



## 健康手帳

79

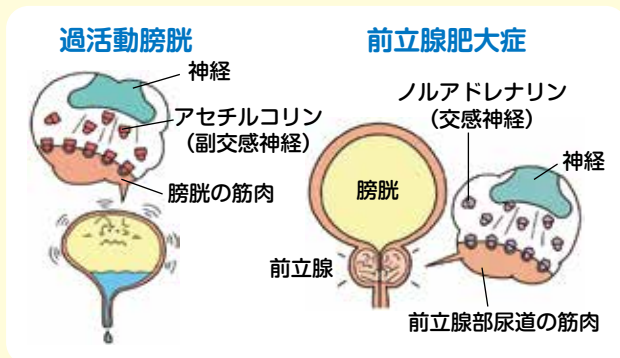
## 頻尿（トイレに行く回数が多い）

排尿回数は通常1日で4～7回とされていますので、それより多い場合には頻尿と呼ばれます。なかでも夜間に何度もトイレで目が覚めてしまう場合などは、QOL（生活の質）が低下し困っている方が多いと思います。



この頻尿には、1) 尿量の増加、2) 膀胱容量の減少などが考えられます。まず、1)に関しては、水分摂取量が増え多尿から起こる場合や、夜間のみみられるのであれば、加齢等により、脳から腎臓に対して尿量を減らすように働きかけるホルモンがあり、その放出の低下により夜間多尿になる場合などがあります。2)に関する代表的な疾患は、女性では「過活動膀胱」、男性では「前立腺肥大症」があげられます。まず、過活動膀胱は、加齢等により膀胱を膨らませて尿を溜める機能が低下し、自分の意志に関わらず、収縮して排出しようとする状態です。一方、男性は、前立腺が膀胱の下部に尿道をとりまいて存在しています。これは、加齢とともに肥大して尿道を圧迫している状態で、頻尿のほかに、残尿感や排尿困難なども生じること

があります。そのほか、糖尿病や神経の病気で脳と膀胱をつなぐ神経が障害を受け、尿を最後まで出し切れなくなる「神経因性膀胱」でも頻尿になることがあります。



頻尿以外の症状がない場合は、それほど深刻にならなくて大丈夫ですが、外出できない、夜寝られないなど、生活の質が落ちているなら、ためらわずに病院・診療所を受診してください。もし、前立腺肥大症が原因であれば、前立腺による尿道の圧迫を緩める薬で良くなりますし、過活動膀胱であれば、膀胱をゆったりさせる薬や骨盤底筋のトレーニングなどで改善します。ただ、血尿、尿のにごりがある場合には、がんや膀胱炎などが隠れていることもありますので見過ごさないようにしてください。

### 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(79) 頻尿(トイレに行く回数が多い) ..... 1
- なるほど医学体験! HANSHIN 健康メッセ ..... 2
- 健康レシピ 第79回
- バルサミコ酢で食べる鶏ささみのサラダ ..... 3
- 診療科から 腎臓内科 ..... 4
- がん相談室(がん相談支援センター)からのお知らせ ... 4

なるほど医学体験!

# HANSHIN 健康メッセ

オンラインイベント開催中です!

国立大学法人神戸大学と、学校法人兵庫医科大学、阪神電気鉄道株式会社による共同イベント「なるほど医学体験! HANSHIN 健康メッセ」が今年も開催中です。

2016年の第1回開催以降、毎回1万人以上が来場する本イベント。今回は、オンラインイベントを中心とし、体験型リアルイベントも一部実施しました。

現在も、オンラインイベントを楽しむことができますよ!! バーチャルタウンで、医療や病気、健康について学べる・遊べる仕掛けが満載。専門の医師が分かりやすく解説してくれますよ。最先端の内容を楽しんでみませんか!

<https://www.kenko-messe.com/>



健康メッセ

検索



なるほど医学体験!  
**HANSHIN**  
健康メッセ

3/11(金)  
~  
4/10(日)

家族みんなで医療と健康を楽しく学ぼう!

毎年人気のイベントも今年はオンラインとリアル二本立て!

オンライン

3/11のWEBサイトリニューアル!  
トップページは、注釈書や職種の形をした建築物並ぶオンラインタウン! さあ、わくわくのコンテンツがいっぱいの健康のまちを探検しよう。

リアルイベント

参加無料のイベントを同時開催!  
阪神台の商業施設や駅をめぐり、スマートフォンを使ってスタンプを集めるスタンラリーや健康体験イベントにも参加しよう!

おうちにいながら! オンラインで学習して健康になろう!

<p>3/11(金)</p> <p>心臓について学ぼう!</p>	<p>3/11(金)</p> <p>歯を学ぼう! ~口唇外科編~</p>	<p>3/11(金)</p> <p>新型コロナウイルスを正しく恐れる日</p>
<p>3/11(金)</p> <p>生活や環境にかなう形化学 ~身近なものをあわせて学ぼう~</p>	<p>3/11(金)</p> <p>オンラインサイズ動画</p>	<p>3/11(金)</p> <p>健康レシピ</p>

うまうき体験! 2つの楽しいイベントをご用意!

おっけて、きて、あそぶよ!

**健康クイズラリー**  
Let's Try! Quiz Rally

3/11(金)~4/10(日)

3/20(土) 11:00~17:00  
3/21(日) 11:00~17:00  
3/26(土) 11:00~17:00

他にも、オンライン動画体験や工作による健康学習体験など、楽しく学べるコンテンツがいっぱい!

主催: なるほど医学体験! HANSHIN健康メッセ実行委員会 神戸大学 学校法人兵庫医科大学 (公立神戸大学) 阪神電車

共催: 阪急電鉄ホールディングス株式会社 | 特別協賛: なの花薬局 | 伊藤園

協賛: 近畿中央ヤマト販売株式会社、大和ハウス工業株式会社、ニトリビジネス

協賛: 尼崎城址公園管理運営企業体、ウイスタ、株式会社つエルネス阪神、エビスタ西宮、株式会社サップス、シャープ株式会社、ハピスPLAZA/PLAZA ENT. 株式会社阪急交通社

協賛: 大阪府、兵庫県、大塚市、神戸市、尼崎市、西宮市、芦屋市、大田市教育委員会、神戸市教育委員会、尼崎市教育委員会、西宮市教育委員会、芦屋市教育委員会、大塚市医師会、兵庫県医師会、神戸市医師会、日本産科外科学会、日本心臓血管外科学会、日本胸外科学会

お問い合わせ: 阪神電気鉄道株式会社 沿線情報推進室 06-6457-2084 (平日9:00~17:00)



# 一品料理で満足感アップ

## 春のおもてなし料理編

# バルサミコ酢で食べる 鶏ささみのサラダ

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	4.7g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.3g

新緑の爽やかな季節となりました。今回は旬の野菜、アスパラガスやラディッシュを使った色鮮やかなサラダをご紹介します。深いコクと上品な酸味が特徴のバルサミコ酢をドレッシングに用いることで、おもてなし料理の前菜にもぴったりで食欲をそそる一品となります。またこのドレッシングは肉類や魚介類とも相性が良く、主菜もしっかり摂ることができます。ぜひお試しください。



※写真のお皿は16cm×30cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(2人分)

鶏ささみ	160g(2本)
塩	0.2g
乾燥バジル	0.1g
オリーブオイル	2ml(小さじ1/2)
グリーンアスパラガス	60g(中2本)
ベビーリーフ	30g
ラディッシュ	10g(1個)

### <ドレッシング>

バルサミコ酢	24ml(大さじ1と1/2)
低カロリーいちごジャム	24g(大さじ1強)
オリーブオイル	6ml(大さじ1/2)

- 1 鶏ささみの筋を取り除き、5mm程度の厚みで斜めスライスにしてAで和え、下味をつける。
- 2 ボールにBを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ラディッシュを薄い輪切りスライスにして、ベビーリーフと一緒に水にさらす。
- 4 グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、3等分にした後、軟らかくなるまで茹で、冷水にとる。
- 5 熱したフライパンに1の鶏ささみを入れ、表面が焦げないように弱火でソテーする。
- 6 お皿に粗熱がとれた5を並べ、水気を切った3と4の野菜をのせる。
- 7 仕上げに2のドレッシングを全体にかける。

計量の単位：大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

## ここがポイント



- このレシピでは、通常のジャムと同等の甘味でエネルギーは半分程度の低カロリーいちごジャムを使用することで出来あがりのエネルギー量を約20kcal抑えています。
- 酸味が苦手な方には、材料のバルサミコ酢の2倍量(大さじ3)を半分程度に煮詰めて冷まし、分量のオリーブオイルと合わせてドレッシングを作ることができます。この場合、ジャムを使用しなくても、栄養量はほぼ変わらず、酸味がやわらぎコクと甘味が出て美味しくいただけます。
- ここでは旬の野菜を用いましたが、ご家庭でよく使う他の野菜でも美味しく召し上がれます。

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 笠舞 和宏

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



# 診療科から

## 腎臓内科

腎臓内科は内科学分野の一つとして活躍しています。病院の中では、腎臓内科の外来と入院患者さんの診療、そして透析室（腎・血液浄化センター）で腎不全患者さんの診療を担当しています。

スタッフは教授1名、准教授1名、助教3名、特定助教1名の構成です。更に医員、研修医、大学院生が総勢常時10数名おり診療と研究に参加しています。外来は、月曜日から金曜日まで毎日担当しております。近隣の病院からの紹介患者さんも多数拝見しています。教授の西医師は腎臓病理・腎移植、准教授の藤井医師は心腎連関に伴う血管病、助教の後藤医師は慢性腎臓病による骨代謝異常、河野医師は透析医療、渡邊医師は透析患者さんのための手術、そして特定助教の坂本医師は腎疾患全般を担当しています。

腎臓病の中心は、何と言っても慢性腎臓病です。尿の異常あるいは腎機能の低下から診断されます。

検診を受けていただくことで診断されます。当初は症状がないためご自身では慢性腎臓病と気付かず悪化させてしまうことがあります。検診で尿検査異常、腎機能異常を指摘されましたら、どうか早めに腎臓内科を受診してください。



## がん相談室（がん相談支援センター）からのお知らせ

### がん患者サロン

Zoomを利用して、オンラインでサロンを開催いたします。患者さん同士で、気軽に自由に語り合いませんか。Zoom初心者の方もサポートいたします。

#### 開催日時

2022年 5/12(木) 7/14(木)

9/8(木) 11/10(木)

2023年 1/12(木) 3/9(木)

※いずれも15時～16時

#### 対象

がんの治療中・療養中の方  
(当院におかかりでない方も参加可能)

#### お申込方法

詳しくは、病院ホームページ、院内チラシまたはがん相談室まで。オンライン（Zoom）の使い方資料もあります。

#### サロンを一緒に運営しませんか？

当院通院中の患者さんで、サロンの運営をお手伝いいただける方を募集しております。関心のある方は、がん相談室までご連絡ください。



### がん患者さん・ご家族向け勉強会

2022年度は、年2回、勉強会を開催予定です。お楽しみに！  
※過去の勉強会の録画DVDの貸出もあります。

お気軽に  
ご参加ください



問い合わせ先：  
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