



# 楠だより 10月

— 2019年 —

偶数月発行 NO.72 R1.10.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

## 健康手帳

63

### 薬は水で飲まないといけないとダメ？

#### 薬は水で飲まないといけないとダメ？

皆さんも今までに一度はお薬を飲んだことがあると思います。お薬が入っている袋をよく見ると、「お薬は水かぬるま湯で飲んでください」と書かれていると思います。なぜ、ジュースなどで飲んだらダメなのでしょう？



薬をジュースやコーヒー、お酒などで飲むと、薬と飲み物が作用し合っ、薬の効果が弱くなったり、反対に効き過ぎて副作用を起こしたりすることがあります。例えば、一部の頭痛薬や風邪薬にはカフェインが入っているため、コーヒーと一緒に飲むとカフェインをとり過ぎてしまい、頭痛や不眠などが起こることもあります。また、グレープフルーツジュースで飲むと、効き過ぎてしまう薬もあります。薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲むのが一番です！

#### 食前・食後・食間って？

お薬が入っている袋には、「食前・食後・食間」などの飲み方が書かれています。これはその薬を飲む「タイミング」のことです。



「食前」とは、食事の20～30分前に飲むことをいいます。胃の中に食べ物が入っていない時に飲んだほうが、吸収や効果が良くなる薬は「食前」に飲みます。糖尿病のお薬や胃腸薬などに記載されていることがあります。

「食後」とは、食事の後30分以内に飲むことをいいます。たいていのお薬は食後に飲みます。特に、胃に刺激を与えてしまう薬などは、胃の中に食べ物があることでそれを防ぐことができます。

「食間」とは、食事の約2時間後に飲むお薬です。食事の影響を受けやすい薬や漢方薬などが多いです。食事中に飲むのではない点にご注意ください。

決められた服用時間を守ることは、薬の効果と安全性の点からも重要なことなので、ぜひ守りましょう！

### 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 (63) 薬は水で飲まないといけないとダメ？ ..... 1
- 神戸大学医学部医学科創立 75 周年・  
神戸病院創立 150 周年記念式典が行われました！ ..... 2
- HANSHIN 健康メッセ 2019 を開催しました ..... 2
- 健康レシピ 第 64 回 かぼちゃのモンブラン ..... 3
- 診療科から 腫瘍・血液内科 ..... 4
- 患者さんへのお知らせ 一般食堂のご案内 ..... 4
- がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 ..... 4

# 神戸大学医学部医学科創立75周年・ 神戸病院創立150周年記念式典



が行われました！



山中先生

神戸大学医学部医学科創立75周年・神戸病院創立150周年記念式典・記念講演及び祝賀会を、9月1日(日)に開催しました。

記念講演では、本学医学部卒業生で、2012年ノーベル医学生理学賞受賞者の山中伸弥京都大学iPS細胞研究所長・教授をお招きし、ご講演をいただきました。研究者としてのエピソードやiPS細胞を使った研究の取組について、時折ユーモアを交えてお話いただき、参加者にとって非常に有意義な時間となりました。

# HANSHIN 健康メッセ 2019 を開催しました

本年も2019年8月23日から3日間にわたり、国立大学法人神戸大学と学校法人兵庫医科大学が企画を行い、阪神電気鉄道が全面的にバックアップすることで実現したイベント「なるほど医学体験! HANSHIN健康メッセ～遊んで学んで広がる健康の絆～」が開催されました。神戸大学医学部附属病院は「ミクロのせかい」、「口のせかい」ブースに出展し、さらにわくわくステージでは「液体窒素の大実験」を行い、数多くの親子のお客様に楽しんでいただきました!







# 一品料理で満足感アップ

## 簡単おもてなしデザート編

# かぼちゃのモンブラン

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.8g
糖質	16.9g
食物繊維	4.4g
食塩相当量	0.0g

秋晴れの心地よい季節となりました。秋といえばイベントがたくさんありますね。今回はその中でもハロウィンにぴったりな「かぼちゃのモンブラン」をご紹介します。

モンブランといえばエネルギーが高いケーキの代表というイメージがあるかもしれませんが、市販のモンブランは1人分で300~400kcal程度ありますが、このレシピはおからパウダーや低脂肪牛乳、低エネルギー甘味料を使用しているため、エネルギーを抑えてヘルシーに作るができます。

また、かぼちゃあんとココア生地のもちらもレンジで作れるお手軽レシピです。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※写真のカップ (紙製) は4cm×4cmの大きさで、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料 (4人分)

#### <かぼちゃあん>

- かぼちゃ (種・皮なし) ..... 300g
- 低エネルギー甘味料 ..... 5.2g  
(マービースティックの場合4本)

#### <ココア生地>

- 卵 ..... 1/2個
- おからパウダー ..... 10g(大さじ2弱)
- 低脂肪牛乳 ..... 90mL
- 低エネルギー甘味料 ..... 3.9g  
(マービースティックの場合3本)
- ココアパウダー ..... 7.5g(大さじ1と1/4)

計量の単位は小さじ1=5m l 大さじ1=15m l

#### <かぼちゃあん>

- 1 かぼちゃは一口大に切って、お皿に並べる。ラップをして500Wのレンジで5分ほど柔らかくなるまで加熱する。
- 2 1のかぼちゃをマッシャーで潰して、低エネルギー甘味料を加えて混ぜる。粗熱がとれたら絞り袋に入れて、冷蔵庫で冷ましておく。

#### <ココア生地>

- 3 卵を泡だて器で混ぜて、残りの材料をすべて加えて混ぜ合わせる。
- 4 耐熱の容器(目安は8cm×8cm程度の大きさ)に3を流し入れ、500Wのレンジで4分加熱する。

#### <仕上げ>

- 5 4のココア生地を4等分し、星形の口金で2のかぼちゃあんを絞れば完成。

## ここがポイント



- ・かぼちゃをマッシャーで潰したあと、かぼちゃの水分が多い場合は、お皿に広げてラップをせずにレンジで加熱するか、お鍋で弱火にかけて、様子を見ながら水分を飛ばしてください。
- ・粗熱をとったかぼちゃあんにラム酒を小さじ1/2~1杯程度お好みで加えると香りが大人向けのモンブランにアレンジできます。
- ・このレシピでは、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。低エネルギー甘味料は種類によって甘さや栄養量が異なるため、表示をご確認ください。
- ・今回はモンブラン口金を使わず、星形の口金を使用しました。これにより、裏ごしすることなくかぼちゃあんを絞ることができるので、より手軽に作るができます。

メニュー考案:エームサービス(株) 橋間稔生、編集:栄養管理部 鍛冶亜由美

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

## 腫瘍・血液内科

私たちは、固形がんや血液がんの患者さんの診療を幅広く行っています。

治る病気も一部ありますが、現在の医療でも治らない病気が多く、抗がん剤を使い分けながら、がんとうまく付き合って生活していただけることを治療の目標としております。

がん治療は、抗がん剤を診察室で処方するだけではなく、患者さんの抱えている体調の辛さや不安、経済的な問題、仕事を続けられるか、体調不良の場合のサポート体制があるのかなど、診察室以外の日常生活で、どれだけ困らずに過ごしていけるか、そちらの方も大変重要になってきます。私たちは、緩和ケア医師、看護師、心理士やソーシャルワーカーなどとチームになって、多面的に支援できるように心がけています。

抗がん剤に関しては、その時点での標準治療、つま

り一番高い効果が確認されている最高治療を提案させていただいております。ノーベル賞を受賞したオプジーボなどのがん免疫治療に始まり、今やがんゲノム医療が現実導入されるようになり、がん診療は目まぐるしく進歩しております。患者さん一人一人に、適切ながん治療を、安心・安全に行うことを第一とし、さらには治験や研究を通して、今後の医療の発展に尽くしたいと考えています。



患者さんへの

お知らせ



### 外来診療棟地下 一般食堂のご案内(運営:慈恵団)



外来診療棟地下にごございます一般食堂では、皆様によりゆっくりと食事をしていただくため、窓際の植栽が見えるところに一人席を10席をご用意しました。また、席の配置を工夫し、10席増やし現在94席ございます。メニューの方も、人気の和定食・丼類の他に麺類の種類を増やしました。今後ともメニューの改善に努めてまいります。皆様のご利用をお待ちしております。

### 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

\*2020年1月9日(木)

13:30~14:30

テーマ:「話題の免疫チェックポイント  
阻害薬について」

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のお願～

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  
しております。内線3075