



楠だより 2月

—2012年—

偶数月発行 NO.26 H24.01.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

17

頻尿・尿もれに悩んでいませんか



「身体が冷えるとトイレに行きたくなる…」 「寒い冬はトイレが近い…」 誰もが経験したことがあるでしょう。冷えや寒さは尿意に関係しており、膀胱周辺の筋肉は冷えを感じると収縮するため、尿をためる容量が減ってしまいます。普通なら尿意を感じない量の尿しかたまっていなくても尿意を感じるようになります。

テレビ、新聞などで「過活動膀胱」についてお聞きになった方も多いと思います。過活動膀胱は、特徴的な症状として「急に、がまんできないような尿意が起きる」、があり、その他に「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、がまんができず尿がもれてしまうことがある」などの症状を示します。

過活動膀胱の原因としては、神経のトラブルが原因のものと、そうでないものがあります。前者は脳卒中や脳梗塞、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄損傷や多発性硬化症などの脊髄の障害の後遺症により、脳と膀胱(尿道)の筋肉を結ぶ神経の回路が障害されて起こります。後者としては、男性では前立腺肥大症などで尿が出にくい状態が続き、排尿のたびににくい尿をなんとか出そうとがんばる膀胱に負担がかかり、膀胱の筋肉が異常をきたし、少しの刺激にも過敏な反応を起こすもの、女性では加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり傷んだりして排尿のメカニズムがうまく機能できずに起こるものなどがあります。

それ以外の原因として多いのは水分の取りすぎです。心臓・血管の病気をお持ちの方は、血を“さらさら”にするために水分をたくさん摂るようにいわれている方が多いと思いますが、必要以上に水分を摂取しても血は“さらさら”にはならないことが報告されています。

また、他の病気が原因で膀胱の尿を出す機能が低下して

いる方(低活動膀胱)でも、尿が出し切れないためにすぐに膀胱がいっぱいになって頻尿や尿もれをきたします。それぞれの原因により治療法が変わってきますので、お困りの方は泌尿器科でご相談ください。

「尿失禁や頻尿」で困っていませんか?

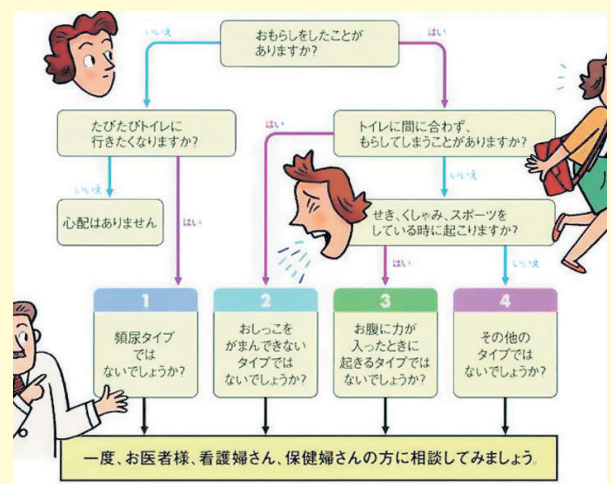


■ 落ち着いて仕事にも取り組みず、勤めを辞めざるを得なくなった。

■ 出掛けるにもトイレが気になる。

■ 夜もゆっくり眠れない。

■ 恥ずかしくてお医者さんに相談に行けない。



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(17)	1
本院は、『院外処方』を推進しています!	2
クリスマスコンサート開催	2
市民公開講座が開催されました	2
健康レシピ 第18回 一品料理で満足感アップ	3
診療科から 感染症内科	4
患者さんの声	4

本院は、『院外処方』を推進しています！

○院外処方って？

病院などの医療機関で外来受診した患者さまが、医療機関外の保険薬局でお薬を受け取る仕組みのことです。
院外処方箋の有効期間は、発行日を含め4日間です。
必ず4日間以内に調剤薬局へ提出し、お薬の交付を受けてください。

○院外処方のいいところは？

☆「かかりつけ薬局」でお薬を受け取ることにより、複数の病院から処方されているお薬の重複や飲み合わせによる副作用のチェック、またお薬全体の相談も行うことができます。

☆処方内容を、院外処方箋用FAX(右図参照)で事前に送信しておく、受け取りまでの待ち時間が短く済む場合が多いです。
(※院内処方の場合、受取りまでに60分程度かかります)。

☆より安価な後発医薬品(ジェネリック)へ変更できるケースが増えます。
(院内処方では、採用されているお薬以外は処方できませんが、院外処方では、医師の同意のもとで、調剤薬局と相談し、変更することができます)

☆ご自宅の近所や利便性の高い(職場に近いなど)保険薬局でお薬を受け取ることができます。

外来患者さんへ

本院の外来のお薬は、原則として*「院外処方」として
います。「院外処方箋発行」にご協力ください。
※院外処方とならないのは以下の場合です。
・治療を受けられている方
・院内でしか取扱いのないお薬を処方されている方

注意：院外処方箋の有効期間は、発行日を含め4日間です。
必ず4日間以内に「保険薬局」等と表示のある調剤薬局へ提出し、お薬の交付を受けてください。

ご協力よろしく
お願い致します。

診察の時に、医師へ
「院外処方をお願いします」と一
声おかけ下さい。

神戸大学医学部附属病院病院長

院外処方箋用FAXコーナー

クリスマスコンサート開催



クリスマスコンサートが、平成23年12月16日(金)の夕刻に院内のホスピタルホールにて開催されました。200名を超える患者さんや職員が見守る中、本年度新たに開設されたはとぼっぼ保育所の子どもたちから、元気いっぱいの合唱で始まりました。職員や医師、ボランティアグループの方々がそれぞれ、ピアノやフルートの演奏、コーラスなどを披露し、普段とは違った一面を見せてくれました。ボランティアグループからは、患者さんへクリスマスプレゼントが配られ、演奏以外にも大いに楽しませてくれました。コンサート中もたくさんの笑顔を見ることができ、終了後、患者さんから「楽しかった」「元気をもらった」という声がたくさんありました。



「放射線被ばくを考える」「がん登録の重要性」市民公開講座が開催されました

平成24年1月7日(土)に神戸新聞松方ホールで、「神戸大学医学部附属病院 市民公開講座」を開催しました。がん診療連携拠点病院事業として開催するこの市民公開講座も今年で3回目になり、約300名の市民の方が参加しました。今回のテーマは「放射線被ばくを考える」と「がん登録の重要性・実態について」の2つです。



講演では「放射線被ばくを考える」として、杉村和朗病院長が、放射線に被ばくすると、人体にどのような影響があるのか、どのくらいなら安全なのか、等、市民の皆様に必要な情報をわかりやすく紹介され、放射線の危険性ばかり気にするのではなく、治療において多くの人の命を救っている良い面もあるので、放射線とうまく付き合っていきたいと話しました。

続いて「がん登録の重要性・実態について」では、味木和喜子客員教授が、毎年どのくらいの方ががんと診断されているのか、どのようながんが多いのか、どのような治療が行われているのか、等のがんの統計情報が「がん登録」という仕組みで集められており、国や地域のがん対策の立案や評価、がん医療水準の向上に役立てられていることをわかりやすく紹介しました。

市民の皆様からは、「CTやいろんな検査を受け放射線の影響を少し不安に感じていたが、なんの問題もないと理解できた」、「がん登録の必要性が予防につながるものが良く分かった」等のご意見をいただきました。来年度もがん診療連携拠点病院事業として、よりよい情報を市民の皆様にご提供できるよう企画していきます。





一品料理で満足感アップ

今が旬!菜の花レシピ

牛肉とごぼうの 菜の花ご飯

栄養量 (1人分)

エネルギー	370kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	4.2g
炭水化物	67.7g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.9g

(菜の花に使用した塩は含んでいません)



※写真は直径11cmの茶碗で、盛付けは1人分です。

2月は暦上、春の始まりとされていますが、まだまだ気温が低く、暖かい春を待ちわびるばかりです。

そこで食事から春を感じることができる、菜の花を使用したレシピをご紹介します!

旬の食材はその時期が最もおいしく、栄養成分も高くなっています。

旬の食材で栄養をしっかり摂り、風邪をひかないように寒い季節を乗り切りましょう!



作り方

材料(4人分)

米	2合
牛もも肉(赤身)	100g
ごぼう(ささがき)	75g(1.5本)
土生姜(千切り)	30g
菜の花(3cm)	120g(1束)
(調味料)	
ごま油	4g(小さじ1)
A { 水	350cc
酒	18g(大さじ1と1/4)
B { 砂糖	9g(大さじ1)
みりん	12g(大さじ2/3)
しょうゆ	27g(大さじ1と1/2)
塩	少量(茹で用)

※計量の単位は小さじ1=5ml 大さじ1=15ml

- 1 米を炊飯器で炊く。
- 2 鍋にごま油を熱し牛肉を炒める。
- 3 2にAを加えて沸騰させ、あくをきれいに取る。
- 4 3に土生姜を入れ、弱火で5分煮る。
- 5 4にごぼうとBを入れ、汁気が1/4量になるまで煮詰める。
- 6 菜の花は塩茹でしておく。
- 7 ご飯に5と6を混ぜ、器に盛って出来上がり。

ここがポイント



栄養豊富!

菜の花はカロテンやビタミンB₁・B₂、ビタミンC、鉄、カルシウムなど豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロテンやビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防にも効果的であり、お肌の調子も良くしてくれます。菜の花とごぼうを多く使用しているので満足感もあり、また牛肉は赤身のお肉を使用することでばら肉などに比べ脂質を抑えることができ、ヘルシーに仕上がっています。

栄養素を活かす!

菜の花の栄養素を十分に生かすには、さっと湯通しする程度にすることが大切です。真っ青にゆで上がり、時にはつぼみの中にある黄色い花も鮮やかに仕上がります。ゆで過ぎるとせっかくのビタミンB₁・B₂やビタミンCが減少し、また持ち味のシャキッとした歯ざわりも損なわれます。

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)

感染症内科

感染症内科の紹介をします。神戸大学附属病院に2008年からできた、比較的新しい診療科です。

従来の大学病院は縦割りで、自分の専門科だけで全ての治療を行うのが普通でした。しかし、医学が進歩して知識や技術が爆発的に増加したため、一つの科で患者さんの全てを網羅することが難しくなってきました。例えば、心臓の手術は心臓血管外科の医師が行いますが、手術のあとの栄養管理や感染症はそれぞれ栄養や感染症の専門家がサポートする。いわゆるチーム医療ですね。

心臓血管外科や消化器内科のような従来の診療科を病院の縦系とすると、私たちの領域は横系に相当します。全ての病棟の感染症に対応するために私たちは病院のあちこちを歩き回ります。「感染症屋は脚力が大事」と言われる理由です。

ただ、特殊な感染症、結核とかエイズなどの場合は自分たちで主治医になり得意分野です。原因の分からない発

熱の診断をするのも得意分野です。それから、予防接種や海外旅行に行くときの健康管理などにも幅広く対応しています。こういうとき、私たちは「縦系」になるわけですね。

こんなふうに、私たちは縦になったり横になったりしながら毎日がんばっています。



患者さんの声

マスクの自動販売機 設置と外来診療棟 公衆電話の移動について

マスクの自動販売機設置について

患者さんのご要望にお応えして、インフルエンザ等の感染を防ぐために、いつでもマスクの着用ができるよう、外来診療棟1階総合案内横と大倉山側出入口の2箇所にマスクの自動販売機を設置しましたので、どうぞご利用ください。価格は2枚入りで100円となっております。

公衆電話の移動について

外来診療棟1階工事に伴い、正面玄関横の公衆電話を撤去したことで、患者さんには御迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

この度、他の比較的利用頻度の少ない設置場所から下記のとおり移動を行いましたので、今後は移動後の場所にて公衆電話をご利用下さい。

移動前
泌尿器科外来受付前
外科外来待合

移動後
救急部前
大倉山側出入口



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