



楠だより 6月

— 2021年 —

偶数月発行 NO.82 R3.6.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳 73

日焼け対策とお肌のケア

太陽からの光は私たちの生活に必要なものですが、皮膚にとって有害な成分も含まれています。紫外線がその有害な成分として有名ですが、一度に多く浴びてしまうと皮膚が赤くなって炎症を起こし、ただれたり水ぶくれができたり、皮がめくれてしまうことがあります。また、赤くなった後は黒くなって色が残ります。この他にも、シミやしわ、皮膚のたるみの一部は光老化といって、紫外線が皮膚の老化の原因になっています。このような紫外線によっておこる皮膚炎や老化は予防できるものなので、日焼け対策をしっかりとすることが大切です。

紫外線からお肌を守るために重要なのが日焼け止め(サンスクリーン剤)です。日焼け止めは紫外線をはじいたり、吸収したりして紫外線が肌に到

達するのを防ぎます。日焼け止めの性能をあらわす数字としてSPFやPAがあり、数字や+の数が多いほど防御効果が高いと言えますが、数字以上に大事なのが塗り方です。実際の日焼け止めの使用量を調べてみると、必要量の半分ほどしか使用していなかったと言われていています。また、日焼け止めを手に出して塗った場合、手の方に残っていて顔に塗る量が減っていることもあります。これでは十分な効果が期待できません。日焼け止めを塗るときは手に残る量も考えて適切な量を使用することが大切です。塗った後も汗や水、ふきとることで日焼け止めが落ちてしまうのでこまめに塗りなおすことも必要です。

日焼け止めだけではなく、日差しの強くなる時間の外出を控える、帽子や服装などで紫外線に当たる部分を減らすことも有効です。最近は飲む日焼け止めも注目されていますが、まだ科学的なデータが少ないことや、飲むだけで完全に日焼けを予防できるわけではないので、これまでの日焼け対策をしっかりと続けてください。

これから紫外線が強くなる季節ですので、日焼け対策をもう一度見直してみましょう。



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

健康手帳 (73) 日焼け対策とお肌のケア	1
「くすのきCLUB」をご存知ですか?	2
健康レシピ 第74回	
初夏に彩る夏野菜のロースト 豆腐ディップ添え	3
診療科から 病理診断科	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

「くすのき CLUB」をご存知ですか？

外来診療棟 1 階の眼科外来横に「くすのき CLUB」を開設いたしております。くすのき CLUB は、あじさい基金（※）に対するご寄附への感謝といたしまして、10 万円以上のご寄附をいただいた方に、診察の待ち時間等にご利用いただける専用サロンの利用サービスを提供するものです。

※ 「あじさい基金」とは、本院が目標とする地域医療及び質の高い医療の提供等を実現するため、院内環境の整備や最先端の医療機器等の購入、医療従事者の育成等、本院の発展と円滑な病院運営を図るために設置している神戸大学基金です。

寄附を行いたいと思われた際にすぐにお振り込みいただけるよう、令和元年7月に寄附方法を変更いたしました。



【くすのき CLUB の特典】

- ・リラックスできる専用サロンでの診察待ち
- ・診察受付機及び会計精算機の設置
- ・ディスプレイによる診察呼び出し
- ・コーヒー等の飲料の無料提供
- ・Wi-Fi 利用可
- ・雑誌の設置





一品料理で満足感アップ

夏野菜編

初夏に彩る夏野菜のロースト 豆腐ディップ添え

栄養量 (1人分)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	8.6g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	0.4g

じめじめと蒸し暑い季節ですね。
今回はそんな時期にも食欲をそそり、見た目も彩り鮮やかな夏野菜のローストを紹介します。

ソースは豆腐とごまペーストを使ったディップにすることで、こくのある味わいに仕上がりがながらも、エネルギーはマヨネーズの約1/3に抑えることができます。

また、この一品で1日に必要な野菜の半分以上を摂取することができますので、野菜が不足しがちな方にもおすすめです。



※写真の器は直径20cm、右は直径9cm、盛り付けは1人分です。

作り方

材料(4人分)

〈夏野菜のロースト〉

赤パプリカ	180g (1個)
黄パプリカ	180g (1個)
ズッキーニ	170g (1本)
オクラ	85g (8本)
アスパラガス	200g (8本)
オリーブオイル	20ml(大さじ1と1/3)

〈豆腐ディップ〉

絹ごし豆腐	120g
A 酢	20ml(大さじ1と1/3)
砂糖	4g (小さじ1強)
水	10ml(大さじ2/3)
B 白ごまペースト	15g(大さじ1)
うすくちしょうゆ	2.5ml(小さじ1/2弱)
塩	1.2g(小さじ1/5)
こしょう	適量

【下準備】

赤パプリカ・黄パプリカはヘタと種、ワタを取り、縦12等分のくし切りにする。ズッキーニはヘタを落として1cm幅の輪切りにする。オクラはガクを取り、アスパラガスは根元を切り落とす。豆腐にペーパータオル2枚を巻いて、耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wで1分半加熱し、水気を切る。

Bの調味料は合わせておく。

〈夏野菜のロースト〉

1 下処理をした野菜にオリーブオイルをはけで塗り、230℃で予熱したオーブンで10分焼く。

2 焼き目がついたらひっくり返して、さらに5分焼く。焼き過ぎると色味が悪くなるので注意。

〈豆腐ディップ〉

1 Aを鍋に入れて、カラメル色になるまで中火で煮詰める。

2 水切りした豆腐をミキサーにかけてペースト状にする。

3 2に粗熱がとれた1とBを入れ、混ぜ合わせる。

夏野菜のローストと豆腐ディップをお皿に盛り付けて完成。

計量の単位：大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・酢と砂糖を煮詰めることで、酸味を飛ばしてこくと旨味をプラスすることができます。カレーやミートソースなどに隠し味として加えても、味に深みが出て美味しく仕上げることができます。
- ・今回は、豆腐ディップをローストした夏野菜に添えました。ほかにもレタスやミニトマトなどの生野菜や蒸したかぼちゃ・さつまいもなどにつけても美味しくいただけます。
- ・また肉や魚のローストに合わせますと、おもてなし料理としても活躍できる一品になります。

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 鍛冶 亜由美

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

病理診断科

胃カメラや、手術を行った後に、担当の医師から、「細胞や組織を病理診断に出しておきますよ」と説明を受けたことはありませんか？私たちの身体は60兆個の細胞で構成されていますが、病気になると、細胞の顔つきや細胞の集まり方に変化が生じるので、この変化を、顕微鏡などで観察して、診断をすることが病理診断です。

病理診断科では、総勢30名で業務を行っています。検査や手術で採取された細胞・組織は、標本作製のプロである臨床検査技師によって顕微鏡用のガラス標本となり、その後病理医によって病理診断が行われます。病理医は、特殊染色や免疫染色なども駆使しながら、病気の種類や悪性度、進行度など様々な情報を報告書に記載していきます。担当の医師は病理医が作成した報告書の内容を基に、その後の治療を決めます。一部の病気、特に腫瘍に関しては、病理診断次第で治療方針が大きく変わるため、病理診

断は医療の基礎を保つ重要な要素を担っています。

普段は患者さんとはお会いすることがなく裏方的な側面もありますが、日々、良質な医療の提供に繋がるように取り組んでおりますので、縁の下の力持ちのような存在として身近に感じて頂ければと思います。



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

がん患者さん・ご家族向け勉強会 がん患者サロン

*2021年度はオンラインで開催します。

勉強会:13:30~14:30

・日時:2021年7月8日(木)

テーマ:「体力維持のための無理のない運動療法」

・日時:2021年9月9日(木)

テーマ:「内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報」

サロン:同日15:00~16:00

対象・申し込み方法・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