



# 楠だより 2月

—2013年—

偶数月発行 NO.32 H25.02.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

23

### せきでお困りでは ありませんか？



せきが3週間以上続くと、かぜがぐずついて長引くなあと思  
ってしまいますが、かぜ以外の原因も考えられます。例えば、慢  
性閉塞性肺疾患(COPD)、後鼻漏(鼻汁がのどの奥に垂れて  
せきが出る)、胃食道逆流症(胃酸が食道に逆流)などの可能  
性もあります。

しかし、日本人で最も多い長引くせきの原因はあまり知られ  
ていない「せきぜん息」です。

昼間や通院時にはせきが出なくても、夜や朝方にせきは出  
ませんか？せきで目覚めることはありませんか？気温の異なる  
場所に移動したときにせきが出ませんか？そういえば、季節の  
変わり目にせきが出て、よくかぜを引くなあと思っています  
でしたか？これらは、せきぜん息の特徴です。花粉症、アレル  
ギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患をお持ち  
の方、小児ぜん息といわれたことのある方はせきぜん息の可  
能性がより高くなります。

せきぜん息には市販のかぜ薬やせき止めは通常効きません。  
治療にはぜん息の治療薬(抗炎症薬)が必要です。空気の通  
り道である気道に炎症(赤く腫れたような状態)が起こってい  
るからです。

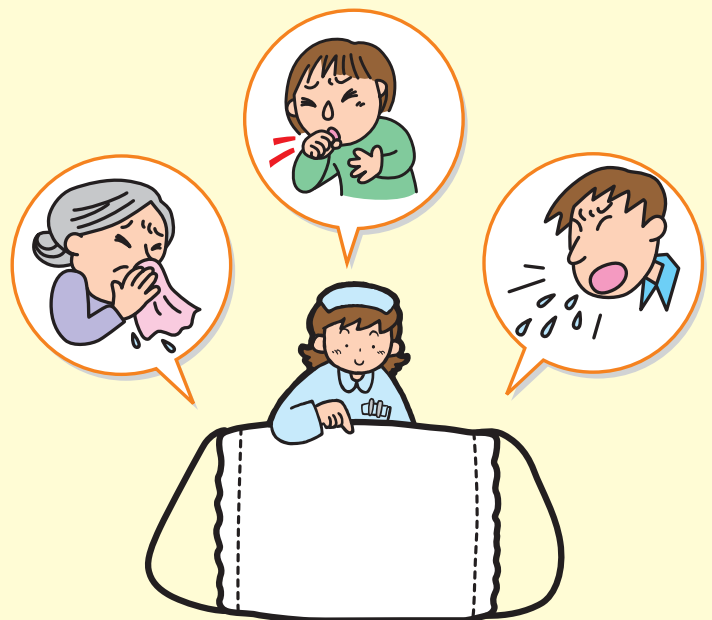
せきぜん息を放置していると、5年間で約3分の1の患者さ

んが発作を伴うぜん息になるといわれており、早めの診断、治  
療が肝心です。

長引くせきの原因には、肺結核、間質性肺炎、肺がんなどの  
病気もありますので、かぜだと油断することのないようにご注  
意下さい。



せきエチケット(せきがよく出るときはマスク着用を)にもご  
協力をお願いします。



## 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(23).....	1
あじさい基金のご案内.....	2
名称変更・膠原病リウマチ内科のご案内.....	2
新設・リハビリテーション科のご案内.....	2
健康レシピ 第24回 タラのタンドリー風.....	3
診療科から 整形外科.....	4
患者さんへのお知らせ.....	4

# あじさい基金のご案内

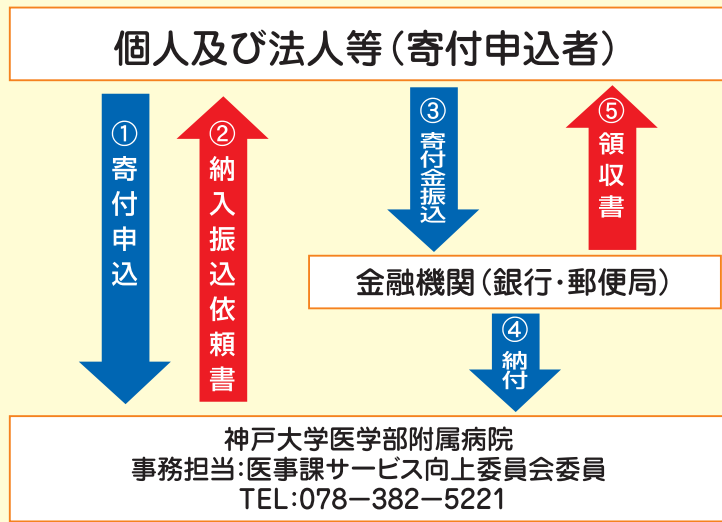
～ 具体的な寄付手続きについて～

神戸大学医学部附属病院では、皆様からの善意を活かすため「神戸大学医学部附属病院あじさい基金」を設置しています。病院があります神戸市の市花「あじさい」からネーミングされました。本基金は、本院が目指す「理念の実現」と「患者さんの環境整備」を目的に、有効に活用させていただくためのものです。

## ●寄付金の申込方法

1階中央受付3番窓口担当者に申し出ていただきますと、患者サービス向上委員会が寄付手続きの説明を行います。窓口医事課担当者にお申し出いただきますと、寄付手続きに入ります。寄付申込書を提出いただいた後、神戸大学より振込のご案内をいたしますので最寄りの銀行よりお振り込みをお願いいたします。なお、この場合振込手数料は、神戸大学で負担します。

### [手続きの流れ]



## ●寄付金の具体的な使途

お申し出いただいたご寄付は「神戸大学医学部附属病院あじさい基金」として受け入れ、患者さんにできるだけ快適

な環境を提供していくことを目的として、皆様の声を反映させながら次に掲げる事業を実施させていただきます。

- 1.病室その他に展示する絵画の提供
- 2.患者さんのための花、観葉植物の提供
- 3.待合室の椅子、テーブルの修理、更新
- 4.BGMの提供
- 5.院内コンサートへの助成
- 6.その他、病院が企画・実施する患者さんのための諸行事への助成等



## ●税制上の取扱

- 個人の場合:所得税法の規定により、一定額の寄付金控除が認められます。
- 法人の場合:法人税法の規定により、寄付金全額の損金算入が認められます。

## ●問い合わせ先

- 患者サービス向上委員会:医事課事務担当  
TEL:078-382-5221 皆様のご協力をお願いします。

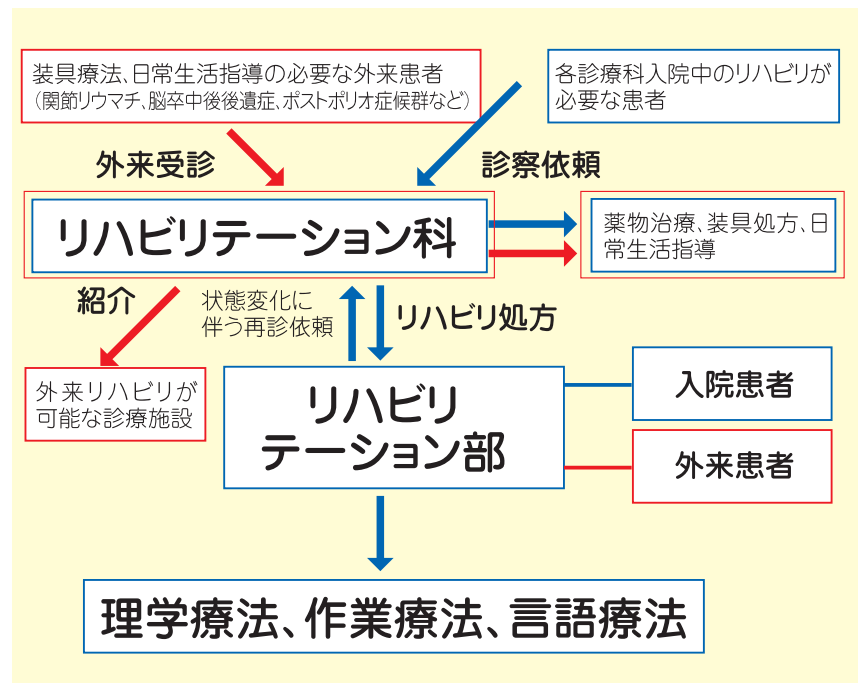
## 名称変更・膠原病リウマチ内科のご案内

昨年リウマチ科が免疫内科に一本化されましたが、2013年4月より膠原病リウマチ内科と名称を変更して新たにスタートすることになりました。対象とする病気は、関節リウマチを含む膠原病全般です。また、リウマチセンターは継続いたしますので、現在通院中の方は今まで通り2階の内科外来、あるいは3階のリウマチセンターにそれぞれ開設される膠原病リウマチ内科外来にそのまま通院していただきます。2階の内科外来と3階のリウマチセンターとで診療内容には違いはありません。どうぞよろしくお願いいたします。



## 新設・リハビリテーション科のご案内

2013年4月より、リハビリテーション科が設立されます。当科は入院リハビリテーションを適切にかつ積極的に行うため、リハビリテーション科専門医を中心に整形外科の協力を得て診療を行います。リハビリストッフとの緊密な連携により、患者の状態変化に即座に対応可能となり、より適切で安全かつ早期にリハビリテーションを施行することが可能となります。外来診療では装具処方や日常生活指導などを行い、皆様のニーズに応えてまいります。なにとぞよろしくお願いいたします。





# 一品料理で満足感アップ

## 冬の主菜編

# タラのタンドリー風

### 栄養量 (1人分)

エネルギー 91kcal  
 たんぱく質 15.0g  
 脂質 0.6g  
 炭水化物 4.9g  
 食塩相当量 0.8g

※付け合せは含みません。



※写真は21×17cmのお皿で、盛付けは1人分です。

寒い日が続いていますが、運動不足になったり、お正月明けに体重が増えたという経験はありませんか？

今回は、エネルギー、脂質の量が少ないタラを使った、ボリュームたっぷりでスパイシーなレシピをご紹介します。

エネルギーを抑えたい方にもお勧めの一品です。



### 材料(4人分)

- タラ ……………4切れ(1切れ約80g)
- 酒 ……………10g(小さじ2)
- 黒コショウ ……………少々
- 無糖ヨーグルト……………50g(大さじ3)
- ケチャップ ……………40g(大さじ2と1/2)
- A しょうゆ ……………6g(小さじ1)
- カレー粉 ……………4g(小さじ2)
- おろしにんにく……………6g(小さじ1)

計量の単位は小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

- 1 タラに酒、黒コショウをふる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1を3~4時間漬ける。
- 3 2をホイルで包み、熱したフライパンに入れ、蓋をして焼く。  
1~2分焼いたところで30ml程の水を入れて蒸し焼きにする。

## ここがポイント



### 低エネルギーの食材と、油を使用しない調理法でエネルギーダウン

タラは、1切れ(80g)で約60kcalと、エネルギーが低い魚です。漢字では「鱈」と書くように、冬が旬の魚ですが、冬が旬の他の魚と比較すると、1切れ当たりのエネルギーはブリの約1/3、金目ダイの約1/2です。ホイルで包んで蒸し焼きにすることで、パサつきも少なく、身がふっくらと仕上がります。また油を使用せずに焼くことができます。

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●

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

## 整形外科

整形外科がどのような病気を治療するところかご存じですか？首から下の骨・関節・神経・筋肉・靭帯など、人が動くための組織（運動器と言います）を治療するところです。つまり、頭と内臓以外の痛みやけがは全て整形外科が治療を担当する可能性があることとなります。具体的な症状は、腰や背中への痛み・首の痛み・肩こり（厚生労働省調査で国民生活基礎調査の有訴率において最上位を占めます）、四肢および四肢関節の痛みなどです。これらの症状がある時やこれらの部位にけががあるときは整形外科を受診するようにして下さい。神戸大学整形外科ではこれらの症状を持つ方を、痛みの部位や症状に応じ、膝・スポーツ、骨軟部腫瘍、脊椎、上肢、股・足関節、外傷の6つの専門グループに分かれて治療を行っております。

一方で、すでにお分かりのように、整形外科で治療を行う範囲はとても広く、当然ながら受診される年齢層も小児か

らお年寄りまで万遍なく多岐にわたります。1日の外来患者数が最も多い診療科の一つである理由がここにあるといえます。このことが原因で外来ではお待ち頂く場合もございます。ご迷惑をおかけしますが、1人1人のスタッフ（写真）が丁寧に診療を行うように努力しておりますので、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



患者さんの

お知らせ



1月22日（火）より病院玄関前に設置しております身体障害者用駐車場を有料化し、公平を期すため立体駐車場と同様にご負担をお願いすることになりました。何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

なお、当該駐車場につきましては従来通り身体障害者専用とし、ご利用時間も午前7時30分から午後5時までとさせていただきます。

### 1/22(火)より病院玄関前身体障害者専用駐車場が有料となりました。

精算方法・・・精算機でご精算下さい

①



駐車位置番号ボタンを押して確認ボタンを押し、精算ボタンを押して下さい。

②



料金表示されます。続けて診察券を挿入してください。

※診察券を忘れて受診された方は、玄関前警備員より診察代用券を受領し挿入してください。

③



あらかじめ受診者割引料金が表示されます。

④



お支払い

領収書が必要な場合はボタンを押して下さい。クレジットカードもご利用いただけます。

⑤



フラップが下がり出庫できます。



お持ちの方はお支払いの前にタイムズカードを挿入してください。

駐車場利用料金

当日受診の皆様・・・最初の4時間/250円 以降12分/50円

神戸大学医学部附属病院  
タイムズ24株式会社  
タイムズサービス株式会社



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