



楠だより 10月

— 2014年 —

偶数月発行 NO.42 H26.10.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

33

妊婦さんご注意ください！ サイトメガロウイルス

サイトメガロウイルスというウイルスをご存知でしょうか。聞きなれない名前ですが、強いウイルスではなく、健康な人は感染しても何らかの症状を発症することはほとんどありません。ただ、風疹と同じで、妊娠中に「初めて」サイトメガロウイルスに感染すると、おなかの赤ちゃんに難聴や脳の障害を引き起こす恐れがあります。

かつては、幼少児期に子ども同士が遊びながら接触する中で感染することが多かったといわれています。そのため、ほとんどの日本人が成人になるまでにその免疫を保有していたため、ほとんど問題になることはありませんでした。しかし、近年は衛生環境が変化したことにより、免疫を持たない若い人が増えており、妊娠中に感染をおこす機会が増えて

います。現在、赤ちゃんの300人に1人がおなかの中で感染しているという調査結果が出ていますが、世間ではほとんど知られていません。

現在のところ、このサイトメガロウイルスの感染を予防するためのワクチンはありません。神戸大学病院では、5年前から妊娠初期の段階で免疫があるかどうかの検査を行い、免疫を持たない妊婦には感染予防の啓発をしています。また、生まれてきた赤ちゃん全員に対して感染していないかの検査を行い、感染した赤ちゃんに対する治療実績は日本で一番多い病院です。産科と小児科が連携し、このサイトメガロウイルスに対する包括的な診療を提供しています。

妊娠中のサイトメガロウイルスの感染予防方法

現在、サイトメガロウイルス感染を予防できるワクチンはありません。また、完全に感染のリスクを避ける方法もありません。しかし、サイトメガロウイルス感染の可能性を減少させるには、以下のような手段があります。

■ 以下の行為の後は、頻回に石けんと水で 15～20 秒間は手洗いをしましょう。

- ・ おむつ交換
- ・ 子どもへの給餌
- ・ 子どものハナやヨダレを拭く
- ・ 子どものおもちゃを触る

■ 子どもと食べ物、飲み物、食器を共有しない。



■ おしゃぶりを口にしない。

■ 歯ブラシを共有しない。

■ 子どもとキスをするとき、唾液接触を避けて。

■ 玩具、カウンターや唾液・尿と触れそうな場所を清潔に保つ。



図は、神戸大学産科婦人科で使用しているサイトメガロウイルス感染予防啓発パンフレットより

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. 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(33) 妊婦さんご注意ください!サイトメガロウイルス …1
 がん患者サロンのご案内 ……………2
 患者さんへのお知らせ 院内改修工事のお知らせ ……………2
 健康レシピ 第34回 鮭のポワレ～醤油バターソースしめじ添え～ …3
 診療科から 麻酔科 ……………4



がん患者サロンのご案内



2014年10月から、がん患者さん同士の交流の場として、患者さん主体でがん患者サロンを始めました。10月2日に第1回目のサロンを開催し、11名の患者さんがご参加されました。簡単に自己紹介をした後、お茶を飲みながら不安や悩み等を語らう場になりました。

今後も、隔月(偶数月)で行う予定となっています。がん患者さんが、語り合うこと、聴くことで、不安や悩みを軽減していけるように、憩いや安らぎ、勇気を得る『サロン』を、一緒に作っていかれたらと思っています。ご参加ください。

今年度は、平成26年12月4日(木)、平成27年2月5日(木)に開催予定です。時間は、いずれの日も13時30分～15時(時間内の出入りは自由)です。場所は、神戸大学医学部附属病院 **神緑会館・研修室**となっております。対象は当院入院中、通院中のがん患者さんです。是非ご参加下さい。

お問い合わせ先

神戸大学医学部附属病院
がん相談室
藤原・海津・酒見
電話番号078-382-5830



色々な飲み物を準備しています!

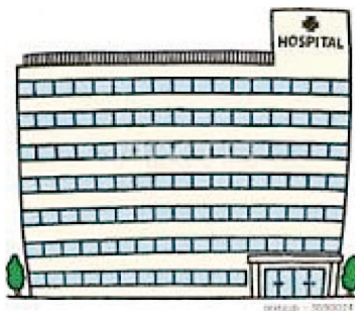


患者さんへの

お知らせ

院内改修工事のお知らせ

H26.11～12月



	診療科名	移転先
11月	皮膚科	外来棟3階 → 外来棟2階
	内科	外来棟2階 → ホスピタルホール(仮移転)
	生理検査(心電図・肺機能)	→ 外来棟2階
12月	放射線科	外来棟1階 → 病棟1階
	放射線腫瘍科	外来棟1階 → 高エネルギー棟1階
	泌尿器科	外来棟1階 → 外来棟3階

※移転時期及び期間は、変更される場合があります。詳細につきましては掲示板等でお知らせいたします。

エレベーター停止のお知らせ H26.10～12月(状況により変更される場合があります)

中央診療棟エレベーター(奥)

◆工事期間:H26.10月15日からH26.12月初旬まで改修工事のため停止

外来棟エレベーター

◆工事期間:H26.12月初旬からH27.2月中旬まで改修工事のため稼働台数を制限して停止

詳細につきましては掲示等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。





一品料理で満足感アップ

秋の味覚編

鮭のポワレ

～醤油バターソースしめじ添え～

栄養量 (1人分)

エネルギー	166kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	7.7g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	1.6g

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じられるようになりました。

秋と言えば“食欲の秋”ですが、今回は秋が旬の秋鮭としめじを使った料理をご紹介します。

秋鮭とは、9～11月に産卵のために北海道・東北沿岸に戻ってきた鮭のことを言います。養殖のものに比べて脂質が少なく、さらに他の天然のものに比べても脂質が少なくなっていますので、エネルギーを抑えたいときにおすすめです。しめじはビタミンD、B1、B2やナイアシンなどの栄養素が含まれています。軸が太く、噛みごたえがあるので料理の満足感を増すことができます。

またそのほかのきのこも、低エネルギーで食物繊維が豊富に含まれていますので、しめじ以外のきのこを使ってアレンジすることもおすすめです。

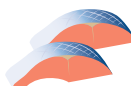
このほかにも秋が旬の食材はたくさんありますので、料理に取り入れながら“食欲の秋”を楽しみましょう! 食べ過ぎには注意してくださいね!



※写真のお皿は直径23cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

生秋鮭切り身	100g (50g×2切れ)	
塩	0.4g	
こしょう	少々	
サラダ油	3g (小さじ1弱)	
しめじ	80g	
バター	10g	
A	酒	15g (大さじ1)
	しょうゆ	18g (大さじ1)
	みりん	18g (大さじ1)
	低エネルギー甘味料	10g (大さじ1/2)
粗挽き黒こしょう	お好みで	
わさび	お好みで	

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1 Aを合わせる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうをした生秋鮭切り身を中火で皮目から焼く。
- 3 鮭の両面を焼き、空いた所にしめじを入れ、2分ほど焼く。
- 4 3に1を入れ、弱火にしてバターを乗せ、ふたをする。
- 5 4のバターが溶け、鮭に火が通ったらふたを取り、再び中火にしてフライパンを揺すりながらソースを絡め焼く。
- 6 5を皿に盛り、フライパンに残ったソースをかけ、粗挽き黒こしょうを散らし、わさびを添える。

ここがポイント



<食材の選び方>

同じ食材でも種類や部位によって栄養量はさまざまです。今回の料理にも使われている鮭やますについて、それぞれの種類の栄養量を見てみましょう。

右表のように鮭・ますの仲間でも栄養量に違いがみられます。エネルギーを抑える工夫の1つとして、食材選びに気をつけてみてはいかがでしょうか。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
天然	しろさけ(秋鮭)	133	22.3	4.1	0.1
	べにさけ	138	21.7	4.5	0.1
	からふとます	154	21.7	6.6	0.1
	さくらます	161	20.9	7.7	0.1
養殖	キングサーモン	200	19.5	12.5	1.5
	ぎんざけ	204	19.6	12.8	0.3
	トラウトサーモン	226	20.8	14.7	1.3
	アトランティックサーモン	237	20.1	16.1	0.1

(生・100g当たり)

メニュー考案: エームサービス(株) 石川正和、編集: 栄養管理部 松尾彩加

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

麻酔科

麻酔科は、“手術中の麻酔”、“集中治療”、“痛みの治療”の3つの分野で患者さんの治療にあたっています。手術は、一生の中の大きな出来事です。手術中はもちろん手術前後を含めて、安全に手術を受けて頂くために、総勢約30名の麻酔科医師が日々手術室で働いています。手術中には、呼吸・循環・内分泌など全身の臓器や器官に様々な変化が生じます。この変化にすぐに対応し、患者さんの全身状態を安定化させ命を護ることが、われわれ麻酔科医師の重要な役割です。いかなる状況であっても安全に手術を終えていただくために、患者さんに寄り添い手術に關与する医療者の司令塔的役割として診療にあたっています。

手術中の患者さんの全身状態を安定して保つための知識や技術は、集中治療室で治療を受ける患者さんにも有用です。当院集中治療室では主治医の先生とともに、術後の患者さんを中心に麻酔科医師が治療にあたっています。

術後の痛みを取り除き、緩和することも麻酔科医師の重要な仕事です。痛みを緩和する知識や技術は、様々な痛みの治療に有用です。ペインクリニック（痛みの治療）外来では、痛みで困っている患者さんの痛みの発生原因を診察し、各種治療法を駆使してお困りの痛みを軽減するよう日々診療を行っています。



「くすのきファミリー」グッズ 第2弾

絶賛好評発売中!!

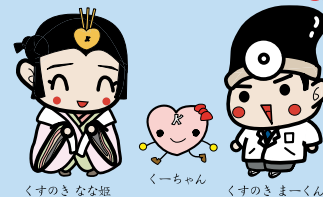
●クリアフォルダー 販売価格:120円(税込)

●3色ボールペン 販売価格:200円(税込)

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



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