楠だより 10月
―2013年―

偶数月発行 NO.36 H25.10.25　発行責任者:病院長　編集:広報委員会

健康手帳 27

ひざ関節を守りましょう!

○変形性ひざ関節症とは?

加齢にともなって関節表面の軟骨が摩耗し、ひざ関節に水が溜ったり、動く時の痛みを生じる病気です。

○変形性ひざ関節症の症状は?

初期では歩きはじめや下り坂の歩行でひざに痛みを感じたり、少し水が溜ったりします。これらの症状は一時的によくなりますが、何度かくり返して生じているうちに徐々に悪化していきます。多くの人の場合はひざの内側に痛みを感じて、進行すると内側の軟骨が消失して脚（あし）はO脚に変形し、正座やひざをまっすぐに伸ばすことができなくなります。

○変形性ひざ関節症の原因は?

原因は一つではありません。ひざのケガや病気が原因になることもありますが、太り気味の女性に明らかな原因なく発症することが多くあります。

○日常生活の注意点

肥満が一番の大敵です。体重が1kg増えただけで歩行時のひざの負担は3kg増加します。ひざへの負担を避けるため、山歩きなどの運動よりも食事に気をつけて体重を減らしましょう。また、ベッドやイスを利用して、しゃがむ動作をできるだけさけることも重要です。布団から起きあがったり、イスから立ち上がるときは、ゆっくりと数回ひざを屈伸すると痛みが少なく動きはじめることができます。

○ひざの体操

ひざの周囲の筋肉をきたえることで、動く時のひざへの負担が軽くなり病気の進行を抑える効果があります。

○体操をおこなうときの注意

心臓病などがある人は主治医と相談しておこなってください。運動の適切な回数は個人差があります。無理をせずに毎日おこなうことが大切です。

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（27）……1
ボランティアの活動……2
健康レシピ 第28回　一品料理で満足感アップ……3
診療科から　美容外科……4
患者さんへのお知らせ……4

神大ボランティアグループは
こんなことしています！
あなたも一緒に、楽しく活動してみませんか？

ボランティアのマスコット

20代～80代の幅広いボランティア層の中で活動しています。若いエネルギーと貴重な生活の知恵の融合が生まれ、いくつになっても向学心が刺激されます。私達は、各々ができること、求められることを誠実に組織だって実践する楽しい仲間です。月曜～金曜の曜日グループに仲間入りし、さらにいくつかの作業グループに分かれて活動しています。ボランティアはエプロンと腕章をつけています。

要望に応えてバスマットの作成や術衣の修理等

外来患者の案内や入院のお手伝い等

季節毎に花の植替えや草引き、水やり等

- ·おはなし会
- ·作業室（入院案内のファイル作り）
- ·検査室（血液·採尿·受付機操作のお手伝い）
- ·洗濯代行
- ·患者情報コーナー（本の貸し出し）
- ·病棟（買い物·洗濯代行、話し相手）

また、季節のイベントは、病院内の癒しの環境作りであると共に、ボランティアの全体交流の場でもあり、お祭り気分で楽しみます。

3月 ひなまつり

7月 七夕

10月 医学部大倉山祭バザー

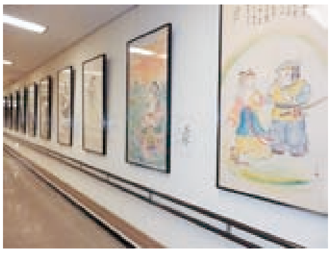
12月 クリスマスコーラス
プレゼント配り

この他にも、定期的に取り組んでいることがあります。

病棟エレベーター前の生花

廊下1·2·3階の棚飾り

毎月第2金曜日
折紙教室

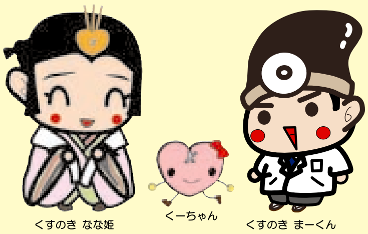

外来廊下1·2階
アートギャラリー

たくさんの「有難う」と「笑顔」に元気と勇気を頂き、今年、神大ボランティア活動は20周年を迎えます。今までに出会った皆様に感謝し、またこれからも活動の応援をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ:Tel&Fax 078-382-5057　光本

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


くすのき なな姫　くーちゃん　くすのき まーくん

健康レシピ 28

一品料理で満足感アップ

味覚の秋編

牛肉とえのきのしぐれ煮

栄養量（1人分）	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	4g
脂質	2g
糖質	11g
食物繊維	4g
食塩相当量	1g

朝晩の風の冷たさに、秋の深まりを感じるようになってきました。
食欲の秋!といえばご飯がすすむおかずの定番の「しぐれ煮」。
お弁当や軽食に常備品として作っておいたり、牛丼風にしても美味しいですね。
そこで今回は、秋が旬で味や香りも増し、さらにおいしくなる「きのこ」を使った病院食でも人気のメニューをご紹介します。
きのこは食物繊維が豊富で、ボリュームがあるのに低エネルギーのヘルシー食材。ここではきのこの代表選手えのき茸と、これまた食物繊維が多くて低エネルギーの糸こんにゃくを加え、簡単でボリュームもおいしさも満点の「牛肉とえのきのしぐれ煮」
秋の定番メニューにいかがでしょうか♪

※写真は直径12cmの食器で、盛り付けは1人分です。

作り方

材料(3人分)

	牛もも肉	30g
	えのき茸(1袋)	120g
	糸こんにゃく(1袋)	240g
	人参	40g
	土生姜	6g
	さやえんどう(5さや)	15g
	サラダ油(小さじ1弱)	3g
A	さとう(小さじ1弱)	2.5g
A	しょうゆ(小さじ2)	12g
A	うすくちしょうゆ(小さじ1.5)	9g

計量の単位は、カップ1=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

1 材料の下準備。牛肉は一口大に切る。えのき茸は根元をとり半分に切る。糸こんにゃくはさっと茹でて灰汁抜きをして食べやすい長さに切る。人参、土生姜は千切り、さやえんどうは筋を取り、さっと茹でて、斜め千切りにする。
2 鍋にサラダ油を熱し、糸こんにゃくを入れて強火で1分程炒りつけて水分を飛ばす。
3 牛肉を入れて炒め色が変わったら、えのき茸、人参、土生姜と調味料Aを加えて煮る。
4 煮汁がなくなったらさやえんどうを入れ、さっとひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。

ここがポイント

- しょうゆとうすくちしょうゆの代わりに減塩しょうゆを使うと、食塩相当量が約半分になります!
- 糸こんにゃくの水分を飛ばすとしっかり味が染み込みます。
- 人参とさやえんどうの代わりに赤と緑ピーマンの千切りでも彩り鮮やか。
- 出来上がりにお好みで七味唐辛子等をかけても美味♪

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

診療科から

美容外科

顔の老化の治療というと、タルミを引っ張ったりすることを思い浮かべますが、最近は老化の研究がすすみ、4つの原因（①皮膚のシワ･タルミ②表情の老化③肌④骨格の変形）に対して、数多くの治療法が開発されています。

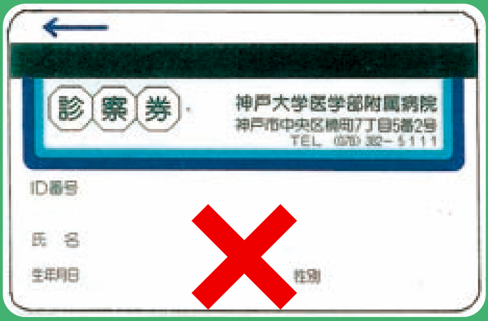
特に、最近世界的に注目されているのは、④の骨格の変化による顔の老化を治す「ボリューメトリック･レストレーション」です。20才代と60才代の顔の骨の形は驚くほど違い、特に上あごや下あごは年々痩せてきます。骨格の変化により、上まぶたの凹み、下まぶたの目袋･くま、頬･こめかみの凹み、ほうれい線などが生じて、徐々に加齢を感じる顔に変形していきます。このような顔の変形に対し、「ボリューメトリック･レストレーション」は、皮膚を引っ張ることなく、ヒアルロン酸や脂肪を上手に注入して治していくアンチエイジング治療です。

アンチエイジング･美容医療は、私たちがこの社会で元気に生きていくための医療の一つです。ただし、魔法の様なものではなく、数多くの治療法の中から自分にぴったり合うものを選ぶことが成功の鍵です。美容外科では、加齢による顔のタルミ･シワ･変形の治療に加えて、表情やシミなどの治療、乳房や体の変形の治療や、育毛･植毛などの毛髪の治療等も承っております。

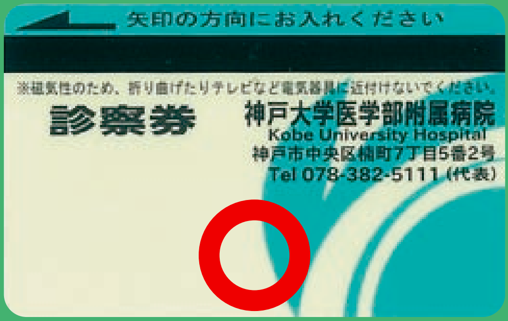
患者さんへのお知らせ

くすのき なな姫

Aタイプ



Bタイプ



院内システムの変更に伴い平成26年1月より
Aタイプの診察券が使用できなくなります
Aタイプの診察券をお持ちの患者さんは、変更手続きを行いますので1階6番窓口へお越し下さい

くすのき まーくん

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

神戸大学医学部附属病院 〒650-0017 神戸市中央区楠町7丁目5番2号 ホームページ http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/
電話：(078) 382-5111（代表） FAX：(078) 382-5050 ご意見、ご感想をお願いします。