



楠だより12月

—2012年—

偶数月発行 NO.31 H24.12.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

22

お酒を楽しく飲むために



忘年会、新年会のシーズンで飲酒量が増えている方が多いかもしれません。

昔から「酒は百薬の長」と言われ、適量の飲酒には、食欲が増進する、血行が良くなる、緊張がほぐれコミュニケーションが円滑になる、ストレスが緩和されるなど身体や健康に良い効果があります。

一方、大量の飲酒を続ける生活習慣は、肝障害、膵炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓疾患、脳血管障害などさまざまな生活習慣病を引き起こします。また、咽頭がん、口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどとの関係が指摘されています。

アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに分解されます。このアセトアルデヒドは毒性が強く、頭痛・吐き気・動悸などの症状、悪酔いの原因物質といわれています。アルコール性肝障害はアルコール自体やアセトアルデヒドなどの代謝物による肝毒性やアルコール分解に伴う肝臓内の代謝の変動によって生じるとされています。

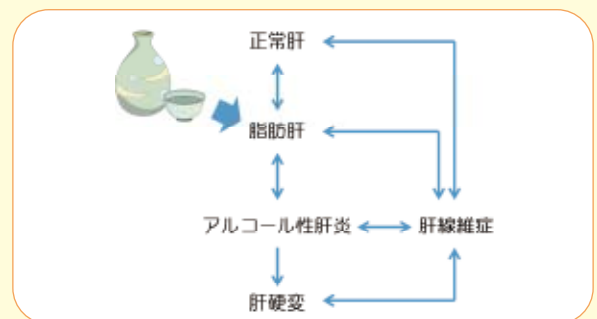
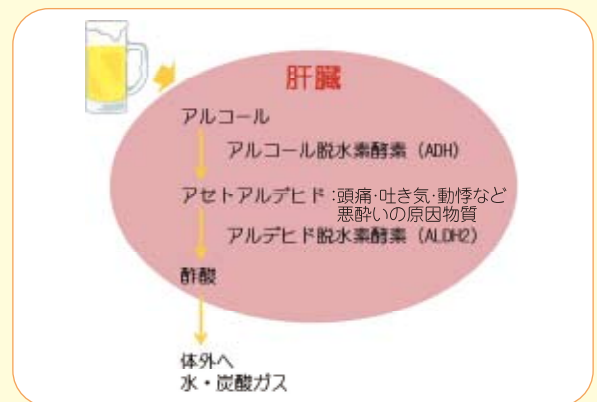
初期病変の脂肪肝から、欧米ではアルコール性肝炎を発症し肝硬変に進行する例が多いのに対し、わが国では症状のはっきりしない肝線維症を経て気づかないうちに肝硬変に至る例が多いといわれています。

適度な飲酒量として日本ではビール大びん1~2本(ウイスキーダブル1~2杯、日本酒1~2合)といわれていますが、これは、男性で「お酒に強い」タイプの場合です。女性の適量は男性の約半分といわれています。また、アセトアルデヒドを分解する酵素(アルデヒド脱水素酵素)の活性が体質により異なり、日本人の約半数は、活性が低いいため少量の飲酒でも悪酔いしやすいと考えられています。適量は性別、年齢、体質、その時の健康状態といったさまざまな要因が関係します。

また、肝臓のアルコール分解能力は、個人差や年齢、性別による違いはあるものの、日本人の成人なら1時間約4gと考えられています。たとえばアルコール5%のビール500mlなら、 $500 \times 0.05 = 25\text{g}$ となり、 $25 \div 4 = 6$ 時間15分かかる計算になります。二日酔い運転にならないよう翌日に運転する予定の人は飲酒

量を考えなくてはなりません。

飲酒量の多い人には、 γ -GTPの数値が肝機能のパロメーターになります。健康診断のときに γ -GTPが基準値を越え高値でしたらお酒は控えたほうがよいでしょう。お酒の飲み過ぎで病気にならないように、日ごろの飲酒を適量に保ち、定期的に健康診断を受けることをおすすめします。



【参考文献:「アルコール医療入門」 株式会社 新興医学出版社 編集 白倉克之、丸山勝也

「飲んだ翌朝 運転大丈夫? 「二日酔い運転」 摘発増える」 日経新聞2012/5/23夕刊】

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 (22)	1
こどもセンターハッピーハロウィン	2
オリンピック女子バレーボール・大友愛選手が来られました!	2
健康レシピ 第23回 紅白もち米しゅうまい	3
診療科から 歯科口腔外科	4
患者さんの声	4

ハッピーハロウィン



～♪兵庫ストークス(プロバスケットボール)選手も一緒に♪～

10月30日(火)、プレイルームにこどもセンターに入院中の患者さんとその家族が集まり、2年ぶりにハロウィンパーティーを開催しました。自分達で作った帽子やマントで仮装を楽しんだ後、院内学級中学部のジェイン・メヒア先生から“trick or treat”の発音を教えていただき練習しました。

今年は院外からも、背のたか～いプロバスケットボール選手(兵庫ストークス)に参加いただきました!

患者さんからの手作りマントと帽子を身につけ、患者さんと一緒に看護部管理室へ行き、みんなで「trick or treat!!」、小児科外来へ行き「trick or treat!!」と元気よく大きな声で発音し、袋いっぱいのお菓子をいただきました。看護部・小児科外来のスタッフも仮装をして、ハロウィン気分を盛り上げてくれました。

こども達は、選手達にも「trick or treat!!」と元気に叫び、お菓子をいただき、大満足でした。そして写真を撮ったりサインをもらったり、会話も弾み楽しい時間を過ごしました。今回、大変好評だったので、来年もハロウィンパーティーを開催できるよう企画したいと思います。

兵庫ストークス選手、看護部管理室、小児科外来、中学部の先生、スタッフの方々、楽しいハロウィンを有り難うございました。



松山 晃士
身長195cm

松崎 賢人
身長178cm



中村 大輔
身長188cm

マイケル リファーズ
身長202cm



オリンピック女子バレーボール・大友愛選手が来られました!

ロンドンオリンピック女子バレーで28年ぶりに銅メダルを獲得した大友愛選手が神戸大学病院を表敬訪問されました。大友愛選手は昨年2011年9月のアジア女子バレーボール選手権大会で右膝の前十字靭帯(ぜんじゅうじじんたい)を断裂しました。当時ロンドンオリンピックを11ヶ月後にひかえ、すでにメンバー入り濃厚な選手でした。神戸大学病院で手術、リハビリ治療を受け、怪我から復活し、ロンドンオリンピックで見事、銅メダル獲得となりました。大友愛選手、おめでとうございます。感動と勇気をいただきました。



大友愛選手からコメントをいただきました。

『ほんとに神大病院の方々のお陰です!!まだまだ万全とはいきませんが、怪我と向き合う事は自分と向き合う事なんだなあと学びました!怪我して得た事は、計り知れないものです。これからも頑張っていきます!!』



一品料理で満足感アップ

イベント編

紅白もち米 しゅうまい

栄養量 (1人分)

エネルギー	187kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	7.3g
炭水化物	18.8g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.7g

年末年始、なにかとイベントが多い季節です。クリスマスやお正月のイベントのお食事にヘルシーで華やかな紅白もち米しゅうまいはいかがでしょう？

豚ひき肉に豆腐を混ぜたり、もち米にこんにゃく米を混ぜることで、エネルギーを抑えました。



※写真は17×10cmのお皿で、盛付けは1人分です。



作り方

材料(4人分)

もち米	50g	
こんにゃく米	19g (1/4袋)	
食紅 (紅麴パウダー)	耳かき1杯	
木綿豆腐	150g	
豚ひき肉	150g	
塩	1g (小さじ1/5)	
たまねぎ	80g	
葉ねぎ	20g	
土しょうが	30g	
A	しょうゆ	6g (小さじ1)
	酒	10g (小さじ2)
	さとう	3g (小さじ1)
はくさい (つけだれ)	40g	
しょうゆ	6g (小さじ1)	
酢	10g (小さじ2)	
からし	1g	

- 1 もち米を洗い、こんにゃく米と混ぜて2つに分ける。一方は食紅を加えた水に米を浸け色づけする。もう一方は水に浸ける。各30分浸けた後、ざるにあげてよく乾かしておく。
- 2 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水気をきっておく。
- 3 たまねぎ・葉ねぎ・土しょうがをみじん切りにする。
- 4 豚ひき肉に塩を加え粘りが出るまでこねる。2、3、Aを加えよく混ぜる。
- 5 4を8等分し丸め、1をまんべんなく押し付けていく。
- 6 蒸し器に適当な大きさに切った白菜を並べ、その上に5をひっつかないように並べ、中火で15分蒸せば出来上がり。
☆蒸しあがってすぐはもち米がはがれやすいので5分くらい待ってから取り出すときれいに取り出せる。
- 7 しょうゆと酢を合わせたつけだれと、からしを添える。

計量の単位は小さじ1=5ml

ここがポイント



ちょっとした工夫でエネルギーダウン!

豚ひき肉 (300g) → 豚ひき肉 (150g) + 木綿豆腐 (150g)
もち米 (69g) → もち米 (50g) + こんにゃく米 (1/4袋)

エネルギーが約25%ダウンします。

食物繊維で満足感もアップ!

こんにゃく米を使うことで、食物繊維が多くなり、満腹感が得られます。

(こんにゃく米はスーパー等の米売り場にありますが、種類が分かりにくい場合は管理栄養士にご相談ください。)

しょうがを利かせて、風味アップ!

しょうがの辛味を利かせることで、減塩にもつながります。また、しょうがには冷え予防・風邪予防・消化促進作用があると言われ、寒い季節にぴったりです。

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●

栄養管理部 ☎ 078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30～17:15

歯科口腔外科

歯科口腔外科とはあまり馴染みのない方もおられるかもしれませんが、お口の中や顎に生じる疾患を中心に診療を行っています。そのため、虫歯・入れ歯などの歯科治療に関しては、一般の歯科医院では治療困難な全身疾患をお持ちの患者さんのみを対象としています。

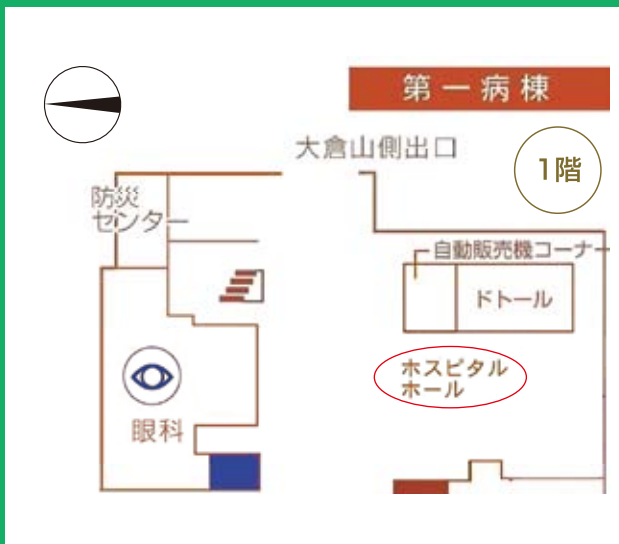
患者さんの立場に立って最善の医療を提供できるように、お口の中や顎に生じる腫瘍に対する治療、受け口などの顎変形症に対する顎の矯正手術、インプラント治療、レーザー治療、全身疾患をお持ちの患者さんの歯科治療などの専門外来を充実させています。特にインプラント治療では、歯周病や加齢による場合は除かれますが、腫瘍、外傷などにより広い範囲に顎の骨が失われた場合には保険診療として適用されます。そして、診療を行っていく上では、ステップごとに患者さんに対して十分な説明を行い、納得していただいた上で治療を進めていくように心がけています。

一般の開業歯科医院や病院歯科口腔外科などの地域医療機関と密接な連携の下、歯科口腔外科スタッフ全員の力を合わせて、よりよい医療の提供とさらなる発展を目指しています。



患者さんの声

ご存知ですか? 無線LAN接続サービス



皆様のご要望にお応えして、平成23年12月より、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ます。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。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。なお、業務に差し支えがありますので、院内ではモバイルルータ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。



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
禁煙にご協力を



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