



## 健康手帳 53

### 乾燥肌に悩んでいませんか？

#### ○乾燥肌とは？

乾燥肌（ドライスキン）とは、皮膚の脂分である皮脂の分泌の低下、皮膚の最外層に位置する角層の角質細胞間脂質や天然保湿因子の減少により結果として角層の水分含有量が低下した状態です。乾燥肌になると皮膚はうるおいを失い、痒みが生じやすくなります。

#### ○乾燥肌の原因は？

皮膚は、皮脂が作る皮脂膜、フィラグリン由来の天然保湿因子、セラミドなどの角質細胞間脂質の3要素によってバリアを作っています。皮脂量の低下、天然保湿因子の低下、角質細胞間脂質の減少は乾燥肌を生じる要因となります。これら3要素の減少する要因には体質的な要因と環境的な要因があります。

#### ○乾燥肌が引き起こす病気

皮脂欠乏性湿疹：皮脂の減少に伴って乾燥肌となった状態に炎症が加わって発症します。湿度が低下する冬に悪化しやすく、高齢者によく発症します。

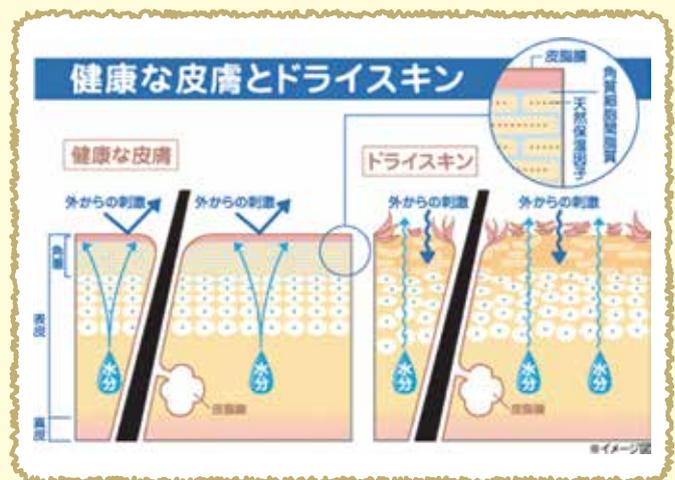
手湿疹：手首から先の限られた部分に湿疹が生じる状態で、主婦、調理師、美容師などの水仕事をよく行う人に生じやすい病気です。

アトピー性皮膚炎：アトピー体質（アレルギー体質）をもつ人に慢性に経過する痒みのある湿疹

を繰り返す病気です。病気の原因の一つに皮膚のバリア機能の異常があり、乾燥肌をベースに生じます。

#### ○乾燥肌の治療と予防

治療の基本は皮膚に潤いを与える保湿剤を塗ることです。乾燥肌をこすりすぎたりすると皮膚のトラブルの原因になるので皮膚に優しく洗うことも重要です。冬には湿度が減少するため部屋の加湿を行います。湿疹病変が難治であればステロイド剤の外用を行います。



参考文献（図）：http://www.yoshida-cl.com/7-al/dry%20skin.htmlより



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

健康手帳（53）乾燥肌に悩んでいませんか？	1
病院長就任のご挨拶	2
クリスマスコンサートを開催しました	2
健康レシピ 第54回 ミルクココアプリン	3
診療科から 整形外科	4
カード専用精算機のご案内	4
がん相談室からのご案内	4

## 病院長就任のご挨拶

平成30年2月1日より神戸大学医学部附属病院長に就任いたしました。神戸大学医学部附属病院は、明治2年に開設された神戸病院を前身として、来年、創立150周年を迎えます。設立当時から、地域医療に貢献することを使命とし、現在では特定機能病院、がん診療連携拠点病院として、最先端で高度な医療を提供し、関西、兵庫県での中核機能の役割を果たしています。神戸大学医学部附属病院の基本理念の第一に「患者中心の医療の実践」を掲げ、安心して治療を受けられる病院を目指して、医療安全体制を強化し、安全で質の高い、心のこもったチーム医療を全力で提供しております。また、「患者支援センター」を充実させ、地域医療機関との連携を推進し、「患者相談窓口」で相談支援を行い、患者サービスの向上にさらに努めて参りますので、どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。患者・家族の皆様の生活の質の向上に対して総合的な支援を行い、満足していただけるような医療を提供していくよう、職員一同より一層努力して参ります。



平田 健一

## クリスマスコンサートを開催しました

平成29年12月21日(木)、ホスピタルホールにおいて、スタッフの演奏によるクリスマスコンサートを開催しました。計5組の出演者たちが、ピアノやアルトサクソ、フルート、合唱による演奏をし、患者さんや、お見舞いの方々を含め、約100名を魅了しました。





# 一品料理で満足感アップ

## 低エネルギーデザート編

# ミルクココアプリン

栄養量 (1人分/100g)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.5g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	0.1g

2月といえばバレンタインデーをはじめ、チョコレートなどの菓子が美味しく感じられる季節ですね。中には、エネルギーを気にされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回はそんな方にぴったりの低エネルギーに仕上げた「ミルクココアプリン」をご紹介します。チョコレートを使ったプリンには200kcal(100g)程になりますが、ココアと低エネルギー甘味料を使っているため、60%カロリーダウンとなります！

甘酸っぱいイチゴと一緒に口の中へ入れると、とっても美味しい♪ 手軽に作れるので、ぜひお試しください。



※写真の器は8×10cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料 (4人分)

A	粉ゼラチン	6g(小さじ1強)
	水	25ml(小さじ5杯)
B	牛乳	320ml(1と1/2カップ強)
	ココア粉末	12g(小さじ2と1/2弱)
	低エネルギー甘味料	16g(マービースティックの場合12本)
<飾り>		
	いちご	80g(4個)
	ミントの葉	適宜

- 1 いちごは洗ってヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 Aの水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 3 鍋にBを入れて温め、沸騰する前に火を止めて、2を加えて溶かし混ぜる。
- 4 器に3を流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 1のいちごとミントの葉を飾れば、出来上がり。

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

## ここがポイント



- ・4で3を器に流し込む前に茶こしでこすと、口当たりがなめらかに仕上がります。
- ・粉ゼラチンは、電子レンジで加熱 (500W 20~30秒、600W 15~25秒) すると手軽に溶かすことができます。沸騰すると固まる力が弱くなるので、様子を見ながら加熱してください。
- ・ここでは低エネルギー甘味料として砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック」(粉末)を使用しました。種類によって甘さや栄養量が異なりますので表示をご確認ください。お近くのスーパーやドラッグストアで手に入れることができます。

メニュー考案：エムサービス(株) 竹田 衣里、編集：栄養管理部 森 智子

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

## 整形外科

整形外科は運動器を診る診療科です。運動器とは骨や関節、靭帯、筋肉、神経などから構成され、簡単にいうと我々の体の動きに関連する部位です。骨折や外傷に始まり、加齢に伴う関節の痛みや背骨の変形、手足のしびれや麻痺、骨や筋肉の腫瘍やガンの転移、小児期の成長に伴う病気、関節リウマチなどの炎症を伴う病気など、非常に守備範囲が広いことも一つの特徴とって良いでしょう。

私ども神戸大学整形外科は黒田良祐教授を中心に皆が一丸となって、リハビリテーション科やリウマチセンターなどとも協力しながら、各分野で最高の治療を施すべく日々努力しています。有名なスポーツ選手や、ほかの病院では治療を断られた難しい運動器疾患に苦しんでいる患者さんにも多数来院いただいております。実績をあげています。最先端の治療として、関節軟骨損傷に対する再生治療や、難治性骨

折に対する治療も行なっています。

日本は今や世界でも最も長寿命の国になりました。一方、寝たきりにならないよう、介護の世話にならなくても済むように、整形外科はますます重要な役割を担っています。私たちは社会の要請、皆様の期待に応えることができるよう、これからも邁進いたします。



### 患者さんのお知らせ

#### カード専用精算機のご案内

お会計の際は、ぜひこちらもお活用ください！

外来棟 1階・正面ホールの精算機5台に加え、1階・エスカレーター下にカード専用精算機がございます。こちらもぜひご利用ください！

\*キャッシュ・クレジットカードでのお支払いは、必ず暗証番号が必要です。

\*9:00～20:00



#### がん相談室からのご案内

##### がん患者さん・ご家族向け勉強会

\* 平成30年3月1日(木)  
13時30分～14時30分  
テーマ:「食事・栄養」

\* 平成30年5月10日(木)  
13時30分～14時30分  
テーマ:「緩和ケア・がんところ」

がん患者サロン  
同日14時30分～15時30分

場所: 第一病棟2階 共通カンファレンスルーム  
対象者: がんの治療中・療養中の方、ご家族  
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

## 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