



# 楠だより

# 6月

— 2020年 —

偶数月発行 NO.76 R2.6.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

## 健康手帳

67

## 「こころ」を守るために

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの日常生活も大きな変化を余儀なくされています。そして、学校や仕事、人とのつながり、買い物や趣味、当たり前にあった日常が否応なく奪われた中で、私たち誰もが、たくさんの心理的なダメージを知らず知らずに受けています。

私たちは、事故や災害など、自分の身が危険にさらされた時、それを恐れ、不安を感じます。これは、自分たちの身の安全を守るための当然の気持ちの変化です。しかしこのような恐れや不安は、気持ちのゆとりや冷静さを奪うだけでなく、不信感や怒りなどネガティブな感情を増幅させてしまうことがあります。

また、多くの方は、前向きに頑張ろうとすることで、困難を乗り越えようともします。阪神淡路大震災の時のことを覚えておられる方も多いでしょう。当時、復興に向けたキャッチフレーズの一つは「頑張ろう！神戸」でした。しかし人はいつまでも頑張りを続けることはできません。

先の見えない中で心身とも消耗し、こころが少しずつ悪循環に飲み込まれてしまうことを私たちは知っています。悪循環の中で起きる以下のような心身の変化に、どうかご注意ください。

- ① イライラしやすく、ニュースや人のふるまいを腹立たしく感じる。
- ② 食欲が落ちた。何を食べても美味しくないと感じない。
- ③ 何かにつけて不安で、そわそわして落ち着かない。
- ④ 悪い風に考えたり、悲観的にとらえたりすることが増えた。
- ⑤ おっくうで、家事や身の回りのことをする気になれない。
- ⑥ 寝つきが悪い。夜中に何度も目が覚める。
- ⑦ お酒やタバコの量が増えた。

こんな時こそ、普段の生活リズムや自分のペースを保ち、いつも以上に人とのつながりを大切にしてください。普段できなかったような会話、電話や手紙、ささやかでも楽しむこと、どれも悪循環を防ぐために大切なことです。そして、どうしても悪循環から抜け出せないときは、医療機関に相談することも方法の一つであることも知っておいてください。

### 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 (67) 「こころ」を守るために	1
窓を開けよう	2
神戸市立湊翔楠中学校からメッセージを頂きました	2
健康レシピ 第68回 厚揚げの南蛮漬け	3
診療科から 呼吸器内科	4
患者さんへのお知らせ 対面飲食を避けてください	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

# 窓を 心を開けよう。

窓を開け、喚起をよくすることはコロナウイルスの拡大防止に非常に有効です。すし寒いかもれません。花粉症の方には申し訳なく思います。これ以上の拡大を防ぐため、どうかご理解をよろしくお願いいたします。



## 風を感じよう。

大切な人を守るため、  
コロナをこれ以上広げないため、  
春の香りをよく感じようため、  
そして、自分の心も開放的にするために、  
**窓を開けよう。**  
まずは小さなことから。

## 窓を開けよう

新型コロナウイルス感染を防ぐため、窓を積極的に開けましょう。

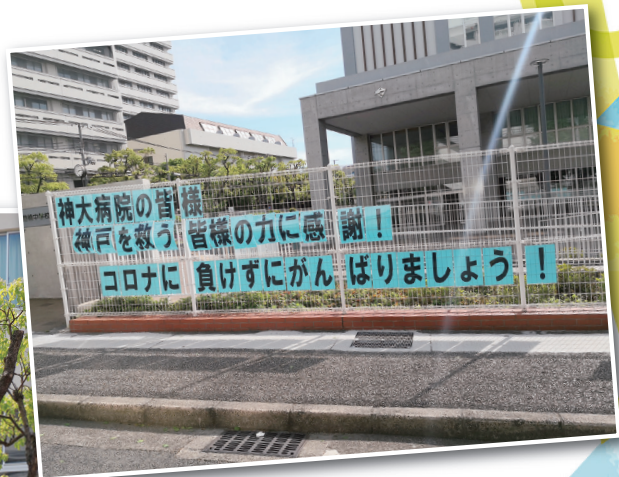
飛沫やエアロゾルによる感染を防ぐためには、継続的な窓開けが有効です。

特にオフィスや店舗など人の集まる場所では密閉を避けるため、積極的な窓開けをお願いいたします。

対面のドアなども開放し、空気を動かしましょう。



## 神戸市立湊翔楠中学校から メッセージを 頂きました



神大病院の皆様

神戸を救う皆様の力に感謝!

コロナに負けずにがんばりましょう!

湊翔楠中学生徒一同





# 一品料理で満足感アップ

夏のさっぱりメニュー

## 厚揚げの南蛮漬け

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	5.8g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	1.3g

今年も梅雨の季節がやってまいりました。  
 今回はさっぱりとして食べやすい「厚揚げの南蛮漬け」をご紹介します。  
 酢には食欲増進作用があり、食欲の落ちやすいこの時期にぴったりの一品となっています。

また、この一品で野菜の1日摂取目標量の約1/3を摂取することができます。ぜひ、お試しください。



※写真のお皿は直径17cm、盛り付けは1人分です



### 材料(4人分)

- 厚揚げ ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 100g(中1/2個)
- 人参 ..... 70g(中1/2本)
- セロリ ..... 60g(1/2本)
- きゅうり ..... 100g(小1本)
- トマト ..... 100g(小1個)
- <漬け汁>
- 酢 ..... 90g(大さじ6)
- 砂糖 ..... 18g(大さじ2)
- A** しょうゆ ..... 36g(大さじ2)
- だし ..... 90ml(大さじ6)

- 1** 玉ねぎは皮をむき、薄くスライスし、水にさらしておく。人参、セロリ、きゅうりは千切り、トマトは1cm角に切っておく。
- 2** 厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- 3** 鍋に**A**を入れ、沸騰するまで火にかける。沸騰したら火を止め、**1**と**2**を入れ、2~3時間ほど漬ければ完成。

計量の単位は大さじ1 = 15ml

### ここがポイント



- ・漬け汁が温かいうちに具材を入れることで味が染み込みやすくなります。
- ・お好みで酢を黒酢(砂糖不使用)にしたり、食欲増進作用のある香味野菜のしょうがやみょうが、香辛料の赤唐辛子を入れて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) 服部 友行、編集:栄養管理部 中谷 早希

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

## 呼吸器内科

呼吸器内科は気管支と肺の病気を診る内科です。一番ピンとくる症状は、咳・痰・息切れでしょうか。この咳・痰・息切れの原因となる病気は、いろいろあります。気管支喘息、咳喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、結核、気管支炎、肺炎、間質性肺炎、肺がん、胸膜腫瘍などです。私たちは専門的な知識で、皆さんの症状を伺い、必要な検査をし、何が原因かを突き止めます。例えば、1-2か月咳が止まらず、咳止めばかり飲んでいただいていた患者さんの病気を咳喘息と診断し、つらい咳が吸入薬で数日以内に改善したということがあります。私たちは、よりよい医療を提供できるよう最新の医療機器を備え、質の高いエビデンスに基づいたチーム医療を行っています。一人の医師だけで診断や治療を決定せず、時には他科の先生も交えてカンファランスで熟考し、患者さん一人一人に最も適切で安全な治療を行うことを心がけています。また、希望ある新たな次の治療を作るべく、臨床試験や治験も多数行っています。肺癌治療に関し

ては、がんゲノム医療を積極的に行うとともに、患者さんが自分の生活を続けながら、安全に外来で治療を受けられるよう取り組んでいます。最後に、一言。レントゲンの健診は毎年必ず受けてくださいね！

呼吸器内科ホームページ

<https://www.med.kobe-u.ac.jp/resp/patient/index.html>



### 患者さんへのお知らせ



#### 対面飲食を避けてください



飲食時は大変危険で、多くの感染事例があります。静かにご飲食ください。皆様のご協力が皆様を守ります！

現在、院内では一部を除きレストランの営業を継続しております。食事はライフラインの一部であるという配慮からです。ただし、飲食時は感染が起きやすいことから、対面飲食を禁止し、席の配置を変更させていただいております。皆様におかれましては、席や椅子の移動を行わず、静かに飲食を行うようよろしくお願い申し上げます。また、待合室などでの飲食は固くお断りいたします。

### がん相談室からのご案内

#### がん患者さん・ご家族向けDVD貸し出しのご案内

今年度も予定しておりました勉強会は、今般の状況を鑑み、開催を中止とさせていただきます。

2020年度は、予定していた勉強会をDVDに収録いたします。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。

- \* 2020年6月1日よりレンタル開始  
テーマ:「緩和ケア・がんところ」
  - \* 2020年8月3日よりレンタル開始  
テーマ:「シェアード・ディジションメイキング」
- がん治療の方針は皆さんと医療者で一緒に決めることが大切です。自分らしい選択をするために、役立つ情報をお伝えします。

DVD貸し出し・問い合わせ先:  
がん相談室(がん相談支援センター)  
電話番号 078-382-5830



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