



# 楠だより 6月

— 2019年 —

偶数月発行 NO.70 R1.6.25 発行責任者: 病院長 編集: 附属病院広報委員会

## 健康手帳

61

## 倦怠感・動悸・息切れにご注意 ～貧血について～



### 貧血の症状

貧血とは全身をめぐる血液の中で、赤血球と呼ばれる細胞の量が少なくなることを行います。赤血球の中にはヘモグロビン(Hb、色素)と呼ばれる赤い色素が含まれていますが、この色素は全身の臓器に酸素を運ぶ役割を担っています。そのため、貧血が起こると全身の臓器に十分な酸素を運べなくなってしまい、頭痛やめまい、全身倦怠感などの症状が出現したり、心臓に負担がかかることによって動悸や息切れなどの症状が出現したりします。

### 貧血の原因

貧血にはさまざまな原因がありますが、その中でも頻度が高いのは体内の鉄が足りないことでおこる貧血(鉄欠乏性貧血)です。鉄はヘモグロビンの材料となりますが、摂取する量が少なかったり出血などで失われたりしてしまうとヘモグロビンが作れなくなってしまい、結果として貧血になってしまいます。日本ではこの鉄欠乏性貧血の頻度が高いことが知られており、女

性の約25%に認められるとの報告もあります。その他にも肝障害や慢性腎不全などの臓器障害や慢性疾患、ほかの血液疾患などが貧血の原因となることもあります。

### 貧血の診断と治療

貧血の診断をするために、まずは血液検査でヘモグロビンの量を調べます。施設によって基準値が異なる場合もありますが、通常はヘモグロビンの量が成人男性や新生児で13 g/dl以下、成人女性や学童で12 g/dl以下、乳幼児や妊婦、高齢者で11 g/dl以下であれば貧血の診断になります。鉄欠乏性貧血の場合は鉄を補充したり出血を抑えたりすることで症状は改善しますが、重篤な場合は赤血球の輸血をする場合があります。貧血の治療を行う場合は、何が原因となっているのかを早期に見極めることが非常に大切です。そのため、倦怠感や動悸、息切れなど貧血の症状でお困りの方は一度近くの内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 (61) 貧血について	1
病状説明等の実施時間について	2
男子バレーボール日本代表石川祐希選手が 当院を訪問されました	2
健康レシピ 第62回 豚肉の冷しゃぶロール	3
診療科から 呼吸器外科	4
患者さんへのお知らせ	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	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>

## 男子バレーボール日本代表 石川祐希選手が当院を訪問されました



石川祐希選手

バレーボール日本代表で活躍する石川祐希選手が4月11日神戸大学病院を訪問されました。

石川選手は4階こどもセンターを訪問し、入院中の子ども達やご家族と交流されました。一緒にソフトバレーボールでパスをしたり、握手をしたり、サインをもらったりと非常に楽しいひと時を過ごし、子ども達は皆笑顔に満ち溢れていました。石川選手も子ども達から手造りメダルのプレゼントをもらい満面の笑み「子ども達がまた元気になって観戦に来られるようになることを願いながら、自分も頑張りたい」と話してくれました。

石川選手は来季、イタリアのセリエA強豪パドヴァでプレー予定です。石川選手、東京オリンピックでの優勝を目指して頑張ってください！！ありがとうございました。



4階こどもセンターで皆と一緒に



子ども達と記念撮影する石川選手



子ども達とソフトバレーボールでパス



# 一品料理で満足感アップ

## 夏のおもてなし料理編

### 豚肉の冷しゃぶロール

#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	288kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	18.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.9g

じめじめとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今回は暑い時期にぴったりのおもてなし料理、茹でた豚肉でカラフルな野菜を巻いたヘルシーな「豚肉の冷しゃぶロール」をご紹介します。

ひと手間加えた2種の手作りドレッシングとの相性も抜群！食欲をそそる一品ですので、夏バテにもおすすめです。



※写真の器は11×36cm (楕円型)、直径9cm (丸型)、盛り付けは1人分です。

## 作り方

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	150g
きゅうり	25g(1/4本)
にら	25g(1/4束)
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
長いも	20g
ブロッコリースプラウト	5g(1/10束)
にんじん	お好みで
<クコとクルミのドレッシング>	
クコの実	7g
水	50ml
くるみ	7g
はちみつ	3g(小さじ1/2)
りんご酢	4g(小さじ1弱)
レモン汁	4g(小さじ1弱)
オリーブオイル	4g(小さじ1)
塩	2.5g
こしょう	少々
<みそドレッシング>	
みそ	10g
すりごま	5g
はちみつ	5g(小さじ1弱)
りんご酢	10g(小さじ2)
ごま油	7g(大さじ1/2)

【下準備】 きゅうりは縦にスライスする。にらは5cm、パプリカはせん、長いもは短冊に切る。

- 1 にら、パプリカはさつと茹で、水を切って冷ます。
- 2 豚肉は3分程茹で、水に入れて冷ます。
- 3 1、長いもおよびブロッコリースプラウトを2の豚肉で巻く。
- 4 3をきゅうりで巻き、器に盛りつける。お好みでかつらむきしたにんじんを飾れば出来上がり。

<クコとクルミのドレッシング>

【下準備】クコの実を2～3時間程度分量の水で戻す(冷蔵庫で一晩置いて可)。

- 1 クコの実とくるみをきざむ。
- 2 戻し汁に1とAを加え、よく混ぜれば出来上がり。

<みそドレッシング>

- 1 Bをよく混ぜれば出来上がり。

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

## ここがポイント



- ・豚肉は茹でた後、冷水ではなく常温の水に入れて冷ますことで固くなるのを防ぐことができます。
- ・きゅうりは、斜めにずらして肉に巻き、端が下になるように盛り付けるときれいに仕上がります。
- ・ドレッシングは、市販のごまドレッシングでも手軽にお楽しみいただけます。
- ・豚ロース肉は、もも肉に代えるとエネルギー約50kcal、脂質約5g減らすことができます。

メニュー考案：エームサービス(株) 堀ノ内 雅彦、編集：栄養管理部 河村 弘美

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

## 呼吸器外科

呼吸器外科は、肺や気管支、縦隔（じゅうかく）、胸壁、横隔膜など呼吸器に関わる疾患の手術治療を担う科です。肺は生命に欠かせない臓器であり、その診断と治療にはより専門性の高い技術と知識が求められます。当科では根治性（治せる可能性）、安全性、そして低侵襲性（胸腔鏡を用いた手術など）の順に、患者さん一人一人の生活や体力に応じた治療法を提案し提供いたします。全診療科と多くのメディカルスタッフを有する当院では、さまざまな合併症への対応と難易度の高い手術が可能となります。最新の手術装置（ロボット支援手術）も今春より加わっており、より高度な医療が提供できるものと思います。また、分院である国際がん医療・研究センター（ICCRC）には気胸嚢胞性肺疾患センターを設置しており、気胸などの急を要する病気にも随時対応しています。若い人に多い病気で

ある気胸の手術では、「単孔式胸腔鏡手術」という一つの傷跡のできる手術方法をとることが多く、整容面でも満足していただける手術を目指しています。診療時間外であっても、24時間体制でスムーズに当科の医師が対応します。



患者さんへの

お知らせ



### 神戸大学医学部附属病院が「外国人患者受入れ医療機関認証（JMIP）」を取得

神戸大学医学部附属病院は、一般財団法人日本医療教育財団による「外国人患者受入れ医療機関認証制度（JMIP）」を受審し、4月3日付けで認証されました。

JMIPは、外国人が安心・安全に医療サービスを受けられる体制が整備されているかを「受入れ対応」「患者サービス」「医療提供の運営」「組織体制と管理」「改善に向けた取り組み」の5つの観点から評価するものです。

国立大学附属病院では全国で5番目、兵庫県内の医療機関としては初の認証機関となります。



### 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7月11日（木）

13:30～14:30

テーマ：「体力維持のための無理のない運動方法」

\*2019年9月12日（木）

13:30～14:30

テーマ：「内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報」

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  
全面禁煙



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