



# 楠だより

# 4月

— 2020年 —

偶数月発行 NO.75 R2.4.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

## 健康手帳

66

## 花粉症の最新治療2020

花粉症とは花粉が原因で引き起こされるアレルギー性鼻炎のことをいいます。一年中症状がでるハウスダストやダニによるアレルギー性鼻炎、その季節だけ症状がでる花粉症に分けられます。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。主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりで、目やのどの痒みを伴うこともあります。

治療の基本は原因となる物質（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ステロイド点鼻薬が中心になりますが、2016年以降、1日1回だけの服用で効果が持続する新しい薬が増えました。

他の治療法としては免疫治療と抗IgE抗体、そして手術があります。免疫治療はアレルゲンの含まれた錠剤を舌下を含み、少量ずつ体にアレルギーの原因物質を入れることで、アレルギー反応が起きないように慣らしていく治療法です。3～5年間という長期の治療が必要ですが、薬以外の方法でアレルギー性鼻炎の症状が軽くなるのが期待できます。2020年1月からは喘息やア

トピー性皮膚炎にのみ使用可能であった抗IgE抗体が、スギ花粉症の治療に使用できるようになりました。従来の治療で効果がない方限定の高価な薬剤ですが、新しく治療の選択肢が増えました。これらの免疫治療や抗IgE抗体などの治療は、講習などを受けた資格のある医師のみが処方できるようになっています。

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。それぞれの治療法に特徴があり、どの治療法が自分に一番合っているかはお近くの耳鼻科、内科、小児科、アレルギー科でご相談ください。



### 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 (66) 花粉症の最新治療 2020 ..... 1
- ホスピタルホールが復活しました ..... 2
- 自分の身を守る基本的感染対策 ..... 2
- 健康レシピ 第 67 回 山菜うどん ..... 3
- 診療科から 麻酔科 ..... 4
- がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 ..... 4

# ホスピタルホールが復活しました



昨年より当院の情報システム総入れ替えのため、ホスピタルホールの一部がお使いいただけなくなっておりましたが、この度、無事に情報システムの入れ替えが完了し、全面的にご利用いただけるようになりました。近日、全診療科の診察や会計をご案内する表示板も設置されますので、どうぞご利用ください。



## 自分の身を守る基本的感染対策

### 水と石鹸による衛生的手洗いの手順

<p><b>準備</b> 手洗いの前に、爪は短く、指輪や時計は外しておく</p>	<p><b>石鹸を拡げる①</b> 水で手を濡らした後、石鹸をとって手のひらで広げる</p>	<p><b>石鹸を拡げる②</b> 一方の手の甲を手のひらでこする、指も組み合わせて</p>	<p><b>最も面積が広いところ</b> 手のひら同士を合わせて指も組み合わせて洗う</p>
<p><b>最も病原体が残るところ</b> 指先、爪周囲には細菌やウイルスが残りやすい</p>	<p><b>最後から2番目</b> 拇指外側は、洗い残しを生じやすい</p>	<p><b>最後の手順</b> 手首</p>	<p><b>仕上げ</b> ペーパータオルで水分を取り、保湿剤等を使用</p>

### 咳エチケットはみんなを守ります！



#### ①正しいマスクの付け方

- ①マスクを上下に広げ、鼻からあごの下までしっかりカバーします。
- ②マスク上部のクリップを鼻の形に合わせて曲げます。



#### ②マスクを付けていない、間に合わない時 (米国防疫局 (CDC) の指導イラスト)

- ①咳やくしゃみの際に鼻と口をティッシュで覆う。使用したティッシュは、ゴミ箱に棄てる。
- ②咳やくしゃみの際に、鼻と口を (手ではなく) 上腕で覆う。



# 一品料理で満足感アップ

## 減塩料理編

### 山菜うどん

#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	385kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	5.9g
炭水化物	59.1g
食塩相当量	1.8g

心地よい春風薫る季節となりました。

今回は、春の訪れを感じさせてくれる山菜メニューをご紹介します。

うどんって栄養のバランスが偏りそう、塩分も多いのかなと心配される方もいらっしゃると思います。そこで鶏肉や山菜を入れることで栄養バランスが整い、減塩しょうゆを使うことで、外食のうどんに比べて塩分は1/3程度です。鶏肉のうま味が出て、汁まで飲んでも塩分2g以下なので安心の美味しい一品です。



※写真のお皿は内径15cm、盛り付けは1人分です。



#### 材料(2人分)

ゆでうどん	440g (2玉)
鶏もも肉 (皮なし)	100g
油揚げ	10g
山菜ミックス (水煮)	80g
たけのこ (水煮)	80g
ごま油	2g
減塩しょうゆ	30g (大さじ2弱)
砂糖	2g (小さじ1弱)
みりん	20g (大さじ1弱)
だし	360cc
京ねぎ	適量
糸かつお	適量
七味唐辛子	適量

#### 【下準備】

鶏もも肉は一口大に切る。油揚げは油抜きをして短冊切り、たけのこはくし形に切る。京ねぎは小口切りにする。

1 油揚げ、山菜ミックス、たけのこを鍋に入れ、1/3量の減塩しょうゆとだしで煮含める。

2 鍋にごま油を入れて鶏もも肉を炒め、残りの減塩しょうゆとだし、砂糖、みりんを加え煮立たせる。

3 うどんをさっと茹でて水を切り、器に盛り付ける。

4 3の上に1と2を入れる。お好みで京ねぎ、糸かつお、七味唐辛子をのせればできあがり。

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

### ここがポイント



- ・減塩しょうゆは塩分50%カットのものを使用しています。山菜ミックスは塩分が入っているものもありますのでご注意ください。
- ・味を引き出すために、具材を減塩しょうゆとだしで煮含めています(作り方①)、鶏もも肉を炒めた後、全ての具材と調味料を入れて簡単に作ることも出来ます。
- ・香味野菜のねぎや、糸かつおのうま味、香辛料の唐辛子を加えることで香りや味が引き立ち、薄味でも美味しくいただけます。

メニュー考案:エームサービス(株) 祐村 隆浩、 編集:栄養管理部 田淵 聡子

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

## 麻酔科

麻酔科は手術室を中心とした麻酔管理、重症患者さんに対する集中治療、痛みの治療を行うペインクリニックを3本柱として診療を行っています。

手術麻酔領域の仕事は大学病院内の手術室（全17室）、国際がん医療・研究センター（令和2年3月現在4室稼働）、アンギオ室などで全身管理を行うことです。手術のため麻酔がかかり意識がなくなった患者さんは非常に危険な状態にさらされます。命と権利を守るために、呼吸・循環、患者さんが生きるためのすべてを代行するのが麻酔科医です。

集中治療領域では24時間体制で専従医をおき、集中治療管理にあたっています。術後管理のみならず、

集中治療が必要な内科疾患の患者さんも含めて、多くの疾患を主科の先生方と一緒に診療しています。治療を停滞させないため、主科の先生方には患者さんの治療方針を話し合う目的で毎朝の回診に参加いただく体制をとっているのも特徴です。リハビリテーション、栄養管理、薬剤チェックなどで多職種の方々と連携をはかっています。

ペインクリニックでは難治性の痛みに対し、薬剤やブロックによる専門治療を行っています。

今後もpatient firstの理念のもと診療に邁進して参ります。

### がん相談室（がん相談支援センター）からのお知らせ

がん相談室では、がん患者さん・ご家族向け勉強会とがん患者サロンを定期的で開催しておりました。今年度は、「新型コロナウイルス感染症」による被害拡大の状況を鑑み、ご参加される方の安全と感染拡大防止のため、**開催を中止**とさせていただきます。

予定していた勉強会の内容は、がん相談室にてDVDと講義資料の貸し出しを行いますので、皆さまお気軽にお問合せください。

がん患者さん・ご家族向け勉強会 DVD収録を行い、ご希望の方へ貸し出しを行います	
レンタル開始日	テーマ
2020年6月1日	緩和ケア・がんところ
8月3日	シェアード・ディジョンメイキング
10月1日	内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報
12月1日	食事・栄養
2021年2月1日	体力維持のための無理のない運動方法
4月1日	仕事とお金

#### がん患者サロンについて

2020年度は、Web開催を準備中です。サロンだよりを作り、神戸大学病院のがん相談室のホームページに皆様へのメッセージをお届けする予定ですので、お楽しみに！

\*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。

問い合わせ先：  
神戸大学医学部附属病院  
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祝い～

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