



## 健康手帳

71

## ずっとおなかが緩くて痛い

## ～過敏性腸症候群 (IBS) にご注意！～

### 【過敏性腸症候群 (IBS) とは？】

病院に行っても何も悪いところはないのに、ずっとおなかが痛い、おなかが緩い…こんな症状はありませんか？過敏性腸症候群 (IBS) は、大腸カメラやCT検査、血液検査をしても原因がはっきりしないけど、腹痛と、下痢または便秘を繰り返す慢性の病気です。なんと日本人の約10-15%も存在すると言われていた大変多い病気です。病院に行っても原因もわからない、治療もむずかしい、このように困っている方がたくさんいるのではないのでしょうか。20-40代に多く、年齢とともに減少する傾向にあります。生命に影響のない良性の病気ですが、生活の質 (Quality Of Life : QOL) がひどく下がってしまいます。

### 【IBSの原因】

病気でない方も強いストレスを感じるとおなかが痛くなる経験があると思います。これは腸につながっている神経が興奮してしまうせいだと考えられています。IBSの患者さんは腸につながっている神経が、必要以上に過敏に興奮してしまい、腹痛や便通異常を起こしてしまいます。このため過敏性腸症候群とされています。



ではこの病気はいったいなぜおこるのでしょうか？ IBSは大腸カメラ検査をしても見た目は正常で一見異常がなさそうに見えますが、腸の組織を少しとって (生検) 調べてみると、炎症を起こす細胞が増え、腸の表面のバリアも弱くなっています。心の病気と思われることも多いですが、このようにIBSも目に見える原因がある病気と考えられています。腸内細菌や食べ物など様々な原因が考えられていますが、残念ながら今のところこれだというのが特定されていません。感染性腸炎 (食中毒など) にかかった後にIBSを発症しやすいということが言われているため、今後の研究に期待がかけられています。

### 【IBSの治療】

IBSの患者さんは日常生活のストレスでも腸が勝手に過敏に反応してしまうことがあるため、規則正しい生活と十分な睡眠が推奨されます。また刺激物や、夜間の大量の食物摂取は避けましょう。特定食物で症状が起こりやすい患者さんはその食事を避けると症状が改善する場合がありますので、食生活を振り返ることがヒントになることがあります。薬による治療として、便の硬さを調節する薬や整腸剤、腸の動きを調節する薬が使われます。日頃から腹痛や下痢の症状がある人はお近くの内科でIBSかどうかを調べてもらい、自分にあった治療法を見つけていくことをおすすめします。

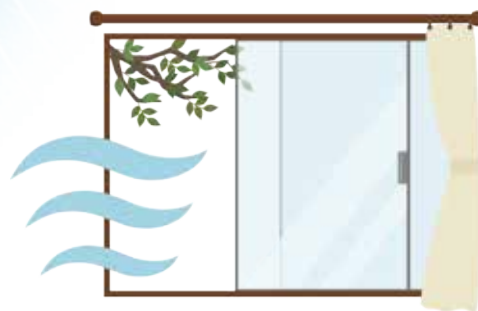
### 病院の 基本理念

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 (71) ずっとおなかが緩くて痛い ～過敏性腸症候群 (IBS) にご注意！～ ……	1
効果的な換気で感染を防ごう ……	2
イートインスペースのご利用について ……	2
健康レシピ 第72回 鯖のアクアパッツァ ……	3
診療科から 歯科口腔外科 ……	4
患者さんへのお知らせ 病院の出入口について ……	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 ……	4

# 効果的な換気で 感染を防ごう



新型コロナウイルス感染症などの感染症の予防には換気が重要です。

感染している方の口鼻からはウイルスを含む空気が吐出されます。極めて小さな飛沫はエアロゾルとして空気中を漂うこととなります。感染している方の周囲には「ウイルスの雲」ができるとされており、この空気を吸入すると感染の危険性が高くなります。

まだまだ寒い時期ではありますが、換気を励行し、感染の危険性を低くしましょう。

## ● 常に窓を開ける

不特定多数の人が集まる室内は危険性が高まります。可能な限り窓を開けましょう。1時間に2回などより、小さく窓を開けて持続的に換気することが勧められます。

## ● 2方向の窓を開ける

1ヶ所を開けても意外と空気は入れ替わりません。対面となる2方向の窓を少し開けると効率よく換気できます。

花粉症や寒さなどにも注意が必要ですが、できる限りの換気をこころがけましょう。

## イートインスペースのご利用について

当院の地下1階ならびにホスピタルホールには、イートインスペースが設置されております。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、対面飲食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。





# 一品料理で満足感アップ

おもてなし料理編

## 鯖のアクアパッツァ

栄養量 (1人分)

エネルギー	278kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	11.4g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	1.7g

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
 今回は、自宅でも簡単に作ることができる魚料理をご紹介します。  
 アクアパッツァとは、ブイヨンなどの出汁を使わずに、魚介類を野菜と白ワイン、オリーブオイルなどで煮込んだ南イタリア地方のスープ料理です。

この一品で1日に必要な野菜の約1/2量を摂取することができるので、野菜が不足がちな方にもおすすめです。  
 ぜひご家庭でもお試しください。



※写真の器は直径20cm、盛り付けは1人分です。

### 作り方

材料(2人分)

- 鯖 .....100g(2切)
- 塩 ..... 1g
- こしょう ..... 少々
- 小麦粉 ..... 5g
- オリーブオイル ..... 12g(大さじ1)
- にんにく(スライス) ..... 10g(1かけ)
- 玉ねぎ ..... 100g(1/2個)
- キャベツ ..... 140g
- あさり(殻付き・砂出したもの) ..... 100g(中10個)
- ミニトマト ..... 100g(10個)
- 水 ..... 150ml(3/4カップ)
- 白ワイン ..... 150ml(3/4カップ)
- 黒こしょう ..... 少々
- 乾燥パセリ ..... 少々

#### 【下準備】

あさは砂抜きのため真水につけておく。にんにくは薄切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、キャベツは3cm角切りにする。ミニトマトはへたをとる。

- 1 鯖に塩、こしょうをして下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
- 3 フライパンに1の鯖を皮目から色がつくまで焼く。
- 4 3の鯖とにんにくをフライパンから取り出し、玉ねぎとキャベツを炒める。
- 5 4がしんなりしたら、あさり、ミニトマト、4で取り出した鯖とにんにくを戻し、水と白ワインを入れ、蓋をして中火で10分程煮込む。
- 6 あさりが開き、水分が半分程度になれば器に盛り付け、黒こしょうと乾燥パセリをかけたらできあがり。

計量の単位：1カップ=200ml 大さじ=15ml

### ここがポイント



- ・魚の皮に焼き目をつけることで生臭みを減らすことができます。
- ・今回は鯖を使用しましたが、白身魚の鯛などを使用しても美味しく仕上げることができます。また、貝は冷凍のむき身でも作ることができますが、殻付きを使用することでスープに旨みが増します。
- ・お好みでにんにくや黒こしょうを効かすとアクセントになり美味しくいただけます。

メニュー考案：エームサービス(株) 井上 悟史、編集：栄養管理部 齋藤 沙緒理

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



## 歯科口腔外科

歯科口腔外科は一般的に、顎や口の中および隣接する顔面付近の疾患を取り扱います。当科では特に、顎の上下関係の不調和（顎変形症）、交通事故やスポーツなどによる外傷（顎の骨折）、顎口腔領域のデキモノ（口腔腫瘍）、口腔周囲の炎症や膿瘍（炎症性疾患）などの診療を行っています。また、口内炎などの口腔粘膜疾患、三叉神経痛に代表される神経性疾患、口臭症などのやや内科寄りの疾患も含まれます。患者さんに最も身近に感じていただけるのは、親知らず抜歯かもしれません。町の歯科医院では難しい、埋まった親知らずの抜歯を行います。

さらに、医科歯科の連携のもと、周術期口腔機能管理センターとして、患者さんの周術期（手術に代表される侵襲的治療の前後を含めた一連の期間）の口腔機能管理を実施しています。手術などの治療に伴う口腔領域のトラブルや、誤嚥性肺炎などの感染症の予防に努め、口腔粘膜炎や口腔内感染症等が発生した際の

対応も行います。

幅広い領域にそれぞれに専門性をもって他科とも連携しながら、患者さんにより良い医療を提供してまいります。

歯科口腔外科ホームページ：

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



### 患者さんへのお知らせ

## 病院の出入口について



**重要** 来院者さんへのお知らせ

病院出入口は

**正面玄関**

をご利用ください

開扉時間

**平日** 7:30~

18:00

\*開扉時間より前に来られても、待機場所はございません。7:30以降にお越しください。

当院では、新型コロナウイルス感染症対策の観点から一般の方と職員の動線を分けるため、出入口を別としております。

一般の方は、正面玄関をご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

### がん相談室からのご案内

**がん患者サロン**

オンライン  
(Zoom)版

日時:2021年3月11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。

**がん患者さん・ご家族向け  
DVD貸し出し**

\*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」

\*2021年4月1日よりレンタル開始

テーマ:「がん患者さんが利用可能な公的  
制度・治療と仕事の両立について」

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