



楠だより10月

— 2016年 —

偶数月発行 NO.54 H28.10.25 発行責任者: 病院長 編集: 広報委員会

健康手帳

45

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームは動脈硬化を引き起こす

肥満になると、高血圧、高血糖、脂質異常などに陥りやすくなります。肥満によって、高血圧、高血糖、脂質異常が重なって生じた状態をメタボリックシンドロームと呼びます。たとえ個々の異常は軽度であっても、これらの異常が重なると動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの重い病気の引き金となります。

肥満により様々な病気が起こる際には、内臓脂肪の蓄積が重要な役割を果たすと考えられています。ウエスト周囲径は内臓脂肪の蓄積の程度をよく反映するため、メタボリックシンドロームの診断には、まずウエスト周囲径（へその位置で測定）を測ります。男性で85cm以上、女性で90cm以上かを確認します。加えて、高血圧、高血糖、脂質異常の3つのうち2つ以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。



こんな人は要注意…

メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣

1) 食生活の乱れは注意!

暴飲暴食、甘いものや塩辛いもの、脂っこいものなどはメタボリックシンドロームになりやすくなります。また、過度の飲酒や偏った食事、不規則な食生活なども要注意です。

2) 運動不足になっていませんか?

運動不足になると太りやすく、肥満の原因となります。また、肥満だと身体を動かすのがおっくうになって、さらに運動不足となるという悪循環に陥ります。

3) 不規則な生活習慣ではありませんか?

夜更かしなどの不規則な生活やストレスはメタボリックシンドロームを促進する要因となります。また、タバコを吸っていると動脈硬化が進みやすくなります。

メタボリックシンドロームにならないためにも、バランスの良い食事、適度な運動習慣、規則正しい日常生活を送ることが大切です。

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. 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 (45) メタボリックシンドロームとは? ……	1
がん患者さん・ご家族向け勉強会 & がん患者サロンのご案内…	2
HANSHIN 健康メッセ 2016 にて、市民のみなさまに健康情報をお届けしました。 ……	2
健康レシピ 第46回 アップルパイ ……	3
診療科から 総合内科 ……	4
院内文楽公演 ……	4

がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロンのご案内

11月のご案内：平成28年11月10日（木）

13時30分～14時30分 **がん患者さん・ご家族向け勉強会**
「リハビリテーション」



…「治療していても体力維持できる？」
がんになってもこれまで通りの生活を出来るだけ維持し、
自分らしく過ごすことは可能です。身体の動かし方、家で
できる運動について、実演を交えてお話しします。

14時30分～15時30分 **がん患者サロン**
…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。

1月のご案内：平成29年1月19日（木）

13時30分～14時30分 **がん患者さん・ご家族向け勉強会**
「内服抗がん剤の副作用と自己管理」



…内服抗がん剤の副作用全般、特に手足の皮膚障害への役立つ
ケア情報

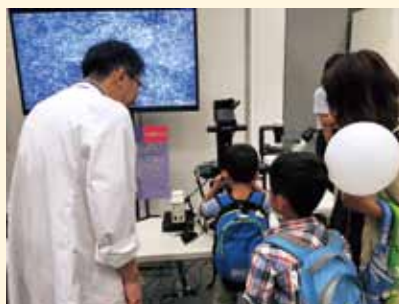
14時30分～15時30分 **がん患者サロン**
…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。

場 所：いずれも
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
参加費：無料
※勉強会のみ、サロンのみの参加も可能です。

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

HANSHIN健康メッセ2016にて、 市民のみなさまに健康情報をお届けしました。

8月26日～28日の3日間、大阪のハービスHALLにて、当院の
杉村副学長・教授を実行委員長として『なるほど医学体験！
HANSHIN健康メッセ』を開催致しました。神戸大学病院からも
「病理の世界」「iPS細胞ラボ」「遠隔画像診断」を出展し、わかりや
すく医療の世界を紹介しました。その他、夏休み自由研究ラボな
ど楽しい企画も開催し、プレイベントを含めたイベント全体の
来場者は約13,000名に達しました。





一品料理で満足感アップ

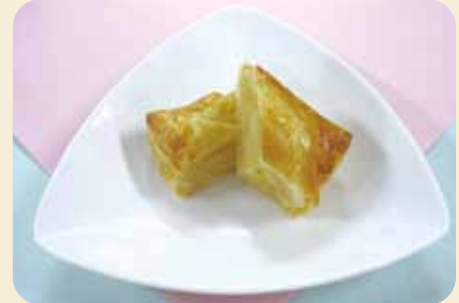
簡単おもてなしデザート～味覚の秋編～

アップルパイ

栄養量 (1人分)

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	6.3g
炭水化物	16.5g
食塩相当量	0.1g

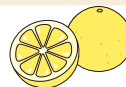
「実りの秋」 ー秋は美味しい食材がいっぱいありますね。今回取り上げましたりんごは一年中お店で見かけますが、これから冬にかけてが旬の食材です。そのまま食べても美味しいりんごを、ちょっとひと手間かけていつもと違うスタイルで味わってはいかがでしょうか。「食欲の秋」でもありますが、カロリーの摂りすぎが気になる方にも、低エネルギーの甘味料を使いバターの量も減らしています。市販のパイシートで簡単に美味しく作れますので、ぜひ作ってみてくださいね♪



※写真のお皿は一辺17cm、1人分は6等分の1個です。



作り方



材料 (6人分)

冷凍パイシート1枚(正方形).....	160g
りんご.....	約200g(小1個分)
バター.....	2g
低エネルギー甘味料.....	5.2g
(マービースティックの場合4本)	
レモン汁.....	5ml(小さじ1)
水.....	適宜
シナモン.....	適宜
溶き卵.....	10g

計量の単位は小さじ1=5ml

- 1 冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍する。
- 2 りんごは皮と芯を取り、厚さ1cmのいちよう切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かし、りんごを入れて加熱する(水を少量入れ焦がさないようにする)。りんごがしんなりしてきたら、低エネルギー甘味料とレモン汁を加える。
- 4 3を火からおろし、シナモンを入れて粗熱をとる。
- 5 1のパイシートを半分に切る。
- 6 5の半分を4のりんごをのせる。
- 7 6の縁に水をつけ、5の半分を上から乗せて、縁をフォークの背で押さえてくっつける。
- 8 7の上の表面に包丁で斜めに切れ込みを入れる。
- 9 8の表面に溶き卵を塗る。
- 10 200度のオーブンで10分焼く。

ここがポイント



- ・冷凍パイシートは常温に長時間置くと、パイのバターが溶けて焼いたときふくらみが悪くなりますので、常温に置く時間を短くしましょう。
- ・砂糖を低エネルギー甘味料に変え、通常よりバターの量を減らすことで約25%カロリーダウンしています。
- ・りんごは果肉がしっかりしていて、酸味もある紅玉りんごがアップルパイによく合います♪

メニュー考案: エームサービス(株) 竹田 衣里、編集: 栄養管理部 田淵 聡子

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

総合内科

私たち総合内科は、医療の高度化に伴い縦割りの臓器別に専門・細分化が進む中で、症状や初期診療の段階でどの専門分野に属するかを判断しにくい患者さんの診療を、多分野にまたがり横断的に診療する病院総合医としての役割をもった内科診療を行っています。

外来においては、かかりつけ医が病院へ紹介する際に悩まれるような診断がつきにくい患者さん、専門領域が決まらない患者さん、複数の病気を併せ持つ患者さんなどの窓口としての役割を担っています。そのような患者さんに対して、専門診療科の前の段階で適切に判断し最も適した診療科を紹介したり、また複数の病気を併せ持つ患者さんに対しては、各診療科の中心で患者さんに最適な医療を提供するためのマネジメントを行っています。

入院診療においては、総合内科の専門性の一つである診断学を発揮し、症状・症候のみで診断がついていない患者さんを早期に診断し、該当する専門診療科と連携しながら診療にあたっています。また年

齢に関わらず、単一の臓器別診療科では対応が困難な、複数の診療科にまたがる複雑な病気の患者さんに対して、各診療科と連携しながら、総合内科が主体となって診療にあたっています。

私たち総合内科は、「特定の臓器に偏った診療ではなく、患者さんを中心とした“全人的”な医療を実践する」という理念に基づき、「私たちに診ない病気はない」をモットーに診療にあたっています。



患者さんへの

お知らせ

院内文楽公演



「伊達娘恋緋鹿子」より ～火の見櫓の段～

日付：平成 28 年 11 月 21 日 時間：昼の部 15：00～16：00
場所：ホスピタルホール 夕方の部 17：30～18：30



2016 年度コンサート実行委員
患者サポートチーム

今春、2年に及ぶ外来棟改装工事がひと段落しました。そこで、この度こけらおとしとして、伝統を継承するだけにとどまらず日々、進化・発展を遂げる文楽の担い手、若手文楽技芸員の方をお招きして皆さんにお楽しみいただこうと企画しました。どなた様も、どうぞお気軽に足をお運びくださいませ。

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