



# 楠だより 2月

—2014年—

偶数月発行 NO.38 H26.2.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

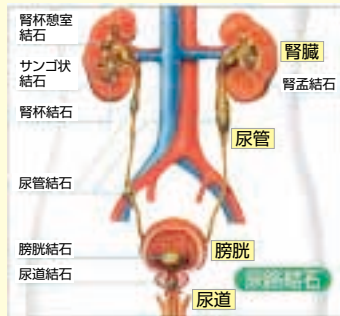
29

### ～尿路結石にご用心～



#### ○尿路結石とは？

尿の中の物質が腎臓の中で結晶をつくり、それがタンパク質などの有機物質と一緒に、固まったものを尿路結石といいます。上部尿路結石(腎結石、尿管結石)と下部尿路結石(膀胱結石、尿道結石)に分類され、上部尿路結石が95%以上を占め、男女比は2.5:1です。わが国の尿路結石の発生頻度は増加しており、男性11人に1人、女性26人に1人が一生の間に一度罹患するといわれています。



上部尿路結石(腎結石、尿管結石)と下部尿路結石(膀胱結石、尿道結石)に分類され、上部尿路結石が95%以上を占め、男女比は2.5:1です。わが国の尿路結石の発生頻度は増加しており、男性11人に1人、女性26人に1人が一生の間に一度罹患するといわれています。

#### ○尿路結石の症状は？

発作的に激しい痛みが脇腹から背中や腰にかけて出現します。吐き気や冷や汗に加えて血尿が見られることもあります。



#### ○尿路結石の診断と治療は？

診断のために、尿検査、レントゲン検査、超音波検査、内視鏡検査などを行います。尿路結石は自然に排出されることもありま

すが、排石困難な場合は内視鏡手術や体外衝撃波碎石術(E-SWL)といった治療が必要となります。

#### ○尿路結石の予防は？

水分やカルシウムを十分摂取しましょう。シュウ酸を多く含む食品(ほうれん草、たけのこ、チョコレート、紅茶)、脂肪やたんぱく質の過剰摂取制限なども尿路結石の予防に勧められます。

尿路結石は、生活習慣病のはじまりです。バランスの良い食事と運動をこころがけて、尿路結石を予防しましょう。

### 尿路結石の予防

- ・水分をたっぷり
- ・カルシウムをしっかり、脂肪は少なめに
- ・野菜、海草、青身の魚を適度に
- ・塩分、砂糖は控えめに
- ・バランスよく規則正しく



### 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(29) ～尿路結石にご用心～	1
病院長就任のご挨拶	2
病院情報システムを更新しました	2
健康レシピ 第30回 ちらしずし	3
診療科から 緩和支援診療科	4
患者さんへのお知らせ	4

# 病院長就任のご挨拶

藤澤 正人



神戸大学医学部附属病院は、明治2年に設立された神戸病院を前身として、県立病院、県立医科大学、国立大学病院（920床）へと発展し、平成16年からは国立大学法人の病院として運営されています。本大学病院は、設立当初から地域に根差し、地域医療に貢献することを一つの使命としてきておりますが、一方では、教育機関として人間性豊かな良医を育成するとともに、日本、世界の医療をリードする先端医療における研究・診療の拠点として発展してきております。平成6年には特定機能病院、平成19年にはがん診療連携拠点病院となり、関西医療圏においてその中核をなし、兵庫県域において医療をリードしております。

本病院の理念として、患者中心の医療の実践を第一にあげ、医師、看護師をはじめとした様々な職種の医療スタッフからなるチームでの優しさのある先端医療を心がけています。さらには、できる限り皆様にわかりやすい診療体制への整備、患者サービスの向上、医療安全体制の強化にも努めてきています。また、設備においては、最先端の医療機器をできる限り導入し、人、設備も含めた医療の質向上にも力を注いでいます。平成26年4月には、新しく建設される低侵襲棟の各施設（手術部、腫瘍センター、光学医療診療部、周産母子センター、放射線部、病理部など）の運用が開始され、皆様方により一層満足して頂ける医療が提供できるようになります。今後も大学病院として地域に根差し、継続的な改革を推し進め、先端の質の高い、安心・安全の医療を提供し、皆様方のご意見を頂戴しながら世界に誇れる神戸大学病院を目指し、職員一同、より一層努力して参ります。

## 電子システムが新しくなりました

このたび、より安全で効率的な医療をめざして、新しい電子システムが導入されました。外来診療では、診察前に保険証を窓口で提示いただくなど、以前と受診方法が変わりました。また、会計受付機の導入により、窓口を経由せず直接お支払いをご案内できるようになりました。（※保険証未確認、診療内容によっては4番窓口にお越しいただく事があります。）詳しくは、案内表示板等をご覧ください。



### 予約あり再診患者診療受付方法



再診受付機 ⇒ (診察前検査) ⇒ 保険証確認 ⇒  
診察・処置 ⇒ 会計受付機 ⇒ (4番窓口) ⇒ 精算機

- ※再診受付機は院内どこの受付機でもお使いいただけます。
- ※再診受付機はすべての予約を一度に受付めますので、各科窓口での受付は必要ありません。
- ※保険証は各科窓口で確認を受けて下さい（月1回）。  
保険証が変更になった場合は3番窓口にご提示ください。
- ※会計計算は「会計受付」の順番で行います。当日すべての診療が終了した段階で会計受付機で会計の受付を行ってください。



# 一品料理で満足感アップ

## 低エネルギー主食編

### ちらしずし

#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	271kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	3.2g
糖質	45g
食物繊維	5.9g
食塩相当量	1.2g

少しずつ春めいてくるこの季節。温かい春はもう目の前です。今回ご紹介するレシピは食卓をぱっと明るくしてくれる見た目にも華やかなちらしずしです。

酢飯は砂糖も多く使われており、血糖の上昇も気になるところ。そこで、今回は砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用し、さらにこんにゃく米入りのご飯を使用した低エネルギーのちらしずしをご紹介します。どうぞ、お試しください。(こんにゃく米はスーパー等の米売り場にありません。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。)



※写真は直径16cmの食器で、盛り付けは1人分です。



## 作り方

### 材料(4人分)

#### (酢飯)

米	1合
こんにゃく米 (1袋)	75g
A 酢(大さじ2)	30g
低エネルギー甘味料(小さじ1弱)	3g
塩(小さじ1弱)	4g

#### (具)

れんこん	40g
B 酢(大さじ1/2)	8g
低エネルギー甘味料(小さじ1弱)	3g
えび	8尾
卵	2個
さやえんどう	20g
きざみのり	2g

計量の単位は、小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

- 1 米を研ぎ、こんにゃく米を加える。水の量を2合の線に合わせ、通常通り炊飯する。
- 2 Aをよく混ぜ合わせる。(低エネルギー甘味料や塩が溶けにくい場合は、電子レンジなどで加熱すると溶けやすい。)
- 3 炊き上がりの1を冷ましながら、2を混ぜておく。
- 4 れんこんは厚さ1mmのいちよう切りにし、茹でた後Bを合わせたものに漬けておく。
- 5 えびは背わたをとり、茹でた後背中側より半分に切る。
- 6 卵を割りほぐして薄焼きにし、錦糸卵を作る。
- 7 さやえんどうは筋をとり、茹でた後細切りにする。
- 8 3に4を混ぜ盛り付けたものに5、6、7ときざみのりを彩りよく盛り付け、できあがり。

## ここがポイント



- 砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用し、さらにこんにゃく米を使用することで、エネルギー約25%カット、食物繊維は約7倍とれます。食物繊維は血糖の上昇を緩やかにし、また、満腹感もアップしてくれます。
- トッピングを変えるだけで、いろいろなバリエーションのちらしずしが楽しめます。

メニュー考案: 栄養管理部 脇田 久美子

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

## 緩和支援治療科

緩和支援治療科という科の名前はほとんどの方が聞いたことがないのでは?と思います。文字通りなのですが、『緩和ケア』と『支持療法』を主として行う診療科です。『緩和ケア』では、がんをはじめとする重い病気を持った患者さんとそのご家族に対して、痛みをはじめとする「体のつらさ」、不安や気分の落ち込みなどの「気持ちのつらさ」などのつらさを和らげる治療を行い、その人らしい生活を送ることができるよう支援しています。また、『支持療法』では、抗がん剤や放射線治療などのがん治療に関連した症状を和らげることにより、必要ながん治療が続けられるように支援しています。

『緩和ケア』も『支持療法』も「患者さんとそのご家族が、病気を持ちながらできるだけ快適に生活する」ことを目指しています。現在行っている治療と並行して、今かかってお

られる主治医の先生と相談しながら、外来入院を問わず受診することが可能です。

昨年6月に新設された診療科であり、スタッフも3人と少ないですが、がん関連の専門・認定看護師、臨床心理士、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーション科とチームワークを取りながら、力を合わせて日々診療を行っています。



### 患者さんの声

### 『くすのきファミリー』グッズ第2弾発売!

「クリアフォルダー」と「3色ボールペン」が発売されました。第1弾の「ノック式黒ボールペン」同様、ご活用ください。

「くすのきファミリーをもっと活躍させて!!」

というご意見にお応えして!!

●クリアフォルダー

販売価格:120円(税込)

●3色ボールペン

販売価格:200円(税込)

よろしく  
お願いします!



くすのき なな姫



くーちゃん



くすのき まーくん

### エスカレーターの手すりをリニューアル 『くすのきファミリー』登場

今回のデザインには、くすのきまーくんに加え、なな姫とくーちゃんも登場!! くすのきファミリーが2階へご案内いたします。



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