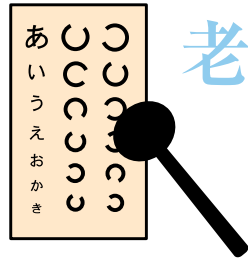




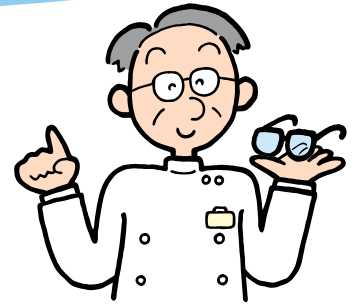
# 楠だより 8月

—2013年—

偶数月発行 NO.35 H25.08.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会



## 老眼との お付き合い



### 老眼…って?

眼科 塚原 康友

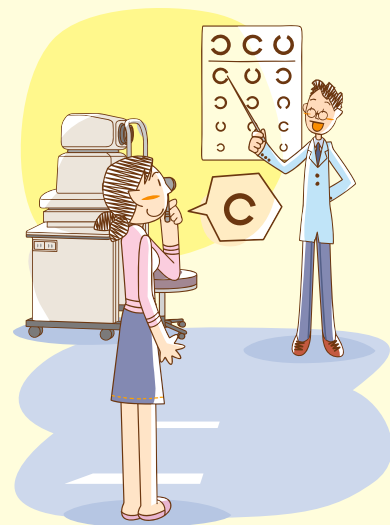
老眼…本来「老」という言葉には、経験が豊かであるという  
ような良い意味もあるのですが、老眼や老眼鏡という言葉に  
はあまりいい印象は持ちにくいですね。ちなみに、眼科で正式  
には、老眼は老視(これはイメージ変わりません…)、老眼鏡は  
近用眼鏡(少し良いかも!?)と呼びます。

いきなり脱線しましたが、多くの方にとって「老眼」とは、年  
齢を重ねると(概ね40歳代あたり、もちろん個人差があります)  
手元が見えにくくなって、老眼鏡とかいうメガネのお世話にな  
る、という感覚ではないでしょうか。これは、年齢とともに眼の  
ピント合わせの力が弱ってくるために生じる現象です。もとも  
と遠くを見る時にメガネをかけていた近視の人はどうでしょう?  
メガネをかけたままでは手元が見えにくくなるので、メガネを  
跳ね上げて肉眼で手元のものを見る仕草がよく見られますが、  
これも老眼の仕業です。近視の人は老眼にならないと言われ  
ることがありますが、それは誤りで、表面的な症状の出方が違  
うのみです。

さて、中には老眼鏡をかけずに頑張っておられる方もいらっ

しゃいます。かけるかけないはご本人の自由で良いと思います。  
なお、コンタクトレンズで老眼用のものもありますが見え方が  
必ずしも満足出来るものでないようで、使用されている方は  
あまりおられません。

気をつけて頂きたいのは、老眼=ものが見えにくくなる、と  
誤解してしまう事で、病気で見えにくくなっているのに老眼と  
考えて放置している方がしばしばおられます。老眼のみであ  
れば、遠くの見え方は変わらず、手元だけが見えにくくなりま  
すので、遠くも見えにくくなっていれば老眼以外の問題がある  
ということになります。ご注意ください。



### 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(26) .....               | 1 |
| くすのきファミリーTV出演! .....         | 2 |
| 平成25年七夕だより .....             | 2 |
| 健康レシピ 第27回 一品料理で満足感アップ ..... | 3 |
| 診療科から 救命救急科 .....            | 4 |
| 患者さんへのお知らせ .....             | 4 |

# NHK「あさイチ」に出演!!

## くすのきファミリー TV出演!



きんちょう  
したなあ

くまモンには  
負けへんで~!



<~♪



くすのきファミリーの  
ノック式黒ボールペン  
販売価格:120円(税込)

**絶賛好評発売中**

お求めは  
ドラッグストア慈恵  
(ファミリーマート内) まで

★営業時間★  
平日...AM7:30~PM5:00  
土日祝...休み

## ★★★★★ 平成 25 年 七 夕 だ よ り ★★★★★



“短冊に託された多くの方の願いを、笹に飾った後神社に奉納する” その一連の活動を大切に、七夕飾りは今年7年目を迎えました。平野の祇園神社で頂いた竹は、昨年より立派でホスピタルホールの天井に届き見上げるばかり。少しでも高く天に近づけばとの思いでしたが、逆にこんどは倒れないかと心配です。短冊がクーラーの風にサワサワと音を立てて揺れ動くのがとても魅力的でした。夜、織姫と彦星は見えませんでした。翌日の奉納は晴れ渡り、真っ青な空に昇る煙と灰の洗礼を受けながら、皆様の願いが届けられますようお炊き上げを最後まで見届けてきました。短冊をはずしていると、患者さんから、「うれしいです。どうぞ私の祈りを奉納してください」と、涙ぐんだ声を掛けていただきました。たくさんの短冊の中から、こんな願い事を見つけました。

**他人(家族含む)を思いやる気持ちがいっぱい**

★バアバ、ジイジが元気でいますように。 ★お母さんの病気が治って、一緒にご飯が食べられますように。

★お父ちゃんの病気が治って、再発しませんように。 ★家族、友達の人生が、この先ずっと幸せでありますように。

★母がデイサービス喜んで行きますように。 ★移植が成功して、一緒にお買い物に行けますように。

そして、こんなことも

★職場がギスギスせず、楽しくなりますように。 ★微笑んで下さい。みんなもほほえみになります。

もちろん、こんなお願いも

★さんすうをとくいになれますように。 ★論文が受かりますように。

★大切な人と幸せな家庭が築けますように。

宮司さんの祝詞「神大病院の皆さまの願い事を、...かしくみ、かしくみ、...」ちなみに、七夕の奉納に来られるのは、「神大ボランティアさんだけです」と伺いました。





## 一品料理で満足感アップ

暑い夏にぴったりのメニュー

# 冷製サラダスープ

栄養量 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 142kcal |
| たんぱく質 | 3.7g    |
| 脂質    | 6.8g    |
| 炭水化物  | 17.8g   |
| 食塩相当量 | 0.8g    |

暑い日々がまだまだ続くこの季節。キッチンで「火を使った料理はあまりしたくない!」という方も多いのではないのでしょうか?

夏が旬の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、疲労回復に効果のあるものなどがたくさんあります。

そこで今回は、火を使わずに作ることができる夏野菜の一品料理をご紹介します。

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素をカラフルな夏野菜でおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



※写真は直径15cmのお皿で盛り付けは1人分です。



## 作り方

### 材料(3人分)

|              |            |
|--------------|------------|
| たまねぎ         | 100g(1/2個) |
| 黄パプリカ        | 40g(1/4個)  |
| 塩            | 1g(小さじ1/5) |
| きゅうり         | 70g(3/4本)  |
| 大葉           | 3g(5枚)     |
| トマト          | 350g(2個)   |
| オリーブオイル      | 15ml(大さじ1) |
| A { あらびきこしょう | 少々         |
| 麺つゆ(2倍濃縮)    | 15ml(大さじ1) |
| レモン果汁        | 10ml(小さじ1) |

計量の単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

- 1 たまねぎと黄パプリカは薄い千切りにする。
- 2 ボールに1と塩(半量)を加え、しっかりと揉みこみ、そのまま10分間置く。
- 3 きゅうりは薄い輪切り、大葉は千切りにし、2に加えて混ぜ合わせる。
- 4 トマトを一口大に切り、3に加えて混ぜ合わせる。
- 5 4にオリーブオイルを加えて、スプーンの背で軽く野菜を押すようにして混ぜ合わせる。(野菜の水分を出す)
- 6 味をみながら、残りの塩とAを加えて混ぜ合わせる。
- 7 5~10分間冷蔵庫に入れて冷やす。

## ここがポイント



- トマトには、細胞の老化を防ぐ作用があるビタミンAとビタミンCがたっぷり含まれています。紫外線や暑さなどのストレスによりダメージを受けやすい夏場には、ビタミンが多く含まれる野菜をしっかりと摂りましょう。ビタミンAは油とともに吸収されるので、オリーブオイルと一緒に摂ることで吸収率がアップします。
- トマトやきゅうりには、夏場、汗をかくことで不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。また、尿の排出を促す作用があるため、体の中の余分な熱を冷ます効果があります。
- 今回、冷製スープとして紹介しましたが、そうめんやパスタの具材として利用することもできます。

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



## 救命救急科

救命救急科は、大きく分けて3つの仕事があります。

1つめは、救急外来を受診した患者さんの重症度を迅速かつ的確に判断し、各専門家に治療を引き継ぐことです。

2つめは、命に関わる重症患者さんに対して緊急処置・緊急手術を行うことです。

3つめは、命に関わる大きなけがや、やけど、中毒の患者さんや、心臓が止まりそうになったり、心臓が止まった後に動き出したりしたような重症患者さんの入院治療を行うことです。人工呼吸器や透析の機械などを用いて、専門的な知識を駆使しながら重症患者さんを救命しています。

とくに、他の医療機関からのご紹介で当院に転送される重症患者さんや、救急車で運ばれるうちでも重症度・緊急性が高いと判断されるケースには、最優先で治療に当たっています。兵庫県域全体を対象としており、当院でしか対

応できない手術や治療が必要な患者さんに対して、救急車だけでなく、ヘリコプターも利用して安全に搬送し、速やかに治療が開始されるように対応します。

私たちは一時中止していた診療を、7月22日より再開しました。スタッフが6人しかおらず、難しい状況ではありますが、少しでも兵庫県の救急医療のお役にたてるよう努めて参ります。



患者さんへの

### お知らせ

#### 中央採血室(検査部)が仮移転します

検査部改修工事のため、中央採血室を次の期間に第一病棟1階のホスピタルホールに仮移転いたします。

移転期間:平成25年9月2日(月)～平成25年12月27日(金)

この期間、受付窓口と採血・採尿の自動受付機がホスピタルホールに移転いたします。

なお、採尿は、ホスピタルホールで受け取られた尿カップを持って、中央診療棟2階の検査トイレ(従来と同じ検査部横のトイレ)で採尿し、トイレ奥の窓口に提出して下さい。

色々とお不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

採血は  
1階

採尿は  
2階です

生理検査の  
受付は2階の  
ままです



くすのき まーくん



くすのき なな姫



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