



楠だより 8月

—2018年—

偶数月発行 NO.65 H30.8.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

56

転んだ！ぶつけた！ 子どもがケガをしたら…

子どもが元気に遊んでいる姿は見ていて楽しいものです。しかし、子どもがいざ、けがをすると親は皆慌てるのですが、そういう時こそ親が冷静になって対応してほしいと思います。

①周囲の安全の確認と確保

たとえば外で遊んでいる時に、道路の真ん中で子どもが転んだ場合、車などが周囲を走っていないかなどを確認し、必ず一番近くの安全な場所へ連れていってください。二次災害を防ぐためです。

②子どもの様子を観察

子どもはおそらく痛くて泣いているでしょう。大声で泣いている、親に甘えてくる、逆に元気に遊び出したらひとまず安心です。もし呼びかけても反応がない、目線が合わない、ぐったりしているなどの場合には緊急性がありますので救急車を呼んでください。

頭をうった場合は嘔吐・気分不良があればすぐに受診してください。症状が遅れて出てくることもありますので、受傷後2、3日は様子を観察してください。

③受傷部位の確認

どこをうったのか、どこをぶつけたのかを確認します。子どもが痛がっている部位以外にも受傷部位があることがあります。

出血していないか、ぶつけた場所が腫れていないか、異物が刺さっていないかを見ます。出血している場合はガーゼもしくはハンカチなどで圧迫するように抑えてください。異物が刺さっている場合は病院を受診してください。ぶつけた部位が腫れている場合はその部位に炎症もしくは出血していると思われます。氷水につけたタオルなどで覆い、冷やしてください。炎症がある場合はなるべく動かさないようにしてください。

①周囲の安全の確認と確保

②子どもの様子を観察

③受傷部位の確認



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 (56) 転んだ！ぶつけた！子どもがケガをしたら…	1
院内の案内表示をリニューアルしました	2
健康レシピ 第57回 「トマトとルッコラの冷製パスタ…	3
診療科から 美容外科	4
「くすのきCLUB」をご存知ですか？	4
がん相談室からのご案内	4



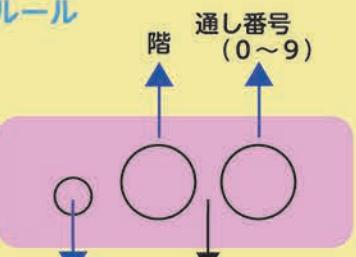
院内の案内表示をリニューアルしました。

本院の建物は広く複雑なため、迷ってしまう患者さんが多くいらっしゃいます。そこで、院内の案内表示を見やすくわかりやすいものにすべくリニューアルを進めております。

主な改善点

- ・患者さんに関する窓口等に番号をつける
- ・建物毎に案内表示を色分けし、視覚的に見やすくする
- ・不要な案内を省き、患者さんに関する案内の文字を大きくする

番号表示ルール



- A・・・外来診療棟（みどり）
B・・・病棟（ピンク）
C・・・中央診療棟（あお）



第一病棟1階
患者支援センター
入退院支援部門受付



中央診療棟1階
MR I 検査受付

各窓口に番号をつけました。



エレベーター前には、番号を表記したマップを掲示しました。



エレベーターにも番号をつけ、経路案内をわかりやすくしました。



天井面の案内は、情報を減らし窓口番号を大きく表示します。(整備準備中)



一品料理で満足感アップ

暑い夏にぴったりのメニュー編

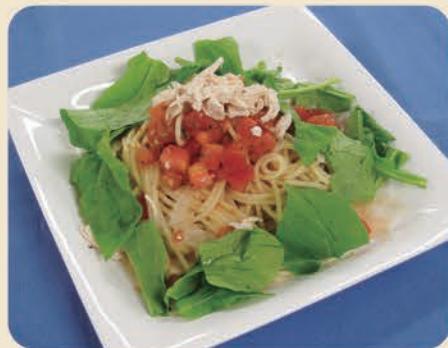
トマトとルッコラの冷製パスタ

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、また、食事を作るのがめんどうになることもありますよね。今回はそんなときにぴったりの「トマトとルッコラの冷製パスタ」をご紹介します。

あっさりとしたシンプルな味つけで食べやすく、栄養バランスも整った一品ですので、食欲がないときのお食事にもお勧めです。ぜひ、お試しください。

栄養量 (1人分)

エネルギー	464kcal
たんぱく質	20.1g
脂 質	12.0g
炭水化物	65.8g
食塩相当量	1.5g



※写真の器は17cm×17cm、盛り付けは1人分です。

作り方



材料(1人分)

スパゲティ(1.6mm)	80g
ささみ	40g
にんにく	1.5g(1/6かけ)
トマト	100g(1/2個)
ルッコラ	10g(3枚)
たまねぎ	15g
オレガノ(ホール)	0.4g
塩	1.5g(小さじ1/4)
オリーブオイル	10g(大さじ3/4)
スパゲティの茹で塩	適量

計量の単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

- ささみは沸騰しない程度のお湯で8~10分茹でて、冷水で冷やし、食べやすく1cm幅程度に手で裂く。にんにくは皮を剥き、へたを落とし、縦半分に切る。トマトは1cm程度の角切りにする。ルッコラは根を切り落とし、水で洗い、3~4cmに切る。たまねぎは1mm程度の千切りにし、水にさらす。
- ボールににんにくの断片をこすりつけ、香りを移す。
- トマトを入れ、オレガノ・塩・オリーブオイルを加え、お箸でよくかき混ぜ乳化させソースを作る。
- 鍋にたっぷりの湯をわかし、湯量に対して1%の塩を加えスパゲティを茹でる(表示の茹で時間より3分長く)。茹であがったら、ザルに移し、流水で冷却する。
- ④のスパゲティの水気を切り、③のソースに加え、よくなじませる。
- 皿に⑤のスパゲティ、ルッコラ、たまねぎ、③のソースとトマト、ささみの順に盛り付ける。

ここがポイント



- スパゲティ80gは米飯200gと同じエネルギーです。ご自身の主食量に合わせスパゲティの量を調整してください。
- また、表示の茹で時間より3分長く茹でますが、冷却することでアルデンテ(少し歯ごたえの残る茹で加減)に仕上がります。
- 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。
- オリーブオイルはエクストラバージンオリーブオイルを使うと、より風味豊かになり、本格的な仕上がりになります。
- 好みでオレガノを梅干しに、ルッコラを大葉に替えてソースとよく合います。

メニュー考案:エームサービス(株) 篠原 壮太、編集:栄養管理部 三ヶ尻 礼子

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

美容外科

みなさんは「美容外科」と聞いて、どのような言葉を思い浮かべますか？

「怖そう」「怪しい」「料金が高そう」といった漠然とした不安感を抱く方や、「病気でもない体にメスを入れるなんて」と否定的な意見をお持ちの方もおられるでしょう。中には「もし受診しても、人には知られたくないな」なんて方もおられるでしょう。なかなか明るく「美容外科に行ってきます！」とは言いにくいのが美容外科かもしれません。

でも、そんな美容外科が神戸大学病院にはあるんです。もう「国立の大学病院に美容外科があるんですか？」なんて聞かれるのは慣れっこです。だって「美容外科なんて必要ですか？」と突っ込まれることだって珍しくないですから。

たしかに二重まぶたを作るなんて、病気とは関係のないことです。でもそこには一重まぶたが嫌でアイプチ（一時的に二重まぶたを作る糊）で皮膚が荒れてしまうまで、

悩んでいる患者さんがおられるのです。

そんな患者さんに、安全で安心できる美容医療を提供して、悩みから解放されるお手伝いをさせていただくのが私たちの仕事です。もしあなたのそばに外見に関するご相談の方が多いおられたら、一度神戸大学病院に美容外科があることを教えてあげてください。



『くすのきCLUB』をご存知ですか？



4月から、外来診療棟1階の眼科外来横に「くすのき CLUB」を開設いたしました。くすのき CLUBは、あじさい基金（※）に対するご寄附への感謝としまして、10万円以上のご寄附をいただいた方に、診察の待ち時間等に利用できる専用サロンの利用サービスを提供するものです。



【くすのき CLUB の特典】

- ・リラックスできる専用空間での診察待ち
- ・コーヒー等の飲料の無料提供
- ・雑誌
- ・Wi-Fi 利用可
- ・診察受付機・会計精算機設置
- ・ディスプレイによる診察呼び出し



※「あじさい基金」とは、本院が目標とする地域医療や質の高い医療の提供等を実現するため、院内の環境整備、最先端の医療機器等の購入及び医療従事者の育成等、本院の発展と円滑な病院運営を図るために設置している基金です。

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9月20日(木)

13:30~14:30

テーマ：「体力維持のための無理のない運動療法」

* 平成30年11月8日(木)

13:30~14:30

テーマ：「治療と感染」



がん患者サロン

同日14:30~15:30

場所：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。

申込先：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