



# 楠だより 2月

— 2019年 —

偶数月発行 NO.68 H31.2.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

## 健康手帳

59

## ひざや腰の痛み



### ひざの痛みの原因は？

変形性ひざ関節症という病気が多いです。これは加齢に伴って、関節の表面にある軟骨が磨耗して、ひざ関節に水がたまったり、動く時の痛みが生じる病気です。とくに、動き始めに痛いのが特徴です。もちろん他の病気もありますので、きちんとした診断が必要です。

### 腰の痛みの原因は？

腰痛の原因はとてたくさんありますので、きちんとした診断が必要です。ただ、ご高齢の方に多いのが、変形性腰椎症や腰部脊柱管狭窄症といった病気です。年齢に伴い、腰の骨や椎間板と呼ばれるクッションの部分などが変形してきて、腰の骨の形が変わってくるのが変形性腰椎症です。さらに、腰の骨の後側にある神経がとおっている管状の部分(脊柱管といいます)まで骨の変形や飛び出した椎間板、分厚くなった靭帯などで狭くなった場合、脚への症状がでてきて腰部脊柱管狭窄症という病気になります。こうなりますと、腰痛だけでなく、おしり、太ももからふくらはぎのほうへ放散する痛みがでてきて、よく坐骨神経痛といわれるような症状が生じます。また脚の痺れや、筋力の低下が

起こり、歩きづらくなります。

### 運動のやり方について

ひざの痛みには、太ももの前側の筋肉を鍛えると効果があります。また体重を落とすこともとても大切です。プールなどで泳いだり歩くのも効果的です。

腰の痛みには体幹の筋肉(腹筋や背筋)を鍛えることと、股関節周りのストレッチが重要です。もちろん、運動で治らない場合や、症状が強い場合はきちんと整形外科で診察を受ける必要があります。歩く速度は寿命と関連するといわれています。ひざや腰の痛みはきちんと治療して、運動で筋力をおとさず、体をやわらかくしておくことがとても大切です。

図にひざの運動の仕方を示します。他の運動方法はロコモチャレンジ協議会のホームページからダウンロードできます。

[https://locomo-joa.jp/assets/pdf/waist\\_knee.pdf](https://locomo-joa.jp/assets/pdf/waist_knee.pdf)

#### ■ 仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休みます。左右脚を替えて、反対側も同様に行います。



## 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

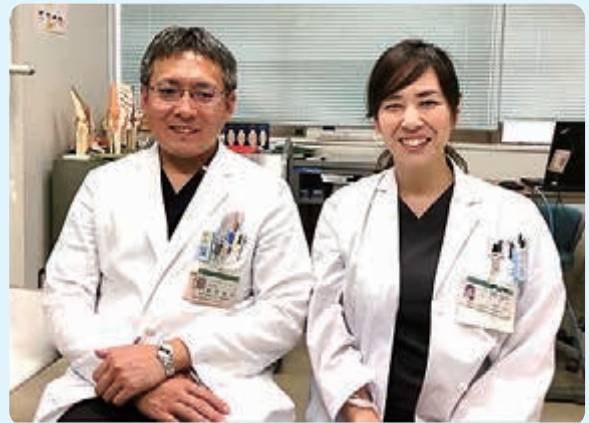
健康手帳 (59) ひざや腰の痛み	1
整形外科に「骨粗しょう症外来」を開設しました！	2
クリスマスコンサートを開催しました	2
健康レシピ 第60回 自宅で簡単ブイヨンスープ	3
診療科から 小児外科	4
イートインコーナーを開設しました	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

## 整形外科に「骨粗しょう症外来」を開設しました！

日本は 65 歳以上の高齢者の割合が、全人口の 21%を超える超高齢社会に突入しました。高齢化に伴って、骨が弱って折れてしまう骨粗しょう症（こつそしょうしょう）の患者さんの数は、増える一方であると予測されています。この度、平成 30 年 11 月より整形外科において、骨粗しょう症診療を専門とする外来を開設しました。毎週金曜日、午前：新倉、西本、午後：西本担当で診療しております。

骨粗しょう症の治療の目的は、骨密度を上げることだけではありません。骨折を減らして、健康寿命すなわち、高齢者が健康にらせる寿命を延ばすことです。整形外科ならではの骨折を減らすための方法（バランスを改善する運動指導など）を説明し、患者さんに対して丁寧に、わかりやすい話をするを心がけたいと思っております。まずは主治医の先生に受診したいことを相談してください。それから、「骨粗しょう症外来」で、一緒にご自身の骨について調べ、必要であれば治療していきましょう。

<https://kobe-seikei.com/pickup/osteoporosis-foreign.html>



## クリスマスコンサートを開催しました

平成 30 年 12 月 19 日（水）、ホスピタルホールにおいて、はとぽっぽ保育園の園児、病院スタッフによるクリスマスコンサートを開催しました。計 6 組の出演者たちが、合奏や歌、ピアノ、サクソによる演奏を行いました。それぞれ、個性的な演奏で、クリスマスにちなんだ曲目も多く、患者さんやお見舞いの方を含めて、約 150 名を魅了しました。





# 一品料理で満足感アップ

## おもてなし料理編

# 自宅で簡単 バイヨンスープ

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	3.2g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	1.2g

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
今回は、自宅でも本格的に作ることができるバイヨンスープを使ったおもてなし料理をご紹介します。

バイヨンスープは、日本の和風だしと同じく、食材本来の旨みを味わっていただけます。旬のはまぐりの上品な美味しさとともに春の訪れが感じられる一品です。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真の器は直径15cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方

### 【バイヨンスープ】

鶏がら	200g(1つ)
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
セロリー	10g
パセリ(軸)	5g
水	1500ml (7.5カップ)

### 材料(4人分)

バイヨンスープ	600ml
はまぐり (殻付き・砂出ししたもの)	180g(中8粒)
小かぶ	520g(4個)
ベーコン	35g
塩	2g(小さじ2/5)
アーモンド(スライス)	8g(12~16枚)
パセリ(葉)	少々

### 【下準備】

鍋に水洗いした鶏がら、玉ねぎ(2cmくし形)、にんじん(2cm半月切り)、セロリー(1cm×7cm)、パセリ(軸)(3cm)、分量の水を食材が浸かるように入れ、弱火で3時間程度煮込む。クッキングペーパーを敷いたザルでこし、バイヨンスープを作る。  
小かぶは皮をむき、6等分のくし形に切る。  
ベーコンは1cm幅に切る。  
パセリ(葉)はみじん切りにする。

- 鍋にバイヨンスープ、はまぐりを加え、殻が開き火が通るまで弱火で約10分煮た後、はまぐりの殻を取り出す。
- 1に小かぶ、ベーコン、塩を入れて弱火で約10分煮る。
- 熱したフライパンにアーモンドを入れ、弱火で約3分炒る。
- 2を器に盛り3を乗せ、パセリをかけて完成。

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

## ここがポイント



- バイヨンスープは通常3時間煮込みますが、圧力鍋を使用すると30分で作ることができます。市販の鶏がら1つ(200g程度)から約1200ml(2回分)のバイヨンスープを作ることができます。余ったバイヨンスープは冷凍保存(約1ヶ月保存可能)して、お好みのスープやパスタにも使用していただけます。
- バイヨンスープにはまぐりを加えることでさらに旨みが増し、塩分を減らすことができます。

メニュー考案：エムサービス(株) 林田 竜馬、編集：栄養管理部 齋藤 沙緒理

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

## 小児外科

大人に「内科」と「外科」があるように、こどもの治療にあたる科にも小児科と小児外科があり、小児外科はこどもの手術を専門としています。

出生率はますます低下し、少子高齢化に歯止めが利かない日本ですが、だからこそ、一人ひとりのこどもを大切に育むことがこれまで以上に重要になってきているように思います。小児外科では生まれたての赤ちゃんから、時には成人に達した方を含めて、主にこどもの呼吸器・消化器・泌尿生殖器を中心とする疾患や外傷などのあらゆる外科疾患に対応しています。さらに、手術以外の面でも、小児科はもちろんのこと、消化器内科と連携し、小児内視鏡センターを設立するなど、各診療科や専門の医療スタッフを集結して、こどものあらゆる疾患に最適な治療を提供できるよう体制を整えています。また、こども自身が安心して治療を受けられ、ご家族にも安心して治療を任せただけの事を目標に、身体的な問題とともにこどもとご家族の精神面にも配慮し、治療を行っています。

こどもとご家族が病気を乗り越え、その先へ歩みだしていけることを願いつつ、全力でサポートする科、それが小児外科です。

小児外科ホームページ：  
[http://www.med.kobe-u.ac.jp/geka2/ped\\_sur/index.html](http://www.med.kobe-u.ac.jp/geka2/ped_sur/index.html)



患者さんへの

お知らせ

### イートインコーナーを開設しました

「食堂以外に院内で飲食ができるスペースがもっとほしい」という患者さんからのご要望にお応えし、ホスピタルホールのドトール横に40席、外来棟地下エレベーター前に14席のイートインコーナーを増設しました。椅子やテーブルはブラウン系のシックなデザインを取り入れ、落ち着いた空間になるよう工夫しました。また、一部の席は車椅子利用可能となっておりますので、より多くの方々にご利用いただければ幸いです。これからも、患者さんにとって「やさしい環境」を提供していきたいと考えています。



### 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3月14日(木)  
13:30~14:30  
テーマ:「仕事とお金」



\*2019年5月9日(木)  
13:30~14:30  
テーマ:「緩和ケア・がんところ」



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をお願い～

【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