



楠だより

4月

— 2019年 —

偶数月発行 NO.69 H31.4.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

60

花粉症の最新治療



原因

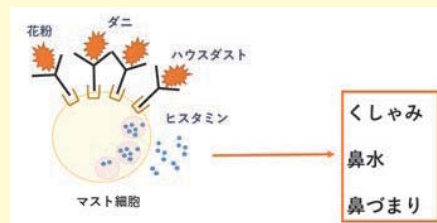
花粉症とは花粉が原因となって引き起こされるアレルギー性鼻炎のことをいいます。2-5月に飛散のピークを迎えるスギ、ヒノキだけでなく、5-7月に飛散するカモガヤやハルガヤ、8-10月に飛散するブタクサやヨモギなども原因になります。花粉にくっついたIgE抗体によってヒスタミンが出ることで、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こります。血液検査でアレルギーの原因と予想される物質のIgE値を測定して、原因になっているかどうかを調べることができます。

治療

治療の基本は原因となるアレルゲンを避け、取り除くことです。マスクや眼鏡、花粉が付きにくい衣服、空気清浄機など様々な対策がありますが、症状がひどい方は薬の治療が必要になります。治療は抗ヒスタミン薬と点鼻薬が中心になりますが、最近は眠気が少なく、1日1回だけの服用で効果が持続する薬が増えてきました。長期に内服しても副作用が出にくく、安全に使用できる薬も多いです。但し、市販の点鼻薬の中には長期に使用するとかえって鼻づまりを起こす薬があり、使用上の注意をよく読み、使いすぎにはご注意ください。

スギとダニについては、舌下免疫という方法でアレルギーを起こさないように体を慣らしていく免疫治療が2015年からできるようになりました。具体的にはアレルゲンのエキスが含まれた錠剤を1日1回舌の下に含み、少しずつ維持する量まで増やしていくやり方で行います。3-5年間という長期の治療が必要で、効果が出るまでに時間もかかりますが、アレルギー性鼻炎の症状が軽くなり、根治が期待できます。しかし、アナフィラキシーなどの副作用が起こる可能性があり、免疫治療の薬は講習を受けた医師のみが処方できるようになっています。詳しくは免疫治療を行っている耳鼻科、内科、小児科、アレルギー科の医師にお問い合わせください。

手術治療は日帰りのできるレーザー治療、入院で行う下鼻甲介手術などの方法があり、特に鼻づまりが年中続く方には非常に有効な治療法です。鼻づまりでお困りの方は一度耳鼻科でご相談されることをお勧めします。



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 (60) 花粉症の最新治療	1
病状説明等の実施時間について	2
「昨季日本一、神戸製鋼ラグビー部 コベルコスティーラーズ4選手が訪問されました」	2
健康レシピ 第61回 フルーツグラタン	3
診療科から 膠原病リウマチ内科	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会 & がん患者サロン 年間予定のご案内	4

病状説明等の実施時間について

本院における医師の働き方改革への取組の一環として、次のとおり実施することになりました。皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

●患者さんへの説明について

患者さんへのご説明や相談対応などは、診療科から申し出る場合を除いて、平日午前8時30分から行い、午後5時15分に終了します。

●土日・祝日・平日夜間の診療について

土日・祝日・平日夜間の診療は、主治医ではなく、当番医が担当します。

<http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/consultation/index.html>

『昨季日本一、神戸製鋼ラグビー部 コベルコスティーラーズ 4 選手が訪問されました』

昨年末にラグビーの日本一に輝いた神戸製鋼コベルコスティーラーズ所属、前川鐘平主将、ダン・カーター選手、ヘイデン・パーカー選手、日下大平選手が1月24日に当院を訪問されました。

4選手は始めに平田健一病院長へ昨年18年ぶりに制したラグビー日本選手権の優勝を報告し、その後、4階こどもセンターを慰問されました。こどもセンターでは入院中の子供たちや御家族とのふれ合いの時間をもたれました。子供たちは慣れない円形のボールを、選手に教えてもらいながら、パスをしたりキックをしたり、楽しい時間を過ごしました。日本一の選手らの訪問に子供たちは「元気をもらった」と喜び、訪問した選手も「子供たちに勇気をもらった」と、お互い得るものの多い訪問となりました。

前川主将、カーター選手、パーカー選手、日下選手、本当にありがとうございました。来年もラグビー日本一を目指して頑張ってください。



キックを楽しむ子供とパーカー選手



平田病院長（中央）と選手



カーター選手と入院中の子供とその御家族



子供と握手する前川選手と、右横はパーカー選手



左から星野医師、カーター選手、パーカー選手、日下選手、前川選手



パスを楽しむ子供とカーター選手



一品料理で満足感アップ

春のおもてなしデザート編

フルーツグラタン

栄養量 (1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.4g
炭水化物	21.3g
食塩相当量	0.0g

日一日と暖かくなり、日中は気持ちのいい陽気となりました。今回はそんな春の訪れに、カスタードと旬のフルーツを組み合わせた華やかなデザートをご紹介します。

豆乳や低エネルギー甘味料を使用することで一般的なカスタードよりエネルギーを抑えてヘルシーに作るができます。

フルーツと一緒に食べることでさっぱりとした味わいになるよう仕上げていますので、食事のあとのデザートとしてもおすすめです♪



※写真の器は直径約20cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

いちご	60g(4個)
オレンジ	50g(1/3個)
グレープフルーツ	70g(1/3個)
ピンクグレープフルーツ	70g(1/3個)
キウイフルーツ	50g(1/2個)
小麦粉	5.0g
卵黄	15g (Mサイズ1個弱)
低エネルギー甘味料(粉末)	6.5g (マービースティックの場合5本)
豆乳	70ml (1/3カップ)
バニラエッセンス	適宜
ミント	お好みで

計量の単位は1カップ=200ml

【下準備】

いちごはヘタを取り縦半分、オレンジとグレープフルーツ、ピンクグレープフルーツは房ごとに切り皮を剥き、キウイフルーツは半月に切る。小麦粉はふるいにかけておく。

1 卵黄と低エネルギー甘味料を泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。小麦粉を加え、粉が見えなくなるまで軽く混ぜる。

2 小鍋に豆乳を入れ沸騰しない程度に温める。1を加えて中火にかけヘラでかき混ぜる。カスタードをヘラから落として筋がしっかり残る程度に濃度がついたらバニラエッセンスを加えて火を止める。

3 耐熱の器に2を盛り付け、上にフルーツを盛る。

4 3を250℃で予熱しておいたオーブンで8分焼く。

5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

6 お好みでミントを飾ればできあがり。

ここがポイント



- ・カスタードは生クリームを使わず、牛乳の代わりに豆乳、また、低エネルギー甘味料を使用することで、一般的なカスタードより約60%エネルギーダウンすることができます。ここでは牛乳の代わりに大豆イソフラボンが多く含まれる豆乳を使用しました。豆乳が苦手な方でも匂いや後味が気にならず召し上がれます。また、低脂肪牛乳でもおいしくいただけます。
- ・卵黄と低エネルギー甘味料を最初にしっかり混ぜておくことで、口当たりなめらかなカスタードを作ることができます。
- ・低エネルギー甘味料を使用する場合は製品によって甘味が異なるため、砂糖10gと同じ甘さの分量を目安にしてください。

メニュー考案：エームサービス(株) 新井 淳平、編集：栄養管理部 諫山 叶実

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

膠原病リウマチ内科

膠原病とは免疫の異常により全身の複数の臓器に炎症が起こり、臓器の機能障害を引き起こす病気の総称です。免疫とは通常細菌やウイルスなどから自分を守ってくれるものでありますが、膠原病では免疫の機能異常により自己の複数の臓器を障害するということが起こります。代表的な疾患としては、関節リウマチや全身性エリテマトーデスがあります。近年、関節リウマチの治療は飛躍的に進歩し、膠原病治療も日々進歩しています。

膠原病を発症された患者さんは通常病気と長く付き合っていく必要があるため、私たちは、専門性に特化した内容だけでなく、広く内科一般のことについても、患者さんと情報を共有しております。また、発症が妊娠・出産時期とも重なることがあるため、ライフスタイルに合わせて安心して治療を任せただけの目標に診療に当たっております。さらに、整形外科と連携し、リウマチセンターを設立し、関節リウマチの総合的な診療に当たっております。また、膠原病は複数

の臓器に障害が起こるため、各診療科や専門の医療スタッフを集結して、最適な治療を提供できるよう体制を整えております。

私たちは、1人でも多くの患者さんがより幸せに生活できるようになることを目標に日々研鑽し、長い人生において患者さんに寄り添えるよう努めております。

膠原病リウマチ内科ホームページ
<http://www.med.kobe-u.ac.jp/mennai/index.html>



がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン 年間予定のご案内

がん患者さん・ご家族向け勉強会は、治療や療養生活について学べる講義（約40分）と、質問の時間も設けております。

がん患者サロンは、患者さん主体の、患者さん同士の交流の場として、お茶を飲みながら自由に語り合っております。

がん患者さん・ご家族向け勉強会（要申込） 13:30~14:30 対象者：がんの治療中・療養中の方、ご家族	
2019年5月9日(木)	緩和ケア・がんところ
7月11日(木)	体力維持のための無理のない運動方法
9月12日(木)	内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報
11月14日(木)	免疫チェックポイント阻害薬の有害事象
2020年1月9日(木)	食事・栄養
3月12日(木)	がん患者さんが利用可能な公的制度・治療と仕事の両立について

がん患者サロン（申込不要） 14:30~15:30 対象者：がんの治療中・療養中の方	
2019年5月9日(木)	
7月11日(木)	
9月12日(木)	
11月14日(木)	
2020年1月9日(木)	
3月12日(木)	

お気軽にご参加下さい。

*都合により、テーマが変更になる可能性もあります。御了承下さい。
 申し込み方法：参加ご希望の方は、右記連絡先に電話にてお申込み下さい。
 場所：●5/9、7/11、9/12、3/12 第一病棟2階 共通カンファレンスルーム
 ●11/14、1/9 外来診療棟 第二会議室

申し込み・問い合わせ先：
 がん相談室（がん相談支援センター）
 電話番号 078-382-5830
 *2019年4月1日より、がん相談室の場所が1階 正面玄関 患者相談窓口に移転します。

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
 しております。内線3075