



# 楠だより 6月

— 2017年 —

偶数月発行 NO.58 H29.6.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

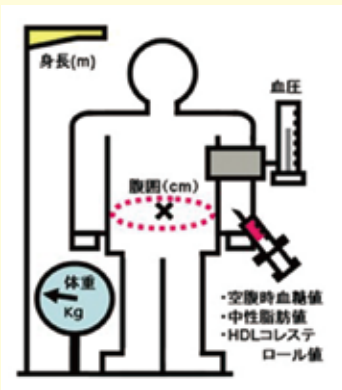
## 健康手帳

49

## 病院でよく測る検査値

～メタボリックシンドローム編～

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態です。運動不足・食べすぎなどの積み重ねが原因である場合が多いです。生活習慣を改善する事が将来的に重篤な病気を予防することに繋がります。メタボリックシンドロームの診断基準と血液検査で測定する3項目について説明します。



れなかった砂糖などの糖質や脂肪は、大部分が皮下脂肪として蓄えられます。そのほとんどは中性脂肪です。血中の中性脂肪濃度が高いと、肥満症や脂肪肝になりやすくなります。

### HDLコレステロール、LDLコレステロール：

血液中のコレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールの2種類があり、前者を善玉コレステロール、後者を悪玉コレステロールと呼んでいます。LDLコレステロールは動脈壁に蓄積する性質があり、動脈硬化の一因となります。それに対して、HDLコレステロールは血管壁に付着したLDLコレステロールを積極的に抜き取り排除する働きがあります。

### ●血糖値

血液中のブドウ糖量を血糖値と呼びます。糖質を摂取すると腸から吸収され、肝臓に運ばれ、グリコーゲンとして蓄えられます。また、必要に応じて再びブドウ糖となり血液の組織に運ばれます。膵臓から分泌するインスリンは糖代謝に強い関わりを持っています。インスリンの働きが弱いと血糖値が高くなります。

### ●血清脂質

#### 中性脂肪：

摂取された食物の中で、エネルギーとして使わ

### 【メタボリックシンドローム診断基準】

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性  $\geq 85$  cm  
女性  $\geq 90$  cm  
(内臓脂肪面積 男女ともに  $\geq 100$  cm<sup>2</sup> に相当)

以下3項目のうち、いずれか2項目以上が当てはまる場合

血糖値	・空腹時血糖	$\geq 110$ mg/dl
血圧	・収縮期(最大)血圧 かつ/または ・拡張期(最小)血圧	$\geq 130$ mmHg $\geq 85$ mmHg
血清脂質	・中性脂肪 かつ/または ・HDLコレステロール	$\geq 150$ mg/dl $< 40$ mg/dl

## 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 (49) 病院でよく測る検査値  
～メタボリックシンドローム編～ ..... 1
- 神戸大学医学部附属国際がん医療・研究センターが  
開院しました ..... 2
- 健康レシピ 第50回 鯛のカルパッチョサラダ ..... 3
- 診療科から 感染症内科 ..... 4
- バレーボール久光製薬の選手6名がこどもセンターを訪問... 4

# 神戸大学医学部附属国際がん医療・研究センターが開院しました



## <センター長挨拶>

神戸大学大学院医学研究科・医学部は、神戸市唯一の国立大学教育・研究機関です。このたび、京阪神、ひいては日本、世界においてその存在意義を高め、次世代の後継者に活躍の場を広げていくために、神戸医療産業都市と連携を強化しながら、ポートアイランド地区に診療・研究・教育の新たな拠点として、このたび国際がん医療・研究センターを設置しました。がんに対する先進的外科的治療の推進、次世代医療、新規医療機器の研究・開発、国際的な医療研究ならびに教育の拠点を形成し、グローバル化を目指します。



味木徹夫



特別室



ロビー

## 【特別室のご案内】

病棟（5・6・7階）には、所定の設備品を設けた特別室（個室）があり、患者さんの希望により入室することができます。

<A>個室 広さ 36.8㎡

<B>個室 広さ 20.4㎡

## 【概要】

名称：神戸大学医学部附属国際がん医療・研究センター

開設：平成 29 年 4 月

所在地：神戸市中央区港島南町 1 丁目 5-1

標榜科：外科、内科、食道・胃腸外科、肝臓・胆のう・膵臓外科、呼吸器外科、泌尿器科、耳鼻いんこう科、頭頸部外科、整形外科、麻酔科、放射線科、形成外科

入院にあたっては、神戸大学附属病院を受診ください。



最寄り駅／ポートライナー「医療センター駅」  
医療センター駅から北へ約100mです。

- 電車でのご利用  
ポートライナーで医療センター駅へ  
三宮駅から約12分  
神戸空港駅から約5分
- お車でのご利用  
各方面から神戸大橋を渡りおおよそ15分です。  
三宮東の港島トンネルも利用できます。



## 一品料理で満足感アップ

～2種類のソースで頂くサラダ～

# 鯛のカルパッチョ サラダ

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	228kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	10.0g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	1.4g

はじめじめとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。そんな季節にはサッパリとしたお料理はいかがでしょう。今回は「鯛のカルパッチョサラダ」をご紹介します。色とりどりのサラダは見た目にも食欲をそそり、ボリューム満点で嬉しい一品です。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径25cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料 (1人分)

鯛(刺身用)	80g
玉ねぎ	40g
トマト	20g
サニーレタス(3枚程度)	30g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
バルサミコ酢	5g(小さじ1)
サラダ油	3g(小さじ1弱)
ウスターソース	3g(小さじ1/2)
濃口醤油	3g(小さじ1/2)
レモン果汁	2g(小さじ1/2弱)
一味唐辛子	少々
ノンオイルシーザードレッシング	15g(大さじ1)
<b>&lt;トッピング&gt;</b>	
黒こしょう	少々
パルメザンチーズ	2g
クルトン	7g

計量の単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

1 Aの調味料を混ぜ合わせ、カルパッチョのソースを作る。

2 玉ねぎは薄くスライスし、約10分水にさらす。水を切ってから皿に敷く。その上に鯛を盛り付け、1のカルパッチョのソースをかけ、冷蔵庫で約30分置く。

3 トマトは約1cm角、サニーレタスは約2cm角に切る。赤ピーマンと黄ピーマンはそれぞれ薄くスライスする。

<盛り付け>

4 2の皿を取り出し、トマト、サニーレタス、赤ピーマンと黄ピーマンの順に彩り良く盛付け、ドレッシングをかける。

5 お好みで、黒こしょう、パルメザンチーズをトッピングし、最後にクルトンを飾る。

## ここがポイント



- ・鯛の代わりに、鰹や平目でも美味しく召し上がれます。生魚が苦手な方は、たこ、イカ、ほたて、海老でも良いでしょう。
- ・ベビーリーフや赤玉ねぎ、ラディッシュなど、野菜をアレンジすると違う雰囲気を楽しむことができます。
- ・仕上げにエクストラバージンオイルをかけると、バルサミコ酢と相性が良く、コクが出ます(エクストラバージンオイル 小さじ1(4g)で約40kcalです)。
- ・お好みでオリーブの実を入れてもよく合います(オリーブの実1個で約12kcal、塩分0.3gです)。
- ・市販のクルトンの代わりにひと手間加えて、冷蔵庫で約1日乾燥させた食パンをバターで炒めて手作りする、格段に美味しくなり、おもてなしにも使えそうですね。

メニュー考案：エームサービス(株) 林田 竜馬、編集：栄養管理部 玉田 萌子

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

## 感染症内科

感染症科(伝染病科)は日本では大正時代から存在する古い診療科です。我々神戸大学病院の感染症内科は2008年4月にできた比較的新しい部署で、もうすぐ10周年になります。今年度は教授の岩田健太郎先生を中心に、計11名で診療にあたっています。

具体的に感染症内科と聞いても一体何をしているのだろうと疑問に思う方も多いかもかもしれません。古い伝染病科と同じくいわゆる熱帯熱マラリアやデング熱、腸チフスなど日本に比較的まれな輸入感染症の診療やHIVの診療を行っているほか、海外渡航に際しての予防接種相談などを行っております。また、これら以外にも神戸大学医学部附属病院の多くの診療科の患者さんを、併診という形で診療させていただいております。患者さんが感染症や原因の良く分からない発熱などで困っている時に、専門家として関わら

せていただき、集中治療室から一般病棟まで診療にお伺いしております。この病院に感染症内科があつてよかったと思っただけのように、日々の診療にあたっていきたくと思っています。



### 久光製薬の選手6名が こどもセンターを訪問

4月11日、V・プレミアリーグに所属する久光製薬スプリングスの6名の選手がこどもセンターの子ども達に会いに来てくれました。

プレイルームでのふれあいの中で、みんなで輪になってビーチボールバレーを楽しみました。病室から出ることのできない子どもたちにも訪問してくれました。選手と写真を撮ったりプレゼントをもらったり、とても楽しい時間を過ごしました。



## 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～

【ご寄附に対する税制上の優遇措置】 本学に対するご寄附については、税制上の優遇措置を受けることができます。

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  
しております。内線3075