



# 楠だより12月

— 2018年 —

偶数月発行 NO.67 H30.12.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

## 健康手帳

58

## 知ろう！防ごう！ ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は、約7割が11月から2月の冬季に発生し、我が国における食中毒患者さんの数では原因の第一位（66%）を占めます。こんなに多くの患者さんが発生する理由の第一は、ノロウイルスの感染力が強く、ほんの少量のウイルスで胃腸炎を発症してしまうこと。第二は、食品以外にもトイレのドアノブなどに付着した少量のウイルスを手につけてしまい、そのうち口から入ってしまうことや患者さんの吐物や便の付着物から乾燥して空中に舞い上がった微量のウイルスを吸入しても感染してしまうなど、感染経路が多いこともその理由だと考えられています。

中でも、調理中の食品汚染には注意が必要です。ノロウイルスは、アルコールによる消毒では十分な効き目がありません。そのため、流行期間中の調理担当の方は、調理開始前やトイレの使用後には流水と石鹸による手洗いを二回行うことが勧められています。また、まな板や包丁などは、生で食べる食品の調理前に熱湯による消毒を行うことも有効で

す。ふきんなど金属以外の物品は、濃い濃度の塩素系消毒剤（ハイターなど）に漬けておく消毒方法もあります。吐物や便で汚染した衣類は、すぐにビニール袋や蓋ができる容器の中に手で直接触れないようにして片付け、調理器具と同様の方法で消毒が可能です。二枚貝などの食品は、中心の温度が85～90℃になる状態で少なくとも90秒以上の加熱が必要とされています。こういった扱い方を知ること、ノロウイルス感染を防ぎましょう。



### ～感染対策のまとめ～

- ・流水と石けんによる手洗いを二回行う
- ・まな板や包丁は熱湯で、ふきんなどは塩素系消毒剤に漬けて消毒

### 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 (58) 知ろう！防ごう！ノロウイルス…………… 1  
 ボランティアグループより“何歳になっても楽しめる～折り紙教室”2  
 外来診療棟地下食堂・理容室美容室モモタローのご案内… 2  
 健康レシピ第 59 回 豆腐と豚肉のとろとろきのこあん… 3  
 診療科から 救命救急科 …………… 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

## “何歳になっても楽しめる～折り紙教室”

厚生労働省によると2012年で462万人(推計)、2025年には約700万人が認知症になると見込まれています。一般的に、指先をよく使うひとは認知症になりにくいと言われていますが、折り紙も頭と指先を使います。“こどもから大人まで、何歳になっても楽しめる”折り紙教室についてご紹介いたします。

「折り紙教室」は、病棟1階患者情報コーナー前で毎月1回のペースで開催しています。4月「熊のプーさん」5月「菖蒲のリース」6月「ひまわり・お日さま」7月「サンリオのケロップ」9月「チョコちゃん」10月「キティちゃん」11月「クリスマスリース&リボン」など季節に合わせて作品を選んでいきます。とりわけ9月の「チョコちゃん」はTV番組(NHK)の人気を反映してか、患者さんからの「折り方のテキストが欲しい」「当日参加できなかったので、もう一度教えて欲しい」といったご要望にも対応しています。今年の作品は患者情報コーナーの壁面にご紹介しておりますので、是非お立ち寄りください。

(ボランティア代表 平井葉子)



## 外来診療棟地下 食堂・理容室美容室モモタローのご案内(運営:慈恵団)

皆様のご来店をお待ちしております

### 一般食堂

外来患者様やご家族の方々が困ら  
しながら召し上がっていただけるよう、  
和食・洋食・麺類等をご用意しています。

談話コーナーではスペシャルランチ  
(ステーキ、パスタ)【要予約】もご用意  
できます。



談話コーナー  
スペシャルランチ



**営業時間** 平日：午前9時～午後5時  
土・日・祝：定休日

### 理容室・美容室モモタロー

カット・シャンプー・顔剃り・パーマ・  
ヘアカラーなど多彩なメニューを揃え  
て皆様のご利用をお待ちしております。

病室への出張もいたしておりますので、  
病棟スタッフステーションを通じて  
ご連絡下さい。



**営業時間** 平日：午前9時～午後6時  
土曜日：定休日  
日・祝：午前10時～午後5時



# 一品料理で満足感アップ

## 低エネルギー主菜編

# 豆腐と豚肉のとろとろきのこあん

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	6.9g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	1.3g

寒い日が続くと、温かい料理を食べてほっとしたくなりますね。今回はそんなときにぴったりな身体が温まるメニューをご紹介します。きのこをたっぷり使用したボリューム満点の一品です。温かい豆腐やお肉の旨味はきのこのことの相性が抜群です。とろとろのあんは片栗粉を使わずに、なめこ特有のとろみを活かしています。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真の器は直径13cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(4人分)

絹ごし豆腐	300g(1丁)
豚もも薄切り肉	100g
生しいたけ	100g
えのき	100g
なめこ	100g
葉ねぎ	20g
サラダ油	8g
土生姜	8g
かつおだし	200g(1カップ)
みりん	40g(大さじ2)
しょうゆ	30g(大さじ1.5)
塩	0.8g

計量の単位は大さじ1=15ml、1カップ=200ml

### 【下準備】

絹ごし豆腐は2cm角程度、豚もも薄切り肉は3cm程度の食べやすい大きさに切る。生しいたけは石づきを根元から切り落として薄切り、えのきは石づきを切り落として横半分に切り、ほぐしておく。土生姜は千切り、葉ねぎは小口切りにする。

- 1 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 2 1に生しいたけ、えのきを入れて火が通るまで炒める。
- 3 2にA、絹ごし豆腐、なめこ、土生姜を入れて中火で5分程度煮る。
- 4 お碗に盛り、葉ねぎを飾ればできあがり。

## ここがポイント



- ・きのこは生しいたけやえのきの他に、しめじや舞茸などでも美味しく仕上がります。
- ・豚肉はもも薄切りの代わりに、ももひき肉を使うと、より手軽に作ることが出来ます。
- ・土生姜の代わりに柚子こしょうで香り付けすると、ひと味違った風味が楽しめます。

メニュー考案: エームサービス(株) 平野 智昭、 編集: 栄養管理部 玉田 萌子

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

# 診療科から

## 救命救急科

どなたでも病気や怪我をされ、生命の危機に陥ることがあります。その際に最も大切なことは、正確な診断を追求よりも、生命の維持に不可欠な「気道の確保・呼吸のサポート・循環（血圧）の管理」です。救急医の仕事は、これらの生命維持に不可欠な処置を瞬時に行うことです。

病気（怪我）の原因がわかれば、専門の医師に詳しい検査、診断、治療を依頼しますが、重症であれば救急医や集中治療医が引き続き全身管理を継続します。複数の専門領域にまたがる病態では、治療の優先順位を決めることも救急医の大切な仕事です。本年から外科系専門医が救急チームに加わり、多領域にまたがる救急患者に対応しています。さらに、総合内科ともタッグを組み、総合診療から救急診療までシームレスな診療体制を構築しています。

ヘリコプターによる救急現場への医師派遣、救命救急士や救急隊員への指示や助言、指導、事後検証作業に関し病院前救護の質向上にも尽力しています。災

害医療では、“災害現場への医療チーム（DMAT）”を組織し、大規模事故や災害発生時に迅速に多数傷病者の受け入れ態勢を整え、必要に応じて派遣を行います。最近では大阪地震や西日本豪雨災害にも DMAT 派遣を行いました。

あまりお世話になりたくない部署だと思いますが、いざというときにはぜひ頼りにしてください。



### 「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

\*2019年1月17日（木）

13:30~14:30

テーマ：「食事・栄養」



\*2019年3月14日（木）

13:30~14:30

テーマ：「仕事とお金」



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。

終了後、14:30~15:30にて、  
がん患者サロンも開催致します。  
\*対象者：がんの治療中・療養中の方

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