



楠だより10月

— 2018年 —

偶数月発行 NO.66 H30.10.25 発行責任者: 病院長 編集: 附属病院広報委員会

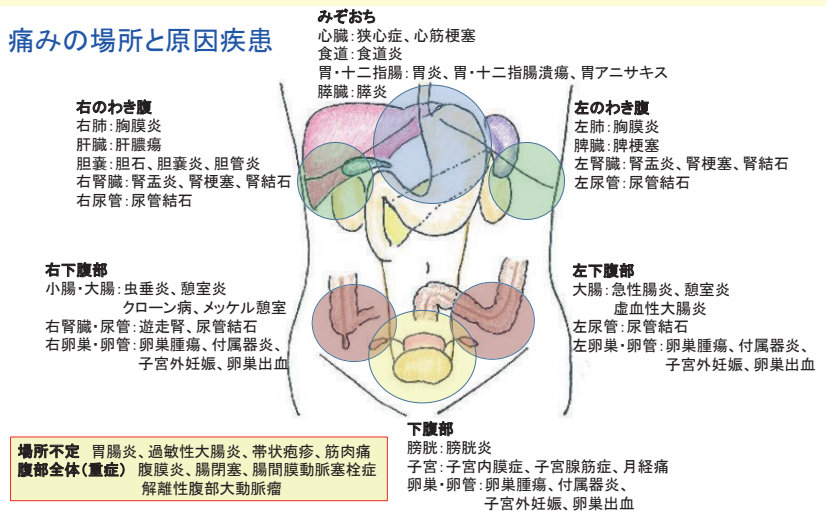
健康手帳 57

突然お腹が痛い… こんな症状は要注意!

おなかの痛み（腹痛）は、消化器疾患（胃、胆嚢、膵臓、小腸、大腸）、泌尿器疾患（腎臓、尿管、膀胱）、婦人科疾患（卵巣、子宮）など、様々な原因で起こります（図）。また、腹痛を起こす疾患の中には、緊急に手術を必要とするものもありますので、それを見逃さないようにしなければなりません。



痛みの場所と原因疾患



お腹が痛いときの応急処置は？

- 1) 痛みが和らぐ楽な姿勢をとらせる。
(横になって膝を曲げる、吐き気がある場合は、横向きに寝かせる)
- 2) 衣服やベルトなどを緩める。

こんな痛みのときはすぐに病院に、または救急車を呼びましょう！

- ・突然の激しい痛み
- ・持続する激しい痛み
- ・吐血や下血を伴う痛み

痛みが治まらない場合や、気になる場合は病院で医師の診察を受けてください。余裕があれば、以下の質問に答えられれば診断の助けになります。

1. お腹はいつから痛いのか

- 突然痛くなったのか？ 徐々に痛みが増しているのか？
- ずっと痛いのか？ 強くなったり弱くなったりするのか？

2. どんな痛みか

- 絞るような痛み？ 持続的な痛み？ 繰り返す痛み？

3. 痛みが増すのはどんな時か

- ・空腹時の痛み → 胃・十二指腸潰瘍
- ・食後に悪化 → 膵炎、胆石発作
- ・歩行や体動で悪化 → 腹膜炎
- ・深呼吸で悪化 → 胸膜炎、肺炎、肋骨骨折、肝周囲炎
- ・寝ていると悪化 → 胃食道逆流症、脊髄圧迫

4. 腹痛以外の症状はあるか

- ・熱は？
- ・吐き気、嘔吐、食欲は？
- ・排便は？（便秘、下痢、血便、黒色便の有無）
- ・排尿は？（頻尿、排尿時痛、血尿、尿の量）
- ・不正出血は？（女性）

5. 月経歴、妊娠の有無

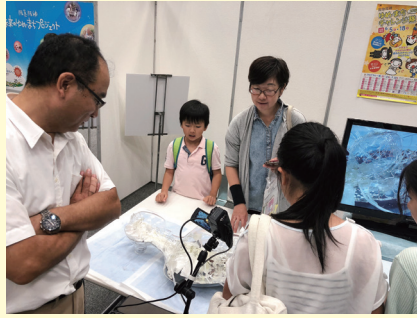
病院の 基本理念

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 (57) 突然お腹が痛い…こんな症状は要注意! ……1
- HANSHIN 健康メッセ 2018 を開催しました ……2
- 西日本豪雨災害における DMAT 活動報告 ……2
- 健康レシピ 第58回 ……3
- 診療科から 消化器内科 ……4
- 「くすのきCLUB」をご存知ですか? ……4
- がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 ……4

HANSHIN健康メッセ2018を開催しました



本年も2018年8月24日から3日間にわたり、国立大学法人神戸大学と学校法人兵庫医科大学が企画を行い、阪神電気鉄道が全面的にバックアップすることで実現したイベント「なるほど医学体験！ HANSHIN健康メッセ～遊んで学んで広がる健康の絆～」が開催されました。神戸大学医学部附属病院は「病理診断ブース」、「IVR」ブース（兵庫医科大学と共催）に出展し、数多くの親子のお客様に楽しんでいただきました！



西日本豪雨災害におけるDMAT活動報告

このたびの西日本豪雨災害において犠牲になられた方々に衷心よりお悔やみ申し上げますとともに、被災をされた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

さて、DMAT（災害医療支援チーム）とは、厚生労働省が認可する専門的な研修・訓練を受けた医師、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士などのメディカルスタッフで構成され、大規模災害の現場に急行する医療チームです。災害拠点病院である神大病院のDMATは活発な活動を行って来ました。今回の豪雨では、7月8日（日）にDMAT派遣依頼があり、直ちに院内災害対策本部を立ち上げ、7月9日～11日に被災地へDMATを派遣しました。被害が甚大であった岡山県南西部の川崎医科大学病院本部および総社地区の避難所で他チームと協働し、診療活動、避難所アセスメントを行いました。神大病院はこれからもDMATや救護活動を通して被災された方々への支援を積極的に行ってまいります。





一品料理で満足感アップ

秋のおもてなし料理編

秋鮭と豆腐の蒸し物

栄養量 (1人分)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	7.3g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.5g

厳しい暑さの夏も終わり、朝晩肌寒く感じる季節となりました。今回は、この時期にぴったりの温かい秋のおもてなし料理をご紹介します。

旬の秋鮭を使用し、一見上品な仕上がりですが、食べるとボリュームがあり満足感が得られる一品です。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※写真の器は直径11cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(4人分)

木綿豆腐	300g(1丁)
秋鮭	60g(1切れ)
鶏ひき肉	60g
長ねぎ	30g
卵	50g(1個)
さやいんげん	30g
人参	60g
酒	20g(大さじ1と1/3)
塩	1g(小さじ1/5)
A しょうが汁	5g(小さじ1)
片栗粉	15g(大さじ1と2/3)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
B ごま油	2g(小さじ1/2)
ラー油	2g(小さじ1/2)

計量の単位は大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

【下準備】

木綿豆腐はペーパータオルで包み、水気を切る。秋鮭は耐熱皿に入れ、酒(分量外)をふり、ラップをかけて電子レンジで500W 6~7分加熱し、皮を除いて身をほぐす。長ねぎはみじん切りにする。さやいんげんは斜め切り、人参は花形に型抜きし茹でる。

- 1 ボールに鶏ひき肉、長ねぎ、卵、Aを入れて混ぜる。
- 2 1に木綿豆腐をつぶしながら入れ、秋鮭を加えて、さらに混ぜる。
- 3 2をこんもりと山形になるように器に入れ、表面をならし、15分程度蒸す。
- 4 Bを合わせ、3の上からかける。
- 5 さやいんげんと人参を飾り、出来上がり。

ここがポイント



- ・秋鮭を鮭フレークで代用することも可能です。その場合は使用する鮭フレークの塩分により、加える塩の量を加減しましょう。
- ・Bの調味料の代わりに大根おろしとポン酢、めんつゆなどをかけると、一味違った風味が味わえます。ぜひ、お試しください。

メニュー考案：エームサービス(株) 森田 智久、編集：栄養管理部 脇田 久美子

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

消化器内科

消化器内科は、食道・胃・小腸・大腸・肝臓・胆道・膵臓などの様々な疾患に加え、検診異常や腹痛・便秘異常といった身近な症状への対応、さらには吐血・下血・黄疸といった緊急性を要する救急医療の現場でもニーズの高い診療科です。そしてきわめて重要なことに、日本の死因の第一位を占める「癌」においても、胃がん・大腸がん・肝がん・膵がん・食道がん・胆道がんなど、消化器癌がその上位を占めています。このように、とても守備範囲の広いことが消化器内科の特徴の一つです。

私たちは、このような幅広い診療の全てをカバーするために、消化管疾患・肝疾患・炎症性腸疾患・胆膵疾患・(抗がん剤) 化学療法の5つのグループに分かれ、大学病院として専門性の高い診療にあたっています。特に私たちの内視鏡診断・治療技術は世界レベルを誇っており、国内・海外からも多くの医師が見学に来られています(写真)。

日本はこれから高齢化社会を迎え、癌を中心とする消化器病診療のニーズがますます高まってくるでしょう。私たちは、これからも先進的な技術を世界へ向けて発信しながら、広い地域の患者さんや医療施設に頼られる存在となることを目指したいと思います。



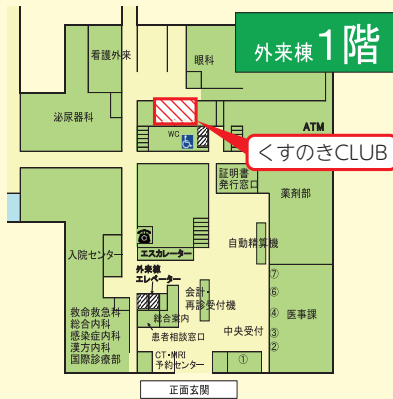
「くすのきCLUB」をご存知ですか？

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11月8日(木)
13:30~14:30
テーマ:「治療と感染」



*平成31年1月17日(木)
13:30~14:30
テーマ:「食事・栄養」



がん患者サロン
*平成30年11月8日(木)
*平成31年1月17日(木)
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をお願い～

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