



健康手帳

65

更年期障害とは

女性の加齢にともなう生殖期から非生殖状態への移行期にあたり、閉経の前後5年合計10年間を更年期と言います。日常生活に支障をきたす状態は更年期障害とされ、ほてり・のぼせ・発汗などの血管運動神経症状、疲労感・めまい・動悸・冷えなどの身体症状、不眠・イライラ・不安・抑うつ気分などの精神症状がでます。本邦の更年期女性は1800万人で、更年期障害の患者数は700万人とされています。



その原因は卵巣機能の低下で、加齢による身体と精神の変化に社会的要因が加わることによって症状がでます。重要なホルモンとしては、血液のエストラジオールが低下し、卵胞刺激ホルモンが上昇します。鑑別すべき病気としては、甲状腺疾患が重要です。

治療として、血管運動神経症状には、エストロゲン、黄体ホルモン、その合剤を用いたホルモン補充療法がよく効きます。ただし、乳がん、子宮内膜癌、肝疾患、血栓塞栓症、心筋梗塞など

がある場合には投与できませんし、慎重投与となる病気もいくつもありますので、専門の先生に相談してから治療をしてください。うつ・不安・不眠などの精神症状が重い場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬を使用することがあります。



多彩な自覚症状をきたし身体的疾患がはっきりしない時には、よく漢方療法が行われます。漢方の「血の道症」には、更年期障害も含まれ、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸は婦人科三大処方と呼ばれています。最近、血管運動神経症状への大豆イソフラボンなどの補完代替医療も注目されています。

更年期以降は、脂質異常症、高血圧症、糖尿病、動脈硬化による虚血性心疾患や脳卒中、慢性腎臓病などの生活習慣病が増えますので、定期的な検診によって自分の検査値異常や血圧・体重を知ることは、予防のための生活改善に役立ちます。健康を自身で管理することは大切なことです。

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 (65) 更年期障害とは	1
院内ボランティア活動の紹介	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66回	
レンジで簡単! 鶏肉とトマトの無水スープ	3
診療科から 糖尿病・内分泌内科	4
患者さんへのお知らせ 正面玄関に防寒設備を新設!	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

院内ボランティア活動の紹介

私たち神大ボランティアグループは、院内の案内や縫製、敷地内のグリーン活動、小児科や小児病棟でのお話会といった通常の活動以外にも、毎月第3火曜日の午後、患者さんと一緒に簡単なペーパークラフトを作っています。

手のひらに乗るような小さなバッグや季節のカードなど、入院患者さんや外来患者さんと一緒に、ほんのひととき楽しい時間を過ごしています。

出来上がった作品を手に喜んでくださる患者さんの笑顔で、私たちも元気をいただきます。

病棟1階ファミリーマートの隣、情報コーナー前で開催しています。自由参加で無料です。作品作りに必要な道具は全てこちらで準備しております。毎回、趣向を凝らした作品を用意してお待ちしていますので、どうぞお気軽にご参加ください。

また毎月第2金曜日の午後には今まで通り、折り紙教室も行っています。こちらも自由参加で無料ですので、お気軽にご参加ください。



クリスマスコンサート を開催しました



令和元年12月13日(金)、外来診療棟1階エントランスホールにおいて、はとぼっぼ保育所の園児、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4組の出演者たちが、合奏や歌、ピアノ、サクソ、オーボエによる演奏を行いました。今回はホスピタルホールでの開催ではないにも関わらず大勢の方が聴きに来られ、クリスマスにちなんだ歌や演奏を楽しんでいただきました。





一品料理で満足感アップ

減塩料理主菜編

レンジで簡単！ 鶏肉とトマトの無水スープ

栄養量 (1人分)

エネルギー	188kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	4.3g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	0.8g



※写真のお皿は内径14cm、盛り付けは1人分です。

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、鍋も火も用いずに簡単にできる無水調理メニューをご紹介します。
その秘密は、材料を合わせて電子レンジでチンするだけ！
ジューシーなトマトと鶏肉の旨みが身体にやさしく染みわたる美味しさです。
水を加えないので余分な塩分もカットでき、減塩を意識する方にも安心してお
召し上がりいただけます。
ぜひ、お試しください。



作り方

材料 (3人分)

鶏もも肉皮なし	300g
玉ねぎ	180g(大2/3個)
トマト	240g(中1個と1/4個)
葉ねぎ	10g
料理酒	55ml(大さじ3強)
A 味噌(調合味噌)	15g(大さじ1弱)
低エネルギー甘味料	6g (マービースティックの場合4本と1/2本)

計量の単位は大さじ1 = 15ml

【下準備】

鶏もも肉皮なしは2cm角程度の大きさに切る。
玉ねぎは皮を剥き、上下を切り落とす。トマトはへたを取る。
玉ねぎとトマトは2cm程度のくし切り、葉ねぎは、斜め薄切りにする。

- 耐熱ボウルに鶏もも肉皮なし、玉ねぎ、Aの調味液を入れスプーンで軽く混ぜ合わせる。その後ラップをして、電子レンジで500W5分加熱をする。
- 1に、トマトを加えて再度ラップをかけ、更に500W1分(トマトの食感を残したい場合は30秒)加熱をする。
- 2を、器に盛りつけ、葉ねぎを飾ればできあがり。

ここがポイント



- ・無水調理は、通常水に溶け出してしまう栄養素の損失を少なくし、素材本来の旨みが引き出されるので、味付けも最小限で美味しく減塩できます。
- ・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」を使用しました。砂糖を使用した場合に比べて、エネルギーを約10%、炭水化物を約25%抑えることができます。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。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。
- ・お使いの電子レンジによって加熱の加減が異なりますので、様子を見ながら加熱をして下さい。

メニュー考案:エームサービス(株) 森田 智久、編集:栄養管理部 小林 仁美

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

糖尿病・内分泌内科

糖尿病は非常に一般的な疾患であるにもかかわらず、成因や病態に関しては未だ不明な部分を多く残しています。また、眼や腎臓や神経に特有の合併症を生じ、その上、脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化症をも促進させることが知られています。また当科では、糖尿病を中心とした代謝性疾患の他、先端巨大症、クッシング病などの間脳下垂体疾患、バセドウ病、橋本病等の甲状腺疾患、褐色細胞腫などの副腎疾患や骨粗鬆症をはじめとする骨代謝異常症等、様々な内分泌疾患に対して専門的な診療を行うと同時に、より良い医療を目指して精力的に取り組んでおります。

糖尿病の患者さんの病態はさまざまであり、その人その人に応じた治療を行うことが重要です。近年では、インスリンポンプ療法や持続血糖モニタリングによって、より専門的な診断や治療が可能となってきました。当科

では短期間の入院により、個々の患者さんの病態を詳細に検討して治療方針を決定し、医師・看護師・栄養士・薬剤師・臨床検査技師などによるチーム医療を実践することにより患者さんをサポートしています。また、視床下部・下垂体系疾患とカルシウム・骨代謝異常症などの内分泌疾患の診療では国際的にも高い評価を受けています。成長障害の診断と治療には多くの実績を有しており、その遺伝子診断が先進医療に認可されています。
ホームページ：<http://www.med.kobe-u.ac.jp/im2/>



患者さんのお知らせ

正面玄関に防寒設備を新設!



当病院では冬季になると冷たい西風が玄関正面より吹込み、玄関風除室を通り抜けて待合ホールまで冷気が侵入するため、待合ホールでお待ちのお客様は大変寒い思いをされ、改善のご要望を頂いていたところですが、このたび風除室に空調設備を設置して玄関からの冷気の侵入の低減を図ることとしました。

今後も皆様が快適に当病院をご利用いただけるよう努めてまいります。



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

*2020年3月12日(木)
13:30~14:30

テーマ:「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」

*2020年5月14日(木)
13:30~14:30

テーマ:「緩和ケア・がんところ」
*次年度のテーマ、内容は変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

対象者:がんの治療中・療養中の方、ご家族
場所:第一病棟2階 共通カンファレンスルーム

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ひ～

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