



楠だより 12月

— 2021年 —

偶数月発行 NO.85 R3.12.25 発行責任者：病院長 編集：附属病院広報委員会

健康手帳

76

外反母趾って？

外反母趾とは足の親指が外側に曲がってしまう足の病気です(図1)。最初は内側の骨の出っ張りの痛みが主な症状ですが、変形が進行してくると足全体がペタツとなり、土踏まずがなくなってしまう扁平足という状態になります。そうすると親指の出っ張りだけでなく、足の裏や指先まで痛くなってしまい、痛む部分にタコ(胼胝)ができてしまい、ますます痛くなるという悪循環に陥ってしまいます。



写真1 外反母趾の足の例

外反母趾の原因は、はっきりとはわかっていませんが、遺伝・けが・生まれつきの足の形・靴の影響などが関係しているのではないかとされています。ハイヒールのような先がとがっていて、歩行中に指先が反った状態で固定されている靴は足の指にとっては非常によくありません。そういうことから、外反母趾は男性よりも圧倒的に女性に多く見られます。

一度外反母趾の変形をきたしてしまうと、残念ながら自然に元に戻ることはありません。そこで、

少しでも早く気づいて治療を開始することが重要です。治療の第一歩は自分の足に合った靴を履くことで、横幅はフィットしているが指先に少しゆとりのある靴がいいです。そして運動療法も重要で、グーパー体操やタオルギャザー運動、ストレッチ効果のあるHohmann体操などが効果的です(図2)。また、アーチサポートという靴の中敷きをつけることも有効です(図3)。これらの治療でも痛みが取れずに日常生活に支障が生じるようなら、手術が必要となってしまいます。ですから、手術をしなくてもいいように、軽度の変形の頃から運動療法やアーチサポートの着用を行うことにより変形の進行を防ぐことが重要と言えます。



写真2 Hohmann体操



写真3 アーチサポート

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(76) 外反母趾って？	1
足病診療のご案内	2
健康レシピ 第77回	
鶏肉と大根のコンソメ仕立て	3
診療科から 総合内科	4
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	4

足病診療のご案内



超高齢社会を迎え、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間（健康寿命）を延ばすかが課題となっています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康でない期間」、すなわち寝たきりや認知症など介護を要する期間を意味し、2016年の調査では男性は8.84年、女性は12.35年でした。少しでも介護を要する期間を短くし、心身ともに自立し、自分らしく生活するためには自分の足でしっかり歩行することが重要です。しかし高齢者や糖尿病、透析患者さんに多い動脈硬化や神経障害による足病変（足の異常）が原因で足を失う患者さんが増加しています。足病変の発症は日頃のフットチェックや定期的なフットケア、下肢の動脈硬化の早期発見により、その多くが予防することができます。足病診療では、足のセルフケアの指導や足変形に合わせたインソール（靴の中敷き）の作成、生活様式のアドバイス、足病変の原因となる胼胝の処置、下肢血流のチェックなど、足病変の予防を行っています。また足病変ができた場合は、適切で迅速な治療が受けられるように形成外科だけでなく多職種でのチーム医療を行っています。健康寿命を延ばすためにも、ご自身の足と向き合い、守っていきましょう。

足病診療の受診をご希望の方は、主治医の先生にお申し出いただき、下記の外来の受診予約をしてください。

外来担当表

曜日	月	火	水	木	金
午前	足病外来 辻			足病外来 辻	
午後				創傷・装具外来 (再診)	





一品料理で満足感アップ

冬の野菜たっぷり主菜編

鶏肉と大根の コンソメ仕立て

栄養量 (1人分)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	4.9g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	2.2g

寒風の吹く日が増え、温かい料理が恋しくなる季節になりました。今回はとろりと仕上がったスープで1食分の野菜が摂れるメインディッシュを紹介します。

野菜をすりおろし米粉を使用することで、なめらかなとろみと野菜の甘みが引き立ち、食材の旨味がよくからんで体の芯から温まる一品です。

おもてなし料理にも、ぜひお試しください。



※写真のお皿は内径18.5cm、盛り付けは1人分です。

作り方

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	200g(1枚)
大根	100g
人参	30g
玉ねぎ	60g
セロリ	15g
スナップエンドウ	5g(1個)
ブロッコリースプラウト	2g
コンソメスープ	
〔湯〕	300cc(1.5カップ)
〔固形チキンコンソメ〕	7.1g(1個)
米粉	10g(大さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々

- 1 鶏もも肉を4等分に切り、塩を揉み込み15分程おく。
- 2 大根、人参は1.5cmの角切り、玉ねぎ、セロリはすりおろす。
- 3 スナップエンドウはボイルする。
- 4 コンソメスープを作り、うち30cc(大さじ2)を取り分けて米粉と混ぜ合わせる。
- 5 鍋にすりおろした玉ねぎ、セロリを入れ、弱火で水分がなくなるまで炒める。
- 6 5の鍋に鶏もも肉、大根、人参、残りのコンソメスープ、こしょうを入れ、沸騰したら4の米粉を溶いたコンソメスープを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で40分程コトコト煮る。
- 7 煮汁にとろみがついたら器に盛り付け、3のスナップエンドウ、ブロッコリースプラウト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



- ・今回はなめらかなとろみとなるよう米粉を使用しましたが、片栗粉の水溶きでも代用できます。片栗粉を使用する際は⑥の最後に加えます。
- ・玉ねぎ、セロリのすりおろしは、みじん切りや角切りでも作ることができます。
- ・濃したレッドペッパーを添えるとレストランのような1ランク上の見た目となり、食卓もますます華やかになります。

メニュー考案：エームサービス(株) 松岡 洋石、編集：栄養管理部 眞壁 香菜

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

総合内科



総合内科は特定の臓器に偏った診療ではなく、患者さんを中心とした“全人的”な医療を目指す診療科です。どの診療科にかかれば良

いのか分からない、ということがあるかと思いますが、総合内科はその窓口になります。

また医療の高度化に伴い、専門・細分化が進む傾向にありますが、一方で専門家だけでは対応の難しい多分野にまたがり横断的に診療する医師の存在もまた必要です。私たちはこのような複数の診療科にまたがる複雑な病気の患者さんに対して、外来、入院を問わず、各診療科の中心で患者さんに最適なマネージメントができるように努力しています。

さらに救命救急センターの一翼をにない、内科救急診療にもかかわっております。

一方、学生・初期研修医・内科専攻医の教育にも力を入れており、医学的知識や技術のみでなく、医療者としての心構えなども次世代に伝える役割をになっています。

このように、総合内科は大学病院における各臓器別内科のみならず、あらゆる診療科との連携のもと、「患者さんのために何ができるか」をいつも問いながら、診療・教育にあたっております。引き続き、よろしくお願いいたします。



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しております。

お気軽にご参加下さい。



次回開催のご案内

	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
2022年1月13日(木)	知っておきたい標準治療の話 講師：腫瘍・血液内科医師
3月10日(木)	仕事とお金 講師：社会保険労務士、医療ソーシャルワーカー



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
2022年1月13日(木)
3月10日(木)

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。

お問い合わせ先：
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