



健康手帳

86

肝がんってどんな病気??

肝臓はお腹の右上にある体内で最も大きな臓器で、重さは成人で1kg以上あります。肝臓の主な仕事は、血液に含まれる栄養を体に必要な成分に変えること、アルコールなどの有害物質を解毒して体の外に出すこと、脂肪の消化を助ける胆汁をつくることです。

肝がんとは?

肝がん(肝臓がん)は、肝臓からできるもの(原発性)と他の臓器のがんが移ってきてできるもの(転移性)の2つに分けられます。原発性肝がんは肝細胞がんと肝内胆管がんなどの種類に分けられますが、日本で発生する肝がんの90%以上は肝細胞がんであるため、一般的には「肝がん」とは「肝細胞がん」のことを意味します。肝細胞がんはB型肝炎やC型肝炎などの肝炎ウイルスを持っている患者さんに起きやすいがんです。しかし最近では、飲酒や糖尿病などを原因とする肝細胞がんの割合が増えています。肝炎ウイルスや脂肪肝などによる炎症が長期間にわたって続くと、肝がんだけでなく肝臓が硬くなって肝硬変といわれる状態になってしまいます。一方で、肝臓は血液の流れがとても豊富なため、他の臓器のがん(特に大腸がん)が血液の流れに乗って肝臓に移ってくる、いわゆる“転移によるがん”(転移性肝がん)が起きやすい臓器です。

肝がんの症状

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、炎症やがんがあっても初期には自覚症状がほとんどありません。また早期では採血も正常のままであることが多いです。肝がんでは自覚症状

が出現する頃には、病状がとても進んでしまっている事が多いです。病院での定期的な検診や、ほかの病気の検査で異常を指摘されることも少なくありません。肝がんの原因となるようなリスク因子を持っている方は、まずは内科や消化器内科、または身近な医療機関を受診するようにしてください。

肝がんの治療

肝がんの治療には手術・ラジオ波治療・カテーテル治療・放射線治療など多くの選択肢があります。最近では抗がん剤治療がとても進歩して、治療の選択肢が急速に広がっています。今までの治療手段では治療できなかった病気に対してもアプローチが可能になってきています。治療が困難と言われた場合でも、専門施設に相談するようにしてください。



お問い合わせ先

肝胆膵外科：078-382-6302

hbp2kobe*med.kobe-u.ac.jp

*を@に変更してください

担当：福島・小松

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(86) 肝がん	1
児童思春期・AYA世代こころの総合診療センター	2
健康レシピ	
第86回 豚ミンチとたっぷり夏野菜のみそ炒め	3
診療科から 心臓血管外科	4
神戸市難病相談支援センターからのご案内	4
がん相談室からのご案内	4

児童思春期・AYA 世代こころの総合診療センター

児童思春期・AYA 世代こころの総合診療センター
センター長 菱本 明豊

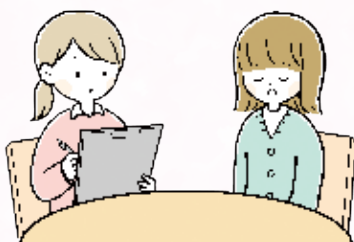
児童思春期・AYA 世代こころの総合診療センターを 2023 年 4 月に開設いたしました。近年、こころの健康に何らかの不調を抱えるこどもや若者が増え、サポートの必要性が高まっています。しかし、こどもや若者のこころを専門とする病院は少なく、初診外来受診まで数か月待ちといった場合も多くあります。当センターでは、みなさまの「困った」「しんどい」から、診察までの時間を短くし、早くから必要なサポートができるように努めます。

不調を抱えるこどもたちは気持ちを言葉で表現することが難しいことが多く、さまざまな症状で表現することも少なくありません。学校や家庭での問題、注意力や学習に関するトラブル、抑うつや不安など、さまざまなことについてご相談ください。必要があれば小児科とも連携しながら治療を行います。また近年、自閉スペクトラム症や注意欠如多動症などの発達特性に気づかれるこどもたちも増えています。私たちは、発達特性には早期から適切なサポートを行い、ひとりひとりの得意なことやつますきに寄り添いながら成長を共にみることが大切だと考えています。

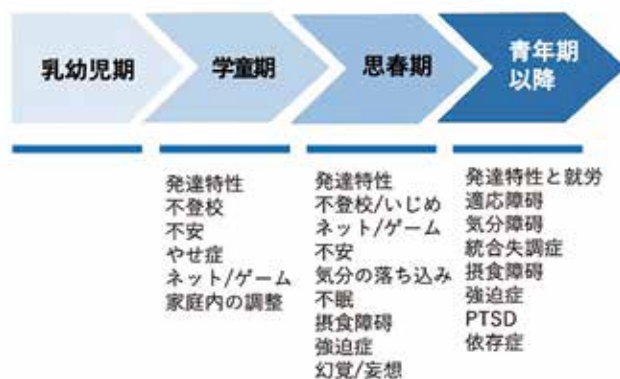
そして、若者たちは就学・就労・結婚・出産・子育てなど様々なライフイベントにぶつかり、いろいろなこころの問題を抱えやすい時期です。高校生以上あるいは 18 歳以上の方に関しては支援が途切れてしまうことも多いと思います。当センターは年齢で区切らず、成長とともに、困りごとや悩みの変化にも対応してサポートしていく体制をとっておりますので安心してご相談いただければと思います。

学校や地域の医療機関、行政機関などと連携しながら、おひとりおひとりが地域で安心して暮らせるような環境づくりを一緒に考えていきます。

対象年齢は小学校 1 年生以上になります。初診までの流れは精神科神経科のホームページをご覧ください。



学童期から青年期まで、包括的に診療します





一品料理で満足感アップ

減塩料理編

豚ミンチと たっぷり夏野菜のみそ炒め

栄養量 (1人分)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	14.6g
炭水化物	19.9g
(糖質)	14.3g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	0.3g

うっとうしい梅雨が明けると、今年も暑い夏がやってきます。今回はそんな夏本番に向けて、スタミナをつけて乗り切られるよう「豚ミンチとたっぷり夏野菜のみそ炒め」をご紹介します。

減塩みそで塩分を大幅に抑えながらもパンチの効いた甘辛いみそ味は食べ応え抜群の味付けとなっています。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は内径17cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

豚ミンチ	80g
なす	150g (中1本)
☆サラダ油	10g (小さじ2と1/2)
かぼちゃ	60g (1/20個)
パプリカ (赤)	40g (1/4個)
パプリカ (黄)	40g (1/4個)
甘長とうがらし	40g (4本)
★サラダ油	5g (小さじ1と1/4)
おろしにんにく	1g (小さじ1/5)
減塩みそ	10g (小さじ1と2/3)
A みりん	10g (小さじ1と2/3)
酒	5g (小さじ1)

- 1 なす、パプリカ、甘長とうがらしは乱切りにする。かぼちゃは5mmくらいの薄切りにし、ラップをして電子レンジ600Wで1分間加熱する。
- 2 フライパンに☆のサラダ油を熱し、なすを入れて中火で全体に焼き色をつけて取り出す。
- 3 ★のサラダ油を足し、パプリカ、甘長とうがらし、かぼちゃを入れて中火で焼き色をつけて取り出す。
- 4 3のフライパンで豚ミンチを炒め、火が通れば2と3の野菜を戻し、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。皿に盛り付け出来上がり。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・減塩のコツは、減塩調味料を利用し、酢・柑橘類の酸味、香辛料の辛味、香味野菜などの香りや風味、だしのコクや旨味を上手く活用することです。ここでは、減塩みそは塩分50%カットのものを使用し、おろしにんにくを合わせて、塩分を抑えながらも満足できる味付けとしています。
- ・1食で1日の目標量の約半分の野菜を摂ることができます。キャベツ、ピーマン、玉ねぎなど、野菜の種類を変えても美味しくいただけます。
- ・ひと手間かかりますが、なすとその他の野菜を分け、なすに油を含ませるように焼くと発色が良く、なすの味がより一層引き立ちます。

メニュー考案：エームサービス(株) 上山 隼人、編集：栄養管理部 脇田 久美子

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

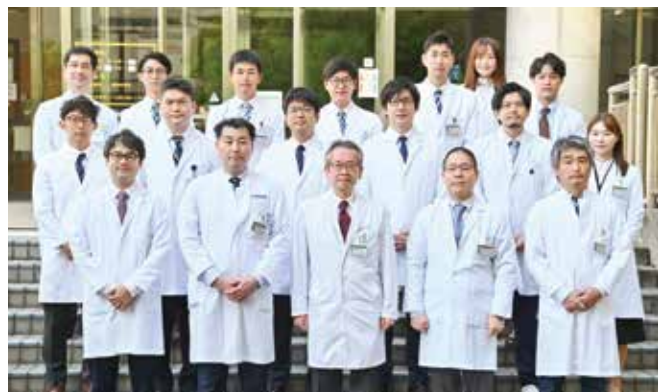
心臓血管外科

神戸大学医学部附属病院心臓血管外科では、1. 外来および病棟の日常診療、2. 心臓、大動脈、末梢血管（動脈、静脈、リンパ管など）の外科的手術と血管内治療、3. 研究、4. 学生教育を幅広く行なっています。外来および病棟の日常診療では命に関わる疾患を抱えた患者さんが多く、心臓血管外科一同で患者さんに寄り添い力になれるように日々精進しております。手術については、従来からの心臓大血管手術に加え、小切開による手術や血管内治療を取り入れた低侵襲手術にも力を入れ、一人一人の患者さんの状態に合った手術を行い最善の結果がもたらされるように努力しております。研究では、細胞や動物を用いた基礎実験結果や日々の診療や手術データを用いた研究を行い、学会発表、論文発表を数多く行なっております。未来の神戸、日本の医療のため、医学部附属病院の使命である医学生、研修医教育にも力を入れており、カンファレンス参加、回診、手術手技のトレーニングなどを行っております。

また、麻酔科、放射線診断・IVR科、循環器内科、形成外科・

美容外科といった診療科をはじめ、一般病棟、手術部、集中治療部、臨床工学部、放射線部、リハビリテーション部といった非常に多くの診療部署と連携して診療を行っていることも我々心臓血管外科の特徴であり、魅力の一つであると考えています。

心臓血管外科と聞くと、なんとなく気難しい集団のようですが、一人一人のスタッフはとても気さくで、日々忙しい診療の中、皆で協力しながら笑顔を保つよう頑張っています。



神戸市難病相談支援センター

おしらせ 難病療養者のみなさまへ

図書貸出しサービスははじめました！

神戸市難病相談支援センターでは難病に関する専門誌を各種取り揃えております。また、患者会活動に関する資料も多くございます。入院中のひと時に本を手にとってみませんか？お気軽にお立ち寄りください。

- *貸し出しは入院患者さんに限ります。
- *外来患者さんも閲覧可能です。

1階

A. 外来診療棟 1階

【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）
- ◆ 相談員：医療ソーシャルワーカー、看護師
- ◆ 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）

予約優先

☎078-382-6600



正面玄関

神戸大学医学部附属病院
外来診療棟 1階 総合相談窓口
（正面玄関入ってすぐ左手です）

がん患者サロンのご案内

がん相談室では、がんの患者さんが、気軽に、自由に、語り合うこと、共感することで、不安や悩みを軽減し、癒い・安らぎ・勇気を見つける『サロン』を開催しています。

次回開催予定

2023年7月13日（木）
15:00～16:00

参加対象：がん治療中または療養中の方
詳細は腫瘍センターHPから ▶



2023年度 開催予定

9月14日、11月9日
1月11日、3月14日（すべて木曜日）

【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