



## 健康手帳

44

## おくすり手帳を持ちましょう

みなさんは「おくすり手帳」をお持ちですか？「おくすり手帳」はいつ・どこで・どんな薬を処方してもらったかを記録するものです。アレルギーや、過去に飲んでいた薬、これまでかかった病気などについて記載されることもあります。ですので、1冊の手帳を常に持って、治療を受ける医療機関の主治医や薬剤師に見せる、というのが正しい使い方です。入院する時、具合が悪くなって救急外来を受診する時にも大いに役立ちます。お薬の飲み合わせや重複して投与されるのを防ぐのが目的ですから、通っておられる医療機関毎に違う手帳をお持ちの方、それは間違った使い方です。「かかりつけ薬局」を決めて、そこでおくすり手帳を使って処方薬を記録するようにすれば、費用が少し安くなる制度も始まりました。

おくすり手帳には、患者さんは自分で書き込んではいけないと思っておられませんか？手帳は患者さんと医療機関を結ぶコミュニケーションツールとして活用できるものですから、主治医への質問や、ドラッグストアで買って飲んだ薬、体調の変化などメモしておいて、受診の時に見せるのはオススメです。病院で検査結果をもらったら、それを貼り付けても構いません。記録としてふり返る事ができますし、他の医療機関や薬局に行った

ときに検査値が役に立つこともあります。

「イマドキ、紙の手帳？」とおっしゃる方、大丈夫です、IT化は進みつつあります。いずれ全国どこに行っても使える「電子おくすり手帳」がアプリで提供される日はそう遠くないでしょう。



### 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 (44) おくすり手帳を持ちましょう ..... 1
- がん患者さん・ご家族向け勉強会「食事・栄養」..... 2
- 柔道家の野村忠宏さん、子どもセンターを訪問 ..... 2
- 健康レシピ 第45回 豚肉と夏野菜のバルサミコ炒め... 3
- 診療科から 腎臓内科 ..... 4
- ボランティアグループだより「七夕に願いをこめて」..... 4

がん患者さん・ご家族向け勉強会

# 食事・栄養

平成28年9月1日（木）

13時30分～14時30分

講師：神戸大学医学部附属病院  
管理栄養士 赤毛 弘子

場所：神戸大学医学部附属病院  
第一病棟2階  
共通カンファレンスルーム



「がんの治療中ってどんなものを食べたらいい?」「どんな栄養を摂ったらいい?」  
がんの治療中・療養中の方の食事・栄養の考え方について、お話しします。

終了後、14:30～15:30にて、  
**がん患者サロン**も開催致します。

申し込み先：神戸大学医学部附属病院 がん相談室 片山・伊藤  
電話番号 078-382-5830  
E-mail soukikak-cancer@med.kobe-u.ac.jp

## 柔道家の野村忠宏さん、こどもセンターを訪問

6月7日、柔道家の野村忠宏さん（ミキハウス所属）が、アトランタ、シドニー、アテネオリンピックで獲得した金メダルを持って、こどもセンターを訪問してくれました。

野村忠宏さんは、当院に入院していた時の思いを、今できること、今しかできないことを交えながらこども達に語りかけてくれました。質問タイムでは「人生で一番辛かったことは何ですか?」との少年からの質問に「怪我で柔道ができなかったこと!」と答えました。入院生活で大好きな野球をすることができずにいる少年にとって、それはとても心に響く答えでした。そして、触れ合いタイムでは、金メダルを首にかけてもらったり、抱っこしてもらったりサイン入りのプレゼントも頂き、感動いっぱいの1日でした。



みんなにプレゼントを  
いただきました!



## 一品料理で満足感アップ

一品で満腹～夏のあっさり主菜編～

# 豚肉と夏野菜の バルサミコ炒め

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	258kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	12.7g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.4g

暑い日が続くと食事を作るのがめんどろになり、また食欲が落ちやすくなりますよね。今回はそんな時にぴったりの「豚肉と夏野菜のバルサミコ炒め」をご紹介します。

材料を切って炒めるだけで良く、この一品でご飯さえあれば、主食・主菜・副菜が揃い栄養バランスの良い食事となります。

バルサミコ酢の酸味が効いており、塩分が少なくても美味しくいただけます。ぜひ、お試しください。



※写真の器は17cm×17cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(4人分)

豚ももスライス	300g
ズッキーニ	200g(2本)
なす	160g(中2本)
トマト	400g(中2個)
日本酒	30ml(大さじ2)
塩	1.2g(小さじ1/5)
こしょう	適量
オリーブ油(a)	6ml(小さじ2)
オリーブ油(b)	30ml(大さじ2)
バルサミコ酢	100ml(1/2カップ)

### <仕上げ>

粗挽き黒こしょう	適量
----------	----

- 1 豚肉に日本酒をもみこんでおく。
- 2 ズッキーニ、なすは8mm幅の輪切りに、トマトは1.5cmの角切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油(a)を入れ中火で熱し、豚肉を入れ、塩とこしょうを加え炒める。豚肉の色が変わったら一旦皿に取り出しておく。
- 4 フライパンにオリーブ油(b)を入れ中火で熱し、ズッキーニとなすを炒める。火が通ったら3の豚肉を戻し、全体がなじんだらトマトを加え、最後にバルサミコ酢を加える。全体が混ぜ合わされば火を止め、器に盛る。
- 5 仕上げにお好みで粗挽き黒こしょうをかける。

計量の単位は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

## ここがポイント



- ・トマトは炒めると崩れやすく水分が出やすいので、トマトを加えたらさっと混ぜ合わせる程度が良いです。
- ・バルサミコ酢は加熱すると酸味が和らぎます。物足りなさがある場合は、仕上げに粗挽き黒こしょうをかけるとピリッとして、より美味しくいただけます。

メニュー考案：エムサービス(株)内田 文洋、編集：栄養管理部 山西 美沙

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

## 腎臓内科

腎臓内科は、慢性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、慢性腎臓病、急性腎障害などの腎臓病の検査診断と治療、更に、腎機能が悪化した場合の治療法である透析療法や腎移植医療にも携わっております。腎臓専門医、透析専門医、循環器専門医などの資格を有する15名の医師が病院内で対応しています。腎臓病のある患者さんは、さまざまな内科合併症を持っておられます。例えば、心臓や脳血管の病気、骨の病気、貧血などの血液異常、糖尿病、コレステロール異常、カリウム・カルシウム異常などです。これらの内科的合併症に対する治療も腎臓内科が積極的に行っております。もちろん、重症な場合は、各関連科の先生と協力して治療を行っています。

慢性糸球体腎炎あるいはネフローゼ症候群の診断に関しては、腎生検を年間100例程度実施しています。病理診断科の先生のご協力もあり、正確な診断と適切な治療ができる体制にあります。また、血液

浄化センターで透析療法を開始する患者さん、透析合併症で入院される方々を看護師、臨床工学技士、病棟クラークさんなど多職種の方々の協力の下に日々治療を実施しています。腎移植に関しても泌尿器科医の先生と協力して移植手術前後の管理に関与しています。



患者さんへの

### お知らせ

#### ボランティアグループだより “七夕に願いをこめて”



1ヶ月前からお願い事を書いて頂いた短冊は、手作りのこよりを付け1300枚吊りました。竹は、しっかり土壌で固定するなど安全面の配慮も怠りません。手作りの飾り物も色とりどりで素敵です。

みんなが汗だくになって取り組む姿から「ここにあるすべての願いが叶いますように」という、そんな思いが伝わってきました。

7月8日、病棟で飾った短冊もお預かりして神社に奉納しました。朝から不安定な空模様でしたが、雨が止んでいる中でお焚き上げの炎を見守りながら皆さんの夢や希望が叶いますようお願いしました。今年も無事に願い事を短冊に込めてお願いする行事を終えました。



## 神戸大学医学部創立75周年、神戸病院創立150周年 ～記念事業寄付金へのご協力のお願い～

問合せ先▶ 神戸大学医学部総務課研究科総務係 TEL.078-382-5111(内線5015) E-Mail : kikin@med.kobe-u.ac.jp



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