



# 楠だより 6月

— 2018年 —

偶数月発行 NO.64 H30.6.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

## 健康手帳

55

## お腹ゴロゴロ…さぁ大変！ 下痢に注意

### ○「下痢症」とは

便の水分が異常に増え、液状またはそれに近い状態を「下痢便」といいます。正常な便の水分量は70%~80%ですが、これが85%くらいになると「下痢便」の状態になります。そのような状態を繰り返し、腹部不快感や腹痛を伴うと「下痢」または「下痢症」と呼びます。

### ○医療機関を受診した方が良い場合

多くはウイルス性の急性腸炎ですが、以下の場合は細菌性の食中毒や、潰瘍性大腸炎、クローン病などの慢性の炎症性疾患、あるいは大腸がんの可能性があるので医療機関の受診、場合によっては大腸内視鏡検査をお勧めします。

- ①血液が混じった下痢
- ②2週間以上続く下痢
- ③発熱、嘔吐を伴う下痢

### ○過敏性腸症候群について

検査をしても何も異常が認められない場合もあり、その場合は下痢型の過敏性腸症候群が考えられます。主にストレスが原因で下痢や便秘が続く病気で、お腹が張った感じや不快感などの症状を

伴うことがあります。脳と腸の間のホルモンのバランス異常に起因します。下痢型は男性に多い傾向があります。

### ○炎症性腸疾患について

炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）の患者さんも近年どんどん増えています。腸管免疫の異常により小腸、大腸に炎症が起こる難治性疾患です。中等症以上の症状があれば難病の指定を受けることができます。以前はかなり治療に難渋することもありましたが、最近では効果の高い薬剤が増えて寛解（病気の症状がなくなり普通に生活できる状態）を達成できる患者さんも多くなりました。



## 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

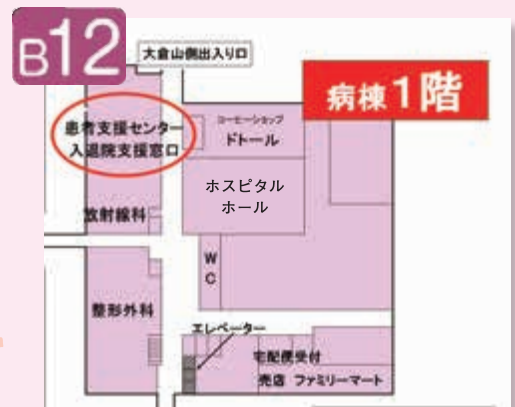
## 目次

健康手帳（55） お腹ゴロゴロ…さぁ大変！下痢に注意	1
患者支援センター 入退院支援窓口を開設しました	2
院内コンサート	2
健康レシピ 第56回 ゴマだれバンバンジー	3
診療科から リハビリテーション科	4
病衣を変更しました	4
がん相談室からのご案内	4

## 患者支援センター 入退院支援窓口を開設しました

外来診療棟 1 階にあった「入院センター」と第 1 病棟 2 階にあった「患者支援センター」が、ホスピタルホール前に引越しをしました。名称が「患者支援センター入退院支援窓口」となり、5 月 7 日から業務を開始しています。

医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、医師事務、事務員が働いています。入院が決定した患者さんの入院前オリエンテーション、看護師による面談、医師の指示による検査の予約と検査内容の案内や入院されている患者さんの退院に向けた支援を行っています。退院後の生活への不安や心配がある場合は、まずは、主治医の先生や病棟の看護師に話をしてください。それから、一緒に相談していきましょう。



## 初夏の院内コンサートを開催しました

院内コンサート等専門部会長 神保 直江

平成 30 年 6 月 1 日 (金)、16 時半より、ホスピタルホールにおいて、3 組の方々にご出演いただき、院内コンサートを開催しました。

まずは小児科医の前山花織先生による「自由の大地」とザ・ビートルズの名曲「Let it be」、イエスタデイ「Yesterday」で、しっかりとコンサートの幕が上がりました。続いて、プロのダンスパフォーマー「はなまる」によるダンスパフォーマンスが始まりました。メンバーは Mie, y-u-kari のお 2 人からなり、1 曲目の「We can't stop the beat」



が始まると会場はパツと明るくなり、まるでテーマパークの中にいるような雰囲気となりました。2 曲目の「This is me」では、事前に簡単な踊りの説明をしていただき、会場の皆様が参加できるような形式で、一緒に体を動かすことで、より楽しい時間を共有できました。最後は、事務の石田さん、西原さんによる声楽演奏で、「はにゆう殖生の宿」、「ビューティフル・ドリーマーBeautiful Dreamer」、「アメージング・グレイス」などの名曲を美しい歌声で歌っていただきました。最後にはアンコールとして「夏の思い出」を披露していただきましたが、会場の皆様も一緒に歌い、コンサートが締めくくられました。



会場には、おおよそ 100 名の方々が集まって下さりましたが、今回は、特に初のダンスパフォーマンスが行われるということもあって、普段より若年の方、子供さんにも多数お越しいただきました。

今後も数か月毎にこのようなコンサートを開催できたらと考えておりますのでご期待下さい。



## 一品料理で満足感アップ

### 低エネルギー主菜編

# ゴマだれバンバンジー

#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	158kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	11.4g
炭水化物	20.5g
食塩相当量	1.4g

今年も梅雨の季節がやってまいりました。  
今回は蒸し暑い季節にぴったりの、さっぱりした美味しさの中にコクもある「ゴマだれバンバンジー」をご紹介します。

鶏肉はささみを使うことでエネルギーを抑え、たんぱく質を補うことができます。ゴマだれは野菜にも良く合い、食欲をそそります。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※写真の器は17cm×17cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(4人分)

ささみ	280g
もやし	120g
レタス	120g
きゅうり	120g
みょうが	20g
白ねぎ	20g
プチトマト	80g(8個)
＜ゴマだれ＞	
A	
かつおだし	80ml
しょう油	20g(大さじ1強)
みりん	20g(大さじ1強)
B	
すりゴマ	72g
砂糖	36g(大さじ4)
味噌	36g(大さじ4)
酢	30g(大さじ2)

- 1 ささみは沸騰しない程度のお湯で8～10分ほど茹でて冷まし、食べやすく1cm幅程度に切る。もやしはさっと茹でて水を切る。レタスは2cm角、きゅうりとみょうがは千切り、白ねぎはごく細かい千切り(白髪ねぎ)にし、プチトマトは半分に切る。
- 2 鍋にAを入れ、中火で火にかける。沸いたら火を止めて冷まし、Bとよく混ぜ合わせてゴマだれを作る。
- 3 器にもやし、レタス、きゅうりを敷いて、中心にささみをのせる。その上に白髪ねぎとみょうがを盛り付けて、プチトマトを飾り、2のゴマだれを全体にかける。

## ここがポイント



- ・鶏肉はささみを使うことで、もも肉(皮つき)よりもエネルギーを約40%、脂質を約50%抑えることができます。なお、ゴマだれの砂糖を低エネルギー甘味料(粉末)に替えると、さらにエネルギーと炭水化物を約10%程度抑えることができます。
- ・ささみを茹でる際は、沸騰しない程度のお湯で時間をかけてゆっくり茹でると、しっとり軟らかく仕上がります。
- ・お好みで、ささみを木綿豆腐に、レタスをキャベツに替えてもゴマだれとよく合います。

メニュー考案: エームサービス(株) 矢野 慎太郎、編集: 栄養管理部 菅 里沙子

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



## リハビリテーション科

神戸大学医学部附属病院リハビリテーション科は平成25年4月に設立され、酒井良忠特命教授就任後、リハビリテーション医学の診療、研究、教育において積極的に取り組み、成果を残してまいりました。当診療科はがん、整形外科疾患、心臓疾患など、あらゆる診療科にわたるリハビリテーションを担当しています。

リハビリテーションの語源は、ラテン語で re (再び) + habilis (人間に適した) を組み合わせたもので、「元の適した状態に戻す」、「再び人間にふさわしい状態にすること」といった意味を持ちます。

たとえば、入院される前は元気に一人暮らしをされ、趣味は庭いじりだったというような方が、入院するとベッドで安静を強いられて、瞬く間に歩けなくなり、食事一人でも取れず、人間らしい暮らしができなくなってしまうことがあります。そこで私たちリハビリテーション科の出番です。リハビリテーションは、医師、

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など多くの専門職がチームを作り、お互いに意見交換をしながら、入院の早い時期より患者さんが元の生活に戻れるように歩く訓練、ストレッチ、話す訓練など様々なトレーニングをさせていただきます。一人でも多くの患者さんの未来が明るいものとなるよう、日々診療にあたっています。



患者さんの

### お知らせ

#### 病衣を変更しました

4月16日(月)より甚平型とガウン型に一新。

男女兼用サイズでS~3Lまでの5サイズをご用意。

利用を希望される方は、入院手続き時に外来診療棟1階②番窓口でお申込み下さい。(1日につき税込124円、新生児等は非課税のため115円)



甚平型

ガウン型



### 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7月12日(木)  
13時30分~14時30分  
テーマ:「内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報」
- \* 平成30年9月20日(木)  
13時30分~14時30分  
テーマ:「体力維持のための無理のない運動療法」

#### 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～

【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