

楠 だより

偶数月発行
NO.9 H21.4.25

発行責任者：病院長 編集：広報委員会

目次

- 健康レシピシリーズ
第1回 血糖値が気になる方の食事
ボランティア活動報告
診療科最前線
前立腺癌密封小線源永久挿入療法

健康レシピシリーズ

第1回 血糖値が気になる方の食事

食生活が豊かになり、特に脂肪の摂り方が多くなったことや、生活が便利になったことで起こる肥満や運動不足、ストレスなどの環境的要因と遺伝的な要因（糖尿病になりやすい体質）が主な原因で、糖尿病の患者さんは年々増えています。

血糖値が高くても自覚症状がなく、放っておくと症状が悪化する場合があります。早くから血糖値のコントロールをよい状態に保つことが大切です。糖尿病の治療の基本は食事療法です。運動療法や薬物療法（飲み薬やインスリン注射）で治療されている場合も同じです。正しい食習慣とともに過食を避け、偏食せずに規則正しく食事をすることが重要です。

糖尿病の食事は、「健康食」として注目され、食べてはいけないものはありません。そこで、今回は、糖尿病あるいは糖尿病の疑いがある患者さんの食事療法のポイントと病院の食事メニュー例をご紹介します。

さっそく、一緒に食生活を見直してみましょう！

食事療法のポイント

1. 適正な1日の食事量（エネルギー）

適正な1日のエネルギーについて、以下の方法で計算し、ご自分の目安を知っておきましょう。

適正なエネルギー（キロカロリー：kcal）＝標準体重*×活動量による必要エネルギー**

* 標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22（病気にかかりにくい標準的な数値）

** 活動量による必要エネルギー（kcal/kg）の目安
軽い労作：25～30kcal、普通の労作：30～35kcal

（例）身長155cm、主婦の場合
標準体重＝身長（1.55m）×身長（1.55m）×22＝53kg
適正なエネルギー＝53kg×30kcal＝1590kcal

2. 必要な栄養素をバランスよく

1日のエネルギーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを過不足なく摂ることが大切です。

★主食（ご飯、パン、めん、芋など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐類）、副菜（野菜、きのこ、海藻、こんにゃく）は、毎食（朝・昼・夕）そろえましょう。

★牛乳、果物を1日に適量摂りましょう。調理に適量の油を使用しましょう。

3. 食物繊維をたっぷりと

食物繊維は食物の消化吸収をゆっくりにし、食後の血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。空腹感を抑えたり、余分なコレステロールの排泄を促す、などのよい働きがあります。未精白の穀物（玄米、麦飯など）、豆、果物、などに多く含まれます。野菜、きのこ、海藻、こんにゃくは低エネルギーなので、たっぷり食べて食物繊維を摂りましょう。

4. 脂質は量と質に注意

脂質の摂り過ぎは肥満の原因、肥満はインスリンの働きを弱め、血糖値を上昇させます。

動物性の脂肪（肉の脂身、バターなど）には、飽和脂肪酸が多く含まれます。動脈硬化予防のために、肉類は脂身の少ない部位を選び、なるべく不飽和脂肪酸を多く含む植物性の油（サラダ油、ごま油、オリーブ油など）を適量使用して調理しましょう。

5. 1日3食よくかんで

まとめて食べたり、間食、夜食を摂る習慣があると、血糖値が急激に上がったたり、血糖値が高い状態が続きます。よくかんでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防止でき、満腹感を感じることもできます。

メニュー例 1日1,800kcal

エネルギー	568kcal
たんぱく質	19g
脂質	20g
塩分	1.4g



計量の単位は、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5ml

材料は1人分

- トースト 食パン4枚切り1枚 ……90g
- マーガリン（小さじ2） ……8g
- 低エネルギーオレンジマーマレード 1袋 ……13g
- ソテー ささみ ……20g
- たまねぎ ……40g
- きゃべつ ……40g
- にんじん ……10g
- ピーマン ……10g
- サラダ油（小さじ1/2） ……2g
- 塩 ……0.2g
- しょうゆ（小さじ1/4弱） ……1g
- フルーツ りんご1/4ヶ ……40g
- キウイフルーツ1/3ヶ ……35g
- 牛乳 ……200g



エネルギー	658kcal
たんぱく質	25g
脂質	16g
塩分	2.8g



●ちらし寿司

米飯	180g
酢 (大さじ1)	15g
A 低エネルギー甘味料	8g
塩 (小さじ1/4弱)	1g
高野豆腐1/4ケ (みじん)	2.5g
にんじん (みじん)	10g
干ししたけ (みじん)	1g
B 低エネルギー甘味料	1.5g
うすくち (小さじ1/2弱)	2g
しらす干し	5g
れんこん (薄いいちょう)	10g
C 酢 (小さじ1/2弱)	2g
低エネルギー甘味料	2g
卵 (錦糸たまご) 1/5ケ	10g
切りのり	少々
木の芽	少々
紅生姜	2g

●八幡巻

牛肉薄切り	30g
ごぼう (長い拍子木)	15g
にんじん (長い拍子木)	15g
サラダ油	少々
砂糖 (小さじ1/2)	2.5g
しょうゆ (小さじ1/2強)	3.5g
でん粉	少々
さやえんどう	5g

●てんぷら

えび	20g
日本酒 (小さじ1/2弱)	1g
たまねぎ (半月)	20g
なす (輪)	20g
小麦粉	8g
卵黄	1.5g
揚げ油	9g
塩	0.3g
抹茶	少々

●ごまあえ

菜の花 (3cm)	30g
しょうゆ (小さじ1/3)	1.5g
いりごま	少々

●フルーツ

いちご 5ケ	70g
--------	-----

<ちらし寿司のつくり方>

1. A の材料をよく混ぜて、合わせ酢を作る。
2. 高野豆腐と干しいたけは水につけてもどし、しばってみじんに切る。にんじんは茹でてみじん切りする。
だしとBの調味料で煮含める。粗熱をとって煮汁をきる。
3. れんこんとしらす干しはさっと茹でてCに漬ける。
4. 炊き上がりのご飯に1を混ぜ粗熱をとる。2, 3を加えて混ぜ合わせて盛り付け、上に卵、切りのり、木の芽、紅生姜を飾る。

砂糖・みりんなどの甘い調味料は、糖質を多く含み吸収が早いので、食後の血糖値を急激に上昇させます。できるだけ控えめにし、だしや素材のうまみをきかせて薄味を心がけましょう。
砂糖の代わりに低エネルギーの甘味料を使用する場合は、種類がいろいろありますので、管理栄養士にご相談ください。



エネルギー	554kcal
たんぱく質	27g
脂質	7g
塩分	3.1g



●米飯

米飯	200g
----	------

●魚つけ焼

あじ	50g
しょうゆ (小さじ1/2)	2.5g
みりん (小さじ1/4)	1g

付合わせ (ソテー)

こまつな	40g
たまねぎ	20g
サラダ油 (小さじ1/4)	1g
塩	0.4g

●筑前煮

若鶏肉もも皮なし	20g
たけのこ	50g
れんこん	30g
にんじん	15g
さやいんげん	10g
砂糖 (小さじ1/2強)	2g
うすくち (小さじ1/2弱)	2g
しょうゆ (小さじ1/2弱)	2g

●みそ汁

木綿豆腐	45g
葉ねぎ	3g
淡色辛みそ (大さじ1/2)	10g

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
神戸大学医学部附属病院 栄養管理部
(078) 382-5262 (直通)

ボランティア活動報告

神大病院ボランティアをご存知ですか？

皆さん、こんにちは。突然ですが、正面玄関を入ったときにピンクのエプロンに三角巾スタイルの人を見かけた方はいらっしゃいませんか？その人こそ、神大病院のボランティアです。彼・彼女たちは、来院者に院内の案内や受付のお手伝いをしてくれています。今日は、この病院を影で支えてくれているボランティアのお話です。

ボランティアの活動は他にも、患者情報コーナーでの本の貸し出しや、病院周囲に植えられた花のお世話、入浴できない入院患者さんのための清拭タオルの準備、各種検査の時に着用する患者さん用の検査着や医師の手術着の繕いなどのミシン作業、入院患者さんの話し相手や散歩・買い物同伴、小児科病棟や外来での読み聞かせなどさまざまです。現在登録されているボランティアは、約100名で30歳代～80歳代と年代は広く、その多くは女性ですが、男性も活動しています。男性ボランティアには例えば、車椅子の修理・点検、花壇作りなどの活動および玄関での案内活動で病院をサポートしていただいています。

ほとんどの人は週に一度、約3時間の活動です。活動終了後は、ボランティア仲間とお茶を飲みながらおしゃべりをして仲間との語りも楽しんでいます。

私たちと一緒にチョコボラしよう！

ボランティアとは、「博愛精神のもと無給で働く人」といった固いイメージはありませんか？実際の活動は、もっと緩やかなものです。あるボランティアさんは、こんな風に話してくれました。「目の前にあるのは、私でなく、誰かがしてくれたらいい仕事。だけど、その仕事を私がすることで他の誰かが喜んでくれるなら、なんだか嬉しいしワクワクする。」そんなことの積み重ねが、病院に潤いを持たせてくれています。そして、そうやってがんばれる姿って、カッコいいしやりがいもありそう。ちょっぴり憧れちゃいますよね。

でも、大学病院でのボランティアって初心者にはむずかしい？たとえば私のようなのんびり屋が参加したら、みなさんの足手まといになってしまうでしょうか？

「そんなことはありません。病院ボランティアが初めての方も安心してご参加いただけるよう活動別説明を行っています。ご希望であれば、ボランティア体験にも参加してみてください。活動に際して緊張感や機敏さをもったのそんでいただくことももちろん必要ですが、いちばんに心がけていただきたいのは患者さんに対するいたわりの気持ち。経験の有無や実務をこなす要領だけではなく、あたたかい思いやりの気持ちと笑顔で接することが、最も大切なのではないかと考えています」（ボランティア代表 増見）

私たちと一緒にチョコッとボランティアしませんか？現在ボランティア募集中です。応募するための条件は、心身ともに健康であること、患者さんのプライバシーが守れること、週一度決められた曜日に活動できること、継続してできること、年会費1100円（ボランティア保険500円を含む）と交通費は自己負担で無報酬です。皆様からのご応募お待ちしております。

ボランティアコーディネーター 蓬菜節子
Tel/Fax : 078-382-5057



ひな祭り



ボランティア活動感謝状贈呈式

診療科最前線

前立腺癌密封小線源永久挿入療法

泌尿器科・放射線腫瘍科・放射線科

生活習慣の欧米化および本格的な高齢化社会を迎え、日本においても前立腺癌患者数は増加しております。さらに前立腺特異抗原（PSA）検査の普及に伴い、前立腺癌と診断される患者様の多くは根治可能な早期前立腺癌となってきました。

今回は神戸大学附属病院で導入されている前立腺癌密封小線源永久挿入療法（以下、小線源療法）を紹介します。この治療方法は、小さな放射線源を『がん』のある前立腺組織の中に挿入して照射を行うもので、組織内照射とも言われています。

アメリカでは1990年頃から盛んに施行され、身体への負担が少なく、安全でかつ有効であることが長年の実績から明らかになっています。近年ではアメリカ国内で年間約5万人以上がこの治療を受けており、その実施数は手術療法に匹敵します。

日本では平成15年7月から認可され、一定の基準を満たした96施設で年間に約2,900人の患者様が治療を受けています。従来神戸大学泌尿器科では、早期前立腺癌に対し小切開前立腺全摘除術や腹腔鏡下前立腺全摘除術などの身体への負担が少ない手術療法を積極的に導入し、患者様に提供してきましたが、兵庫県内においても小線源療法の要望が高まっております。本学にも導入する運びとなりました。

さて、小線源とはどのようなものなのでしょうか？

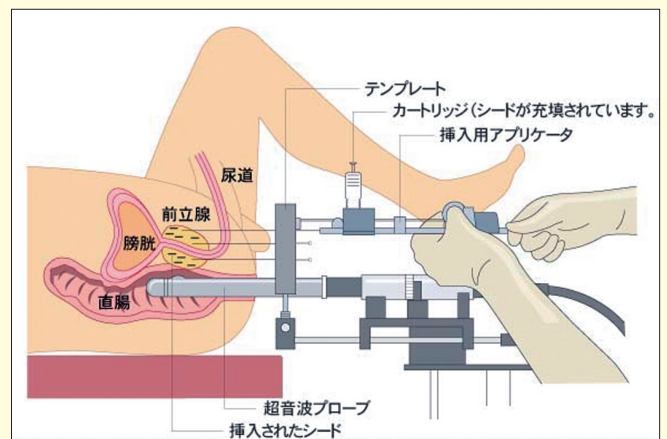
小線源とはシードとも呼ばれる放射線を出す放射性ヨウ素（ ^{125}I ）を密封したチタン製のカプセルです。長さ約4.5mm、直径約0.8mmと非常に小さく、一つあたりの線源が出す放射線は非常に弱いため、治療の際には50～100個の線源を前立腺内に挿入します。このカプセルは永久に前立腺内に残りますが、出る放射線量は徐々に弱まり、1年後にはほとんどゼロになります。

小線源療法が適応となるケースは、がんが前立腺内に限局している、すなわち病期Bと言われる状態までとなります。しかし、PSA値が高いなど病巣の進展が予測されるときには、小線源治療の適応とならない場合があります。治療は入院して実施します。下半身麻酔をかけた上で、超音波の画像を見ながら、会陰部（陰嚢と肛門の間）から前立腺内へ筒状の針を挿入し、その針を通して小線源を挿入します。針を刺入する位置、線源を挿入する場所はコンピュータで計算して決定されます。

小線源療法の優れた点は、治療成績が良いこと、身体への負担が少なく入院期間が短いこと、治療後の生活の質の低下が少ないことなどがあげられます。小線源療法では通常的外部照射に比べ、より多くの放射線を前立腺に集中的に投与可能です。その結果、通常的外部照射の治療成績に比べて優れた成績が得られ、さらにその治療成績は前立腺全摘除を行った場合と同等とされています。また身体的な侵襲性が非常に

低いことから高齢者においても比較的 safely に実施できる点も大きな特徴で、3泊4日の入院で治療可能であり、退院後もすぐに社会復帰できます。さらに性機能（勃起力）が手術や外部照射に比べ温存しやすいことも特徴の一つです。小線源費用を含め治療は保険適用となります。個室料金と食事料金を含む総入院費は、前立腺全摘除術を行った場合とほぼ同額となります。

以上のような特徴を備えた小線源療法ですが、手術療法もまた早期前立腺癌の治療法として確立されています。それぞれに長所、短所があり、どちらの方が一方的に勝るといったものではありません。当院では早期前立腺癌を「治せる」病気だけでなく、「治療方法を選べる」病気として、患者様に医療を提供できるように取り組んでおります。本治療についてさらに詳しいお話を聞かれない方は、ご遠慮なく当院泌尿器科までご相談ください。



前立腺治療の模式図

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. 高度先進医療の開発と推進
4. 災害救急医療の拠点活動
5. 医療を通じての国際貢献

神戸大学医学部附属病院

〒650-0017 神戸市中央区楠町7丁目5番2号

電話〔078〕382-5111（代表）

ホームページ <http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/>

ご意見、ご感想をお願いします。

FAX：(078)382-5050