



楠だより 12月

— 2020年 —

偶数月発行 NO.79 R2.12.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

70

片足のしびれ、足先の冷えにご注意！

～下肢閉塞性動脈硬化症～

末梢動脈疾患（または下肢閉塞性動脈硬化症）は、足の血管が狭くなったり、詰まったりする病気です。下肢の血流が悪くなり、栄養や酸素を十分に送れないため、さまざまな症状や障害がでます。

下肢閉塞性動脈硬化症は徐々に進行する病気です。初めは下肢が冷たいなどの症状ですが、血管の病気が進行し、だんだん血管が細くなると間歇性跛行（かんけつせいはこう）がでます。

間歇性跛行とは、しばらく歩行すると、痛みやしびれなどで歩けなくなり、少し休むとまた歩くことができる状態を指します。血管が狭いために十分に下肢の筋肉に血液が供給できず、休んでいる間に血液が筋肉にめぐるためにまた歩かことができます。この状態から血管がさらに細くなったり、閉塞すると、皮膚に潰瘍や壊死を起こします。

年齢、喫煙、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が主な原因です。喫煙している60歳以上の方や、糖尿病の方、透析を行っている方などは、この病気の罹患率が



高く、注意が必要です。

この病気は、上肢と下肢の血圧を比較することで見つけることができます。この検査を足関節上腕血圧比検査と言います。そのほか、超音波検査や造影CT検査でさらに病気の程度を調べます。

治療は、①生活習慣の改善（禁煙と食事療法）、②運動療法、③内服加療、④カテーテル治療、⑤外科的手術となります。この疾患は全身の動脈硬化性疾患と考えられています。高血圧の悪化や脳梗塞や心筋梗塞の可能性が十分ありますので、生活習慣の改善（禁煙と食事療法）、運動療法、内服加療は非常に重要です。

喫煙している60歳以上の方や、糖尿病の方、透析を行っている方などは、間歇性跛行がなくても皮膚の傷の治癒が悪いことがよく見られます。知らず知らずのうちに足の指の傷が化膿してしまうこともあります。毎日の入浴の際に、足の傷やむくみ等をチェックし、ケアすることが重要です。

参考ページ：日本血管外科学会関連サイト

<http://www.jsvs.org/common/masyo/index.html>

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(70) 片足のしびれ、足先の冷えにご注意！ ～下肢閉塞性動脈硬化症～	1
窓開けをしましょう！	2
当院のマスコットキャラクターについて	2
健康レシピ 第71回 酒粕のパンナコッタ	3
診療科から 産科婦人科	4
患者さんへのお知らせ	
イートインスペースのご利用について	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4



窓開けを しましょう！

新型コロナウイルス感染症が広がっております。寒くなってきましたが、室内での感染を防ぐためには換気が大事です。窓とドアなど、二か所の窓開けを行い、積極的な換気をお勧めいたします。

当院は計画的な機械換気および必要な場所の窓開け換気を励行しております。

当院のマスコットキャラクターについて

「くすのきファミリー」は、神戸大学医学部附属病院のイメージキャラクターです。

当院は神戸市中央区の楠町に位置します。ゆかりの楠木公にちなみ、かわいらしくデザインしたキャラクターが「くすのきまーくん」です。

当初はこの「まーくん」のみでスタートしたイメージキャラクターですが、男女共同参画の時代ですので、女性もデザインしたほうがよいという意見があり、追加でデザインしたキャラクターが「くすのきなな姫」です。病院が楠町7丁目に位置することにちなみます。

この時に、よりシンプルで親しみやすい「くーちゃん」も加え、「くすのきファミリー」として、いろいろな場面で使用できるようにしました。

院内では、いろいろな案内に利用されています。皆さんの応援をお願いいたします。

神戸大学医学部附属病院マスコット くすのきファミリー



くすのき
なな姫



くーちゃん



くすのき
まーくん



一品料理で満足感アップ

冬のおもてなしデザート編

酒粕のパンナコッタ

栄養量 (1人分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	1.4g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	0.1g

すっかり寒さが厳しい季節となりました。

こんな季節にはほっこりと温まる粕汁や甘酒も良いですが、今回は酒粕の一段と香り高い、見た目も上品なヘルシーデザートをご紹介します。

酒粕は1年を通して手に入れることができますが、新酒が出回る1～4月が一番の旬となります。この機会に搾り立ての酒粕を手に入れ、ぜひご家庭でもお試しください。



※写真の器は直径8cm×高さ8.5cm、盛り付けは1人分



作り方



材料 (3人分)

酒粕	40g
A { ゼラチン	4g(小さじ1と1/3)
A { 水	15ml(大さじ1)
B { 低脂肪牛乳	200ml(1カップ)
B { 低エネルギー甘味料(マービースティック15本)	20g
B { 水	60ml(大さじ4)
B { 生姜(スライス)	3g
<飾り>	
きな粉	3g(大さじ1/2)
黒豆(蒸し)	6粒

- 1 酒粕を電子レンジ(500W・30秒程度)で温め、軟らかくしておく。
- 2 Aを合わせてふやかしておく。
- 3 鍋に1とBを入れ、沸騰直前まで温める。
- 4 3に2を入れ、よく混ぜてゼラチンを溶かす。
- 5 4の生姜を取り出し、目の細かいザルや濾し器で濾し、粗熱をとる。
- 6 5を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 6にきな粉と黒豆を飾れば出来上がり。

計量の単位：1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml

ここがポイント



- ・最近注目されている酒粕には血圧の上昇を抑える働きをもつ酒粕ペプチドが含まれるほか、便秘の解消に役立つ食物繊維や肌のきれいをサポートするビタミンB群が豊富に含まれています。
- ・市販のパンナコッタは1人分200kcal程度ありますが、生クリームや普通牛乳の代わりに低脂肪牛乳、砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用しているため、約60%エネルギーダウンすることができます。
- ・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」(粉末)を使用しました。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。

メニュー考案：エームサービス(株) 大谷 浩幸、編集：栄養管理部 脇田 久美子

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

産科婦人科

当科は女性特有の色々な病気を幅広く診療しています。妊娠や出産とそれに関係する病気や女性ホルモンに関する病気(月経の異常、更年期障害など)、婦人科腫瘍など、女性のライフステージの様々な病気に対して、最適な治療を提供できるように、心がけています。

妊娠や出産に関しては色々な持病のある方の妊娠・出産に対応するとともに、妊娠高血圧症候群、切迫早産、前置胎盤、胎児感染など妊娠特有の病気の管理・治療も行います。産後出血などの母体救命にも対応し、他病院からの緊急転院の受入も行っています。

また、流産や死産を繰り返して健康な児が得られない「不育症」の診療も積極的に行っており、専門外来で色々な検査を行い、適切な対応を個別に提案すると

ともに、新たな治療法、検査法の開発に積極的に取り組んでいます。

子宮や卵巣の腫瘍といった婦人科腫瘍の領域では、患者さんの負担が少なくなるよう、それぞれの方の状態に応じて、十分な治療効果と機能温存・低侵襲の両立を目指した、内視鏡を用いた手術やロボット支援下手術を積極的に提供しています。

産科婦人科は女性が生まれるときから産むとき、そして閉経して生涯を終えるまでの一生に関わり女性をサポートします。幅広い領域に対して色々な専門性を持った医師が集まり、他科とも連携して患者さんに最適な治療を提供していきます。



患者さんへのお知らせ

イトインスペースのご利用について



当院の地下一階ならびにホスピタルホールにはイトインスペースが設置されています。コンビニエンスストアで購入されたお弁当や手持ちのお食事にご利用ください。

現在、新型コロナウイルス感染症対策にて、対面の禁止などの措置を取らせていただいております。静かな飲食にご協力いただき、また、席を移動してのご利用などをご遠慮ください。

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:2021年1月14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12月1日よりレンタル開始
テーマ:「食事・栄養」
 - *2021年2月1日よりレンタル開始
テーマ:「体力維持のための無理のない運動方法」
- その他過去の勉強会収録のDVDも数多く取り揃えております。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