



楠だより 12月

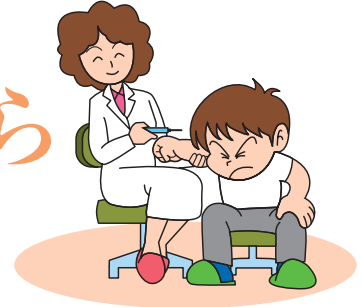
— 2011年 —

偶数月発行 NO.25 H23.12.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

16

インフルエンザから 身を守ろう



そろそろ、日本におけるインフルエンザ流行の季節です(通常は1~2月がピーク)。そこで、季節性インフルエンザについて、みなさんに知ってほしい事をお話ししたいと思います。

11月15日時点の神戸市のインフルエンザ流行状況を見ますと、昨年と比べて約1か月早い傾向がみられます。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器の疾患です。人間に感染、流行しているのは、A/H1N1(ソ連)型ウイルス、A/H3N2(香港)型ウイルス、B型ウイルスの3種類です。

このウイルスに感染した人の飛沫(咳やくしゃみ)をあびたり触れたりすることが感染経路となって広がり、感染すると約2日で症状がでます。風邪とは異なり、38度以上の発熱や咳、のどの痛み、倦怠感や関節痛などの全身症状があります。治療には抗インフルエンザウイルス薬(内服や吸入注射)を用いますが、症状がみられてから2日以内に治療を開始しなければ効果はあまりありません。

また、お年寄りや、お子さん、妊婦さん、持病のある方が感染した時に、重症化症状(図1)が疑われる場合はすぐに医療機関を受診してください。そして、感染した人は咳エチケット(図2)を守って他の人にうつさないようにする事が必要です。

【図1】重症化症状に注意!



それでは、インフルエンザに感染しないように予防するにはどうすればよいのでしょうか?もちろん咳やくしゃみをあびないように1m以上離れることや、自分自身もマスクをすることも意味はありますが、最も大事なものは、毎年流行期前に感染リスクを下げるため、インフルエンザワクチンを接種することです。神戸市在住の人を対象にインフルエンザワクチンの公費負担制度もありますので、詳細は、各保健所か当院の医事係までお問い合わせください。

<引用:インフルエンザ一問一答、厚生労働省健康局結核感染症課、2011.>

当院のインフルエンザワクチン接種料金

1回目 4,080円 (2回目 2,520円)

なお、神戸市内にお住まいで下表に該当する方には、1回目の接種について公費負担制度があり、料金がお安くなります。

| 公費負担制度の対象 | 自己負担額 |
|---------------------------------|--------|
| 満1歳から13歳未満の方 | 3,000円 |
| 満65歳以上の方 | 1,000円 |
| 満60歳から64歳で身体障害者手帳1級及び同程度の方 | |
| ※区役所から交付を受けた予防接種券(無料確認券)を持参された方 | 無料 |

※満65歳以上及び満60歳から64歳で身体障害者手帳1級及び同程度の方で、

なおかつ市民税非課税世帯または生活保護世帯の方等が該当します。

この制度は平成24年1月31日迄ですので、接種を希望される場合はお早めにご相談ください。



【図2】

※咳エチケットとは?※
咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせたり、ティッシュやマスクで口と鼻を覆い、それらを触った後は必ず手洗いをする事です。

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(16)1
- オータムコンサート開催レポート2
- キティちゃんが遊びに来ました2
- 総合相談窓口の改装工事についてのお知らせ2
- 健康レシピ 第17回 一品料理で満足感アップ3
- 診療科から 消化器内科4
- 患者さんの声4



一品料理で満足感アップ

冷え改善ぽかぽかレシピ

生姜あんの かぶら蒸

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 52kcal |
| たんぱく質 | 5.0g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 7.8g |
| 食物繊維 | 1.5g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

冬の寒さも一段と厳しくなってきましたが、体の冷えにお悩みの方も多いのではないのでしょうか。冷えは万病の元とも言われ、肩こり・頭痛・腰痛・腹痛・不眠などの症状や、新陳代謝、免疫力低下の原因となることがあります。

そこで、体を温める効果のある生姜と、冬が旬のかぶを使ったぽかぽかレシピをご紹介します。一品およそ50kcalと低エネルギーなので、エネルギーを控えたお食事を召し上がっている方にもおすすめです。

かぶら蒸は蒸し器を使うのが面倒…そんな場合も、今回は電子レンジで簡単調理!ぜひお試しください。



※写真は直径7.5cmの蒸し碗で、盛付けは1人分です。

材料(2人分) 作り方

| | |
|---------|---------------|
| かぶ | 200g (中2個) |
| 真鱈 | 30g |
| 卵白 | 30g (卵1個分) |
| 塩 | 0.6g (小さじ1/6) |
| (生姜あん) | |
| A { 水 | 100cc |
| しょうゆ | 4g (小さじ2/3) |
| みりん | 6g (小さじ1) |
| おろし生姜 | 5g |
| B { 片栗粉 | 3g (小さじ1) |
| 水 | 15cc (大さじ1) |
| (飾り用) | |
| ゆず皮 | 少量 |
| みつば | 少量 |

- 1 かぶは皮ごとすりおろし、余分な水分を軽く搾る。
- 2 真鱈は一口大に切る。
- 3 卵白を軽く泡立てる (小さめの気泡ができるくらい)。
- 4 1に3と塩を加えてまぜる。
- 5 耐熱容器に2を盛り付け、上から4をかける。
- 6 軽くラップをして600Wで2~3分加熱する。
- 7 鍋にAを入れて弱火にかけ、フツフツしてきたらBを混ぜたものを加えてとろみをつける。
- 8 6に7をかけ、お好みでゆず皮・みつばをのせて出来上がり。

ここがポイント

生姜が味にアクセントを加え、減塩に役立ちます

冬は、寒さで血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。また、塩分の摂りすぎは高血圧の原因となるため、注意が必要です。今回はあんに生姜を使うことで味にアクセントを加え、通常のかぶら蒸よりもしょうゆ約小さじ1/2杯分(塩0.5gに相当/一食当たり)減塩しました。

生姜パワーで体の中から温まりましょう

冷えの原因の一つは、血行が悪いため体温をうまく調節できないことです。

生姜に含まれる特有の辛味成分は、血行を良くすることで身体を温めてくれます。また、体温を上げることは免疫力をアップさせるので、風邪の予防にも効果的です。

(※今回は真鱈を使用しましたが、鯛や鱈、鶏肉などでも美味しくできます。)

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)

消化器内科

消化器内科では、さまざまな消化器疾患の診断と治療を行っています。具体的には、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、胆道、膵臓、肝臓を対象にしています。

ポリープや非常に早期の胃がんや大腸がんでは、内視鏡を用いてがんを治療しています。内視鏡を用いた手術は、患者さんの負担が少なく、機能障害が残りにくいという大きな利点があります。

また、内視鏡や手術で切除できない進行がんについては、抗がん剤を用いた治療を行っています。

肝臓などがんでは、超音波（エコー検査）を用いた体外からのラジオ波による焼却や、血管の塞栓療法などを行っています。この他にも、外科や放射線科などと協力しながら、様々ながんの診断と治療に取り組んでいます。

がん以外のさまざまな消化器の難治性疾患（潰瘍性大

腸炎、クローン病、原発性胆汁性肝硬変、劇症肝炎、重症急性膵炎など）にも、高度な先進医療による診断・治療を行っています。



患者さんの声

無線LAN接続サービス



皆様のご要望にお応えして、「準個室」、「個室」（有線）に続き、病棟1Fホスピタルホールで無線LAN（WiFi）によるインターネット接続がご利用いただけるようになりました。費用はかかりませんので診察の合間にご自由にご利用下さい。（WiFi対応無線LAN端末は各位にてご用意下さい。なお、業務に支障をきたしますので院内ではモバイルルーターやテザリングは禁止です。）

※WiFi対応端末で下記の設定により接続できます。（ホスピタルホール周辺）

| 暗号化方式 | SSID | パスワード | 対応機種 |
|--------|------|----------|-----------|
| WPA(2) | KUH | kobe8888 | パソコン、携帯電話 |
| WEP | KUH2 | kobe8 | ゲーム機 |

注：半角英数字で大文字小文字は区別されます。セキュリティ上、WPA(2)のご利用をお勧めします。都合によりご利用頂けない場合があります。個別の接続方法についてのお問い合わせには対応できませんのでご了承下さい。



忘れ物、落とし物は、1階受付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