



健康手帳

68

咳が止まらない! そのような時は

咳はウイルスなどの異物を体から追い出すための体の働きで、その原因は風邪などの軽いものから肺がんなどの重いものまで様々です。咳は3週間以内に治まる急性咳嗽（がいそう）と、3週間以上続く遷延性咳嗽に分けて考えられ、さらに8週間以上続くものは慢性咳嗽として区別されます。急性咳嗽の原因の多くは風邪に伴うものですが、咳が長引いて遷延性咳嗽や慢性咳嗽になってくると原因は様々になってきます。そのいくつかをご紹介します。

- ① **気管支ぜんそく** 発作性のひゅーひゅーといった気道の狭窄を伴い、夜間や早朝に反復して出現する咳です。吸入ステロイドという治療で多くの人は良くなりますが、1割くらいの人には治療があまり効きませんでした。しかし、最近になり生物学的製剤という注射薬や気管支サーモプラスティという治療が登場し、重症の方でも症状が改善するようになってきました。
- ② **咳ぜんそく** ひゅーひゅーを伴わない長引く咳で、ぜんそくの治療薬が効きます。
- ③ **アトピー咳嗽** のどのイガイガ感を伴い、しばしばアレルギー歴があります。

- ④ **逆流性食道炎** 胸やけを伴います。
- ⑤ **COPD（慢性閉塞性肺疾患）** タバコを吸う人に多い咳です。まず、禁煙にとりくみましょう。
- ⑥ **百日咳** 発作的に咳込んだり、息を吸う際に笛のような音が鳴ったり、咳込んだ後に嘔吐するなどの特徴があります。
- ⑦ **間質性肺炎** 痰を伴わない咳が特徴とされます。最近、病状の進行を抑えるお薬が保険適応になりました。
- ⑧ **肺がん** 他の原因の咳と区別が難しい咳です。時に体重減少や、血痰、骨などの痛みを伴います。喫煙歴があり、咳が長引く場合は要注意ですが、喫煙歴のない肺がんも増えています。
- ⑨ **結核** 発熱や喀痰を伴い、時に血痰や咯血が起こります。日本では年間15,600人近くの方が発症し、2,200人近くの方が命を落としており、決して過去の病気ではありません。兵庫県は全国ワースト3位の発症数です。適切な治療でほとんどの方は良くなります。

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

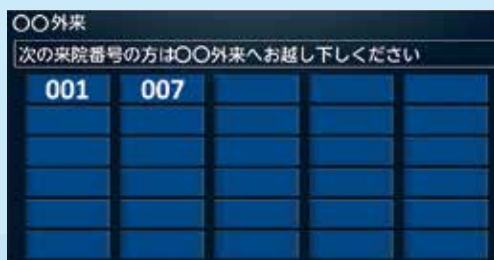
目次

- 健康手帳（68） 咳が止まらない! そのような時は …… 1
- ホスピタルホールに外来診察案内表示板と
精算機案内表示板を設置しました …… 2
- 健康レシピ 第69回 とろろと彩り野菜のチキン丼 …… 3
- 診療科から 心臓血管外科 …… 4
- 患者さんへのお知らせ イートインコーナーご利用時のお願い …… 4
- がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 …… 4

ホスピタルホールに 外来診察案内表示板と精算機案内表示板を 設置しました

ホスピタルホールにて、外来診察案内表示板と精算機案内表示板が
ご確認いただけるようになりました。
是非ご利用ください！

外来診察案内表示板



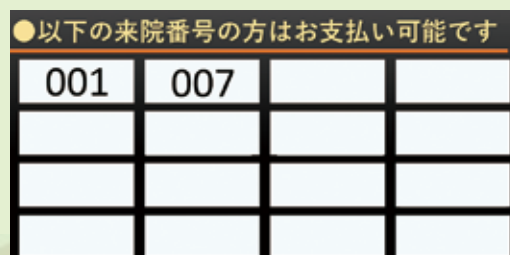
〇〇外来
次の来院番号の方は〇〇外来へお越し下してください

001	007		

全診療科の番号表示がされます！

各診療科待合にある診察状況案内板が
順番にご覧いただけます。

精算機案内表示板



●以下の来院番号の方はお支払い可能です

001	007		

会計状況を確認できます！

中央受付⑦番窓口にて表示されている
番号案内が順番にご覧いただけます。





一品料理で満足感アップ

夏のスタミナメニュー

とろろと彩り野菜のチキン丼

栄養量 (1人分)

エネルギー	535kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	6.7g
炭水化物	86.8g
食塩相当量	2.7g

厳しい暑さが続き、食欲が落ちやすい時期ですね。今回は、夏バテ気味でも活力が出るような、美味しくて一品でも栄養バランスの良い丼をご紹介します。

パサパサが気になる鶏むね肉も切り方や調味料を一工夫するだけで柔らかく仕上がりに、にんにくで食欲もそそります。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径14cm、盛り付けは1人分です。



作り方

材料(1人分)

米飯	200g
鶏むね肉 (皮なし)	80g
塩麹	6g(小さじ1)
青ネギ	5g
<味噌だれ>	
味噌	6g(小さじ1)
醤油	6g(小さじ1)
A 酒	4g(小さじ1弱)
みりん	4g(小さじ1弱)
おろしにんにく	1g
サラダ油	4g(小さじ1)
だし汁	15ml(大さじ1)
<トッピング>	
長いも	35g
オクラ	10g(1本)
赤パプリカ	15g
キャベツ	15g
かぼちゃ	15g
ズッキーニ	15g
かつお節	適量
切りり	適量

- 鶏むね肉はペーパー等で水分をとり、フォークで全体を刺して3切れくらいの削ぎ切りにする。青ネギは小口切りにする。
- 袋に1と塩麹、Aを入れてもみ込み、2時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- 長いもは皮を剥いてすりおろし、オクラは茹でて水に浸し斜め半分に切る。
- 赤パプリカ、キャベツは2cm角、かぼちゃ、ズッキーニは薄切りにしてから2cmの角切りにして下ゆでをする。
- 熱したフライパンに分量の半分の油と4を入れ、焼き目をつけて取り出す。
- 残りの油をフライパンに加え、2を調味料ごと入れて焼く。焼き色がつけば、だし汁を加えて火を通し、鶏むね肉を取り出す。
- フライパンに残った味噌だれを少し煮詰める。
- 器にご飯を入れ、かつお節を上にはらして3・5・6をのせて7をかける。切りのりを中心に盛る。

計量の単位：小さじ1=5ml 大さじ1=15ml

ここがポイント



- ・鶏むね肉はフォークで全体を刺して削ぎ切りにする事で、厚みが均等になり火の通りが均一になります。また、フォークで刺した後塩麹や味噌だれに漬ける事で、味がしみ込みやすく、鶏むね肉も柔らかく仕上がります。
- ・味噌に漬けたお肉は焦げやすいため、弱火でゆっくり加熱すると焦げにくく焼き上げられます。焦げそうな場合、だし汁を追加してください。

メニュー考案:エームサービス(株) 藤原 康裕、編集:栄養管理部 菅 里沙子

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

心臓血管外科

心臓血管外科では、心臓・大動脈疾患および末梢血管疾患に対する手術治療を行っています。現在、心臓血管外科専門医5名を含む12名の医師による診療体制となっており年間約500例の手術を行っております。患者さんの受け入れは24時間365日対応しており、特に緊急手術に際しては循環器内科、麻酔科、手術部、臨床工学技士など多くのスタッフの協力のもとに夜間、休日を問わず行える体制となっています。

具体的には、心拍動下冠動脈バイパス手術、自己弁を温存する大動脈弁、僧帽弁弁膜症手術、超緊急性を要する急性A型大動脈解離、脳保護が極めて重要な胸部大動脈瘤に対する大動脈弓部全置換術、広範囲胸腹部大動脈瘤手術、重症心不全に対する補助循環治療など高度かつ精緻な技量を必要とする手術を幅広く行っております。また、低侵襲化手術にも積極的に取り組み、大動脈疾患におけるステントグラフト治療、大動脈弁狭窄症に対する経カテーテル大動脈弁置換術（TAVI）や小さな切開創

から行う低侵襲心臓手術（MICS）などを日常的に施行しています。さらに、我々は大学病院・総合病院である強みを活かし高齢者やいかなる合併症を持った患者さんにも最適・安全な医療を提供できるよう循環器内科をはじめ、他診療科・メディカルスタッフを融合した診療体制を整え患者さんのために日々知恵をしばっています。頭を丸めたタフガイを取り揃えた実に頼もしいチーム構成で、いかなる状況下でも前進あるのみです。



患者さんへのお知らせ

イートインコーナー ご利用時のお願い



飲食時は感染が起きやすいことから、当院では対面飲食を禁止し席の配置を変更、また来院者さんと職員の飲食スペースを分ける対策も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に、静かにご飲食をしていただくようお願い申し上げます。

また待合室や外来通路路のご飲食は固くお断りいたします。



がん相談室からのご案内

がん患者サロン

今年度も予定しておりましたがん患者サロンは、今般の状況を鑑み、**Web開催**とさせていただきます。

- 日時:2020年9月10日(木) 15:00~15:40 **先着6名**
- 対象・申し込み方法:
詳しくは、がん相談室にお問合せください。

がん患者さん・ご家族向けDVD貸し出し

*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。

*2020年10月1日よりレンタル開始

テーマ:「内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報」

患者サロン・DVD貸し出しお問合せ先:
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