



楠だより

8月

— 2019年 —

偶数月発行 NO.71 R1.8.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

62

「あせも」はなぜできるの？



「あせも」の医学的な疾患名は「汗疹」です。主に赤ちゃんなど小さい子供にできますが、大人にもできます。あせもは汗と関連してできるのは間違いないですが、まずは汗について説明しながらお話ししたいと思います。

大人では運動していなくても、1日約300mLの汗をかかると言われています。運動時は多いときでなんと1日最大10Lもの汗をかきます。汗は99%水分ですが、打ち水と同じ効果により気化熱で体温を下げる、皮膚を保湿する、汗に含まれる抗体などの蛋白質で微生物から皮膚を守る、などの重要な役割があります。汗をかかないと、体温が下がらず熱中症になりやすくなりますし、皮膚が乾燥して“とびひ”などの感染症を起こしやすくなります。

その汗をつくるのは汗腺というところを巻いた管状の皮膚の組織で、つくられた汗は汗管という細い管を通して皮膚の表面に分泌されます。汗がスムーズに蒸発せずに、汗管のなかに汗が詰まるとあせもができてしまいます。赤ちゃんでは発汗量の割に汗管が未発達で詰まり

やすく、自身で脱衣などをして汗の蒸散の調整ができないため、あせもができやすいと考えられています。大人でも多量の発汗をしたり、汚れやしわの部分で汗管が詰まったり、肌荒れなどで汗管が詰まるような状態であせもができやすくなります。

浅いところで詰まると小さな透明の水疱ができ（水晶様汗疹）、深いところでは赤いぶつぶつとなり、痒みを伴います（紅色汗疹、深在性汗疹）。あせものある部分は汗が気化しないので、体温調節ができません。とくに赤ちゃんでは熱中症に対する注意が必要です。水晶様汗疹は数日で自然に治りますが、紅色汗疹、深在性汗疹では掻いてしまうことで湿疹や細菌感染を起こすこともあるので、皮膚科では弱めのステロイド外用薬で早めに治療します。

家庭での予防対策も大切です。寝具や衣服の風通しを良くし、部屋を適度に涼しく保つようにしましょう。入浴で皮膚は清潔に保ち、肌荒れがある場合はべとつきの少ない保湿剤でケアをしましょう。

高温多湿の夏はあせも以外にも様々な皮膚疾患が起こりやすい季節です。お困りの際は、お近くの皮膚科でご相談下さい。

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 (62) 「あせも」はなぜできるの？	1
病状説明等の実施時間について	2
救命救急センターに指定されました	2
健康レシピ 第63回	
すいかとミルクの紅白ガラスゼリー	3
診療科から 脳神経内科	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

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>

救命救急センター[※]に 指定されました！

昨年からは救急部と総合内科は共同の勤務シフトや合同のカンファレンスなどを行って、一体となって神戸大学の救急・総合診療部門を担う体制としました。また、救急部には昨年からは外科系各科から若い医師が、他施設から数名の救急医が着任し、一方で総合内科にも内科各診療科から数名の医師が出向し、より大きく強固な組織になりました。並行して、院内の協力体制の整備も進めました。そして、神戸市と兵庫県の医療審議会での承認を経て、本年7月1日、ついに救急部と総合内科が一体となる形で「救命救急センター」に指定されました。

これからも「救命救急センター」は急病、重病の患者さんの受け入れと診療をしっかりと行って、地域の皆様のお役に立てるよう全力を尽くします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 小谷穰治

副センター長 坂口一彦



関西テレビ「報道ランナー」で特集されました。

<https://www.ktv.jp/runner/backnumber/20190710.html>



※救命救急センターとは
救急指定病院のうち急性心筋梗塞、脳卒中、心肺停止、
多発外傷、重傷頭部外傷など、
複数診療科領域にわたるすべての重篤な救急患者
に対し高度な医療技術を提供する医療機関。
医学生、臨床研修医等に対する救急医療の臨床
教育も行う。





一品料理で満足感アップ

夏の低エネルギーデザート編

すいかとミルクの 紅白グラスゼリー

栄養量 (1人分)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.7g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	0.1g



※写真は直径4cm、高さ15cmの円錐形の脚付きグラスで、盛り付けは1人分です。

外に出るとじりじりとした暑さを感じ、汗ばむ季節になりました。

今回は暑い夏におすすめのすいかの甘さが引き立つデザート「すいかとミルクのゼリー」をご紹介します。低脂肪牛乳と低エネルギー甘味料を使用していますので、エネルギーが気になる方にもお楽しみ頂けます。

鮮やかなすいかの赤色とやさしいミルク色のコントラストが美しく、食感や味の相性も抜群！

写真のようなすりとしたフルーツ型のシャンパングラスに盛り付けると、おもてなしデザートにもなります。爽やかなゼリーで夏を軽やかに乗り切りましょう。



材料 (4人分)

<ミルクゼリー>

低脂肪牛乳 …………… 300ml(1と1/2カップ)

A アガー …………… 4g(小さじ2)

低エネルギー甘味料 …………… 4g

(マービースティックの場合は約3本)

<すいかゼリー>

すいか …………… 200g(果肉部分)

低エネルギー甘味料 …………… 4g

(マービースティックの場合は約3本)

B 粉ゼラチン …………… 4g(小さじ1と1/3)

水 …………… 20ml

<飾り>

ミントの葉 …………… 適宜

計量の単位は1カップ=200ml
小さじ1=5ml 大さじ1=15ml

作り方

<ミルクゼリー>

1 **A**を混ぜ合わせる。

2 鍋に低脂肪牛乳を入れ、火にかける。**A**を入れ、だまにならないように泡立て器でかき混ぜながら、沸騰直前まで加熱する。

3 **2**を器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

<すいかゼリー>

1 **B**を合わせてふやかしておく。

2 すいかは種を取り除き、低エネルギー甘味料と共にミキサーにかけてピューレ状にする。

3 鍋に**1**と**2**を入れ、火にかける。**1**が溶けるまで焦がさないように加熱する。

4 **3**の粗熱がとれたら、固まったミルクゼリーの上に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

5 **4**にミントを飾れば出来上がり。

ここがポイント



- ・ミルクゼリーにアーモンドエッセンスを加えると杏仁豆腐風にアレンジできます♪
- ・今回ミルクゼリーに使用したアガーとは、ゼラチンと寒天の間の食感のプルとした食感が特徴のゼリーの素材で、ゼラチンで代用する場合は3.0g(小さじ1)を水15ml(大さじ1)でふやかして作ることができます。
- ・普通牛乳と砂糖を使用した場合に比べて、約25%のエネルギーダウンになります。ここでは低エネルギー甘味料として砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック」(粉末)を使用しました。種類によって甘さや栄養量が異なりますので表示を確認してお選びください。お近くのスーパーやドラッグストアで手に入れることができます。

メニュー考案:エームサービス(株) 竹田 衣里、編集:栄養管理部 大崎 由真

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

脳神経内科

令和元年を迎えるとともに、私たちの診療科は「神経内科」から「脳神経内科」に名称が変わりました。脳神経内科は脳や脊髄から成る“中枢神経”から、手足に分布する“末梢神経”まで、頭のとっぺんから足の先まで張り巡らされた“神経”の病気を内科的に診療するところです。私たちの守備範囲は広く、脳梗塞や認知症、てんかんなどの比較的患者さんの多い疾患から、難病とされるパーキンソン病や多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症（ALS）など専門性の高い疾患、あるいは頭痛やしびれ、めまいなどの症状に対しても診断や治療を行います。

21世紀は「脳の世紀」とも呼ばれ、医学の発展とともに次々と新しい発見や治療薬の開発がなされていますが、最新の治療を行うためにはまず一人ひとりの患者さんを正しく診断することが何よりも重要です。そのため初診の外来では十分な時間をとって、問診と体の隅々まで神経の診察を行います（小さなハンマーで叩いたりするアレです）。さらに様々な検査が可能な大学病院という特性を生かして、必要

な検査を患者さんごとに考えて提案いたします。中には治療の難しい病気もありますが、どうしたら症状を和らげてよりよく暮らしていけるか、患者さんやご家族と一緒に考えていきたいと思っております。

脳神経内科ホームページ

<http://www.med.kobe-u.ac.jp/sinkei/>

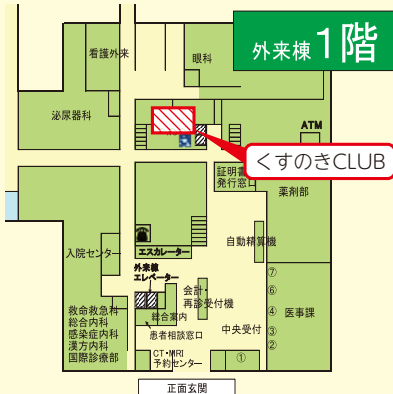


「くすのきCLUB」をご存知ですか？

昨年4月から、外来診療棟1階の眼科外来横に「くすのきCLUB」を開いたしております。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。



※「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神戸大学基金です。
※寄付を行いたいと思われた時に直ぐに振込ができるよう、令和元年7月から寄付方法を変更いたしました。



- 【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
 - ・コーヒー等の飲物の無料提供
 - ・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

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：第一病棟 2階 共通カンファレンスルーム

*2019年11月14日（木）

13:30~14:30

テーマ：「食事・栄養」

場所：外来診療棟 4階 第二会議室

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～

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