



楠だより 10月

— 2020年 —

偶数月発行 NO.78 R2.10.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

69

白内障にご用心

ものを見るためには、角膜、水晶体を通った光が網膜にきれいにピントが合う必要があります。水晶体は眼の中にあるレンズで光を曲げて網膜に焦点を合わせる働きがあり、この水晶体が濁った状態を白内障といいます。

白内障になると、外からの光がきれいに網膜に届かず、光が散乱したりして、ぼやける、霞んで見える、視力が下がる、まぶしい、ピントのあう位置が変わり近視になる、二重に見えるといった症状がおこります。ただし、ご本人の見え方だけでそれが白内障によるものかどうかの判断はできず、他の目の病気でおこっている場合もありますので、眼科での検査が必要です。

白内障になる原因で一番多いのは、加齢によるものです。そのほかに先天的なものや全身や目の病気に伴うもの、外傷やステロイドなどのお薬によるものなどがあります。

白内障が進行すると視力が下がり、眼鏡をかけても見えづらくなります。濁ってしまった水晶体はもとには戻りませんので、治療は、白内障を手術で取り除き、水晶体の役割を補う眼内レンズを挿入するのが一般的です。

手術は局所麻酔で行われることが多く、2-3mm程度の創から超音波で濁った水晶体を砕いて吸い出し、残した薄い囊の中に眼内レンズをいれます。特殊な状況では眼内レンズを縫い付けることもあります。眼内レン

ズは単焦点や多焦点といったピントの合い方の違うものや乱視の矯正効果のあるものなど様々です。2020年4月から多焦点眼内レンズは、通常の診療分にレンズの代金を追加して支払う選定療養の対象となりました。レンズのタイプやピントの合う位置は各々の目の特徴やライフスタイルに合わせて考えます。白内障手術は以前よりも短時間で小さな創から行えるようになりましたが、一人一人で手術の難しさは異なり、合併症が生じる場合もあるので、眼科医とよく相談して決めましょう。

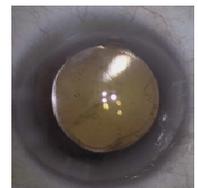
手術後は点眼治療を行い、清潔な環境を保ちながら通常の生活に戻ります。多くの場合で見え方は改善しますが、眼鏡が必要な場合もあり、白内障以外に目の病気がある場合は思い通りの回復ではないこともあります。
参考ページ http://www.nichigan.or.jp/public/disease/suisho_hakunai.jsp



白内障のない水晶体



白内障で濁った水晶体



手術で白内障が取り除かれ眼内レンズが入ったところ

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 (69) 白内障にご用心	1
おうちでHANSHIN健康メッセを開催しています	2
健康レシピ 第70回 秋鮭のちゃんちゃん焼き	3
診療科から 脳神経外科	4
患者さんへのお知らせ	
病院のホームページが新しくなりました!	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

おうちで HANSHIN 健康メッセを開催しています

神戸大学、兵庫医科大学、阪神電気鉄道（株）で毎年開催している「HANSHIN 健康メッセ」。通常は梅田のハービスHALLにて、多数の親子を迎え、大盛会で開催しておりましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で、2020年の開催を中止しました。そこで、今年だけの特別企画としてオンラインイベント「おうちで HANSHIN 健康メッセ」を実施しています。「おうちで医療・健康について楽しく学ぼう」をコンセプトに、お子様から大人まで、みんなが楽しめるWEBコンテンツを用意いたしました。<サイトのアドレス <https://www.kenko-messe.com/ouchide/>>



こちらのQRコードから、サイトにアクセスできます!



おうちでミクロの病理体験

人間の体や、身近な食べ物などをオンライン顕微鏡で観察できます。親子で楽しんでください!

～先生と一緒にプレパラート作り～ ミクロの世界をいっしょに見てみよう!

当院の病理診断科伊藤智雄教授が、身近なものをプレパラートにして顕微鏡像を紹介します。8K技術も登場します。



こどものためのコロナ勉強会 —よく知って、楽しく過ごそう!—

当院の乳腺内分泌外科、谷野裕一教授が子供と一緒に考えて楽しく行った参加型の勉強会を動画でみる事ができます。

大人向けの「新型コロナウイルスを正しく恐れる」(臨床ウイルス学分野森康子教授)も是非ご覧ください。

その他にもたくさんの楽しいコンテンツがあります。親子で楽しんでいただければと思います。





一品料理で満足感アップ

秋の味覚編

秋鮭のちゃんちゃん焼き

栄養量 (1人分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	5.7g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	1.2g

日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたね。今回は味覚で秋を感じることができるよう季節の食材を使用した一品を紹介いたします。白鮭の中で秋に獲れる「秋鮭」をメインに、野菜やきのこをふんだんに使用したちゃんちゃん焼きは、エネルギーが控えめながらも満足感アップ！この一品とご飯さえあれば、バランスの良い食事になるお料理です。是非、旬の食材を取り入れ、秋を堪能してください。



※写真のお皿17cm×17cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(1人分)

秋鮭	50g
黒こしょう	少々
たまねぎ	50g
きゃべつ	30g
にんじん	10g
生しいたけ	15g
しめじ	30g
サラダ油	3g(小さじ1弱)
酒	3g(小さじ1/2強)
さとう	3g(小さじ1)
A みりん	3g(小さじ1/2)
みそ	6g(小さじ1)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)

- 秋鮭に黒こしょうを振る。
- たまねぎはくし形、きゃべつは2cm程度の角切り、にんじんはいちょう切り、生しいたけは薄切りにし、しめじはほぐす。
- Aの調味料を合わせる。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、1の秋鮭の皮を下にして焼く。
- 焼き色がついたら、裏返し、もう片面にも焼き色がつくまで焼く。
- 5に2、3を入れ、蓋をし、中火で10分程度蒸し焼きにする。
- 秋鮭や野菜に火が通ったらできあがり。

計量の単位：小さじ=5ml

ここがポイント



- ・フライパン1つで調理ができますが、一人分ずつアルミホイルで包み、グリルで加熱することで、更に後片付けを簡単にすることができます。
- ・黒こしょうを良く効かせ、みそやしょうゆを減塩のものにすることで、塩分を減らすことができます。

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 三ヶ尻 礼子

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

脳神経外科

脳の病気は怖いというイメージを持たれる方が多いと思います。脳の手術は危険で、脳の病気になったら最後だと思われる方も多いでしょう。昔の脳神経外科の手術は確かに危険な手術も多くありましたが、今は技術が進歩しており、とても安全に治療できるようになっています。手術前には画像で細かなシミュレーションができて、あたかも手術している様に画像を作成し、手術の計画を立てることができます。また、病気によってはカテーテル治療で低侵襲に治療することも可能です。また、病気の理解も進んできて、手術の必要性があるのか無いのか、経過観察で良いのかなども分かってきました。

脳神経外科が扱う脳の病気で多いのは脳卒中ですが、それ以外に脳腫瘍、脊髄疾患、脳挫傷などの頭部外傷、パーキンソン病やてんかんなどの機能的疾患なども治療します。また、上記の疾患に対して、外

科治療のみでなく薬物治療も行い、脳の病気を総合的に見て治療できることも脳神経外科の特徴です。

神戸大学医学部附属病院脳神経外科は今年の3月に甲村英二教授が退職されて、9月から篠山隆司新教授が就任し、新しい教室として歩み始めました。篠山教授を中心に、皆が一丸となって各分野で最高の治療を患者さんに提供すべく日々努力しています。私たちは、社会の要請、皆様の期待に応えられるよう、これからも精進いたします。



患者さんへの

お知らせ



病院のホームページ
が新しくなりました!



9月29日(火)に、当院ホームページを全面リニューアルしました。

患者さん、ご家族の皆様に分かりやすく見やすいホームページを目指し、スマートフォンでも使いやすいページに変わりました。

外来受診の方法なども簡単にわかるようになっています。

これからも神戸大学医学部附属病院をどうぞよろしくお祈りいたします。

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11月12日(木) 15:00~15:40
- 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。

お気軽にご参加ください

がん患者さん・ご家族向けDVD貸し出し

*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」

*2020年12月1日よりレンタル開始

テーマ:「食事・栄養」

その他過去の勉強会収録のDVDも数多く取り揃えてあります。お気軽にお問合せください。

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