



# 楠だより 10月

— 2011年 —

偶数月発行 NO.24 H23.10.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

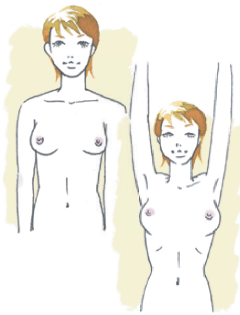
## 健康手帳

15

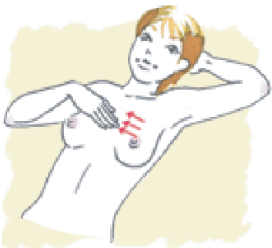
### 自分でできる 乳がんチェック



乳房の自己検診を行うことで乳がんを発見できることがあります。今回はご自身で乳房の異常の有無をチェックする方法をご紹介します。



月1回程度(月経のある方は始まりから数えて7日目頃)、お風呂上がりなどに鏡の前で、乳房の変形(へこみやひきつれ)・左右の大きさの違い・乳首のへこみやただれなどがなければチェックします。両腕をあげた状態でも同様にチェックします。いろいろな角度から見るのがよいでしょう。



仰向けになってしこりをチェックします。左右の手の指の腹で乳房を軽く押さえながら表面を滑らせるようにして、乳房全体についてまんべんなくチェックします(深いところを触るようにしますが、力を入れすぎないように)。乳腺は広範囲にあるため鎖骨から肋骨弓(一番下のろっ骨)の高さあたりまでしっかり触りましょう。



起きた状態で、左右のワキにしこりがないかも確かめます。指先をワキの奥深くまで入れて、指の腹を内がわの壁に押しつけるようにして触ります。

乳首や乳首の周囲の乳房をしぼって乳首の先から分泌物がないかどうか確認します(とくに血液の混ざった分泌物がみられる場合には医療機関への受診をお勧めします)。

乳がんは女性に最も多いがんで、今では20人に1人以上の割合で乳がんになりますが、早期に発見された場合には治る可能性がより高くなります。最近では症状の見られない乳がんも増えてきていますので、マンモグラフィによる定期検診を必ず受け、その上で自己検診を行い、異常が見られた場合には必ず医療機関を受診してください。

(大内憲明「乳がんからあなた自身を守るために」を参考にして作成)

### 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(15) .....	1
入院時の持参薬について .....	2
栄養管理部の検食 .....	2
健康レシピ 第16回 一品料理で満足感アップ .....	3
診療科から 免疫内科の紹介 .....	4
患者さんの声 .....	4

# 循環器内科の患者さんへ 持参薬コーナーについて

～入院時に処方されているお薬をお持ち下さい～

## 入院が決まった患者さんへ

入院当日は、以下のものを持参し、医事課にて入院手続きを済ませた後、持参薬コーナーにお越しください。「お薬仕分け袋（5種類）」には、現在使用中の病院で処方されたお薬を1日分入れてお持ちください。また、入院予定期間分のお薬もお持ち下さい。



### 病院で処方されたお薬

(飲み薬、目薬、塗り薬、貼り薬、注射薬など全て)  
(入院予定期間分)



### お薬仕分け袋（5種類）

(病院で処方された薬を1日分入れてください。市販品や健康食品は入れないでください。)



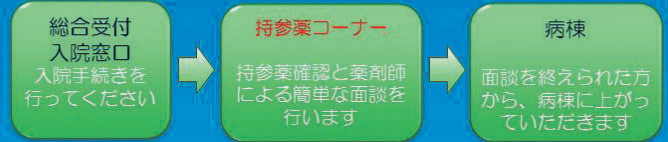
「お薬手帳」、「お薬説明書」、  
「薬袋」、「紹介状」など



## 持参薬コーナー

外来診療棟1階  
薬局正面のCT・  
MRI外来予約センターに併設しています。

## 入院当日の流れ



## どうしてこんなことをするのか?

私たち薬剤師は、患者さんの状態、お薬の飲み合わせ、投与量などの確認をすることで治療の安全性を守り、また、患者さんの疑問や不安等をお伺いしながらサポートさせていただきます。そのため、患者さんが普段お使いになっている薬（持参薬）の情報や、ご自宅でのお薬の管理方法などの情報が必要です。そこで、入院時に持参薬コーナーでお薬の確認や面談をさせていただいています。なお担当医の判断で、入院後に持参薬を継続しない場合もありますのでご了承ください。

外来で処方されたお薬はありますか？  
お薬を飲み忘れることはありますか？  
中止するように指示されたお薬はありますか？  
ご自宅ではどなたがお薬の管理をしていますか？  
病院で注射などの治療を受けていますか？  
市販薬や健康食品を使用されていますか？  
お薬で副作用が出たことはありますか？

薬物治療を適切に行うために、ご理解とご協力をお願いします。

神戸大学医学部附属病院

## 検食～安全でおいしい病院食を目指して～



検食とは…

医師・看護師・管理栄養士・その他病院スタッフにより、味付・分量・鮮度・色彩・盛付・温度の評価を毎食行うことです。

検食者の意見をもとに、献立の改善を図っています。

## ある日のメニュー

スパゲティーミートソース・  
マッシュサラダ・果物(梨・キウイ)

### 検食者の意見

- ◎果物が甘くておいしかった。
- ◎麺にソースを均等に混ぜれば味が丁度よく、とてもおいしかった。
- ◎マッシュサラダのにんじんはもう少し細い方が、嫌いな人にも食べやすいと思った。  
→改善を検討中!



病院長や副病院長も  
検食しています♪♪



## 盛付の様子

病院食は、20種類以上の食種に分かれ、主食もご飯・パン・粥など選択していただけるようご用意しています。

間違いがなく適温で提供するため、ベルトコンベアで丁寧に盛付を行っています。



特別メニューもございます!!

海老の押し寿司、  
穴子きゅうり巻き、  
炊き合わせ、茶碗蒸し、  
デザート

おいしい病院食で、患者さんの一日も早い回復のお手伝いができるようこれからもスタッフ一同、心をこめて頑張ります。





## 一品料理で満足感アップ

皮まで食べられて栄養たっぷり!!

# まるごとかぼちゃの ミートソースドリア

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	329kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	8.4g
炭水化物	54.1g
食物繊維	7.6g
食塩相当量	1.0g

朝夕もすっかり涼しくなり、おいしいものがたくさん実る季節になってきましたね。食欲が増し、ついつい食べすぎてしまうことはありませんか? エネルギーの摂りすぎは肥満の原因になったり、血糖値の上昇を引き起こしてしまいます。おなかいっぱい食べたいけど、エネルギーや血糖値も気になるし...という時にオススメなのが、こちら!!

かぼちゃにはビタミンやカロテンの他に、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

栄養たっぷり!! ホクホクかぼちゃの一品で、満腹感もたっぷりです。ぜひお試しください。



※写真は直径13cmのお皿で、盛付けは1人分です。

## 作り方

### 材料(2人分)

西洋かぼちゃ(正味)	360g (小1個)
ご飯	40g
塩	少々
こしょう	少々
ミートソース(市販)	36g (大さじ2)
バター	10g
薄力粉	8g (大さじ1)
低脂肪牛乳	100ml
固形ブイヨン	2g (1/2個)
溶けるチーズ	20g
パン粉	1g
パセリ	適量

※今回のかぼちゃは1個400gをタネとワタを取り除いて正味としました。  
※計量の単位は大さじ1=15ml

- 1 かぼちゃは半分に切ってタネとワタを取る。ラップをふんわりかけ、レンジで4~5分やわらかくなるまで加熱する。
- 2 かぼちゃの果肉をスプーンでかき出して軽くつぶし、Aと混ぜ合わせておく。
- 3 バターはレンジで20~30秒加熱して溶かし、薄力粉を加えて練り合わせておく。
- 4 鍋に牛乳、刻んだ固形ブイヨンを入れて弱火にかける。固形ブイヨンがとけたら3を加えて、よく混ぜながらとろみをつける。
- 5 中身をくり抜いたかぼちゃの中に2を入れ、上に4をかけて溶けるチーズをのせてパン粉をちらす。
- 6 オープントースターで焼き色がつくまで焼いて、仕上げにパセリをちらして出来上がり。

## ここがポイント

### 食物繊維たっぷり

食物繊維には食物の消化吸収をゆっくりにし、食後の血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。また、コレステロールを排泄させる作用があるので、血液中のコレステロールの増加を防ぐなど健康を保つ上でとても良い働きがあります。

今回のメニューで使用した1人分のかぼちゃには

7.4gの食物繊維が含まれています。このかぼちゃのエネルギーに相当するご飯を食べた場合、食物繊維は0.3gになりますので、約25倍の食物繊維を摂ることが出来ます。

### 主食の仲間

今回使用したかぼちゃは“主食”の仲間なので主食の量を調節しましょう。西洋かぼちゃ90gはご飯50gと同じエネルギー(80kcal)です。このメニューで使用している1人分のかぼちゃ180gとご飯20gのエネルギーは、ご飯120gに相当します。

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)

## 免疫内科の紹介



### 診療科の概要と取り扱う疾患

免疫内科は、リウマチ、膠原病の専門科として、患者さんの外来・入院診療を行っています。主な対象疾患は、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、ベーチェット病、血管炎症候群などです。膠原病の症状は多彩で、関節の痛み、筋肉の痛み、発熱、皮膚の湿疹、手指の腫れ、あるいは

は検査データの異常など、様々な訴えで訪れる患者さんからの確に病名を診断し、個々の患者さんの病状に応じた最適な治療方針を決定しています。

### 得意とする診療内容

リウマチ、膠原病は個人差の多い病気です。診断を確定し、各患者さんの病状を正確に把握することで、個人個人に最適な治療法を選択します。関節リウマチは慢性の関節の痛みと腫れをきたす疾患で、一昔前までは「誰が治療してもどうにもならない」疾患でしたが、2000年に入り生物学的製剤と呼ばれる新しい治療法が登場し、完治も夢ではない時代になってきています。全身に症状が及ぶことが多いため、関係各科と連携しながらトータルに診療し、標準的な治療法では症状が改善しない患者さんには、積極的に新しい治療法を試みています。

### 患者さまへのお知らせとお願い

リウマチや膠原病の疑いがあるといわれたり、関節痛や発熱といった症状が長く続く方は気軽に受診してください。受診時に紹介状を持参していただくと大変助かります。どうぞよろしくお願い致します。

## 患者さんの声



### 慈恵団からのお知らせ

## コンビニにATMを導入しました ～ファミリーマート神大病院店～

院内にはATMが1台しかありませんでしたので、皆様から「ATMが少なく不便」「行列のため、時間がかかる」といったお声をいただいております。

このたびオープンしましたファミリーマート神大病院店のレジの横にATMを設置いたしました。

ATMはコンビニの営業時間内はご利用いただけます。  
何か不明な点がございましたら従業員にお尋ね下さい。

### 営業時間

平日：7:30～21:00 土日祝：10:00～18:00



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