



## 健康手帳

50

## ハチ、アリ、ヘビ… “危険生物”への対応

虫刺症では、主にヒスタミン類による局所的な毒性反応により発赤・腫脹やかゆみ・痛みが生じ抗炎症剤軟膏が有効です。

### ●ハチ・ヒアリ

ハチ刺症による死亡の多くはアナフィラキシーショックによる血圧低下と上気道浮腫による呼吸困難が原因となっています。ヒアリの毒にはハチ毒との共通成分（ホスホリパーゼやヒアルロニダーゼなど）が含まれていて、ヒアリに刺された経験が無くてもハチ毒アレルギーを持つ方は特に注意が必要で、重症化する前に医療機関を受診して下さい。

### ●マダニ

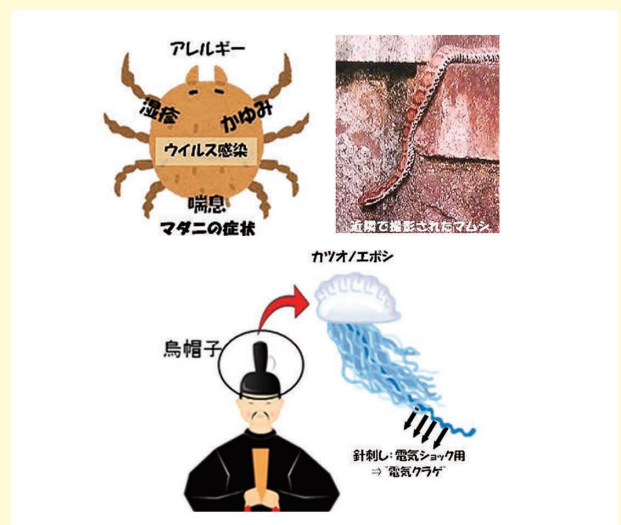
マダニも同様ですが、ウイルス感染症（SFTS：重症熱性血小板減少症候群）にも注意が必要で、犬や猫なども感染するため弱ったペットには直接触らないようにしましょう。

### ●毒ヘビ

毒ヘビ（ハブ、マムシ、ヤマカガシ）に咬まれた場合は、原則的に毒素やそれが体に回ることを少なくすることが重要で、咬傷部より心臓に近い側を圧迫し皮下組織の毒素の拡散を防ぎ、動き回らないよう安静にして速やかに医療機関を受診して下さい。

### ●その他の生物

近年、地球温暖化により日本近海の水温が上昇し、以前はほとんど見かけなかった生き物がみられるようになってきました。カツオノエボシは体長10cm程のクラゲで、触れると衝撃的で鋭い痛みを認めミミズ腫れとなり最悪の場合は呼吸困難から死亡することもあります。ヒョウモンダコ、アンボイナガイ（イモガイの一種）は猛毒（テトロドトキシン、コノトキシン）を使って攻撃してきますが、この毒で人間が死に至ることもあります。知らない生き物には絶対に近づかないように注意しましょう！



### 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(50) ハチ、アリ、ヘビ…“危険生物”への対応…… 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
- 大規模地震時医療活動訓練及び院内災害訓練を行いました…… 2
- 健康レシピ 第51回 夏のタンドリーチキン…… 3
- 診療科から 小児科 …… 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&がん患者サロンのご案内



## 9月のご案内：平成29年9月14日（木）

13時30分～14時30分



### がん患者さん・ご家族向け勉強会

#### 「がんの治療と感染」

…抗がん薬治療による白血球減少時に、発熱や食事、外出など生活の中で気をつけることについて、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。



## 11月のご案内：平成29年11月9日（木）

13時30分～14時30分



### がん患者さん・ご家族向け勉強会

#### 「体力維持のための無理のない運動方法」

…「治療していても体力維持できる？」  
身体の動かし方、家でできる簡単な運動方法について、実演を交えてお伝えします。

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。

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（がん相談支援センター）  
電話番号 078-382-5830

## 大規模地震時医療活動訓練及び院内災害訓練を行いました

7月29日に、南海トラフの地震を想定した内閣府計画大規模地震時医療活動訓練を行いました。本院は、神戸圏域のDMAT活動拠点本部として、北海道から沖縄までの全国13チームのDMATを受け入れ、重症患者の広域搬送訓練を行いました。ここに神戸市消防局や地域の民間救急システム会社も参画し、様々な医療活動訓練が行われました。

また、この大規模訓練と同時に、本院の災害訓練として、藤澤病院長や山田災害対策室長をはじめ、多くの関係者の参加のもと、院内災害対策本部活動、院内情報伝達、トリアージエリアの設置とともに、模擬患者による重症患者の受け入れや診療訓練等を行いました。

今回の経験を踏まえ、地域を交えた災害対応について更なる発展を図っていきたいと思います。







# 一品料理で満足感アップ

暑い夏にぴったりのメニュー

## 夏の タンドリーチキン

栄養量 (1人分)

エネルギー	190kcal
たんぱく質	14.2g
脂 質	11.9g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.8g

暦の上では立秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。今回は夏バテで食欲が落ちやすいこの時期にもぴったりの夏野菜を使ったスパイシーな一品をご紹介します。

漬け込みに時間がかかりそうなタンドリーチキンですが、身近な調味料で手軽に、短時間で作れるレシピをご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径20cm、盛り付けは1人分です。



### 作り方



#### 材料(5人分)

##### <タンドリーチキン>

鶏もも(皮付き) .....400g

塩 .....1.5g(小さじ1/4)

A こしょう ..... 少々

にんにく(みじん切り) ..... 5g

生姜(みじん切り) ..... 5g

酒 ..... 20ml(小さじ4)

無糖ヨーグルト ..... 40ml(大さじ2と2/3)

カレー粉 ..... 2.5g(小さじ1強)

##### <付け合わせ>

B ズッキーニ .....100g

なす ..... 75g

赤ピーマン ..... 50g

黄ピーマン ..... 50g

チンゲン菜 .....100g

サラダ油 .....1.5g(小さじ1/2)

塩 ..... 2g(小さじ1/3)

##### <タンドリーチキン>

1 鶏肉を食べやすい大きさに切る(1人分2~3個目安)。

2 ボウルに鶏肉とAを入れて揉み、酒をまぶし入れ30分置く。

3 2に無糖ヨーグルト、カレー粉を加え全体を混ぜ合わせる。

4 オーブンを200℃に温め、ほんのり焼き色が付くまで焼く(10分目安)。

##### <付け合わせ>

1 ズッキーニは1cmの輪切りに、なす、赤ピーマン、黄ピーマンは1.5cmのくし切りにする。チンゲン菜は根元を流水でよく洗った後、1株を縦6等分程度に切る。

2 フライパンにサラダ油をひき、Bを加え炒める。塩を加え軽く炒める。

##### <盛り付け>

お皿にタンドリーチキンを並べ、その上に付け合わせの野菜を盛り付ける。

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

### ここがポイント



- ・お子さんでも食べやすい味つけとなっておりますので、スパイシーさをアップさせたい場合はカレー粉を増量してください。
- ・チンゲン菜の代わりに、モロヘイヤを使用しても美味しく、色鮮やかに仕上がります。モロヘイヤを使用する場合には、他の野菜とは別で炒め、水を少し加えて蒸し焼きにするときれいに仕上がります。

メニュー考案: エムサービス(株) 新井 淳平、編集: 栄養管理部 西田 ひかる

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



## 小児科

小児科は、生まれたての赤ちゃんから中学生卒業までの子どもたちのための医療を提供しています。

近年、臓器による細分化した専門化された医療が進む中で、小児科は今でも、この成長・発達を考慮したすべての臓器を対象とする総合診療医でありつづけています。その扱う病気の種類は、超未熟児といった新生児期の問題、腎移植や血液幹細胞移植などの移植医療、診断が難しい稀な病気の遺伝子診断、発達障害や拒食症など心の問題といった幅広い領域をカバーしています。そして、子どもの健康な成長・発達を支える診療を行うだけでなく、その保護者（ご両親等）にもわかりやすい説明を心がけています。入院が必要な子どもたちには、よりこどもらしい生活が送れるように配慮されたこどもセンターや総合周産期母子医療センターを用意しております。

私たち小児科医は、すべてのこどもの成長・発達を医療面からサポートすることを使命として日々頑張っています。



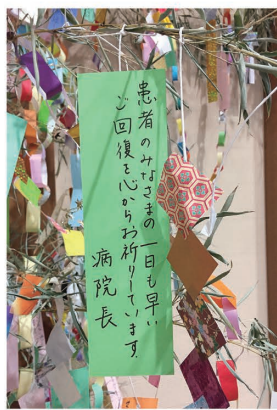
### ボランティアグループだより “七夕に願いをこめて”



皆様のご願いごとがつづられた短冊は、手作りのこよりを付け6本の笹竹に1600枚飾りつけました。笹竹の設置は、病院設備係に協力していただき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素適です。

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」という思いが伝わってきました。

7月10日、病棟の短冊も一緒に神社に奉納しました。晴天の中、煙となって皆さまの祈りは天に昇っていきました。今年も無事に七夕行事を終えました。



## 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～

【ご寄付に対する税制上の優遇措置】 本学に対するご寄付については、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  
しています。内線3075