に含まれています。

副菜:野菜・きのこ・海藻など
(今回のレシピでは…トマト・レタス・オクラ・青じそ)

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品です。ビタミン、ミネラルは体の調子を整える働きがあります。食物繊維は排便を促したり、コレステロールの上昇を抑えたりする働きがあります。



作り方

材料(4人分)

つゆ用

水	400ml(カップ2)
だし昆布	5cm角1枚
かつお節	6g(小袋2袋)
薄口しょうゆ	38ml(大さじ2と1/2)
みりん	23ml(大さじ1と1/2)
おろし生姜	3g(小さじ1/2)

具材用

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	240g
酒	45ml(大さじ3)
薄口しょうゆ	5ml(小さじ1)
みりん	5ml(小さじ1)
梅肉	4g(小さじ1)
青じそ	4枚(4g)
オクラ	8本(65g)
塩	1.5g(小さじ1/4)
レタス	2枚(60g)
トマト(中)	1個(200g)
そうめん(乾)	6束(300g)

※計量の単位は

小さじ1=5ml 大さじ1=15ml カップ1=200ml

つゆ

- 1 水に、表面を布巾で拭いただし昆布を入れて30分～1時間おく。
- 2 1に薄口しょうゆ、みりんを入れて中火にかける。
- 3 沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 4 3にかつお節を入れて一煮立ちさせ、火を止める。
- 5 かつお節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたザルでこす。
- 6 5の大きじ2を別の器に取っておき(B)、その残りにおろし生姜を入れて冷やす。

具材

- 1 豚もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 熱湯に酒を入れ、豚肉をさっと茹でて、ザルに取り、水気を切る。
- 3 AとBを合わせて電子レンジ(500W)で30秒加熱し、豚肉と混ぜる。
- 4 3が冷めたら、千切りにした青じそと混ぜる。
- 5 オクラは先端を切り落とし、板擦りする。さっと茹でて冷水にとり、斜めに切る。トマトは角切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

めん

- 1 たっぶりの熱湯でそうめんを茹で、冷水で冷やして水気を切る。
- 2 めんと具材を盛り付け、つゆをかけて出来上がり。

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)

総合内科って？

質の高い先進的な医療を提供することは、大学病院として重要な使命のひとつです。そのため神戸大学病院の内科は、臓器・疾患別に10以上の専門科に細分化され、各科がその使命に応えるべく日々診療を行っています。一方、世界に類を見ない超高齢社会を迎えた日本において、複数の臓器にいくつもの疾患を抱えた患者さんや、どの内科にかかっていかわからない患者さんも多くおられます。また患者さん一人ひとりが様々な社会背景を持たれ、健康に対する価値観や人生観も皆さん異なります。本当に質の高い医療を提供するためには、最先端の医療を提供すると同時に、このような患者さん一人ひとりの求めに応えられるような「病気ではなく病人を診る」いわゆる全人的医療が必要とされています。

総合内科は臓器・疾患に関わらず、患者さんを「総合的に診療する専門内科」として、外来と入院の診療にあたっています。例えば、循環器や腎臓など複数の臓器に病気を抱えていたり、感染症やリウマチ、糖尿病など複数の疾患を併せ持つ患者さんが多く受診されています。また発熱や

体重減少の原因がわからず紹介で来られる患者さんなども多く、急性期から慢性期まで各臓器別診療科とも密な連携をとりながら総合的な医療を提供しています。一人で外出できない、薬の飲み忘れが多いなどといった日常生活にお困りの患者さんには、病気の治療だけではなく、介護やリハビリなどのサポートも重要な医療の一部です。そのため、看護師・理学療法士・ソーシャルワーカーなど様々な医療職種とともに、病気から派生した社会生活上の不利益や支援の必要性を患者さん一人ひとりに対して検討し、病気の治療だけではなく、介護・ケアの準備を含めた総合的なチーム医療を行っています。



私たちにご相談ください!!

患者さんの声

快適な病室をご用意しました

神戸大学医学部附属病院では、患者さんからのご要望にお応えして、4人部屋に間仕切り収納家具を設置した「準個室」を設置しております。入室を希望される場合は、いつでもご相談ください。差額室料は3,150円(税込)です。



病棟	病室名	面積	機器アイテム
8階北	819号室	1床当たり 6.98m ²	床頭台(19インチ液晶TV、DVD、冷蔵庫)、インターネット接続、洋服タンス、机、イス
10階北	1019号室		
10階南	1068号室		
11階北	1119号室		
11階南	1168号室		

1床あたりのイメージ

※TV、インターネット、DVD、冷蔵庫は差額室料に含まれます。(カードは不要です)



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