



健康手帳

80

ブレスト・アウェアネス という言葉をご存知ですか？

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。

乳がんにかかる女性の数は年々増加しており、女性のがんの第1位になっています。最近では9人に1人の女性が生涯で乳がんにかかるといわれています。乳がんは早期発見し治療できれば完治できる可能性の高い病気です。女性が乳房の状態に日頃から関心を持ち、変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけるために「ブレスト・アウェアネス」が提唱されています。

「自己触診」は自分で行う検診行為のことで、異常を見つけることですが、ブレスト・アウェアネスはあくまで「生活習慣」のことです。日頃から自分の乳房の状態を知っておくことは、乳房と乳がんに対する関心を高め、早く異常に気が付くことができると考えられています。

ブレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

(1)ご自分の乳房の状態を知る

まずは、日頃から「自分の乳房の状態を知ることが大切です。普段の状態がわからないと、変化に気づくことができません。入浴や着替え

の際に、自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。生理がある年齢の方は、生理後の乳房の張りが無い時がお勧めです。

(2)乳房の変化に気をつける

乳房のしこり

乳房の皮膚のくぼみやひきつれ

乳頭からの分泌物

乳頭や乳輪のびらん(ただれ)



(3)変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

(2)のような変化に気が付いたら、次の検診を待たずに乳腺クリニックや乳腺外科のある病院を受診しましょう。※大学病院では、地域のクリニックや病院からの紹介患者さんを診察しています。当院受診の場合は、紹介状をご持参ください。

(4)40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がん死亡する人を減らすことにあります。マンモグラフィによる乳がん検診は、死亡率を減らすことが科学的に証明された検診です。40歳になったら、定期的に検診を受けましょう。



ブレスト・アウェアネス
イメージキャラクター

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 (80)	
ブレスト・アウェアネスという言葉をご存知ですか？	1
病状説明等の実施時間について	2
病院エリアにおける複合施設の整備について	2
健康レシピ 第80回	
夏野菜のラタトゥイユ〜エビ添え〜	3
診療科から 放射線診断・IVR科	4
神戸市難病相談支援センターからのお知らせ	4
がん相談室イベントのご案内	4

病状説明等の実施時間について

本院における医師の働き方改革への取組の一環として、次のとおり実施することになりました。皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

●患者さんへのご説明について

患者さんへのご説明や相談対応などは、診療科から申し出る場合を除いて、**平日午前8時30分から行い、午後5時15分に終了**します。

●土日・祝日・平日夜間の診療について

土日・祝日・平日夜間の診療は、**主治医ではなく、当番医が担当します。**

<https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/gairai/index.html>

病院エリアにおける複合施設の整備について

楠キャンパス（神緑会館跡地）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、店舗等が出店予定

現在、楠キャンパス（神緑会館跡地）にて、福利厚生施設の新築工事を実施しています。

来院された方や入院されている方にご利用いただけるサービスゾーンを用意し、1,2階にカフェ、物販店、店舗等が出店します。運用開始は令和5年6月を予定しておりますので、完成後は是非ご利用ください。

なお、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申し上げます。



▲ 南西上空からの外観イメージ

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：福利厚生施設の新築
工事期間：令和4年3月10日～令和5年5月31日
場 所：楠キャンパス（神緑会館跡地）

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
その他教職員用ゾーン



◀ サービスゾーンのイメージ



一品料理で満足感アップ

夏野菜編

夏野菜のラタトゥイユ ～エビ添え～

栄養量 (1人分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	6.7g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	1.0g

今年も梅雨の季節がやってきました。梅雨が明けると夏本番です。今回は、「夏野菜のラタトゥイユ～エビ添え～」をご紹介します。

ラタトゥイユとは夏野菜を煮込んだフランス南部プロヴァンス地方ニースの郷土料理です。暑い時期には冷やして食べても美味しく、野菜をたっぷり摂れる見た目も鮮やかな一品です。お肉やお魚をはじめパスタソース、スープなどにもアレンジ可能です。ぜひお試しください。



※写真のお皿は直径18cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

トマト	150g (中1個)
なす	80g (中1/2本)
ズッキーニ	80g (1/2本)
玉ねぎ	80g (中1/2個)
パプリカ (赤)	80g (1/2個)
パプリカ (黄)	80g (1/2個)
サラダ油	12g (小さじ3)
塩	1.2g (小さじ1/5)
黒胡椒	0.5g (小さじ1/3)
エビ	(正味) 120g (中6尾)
塩	0.3g
料理酒 (白ワイン)	30g (大さじ2)

- 1 トマトは2cm角、その他の野菜は1cm角にそれぞれ切る。エビはむき身にして、背の中心にそって7割ぐらい切り込みを入れ、塩0.3gで下味をつけておく。
- 2 なすとズッキーニはフライパンにサラダ油4g (小さじ1) を入れ強火で表面に焼き色がつくまでソテーする。
- 3 玉ねぎ、パプリカ (赤、黄) は鍋にサラダ油4g (小さじ1) を入れて中火でソテーし、しんなりしたら2とトマト、塩1.2g (小さじ1/5) を加え、トマトの水分がなくなるまで弱火で煮込む。
- 4 フライパンに残りのサラダ油4g (小さじ1) を入れ、下処理したエビをソテーし、仕上げに料理酒を加える。
- 5 3の野菜を器に盛り、4のエビをのせる。
- 6 仕上げに黒胡椒をふりかける。
※黒胡椒はお好みで量を調整してください。
※サラダ油の代わりにオリーブオイルを使用しても美味しく作れます。

計量の単位：大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・野菜を煮込むときにローリエやタイムなどの香草を加えると香りがつきワンランクアップした料理になります。
- ・トマトを増量またはトマトダイス缶をプラス (塩はお好みで調整) することでお肉やお魚、パスタのソースになり、コンソメスープに加えるとミネストローネにアレンジ可能で料理に幅広く使えます (栄養量は変わります)。

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 久保 歩美

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

放射線診断・IVR科

放射線診断・IVR科の仕事には画像診断と、画像を利用して治療を行うIVR(インターベンショナルラジオロジー)があります。

画像診断とはCTやMRI、PET検査などの画像を見て、病気が何であるのか、病気はどこまで広がっているのか、治療効果はどうか、などを診断することです。患者さんが画像検査を受けられた時には、専門医資格を有する放射線科の医師がその画像を詳しく観察して診断結果を主治医に文書(レポート)を作成して報告しています。患者さんを直接診察させていただくことはあまりありませんが、画像診断を通じて全科の診療を裏から支えており、欧米では「Doctor's doctor(医者のための医者)」と呼ばれたりもします。

IVRは日本語では「画像下治療」といい、X線透視などの医用画像を見ながら体内に細い管(カテーテル

や針)を入れて病気を治す治療です。外科手術と比べて身体への負担が少なく病気の場所だけを治療できるなど優れた面があります。がんを栄養している血管から薬(抗癌剤など)を直接入れる、狭くなった動脈を広げるなどの血管の中からの治療や、骨折した骨に針を刺してセメントを注入して固める治療など様々な治療があります。

患者さんにとっては少しなじみのうすい科ではありませんが、現在、医療に必須の科であり、質の高い医療を提供できるように毎日頑張っています。



IVRは身体にあたる負担が少なく病気の場所だけを正確に治療でき入院期間も短縮できるなど優れた特徴をもっています。

神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

★神戸市が発行する特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方へ★

「特定医療費(指定難病)受給者証」の記載内容の変更について
令和4年4月1日以降は、受給者証に記載のない医療機関・薬局・訪問看護ステーションでも、「難病法に基づく指定医療機関」であれば、受給者証を使用できます。医療機関の追加等の変更申請は不要になります。

※詳細は神戸市・神戸市難病相談支援センターのホームページをご覧ください。

★18歳以上の小児慢性特定医療費助成制度の受給者の皆さまへ★

「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請手続の変更について
令和4年4月1日から成年年齢引き下げに伴い、18歳以上を「成年患者」とします。成年患者は「本人名義」で申請手続きをする必要があります。

ご家族等が申請者として申請される場合には「委任状」を添付する必要があります。

※詳細は小児慢性特定疾病情報センターホームページをご覧ください。

相談室の利用方法

相談方法: 電話相談(1回20分程度)
対面相談(1回30分程度)

相談日時: 9時~12時、13時~16時30分(土・日・祝祭日・年末年始除く)

電話番号: 078-382-6600(予約優先) Fax: 078-382-6601

がん相談室イベントのご案内

がん患者さん・ご家族向け勉強会

2022年7月23日(土)
13:30~15:30



テーマ

一緒に学ぼう!

がんとはじめて出会ったときに知ってほしいこと

腫瘍・血液内科医師、管理栄養士 他

参加対象: どなたでも

詳細・お申込みはこちらから ▶



がん患者サロン

2022年7月14日(木)
15:00~16:00

参加対象: がん治療中または療養中の方

詳細・お申込みはこちらから ▶



【お問い合わせ先】

がん相談室

☎ 078-382-5830 (受付時間 9:30~16:30)



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