



# 楠だより 6月

—2012年—

偶数月発行 NO.28 H24.06.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

19

## 禁煙の夏



もうすぐ暑い夏がやってきます。禁煙を始めるには、夏の連休がお勧めです。

タバコをやめると脳内でニコチンの渴望が起こり、禁断症状を起こすため、なかなかタバコがやめられません。

では、どうやってタバコの禁断症状に対処すればよいのでしょうか？脳がニコチン依存から回復するためには、3日～7日かかるといわれています。この間をどう乗り切るのが禁煙成功のカギとなります。

禁煙にはタイミングも大切です。禁煙を始めるのは、ゆったり過ごせる連休(3～4日)前の夕方がお勧めです。あらかじめ「禁煙外来」を受診し、禁煙治療薬を処方してもらうとなお良いでしょう。夕食を済ませ、あとはくつろいで眠るだけです。朝、目が覚めたら、禁煙開始からすでに半日は過ぎています。

休日は、できるだけゆったり過ごしましょう。



タバコを吸いたくなったら、ミネラルウォーターか麦茶などカフェインを含まないものを飲みましょう。カフェインは、興奮作用がありタバコが欲しくなります。夏場は水分補給もしやすく、飲んだ分だけ汗が出てすっきりしますよ。

深呼吸も禁煙のイライラを和らげます。何かに夢中になるのもいいですね。

だるくて眠くなれば、迷わず横になりましょう。タバコを吸わない時間が過ぎていきます。こうして3日過ぎるころ、タバコの禁断症状の最も辛い時期を乗り越えています！

是非一度試してみてください。



【参考文献:荒井一博(2012) 喫煙と禁煙の健康経済学、中央公論新社。】

### 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

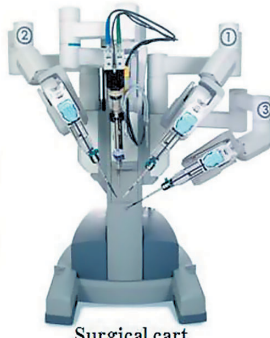
### 目次

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 健康手帳(19) .....                       | 1 |
| ロボット手術の保険適用について .....                | 2 |
| 第6回緩和ケアサロン「プラネタリアム鑑賞会」を開催しました! ..... | 2 |
| 健康レシピ 第20回 一品料理で満足感アップ.....          | 3 |
| 診療科から 小児科 .....                      | 4 |
| 患者さんへのお知らせ.....                      | 4 |

# 2012年4月よりロボット支援腹腔鏡下前立腺全摘除術が保険適用になりました。



Surgeon console



Surgical cart

手術用ロボットであるダビンチを用いたロボット支援腹腔鏡下前立腺全摘除術が2012年4月より保険適応になりました。

当院では、すでに2010年10月よりロボット支援腹腔鏡下前立腺全摘除術を患者さんの自費負担で行っていましたが、本年4月以降からは、通常の医療保険が適応となり、負担が大幅に軽減されています。

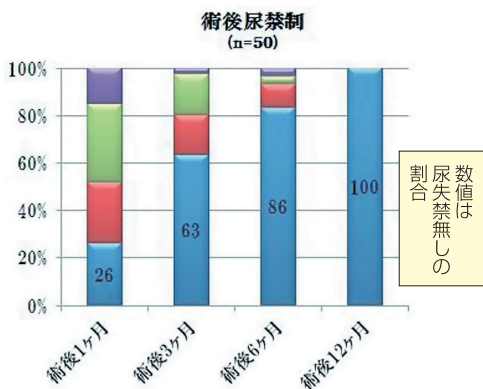
ダビンチは、医師が操作するメインの機械（左図：surgeon console）と手術操作のアーム（左図：surgical cart）と光学系を統合するvision systemより構成され、

あたかも開放手術のような距離感のある3D映像を見ながら操作ができるロボットです。

このアームはあらゆる方向に屈曲可能な関節を有する器具であり、人の手の数倍の細かさで動かすことができます。

さらに手の震えを吸収する機能も備えているため、従来の腹腔鏡手術と比較し、操作性および安全性において高い評価を得ています。

前立腺は骨盤の一番奥深い空間に位置し、このような狭い空間において摘除操作する場合でもダビンチを利用することにより、十分な視野が確保でき、スムーズな操作が可能です。



また、術後の「尿失禁」や「性機能低下」の改善が報告されています。さらに、出血量が少なく、小さな傷で行えることにより、体への負担も軽く、早期の社会復帰が可能です。

当院においては、以前より腹腔鏡下前立腺全摘除術の豊富な経験を有しており、現在まで62例（2012年4月）行っています。癌制御、術後の尿失禁・性機能等において良好な結果を得ています。

## 緩和ケアと天文のヨラボレーション ～緩和ケアサロンを開催しました～



フも大変楽しく、笑顔の絶えない会となりました。ご興味がある方は、「がん相談室」へお問い合わせください。

2012年4月8日に、がん患者・ご家族のための緩和ケアサロンとしてプラネタリウム鑑賞会を開催しました。明石市天文科学館の協力のもと、年に2回のペースで開催しており、第6回目となる今回は30名程の方に参加して頂き、患者さんとご家族のみではなく、私達スタッフも大変楽しく、笑顔の絶えない会となりました。ご興味がある方は、「がん相談室」へお問い合わせください。



がん相談室 電話(078)382-5830

# 健康レシピ。



## 一品料理で満足感アップ

### 低エネルギーおやつ編

# レモンゼリー

#### 栄養量 (1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 13kcal |
| たんぱく質 | 1.5g   |
| 脂質    | 0.0g   |
| 糖質    | 1.6g   |
| 食物繊維  | 0.0g   |
| 食塩相当量 | 0.0g   |

※砂糖で作った場合は、約50kcal

暑さも日に日に厳しくなり、冷たい食べ物がおいしい季節となってきました。そこで今回は冷たいデザートをご紹介します。

通常のデザートには砂糖などが多く含まれており、血糖値が急激に上昇してしまいます。

しかし、砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用することで、エネルギーを通常より約70%カットすることができます。

ぜひ、お試しください!



※写真の盛り付けは1人分です。



## 作り方

|               | (1人前)         | (3人前)           |
|---------------|---------------|-----------------|
| <b>(ゼリー)</b>  |               |                 |
| 水             | 80g           | 240g            |
| 低エネルギー甘味料     | 1.3g (小さじ1/3) | 3.9g (小さじ1)     |
| 粉ゼラチン         | 1.7g (小さじ1/2) | 5.1g (小さじ1と1/2) |
| レモン果汁         | 3g (小さじ1/2強)  | 9g (小さじ2)       |
| <b>(シロップ)</b> |               |                 |
| 水             | 15g (大さじ1)    | 45g (大さじ3)      |
| 低エネルギー甘味料     | 1.3g (小さじ1/3) | 3.9g (小さじ1)     |
| <b>(飾り)</b>   |               |                 |
| レモン (いちょう)    | 少々            | 少々              |
| ミント           | 少々            | 少々              |

計量の単位は、小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

#### ゼリー

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- 低エネルギー甘味料を加え、弱火で静かに混ぜて溶かす。
- 鍋を火から下ろし、粉ゼラチンを加え、静かに混ぜて溶かす。
- レモン果汁を加え、静かに混ぜる。
- 容器に(1人分80g)流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

#### シロップ

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- 低エネルギー甘味料を加え、混ぜて溶かす。
- 冷やす。

#### 盛り付け

- ゼリーにシロップをかけ、レモン、ミントを飾る。



## ここがポイント

- 今回はレモンを使用しましたが、他の果物やコーヒー、紅茶などに替えてもおいしいですよ。
- 低エネルギー甘味料を使用することにより、砂糖の1/3量で砂糖と同じ甘さにすることができます。
- 低エネルギー甘味料にはいろいろな種類がありますので、栄養士にご相談ください。



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)

## 小児科

小児科は、生まれたての赤ちゃんから中学校卒業までの発育盛りの子どもたちのための医療を提供しています。

近年、臓器別に専門化された医療が進む中で、小児科は今でも、この成長・発達を考慮したすべての臓器を対象とする総合診療科でありつづけています。

その病気の種類は、超未熟児から小児期の種々の難治性疾患、腎移植や血液幹細胞移植、遺伝診療、発達障害や心の問題といった幅広い領域をカバーしています。

そして、子どもの健康な成長・発達を支える診療をするだけでなく、その保護者（ご両親等）にもわかりやすい説明を心がけています。

入院が必要な子どもたちには、よりこどもらしい生活が送れるように配慮された「こどもセンター」や「周産母子

センター」を用意しております。

小児科は、すべての子どもが、「明るく元気に」成長・発達できるよう、全面的にサポートできる診療体制を整えています。

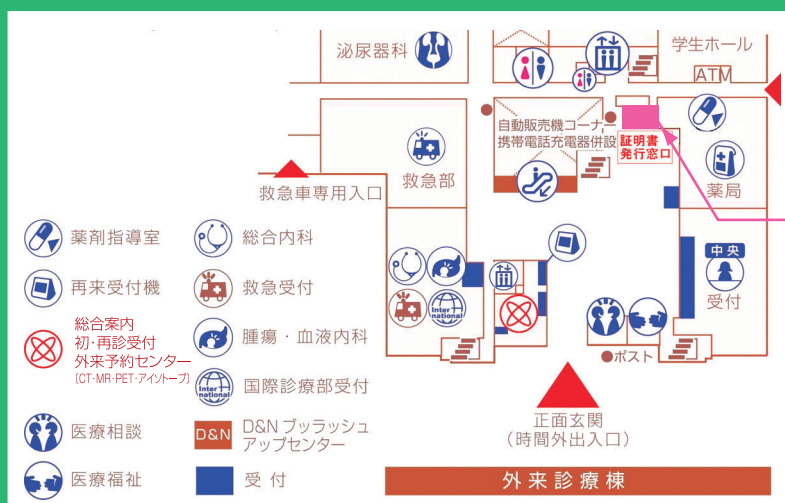


患者さんへのお知らせ



### 証明書発行窓口の新設について

混雑緩和のため、中央受付⑥番窓口で行っていましたが診断書等証明書発行業務を薬局横に新設した「証明書発行窓口」で行うことになりましたので、どうぞご利用下さい。



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