



健康手帳

74

糖尿病の薬をご使用の方へ・・・ 車を運転するときの注意点

糖尿病の薬は血糖値を下げることで血糖コントロールを良くするために用いますが、必要以上に効果が出てしまった場合、低血糖の原因になる薬もあります。脳は糖をエネルギーとして用いますので、重篤な低血糖の場合は意識を失うこともあります。それほど重篤な低血糖ではなくても状況判断の能力が低下することで、事故の原因になる可能性があります。

特にインスリンやスルホニル尿素薬などのインスリンを出させる薬などが低血糖に留意が必要な薬です(表)。また、薬の併用が低血糖の原因となることもあります。低血糖を起こされたことがある方や起こす可能性の高い方は、(特にインスリン使用患者さんなどの血糖測定が可能な方では)運転前の血糖測定で予防をすることが大切です。

車を運転する方は車内にブドウ糖など血糖値を上昇させる食べ物を用意されておかれることをお勧めします。また、血糖値が正常であっても、今後血糖値が下がりそうな場合、あらかじめ少量の補食をしておくことも低血糖の予防につながります。

もし運転中に低血糖の症状が出たら、すぐにハザードランプを点滅させて路肩など安全な場所に車を停めて、低血糖を速やかに改善させてください。しばらく休憩したうえで、可能であれば血糖測定を行って血糖値が十分に上昇したのを確認してから運転を再開しましょう。普段低血糖が起きない方でも、体調によっては低血糖になる可能性もあります。ゆとりのある運転計画や準備の上で、安全な運転を心がけてください。

低血糖以外に糖尿病の慢性合併症にも普段から気を配ることも安全な運転には大切です。糖尿病網膜症の進行による視力低下が無いが、定期的な眼科診察は欠かせません。また、糖尿病神経障害の進行にも注意が必要です。足の感覚の低下や筋力の低下により、アクセルやブレーキなどの操作がしづらくなる可能性があります。ご自身の糖尿病合併症の状態での運転が可能な状態なのか、主治医への御相談をおすすめします。



(表) 特に低血糖に注意が必要な薬 (カッコ内は代表的商品名)

	インスリン	スルホニル尿素薬	速効型インスリン分泌促進薬
代表的な薬名		グリメピリド(アマリール) グリクラジド(グリミクロン) グリベンクラミド (オイグルコン)	ミチグリニド(グルファスト) レパグリニド(シュアポスト)

その他の薬や後発薬品、合剤などもありますので、気になる方はお使いのお薬を確認してみてください。

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 (74) 糖尿病の薬をご使用の方へ・・・
車を運転するときの注意点 1
- 病院エリアで複合施設の整備が始まります 2
- 健康レシピ 第75回
桃のコンポート～ヨーグルトアイス添え～ 3
- 診療科から 食道胃腸外科 4
- がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内 4

病院エリアで複合施設の整備が始まります

楠キャンパス南西角(現：神緑会館位置)に、7階建の複合施設を整備 令和5年6月オープン(予定)

1, 2階にカフェ、物販店、店舗等が入居予定

このたび、令和3年8月21日より、楠キャンパス南西角(現：神緑会館位置)にて、福利厚生施設の整備工事が始まりますので、お知らせします。令和5年6月からの運営開始を目指します。

新施設は、医学部の学生・教職員が使用する飲食施設などの福利厚生ゾーン、体育館などの課外活動ゾーン、多目的ホールや会議室などの教育研究活動ゾーンのほかに、来院された方もご利用いただけるサービスゾーンも用意し、1, 2階にカフェ、物販店、店舗等が入居します。完成後は、是非ご利用ください。

工事期間中は、一部通行制限や騒音等でご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。



南西交差点からの外観イメージ



サービスゾーンのイメージ

工事の概要

工事名：神戸大学(楠)福利厚生施設整備運営事業
工事内容：神緑会館の取り壊し、福利厚生施設の新築
工事期間：令和3年8月21日～令和5年5月31日
場 所：楠キャンパス南西角(現：神緑会館位置)

整備する施設の概要

用地面積：約1,700㎡
延床面積：約6,700㎡
構造階数：鉄骨造7階建
機能構成：サービスゾーン：カフェ、物販店、店舗等
福利厚生ゾーン：飲食施設、購買、保健室等
課外活動ゾーン：体育館、武道場、トレーニングルーム等
教育研究活動ゾーン：多目的ホール、会議室



一品料理で満足感アップ

夏のおもてなしデザート編

桃のコンポート ～ヨーグルトアイス添え～

栄養量 (1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	1.5g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.2g

真夏の日差しがまぶしい季節になりました。
今回は暑い夏にぴったりのデザート「桃のコンポート～ヨーグルトアイス添え～」をご紹介します。

この時期、冷たいデザートは食べやすくエネルギーの摂りすぎが気になる方もおられるのではないのでしょうか？そこで砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使用し、エネルギーを抑えた一品でありながらジューシーな桃、ヨーグルトアイス、桃シロップのジュレとともに見た目も涼しい本格デザートに仕上げました。
ぜひ、お試しください。



※写真のお皿は内径14cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

- 桃 1個
(シロップ)
- A { 水 250ml(1と1/4カップ)
 - 低エネルギー甘味料 24g
 - 白ワイン 100ml(1/2カップ)
 - レモン汁 15ml(大さじ1)
 - 粉ゼラチン 3g
 - ミントの葉 2～3枚
- (ヨーグルトアイス)
- B { プレーンヨーグルト 90g
 - ノンファット牛乳 10ml
 - 低エネルギー甘味料 1.3g
 - 卵白 卵1個分

計量の単位：1カップ=200ml 大さじ1=15ml

- 1 適当な大きさの容器にBの材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 別のボールに卵白とマービースティックを入れ、泡だて器でメレンゲを作る。
- 3 1に2のメレンゲを数回入れてさっくりかき混ぜ、冷凍庫で50分ほど冷やし固める。
- 4 Aの材料を鍋に入れて、焦がさないよう弱火から中火へ徐々に温度を上げていく。
- 5 沸騰してきたらレモン汁を入れ、桃を皮ごと鍋に入れて弱火で10分程度煮込む。
- 6 桃の上下を返して更に5分煮込む(皮が剥がれてきたら取り除く)。
- 7 桃だけを取り出して冷蔵庫で冷やし、半分に切り、種を取っておく。
- 8 シロップが熱いうちに、粉ゼラチンを入れて溶かしながら混ぜた後、冷蔵庫に入れて固まるまで待つ。
- 9 盛り付けるお皿を冷凍庫に入れて冷やす。
- 10 シロップがゼリー状に固まればつぶしてジュレにし、刻んだミントの葉を混ぜ込む。
- 11 冷えた9のお皿を取り出し、7のコンポート、3のアイスを盛り10のジュレをかけて完成。

ここがポイント



今回は低エネルギー甘味料を使った手作りコンポートですが、市販の低エネルギーの桃缶でも簡単にエネルギーを抑えて作る事ができます。また、このレシピで使用した低エネルギー甘味料は、砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック」(粉末)です。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) 井上 悟史、編集：栄養管理部 佐野 裕里江

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

食道胃腸外科

食道胃腸外科はその名の通り、食道・胃・腸、すなわち食物やその消化物が通る部位を対象とし主に手術での治療を行っています。対象の病気は、食道癌・胃癌・大腸癌などの消化管の悪性腫瘍を中心に、鼠径ヘルニアなどの良性疾患まで広く診療を行っています。

消化管の癌に対しては、20年以上前から傷の小さな低侵襲手術（腹腔鏡/胸腔鏡手術、ロボット支援下手術など）を積極的に導入しており、進行癌に対しても低侵襲手術を行っています。特に最近ではロボット支援下手術が増加しており、より緻密な手術を提供しています。これらの手術は術後の痛みが少なく、退院までの回復が早くなるなど、体への負担が少ない手術方法です。また、進行癌の一部には手術のみの治療だけでなく、抗がん剤や放射線治療などを組み合わせた治療法も積極的に行い、病気からの早期回復や癌の再発を抑えることにも取り組んでいます。

手術と聞くと思わず身構えてしまう方もおられます

が、丁寧な病状・治療の説明を行い、一緒に治療に取り組んでいただけるよう努めています。病気のこと、治療のことなど、右記QRコードもしくは「神戸大学」「食道胃腸外科」で当科ホームページの検索をかけていただければ、詳しい内容を説明しています。是非そちらも参考にして下さい。



↑ホームページはこちらから



がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロンのご案内

がん相談室では、がん患者さん・ご家族向け勉強会とがん患者サロンを定期的を開催しております。2021年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、ご参加される方の安全と感染拡大防止のため、オンライン開催に変更いたします。

がん患者さん・ご家族向け勉強会 13:30~14:30 対象者：がんの治療中・療養中の方、ご家族	
2021年9月9日(木)	内服抗がん薬の副作用と役立つケア情報
11月11日(木)	食事・栄養
2022年1月13日(木)	知っておきたい標準治療の話
3月10日(木)	仕事とお金

がん患者サロン 15:00~16:00 対象者：がんの治療中・療養中の方	
2021年9月9日(木)	
11月11日(木)	
2022年1月13日(木)	
3月10日(木)	

お気軽にご参加下さい。

申し込み方法：各回のURLやQRコードを病院ホームページやチラシにて事前にご案内しております。URLにアクセスするかQRコードを読み取り、申込フォームにそってお申し込みください。
詳しくは、がん相談室にお問い合わせください。

問い合わせ先：
神戸大学医学部附属病院
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