



楠だより10月

— 2017年 —

偶数月発行 NO.60 H28.10.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

健康手帳

51

よりよい睡眠のためにできること

我々の周囲には24時間営業の店がたくさんあり、いつでも買い物に行くことができます。また、情報化社会の発展により、深夜でもインターネットを介して買い物や交流を気軽に楽しむことができます。そのため、本来であれば休息をとるべきである夜間に活動してしまう結果、生活リズムが乱れて睡眠不足に陥る人が増えています。睡眠不足は心身に様々な不調を引き起こし、様々な病気の危険性を増やすことが知られています。そのため、健康を維持するためには、適切な睡眠をとることが不可欠です。そこで、よりよい睡眠のために手軽にできることをご紹介します。

| 良いこと | |
|------|--------------------------------------|
| 運動 | 適度な有酸素運動は寝付きを良くし、眠りを深くします |
| 環境調整 | 音や光をできるだけ遮断し、温度を適切に調節することは睡眠の質を良くします |
| 入浴 | 寝前1～2時間前までに、40℃前後の湯に10～15分程度浸かって下さい |

日頃からこれらのことに注意し、健康のためにぜひ睡眠をよりよいものにして下さい。



| 避けるべきこと | |
|-----------|--|
| 食生活 | 空腹や寝前の脂っこい食事は睡眠の妨げになります |
| 水分摂取 | 夜間のトイレ回数を減らすため、水分摂取は控えめに |
| カフェイン摂取 | カフェインは睡眠を妨げるため、摂取を控えましょう |
| 飲酒 | 眠るための飲酒は睡眠に対して逆効果に働くため、控えましょう |
| 喫煙 | ニコチンは睡眠を妨げるため、控えましょう |
| 考え事 | 寝床での考え事は睡眠を妨げるため、考え事は翌日にまわしましょう |
| スマホやタブレット | スマホやタブレットの使用はコンテンツの刺激と液晶の光により睡眠が妨げられるので、控えましょう |

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 (51) よりよい睡眠のためにできること …… 1
- がん相談室 (がん相談支援センター) からのご案内 …… 2
- 健康レシピ 第52回
- ヨーグルトとかぼちゃのケーキ～ベイクドチーズケーキ風～… 3
- 診療科から 眼科 …… 4
- 患者さんへのお知らせ
- 当院で実施している臨床研究について …… 4

がん相談室(がん相談支援センター)からのご案内

がん相談室は、がんに関するよろず相談窓口です。
ご本人、ご家族、どなたでもご相談ください。看護師・臨床心理士が話をうかがいます。

相談室の利用方法

場 所：中央診療棟2階 がん相談室
相談方法：電話相談（1回20分程度）
対面相談（1回30分程度）
相談日時：9時30分～12時、13時～16時30分
（土・日・祝祭日・年末年始除く）
費 用：無料
電話番号：078-382-5830（予約優先）



「がん治療と仕事の両立のご相談」

がんと診断されても、すぐに仕事を辞める必要はありません。
社会保険労務士と相談員が協働して相談をお受けします。

相談事例）・治療中の就労継続・新規就労支援・障害年金や傷病手当金等の申請手続など。
毎月第二火曜日13：30～15：30（予約制）
まずは、がん相談室までご連絡ください。

がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン



平成29年11月9日（木）13時30分～14時30分

「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。



平成30年1月18日（木）13時30分～14時30分

「内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報」

内服抗がん剤の副作用全般、特に手足の皮膚障害へのケア情報をお伝えします。



がん患者サロン 同日14時30分～15時30分

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

申し込み先：がん相談室（がん相談支援センター） 電話番号 078-382-5830

※勉強会のみ、サロンのみの参加も可能です。



一品料理で満足感アップ

秋のおもてなしデザート編

ヨーグルトと かぼちゃのケーキ

～ベイクドチーズケーキ風～

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 106kcal |
| たんぱく質 | 5.5g |
| 脂 質 | 3.2g |
| 炭水化物 | 15.7g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたね。
今回は秋の味覚、かぼちゃを使ったケーキをご紹介します。水切りヨーグルトを使うことで一般的なケーキよりぐんとヘルシーなデザートが簡単に作れます。
□当たり前なめらかで優しい味となっておりますので、ぜひご家庭でもお試しください♪



※写真のお皿は1辺17cm、1人は6等分の1個です。



作り方



材料 (15cm丸ケーキ型 1つ分)

- プレーンヨーグルト450g
- かぼちゃ165g
- 低エネルギー甘味料(粉末)
.....23g(マーベースティックの場合18本)
- 卵 50g(1個)
- 薄力粉 18g(大さじ2)
- ミント お好みで

〈下準備〉キッチンペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩寝かせ、水切りヨーグルトにする(水切り後の目安:200g)。

- 1 かぼちゃの皮と種を取り、薄切りにする。
- 2 1にラップをかけ電子レンジで加熱する(500W 5～6分目安)。
- 3 2が熱いうちに低エネルギー甘味料を加え、潰しながら混ぜる。
- 4 3に水切りヨーグルト、溶き卵の順に混ぜ合わせる。
- 5 さらに4にふるった薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- 6 5をケーキ型に流し入れ、170℃で予熱しておいたオーブンで60分焼く。
- 7 竹串を刺して生地が付かなければ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 8 6等分にカットしお皿に盛り付け、お好みでミントを飾ればできあがり。

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・砂糖を低エネルギー甘味料に替え、バターや生クリーム代わりに水切りヨーグルトを使用することで、約50%エネルギーダウンすることができます。低エネルギー甘味料を使用する場合は製品によって甘味が異なるため、砂糖70gと同じ甘さの分量を目安にしてください。
- ・かぼちゃは種類や時期により水分量が異なりますので、水分量が多い場合はラップを外し、追加加熱してください。
- ・水切りヨーグルトはクリームチーズの代わりとして様々な料理(カプレーゼやカルボナーラ等)にアレンジできますので、ぜひお試しください。

メニュー考案:エームサービス(株) 谷川 祥子、編集:栄養管理部 金谷 沙紀

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

眼科

目は体全体の中では小さなパーツの一つですが、「ものを見る」という重要な役割を担っています。私たちが日常生活の中で外から得ている情報の約80%は、目からの情報であるといわれており、「見る」機能を守ることは、社会生活を送るうえで、大変重要なことの一つであると言えます。

眼科は目の診療を専門的に行う科です。神戸大学眼科では、緑内障、神経眼科、網膜硝子体、ぶどう膜、角膜、眼窩、斜視弱視（小児眼科）といった全ての領域の眼科専門外来を行っています。また年間1800件の手術を行っており、他府県からも紹介を頂いています。

近隣の病院などからのご紹介もあり、毎日200人弱、多い日には300人程度の患者さんが外来を受診されています。スタッフの数は決して多くはありませんが、わかりやすい診察を心掛け、少数精鋭で毎日頑張っています。

なお、神戸大学眼科では、より多角的な観点から

診療を進めるため、主治医制をとっておらず、グループ診療制をとっております。そのため、複数の医師が診療に関わる形式となりますので、受診のたびに、異なる医師が診察を担当することになります。ご理解のほど、よろしくお願いします。



外来診療と並行して、ほぼ毎日、手術を行っています。緊急手術が必要な場合は、適時対応しています。

患者さんへ

お知らせ

当院で実施している臨床研究について

当院では、患者さんにより良い医療を提供するために、数多くの臨床研究を実施しております。診療科等で実施中の臨床研究は、患者さんやご家族の方々にも分かるように当院ホームページの「臨床研究について」にて公開しております（右図参照）*。各臨床研究の目的、方法、取り扱いデータ、個人情報の取扱い等についてご覧いただけますので、ぜひ一度ご確認ください。内容をご覧になって、ご質問がある場合、あるいはご自身のデータを臨床研究に用いられたくないような場合には、いつでも各臨床研究の問い合わせ窓口までご連絡ください。取りやめを希望された場合でも、何ら不利益を受けることはございません。

*臨床研究のうち、医師等が患者さんに文章で研究内容をご説明し、研究参加にご同意いただく臨床研究は含まれておりません。



(図) 神戸大学医学部附属病院ホームページ <http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/>

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祝い～

【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