



## 健康手帳

87

## 下肢静脈瘤と健脚

### ●まず初めに●

「下肢静脈瘤」というと何を思い浮かべますか？「あの足がポコポコしているやつでしょ?」。その通りです。血管、なかでも静脈が『こぶ(瘤)』になる病気です。一言で病気といっても良性です。つまり、命の危険はないものです。とはいえ、「足のだるさ」などで生活の質を大きく下げってしまう病気の一つです。年齢を重ねても自分の足で動けることはとても大切です。



### ●足=第2の心臓●

体の部位の中でも心臓から遠く、低い位置にある足。足の筋肉と静脈内の弁は、血液を足先から胸へと上に押し戻す大切なポンプの役割を果たしていることから、「第2の心臓」と呼ばれます。そのポンプ機能が低下した状態が「下肢静脈瘤」の本質です。

### ●下肢静脈瘤●

ふくらはぎの筋肉により足先から血流を頭側へ押し上げ、静脈弁により逆流を防ぐシステムがあります(左図)。



長年の加重により弁が壊れてしまうことで押し上げられた血が足先へ逆流してきてしまいます(右図)。足先やふくらはぎの血液が古いままなので、老廃物が貯留し、だるさの原因となります。酸素や栄養不足により、皮膚の再生能力が悪くなり皮膚が黒ずみ、痒みを伴うようになってきてしまいます。大きな

傷を形成する場合がありますので早めに治療を開始することが大切です。

### ●自分で治せる?●

逆流が起こり始めた足では、自分で「逆流を無くす」ことはできません。手術による治療が必要になります。つまり、下肢静脈瘤になって、「自分で完治させること」はできません。しかしながら、自分で「進行を予防すること」、「症状を緩和すること」はできます。それはフットケアです。清潔・保湿・マッサージの3つがフットケアのポイントです。血流の悪い部分の雑菌を減らし、皮膚のターンオーバーを助け、足先に溜まった古い血を流すことで「下肢静脈瘤の症状を緩和」できます。



### ●どの治療が必要?●

下肢静脈瘤にも様々なタイプがあり、症状もばらばらです。手術が必要な方もいれば、圧迫療法といってストッキングをはく保存的治療から始める方もいます。治療法を決めるためには超音波検査を必要としますのでまずは身近な医療機関を受診してみましょう。フットケア、圧迫療法と一言でいっても色々なアプローチがありますので、弾性ストッキングコンダクター(フットケア専門師)による外来指導がおすすめです。最新のカテーテル治療からフットケアまですべての治療が揃っておりますので「足のだるさ」でお困りの方は一度ご相談ください。元気な足で長生きを目指しましょう。

### 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(87) 下肢静脈瘤と健脚 ..... 1
- 楠キャンパス福利厚生施設がオープンしました! ..... 2
- 健康レシピ 第87回 山形郷土料理「だし」 ..... 3
- 診療科から 小児科 ..... 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

# 楠キャンパス福利厚生施設がオープンしました！

2023年6月1日に楠キャンパス福利厚生施設がオープンしました。1階には物販・飲食店舗、2階には調剤薬局2店舗とカフェが入居し、3階には大学生協が運営する食堂、4階から7階は大学専用施設として利用されています。

## 1階と2階に入居している店舗を紹介します！

1階は老舗米卸「神明」プロデュースのフードホールになっています。大きなガラス窓から差し込む光とテーブルや椅子が調和し、明るい印象のイートインスペース。サンドイッチやケーキは、その日に入荷した野菜や果物で作っているので、日によってメニューが変わります。カレーやお寿司等バリエーション豊富で、その日の気分によって選ぶことができます。

2階は暖色の照明が使われた落ち着いた雰囲気のカフェスペースになっています。また、晴れた日には外のテラス席を利用することもできます。



### 1階の営業時間

7時30分～20時  
 (パンとコーヒーは7時30分～)  
 (その他は10時30分～)  
 ※閉店時間は店舗ごとに異なります。  
 定休日なし  
 ※変更になる可能性があります。

### 2階の営業時間

#### ココカラファイン薬局・セレン薬局

月曜日～金曜日 9時～18時  
 定休日 土・日・祝

#### TULLY'S COFFEE

月曜日～金曜日 7時30分～18時30分  
 (ラストオーダー)  
 土曜日 9時～17時 (ラストオーダー)  
 定休日 日曜日





# 一品料理で満足感アップ

## 減塩料理編

### 山形郷土料理「だし」

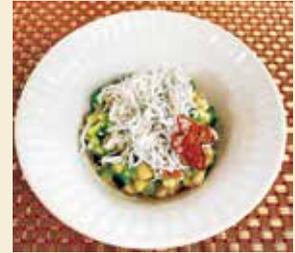
#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.3g
炭水化物	6.9g
(糖質)	4.4g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.5g

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、また、食事を作るのがめんどうになることもありますよね。でも、野菜不足にはなりたくない！今回は、そんなときにぴったりの野菜を手軽に食べられる山形の村山地方の郷土料理である「だし」をご紹介します。

なすやきゅうりなど水分が多い夏野菜に、香味野菜を和えることで、さっぱりとした味わいで、調味料を抑えることができるため、減塩効果があります。ご飯はもちろん冷奴や納豆なども相性が良く、食欲が落ちやすい時期でも栄養バランスを考慮した食事の組み合わせが可能です。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は内径13.5cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



#### 材料(4人分)

しらす	60g
オクラ	50g (5本)
なす	150g (小2本)
きゅうり	200g (2本)
トマト	80g (中1/2個)
生姜	10g (1片)
みょうが	30g (2片)
大葉	5g (5枚)
白だし	5g (小さじ1)
減塩醤油	12g (小さじ2)
穀物酢	10g (小さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
鷹の爪	適量

1 オクラは板ずりする。しらすとオクラはそれぞれさっと茹でて冷却する。オクラ、なす、きゅうり、トマトのヘタを落とし、トマトは縦半分に切り、中のワタ・種を取り除く。生姜は皮を剥き、みょうがと大葉は付け根部分・軸を落とす。

Aの食材を3～5mm角にカットし、なすは水にさらしてアクを取ったあと水気を切る。

2 ボウルを用意し、BにAを入れてよく混ぜ、鷹の爪を適量入れ、30分程冷却する。

3 冷却後、お皿に盛り、上にしらすと輪切りにした鷹の爪を乗せて出来上がり。

計量の単位：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、塩分50%カットの減塩醤油を使用しています。辛味が苦手な方は鷹の爪を省いても美味しく作れます。
- ・1食で1日の目標量の約1/3の野菜を摂ることができます。また、モロヘイヤやめかぶを加えるなどアレンジするとまた違った味を楽しめます。
- ・ご家庭にフードプロセッサーやぶんぶんチョッパーがあると、角切りの手間が省け、より簡単に作ることができます。

メニュー考案：エームサービス(株) 高橋 利矩、編集：栄養管理部 小林 仁美

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

## 小児科

神戸大学医学部附属病院小児科は大きく分けて二つの部門があります。一つは新生児医療を手掛ける総合周産期母子医療センター、もう一つは乳児期以降の小児医療を手掛ける小児医療センターです。総合周産期母子医療センターにおける新生児医療は主に新生児集中治療室(NICU)で行われております。当院には一般の産科では管理が難しい、高血圧や糖尿病、その他の重篤な疾患を合併した妊婦を受け入れているため、たくさんの集中治療が必要な新生児が生まれてきます。1000g未満で生まれてくる超低出生体重児も多数治療しております。そのような小さな命の一つ一つを丁寧にケアして、命を救い、その後、後遺症なく正常に発達できるように手助けをしております。小さな命に対峙するため、毎日が緊張の連続で、常に緊迫した医療の現場となっておりますが、赤ちゃんを救いたいという信念を持ったたくさんの新生児科医が高いモチベーションを持って日々治療にあたっております。当院の新生児医療は全国的にも有名で常に国内の新生児医療を力強く牽引しております。

一方、小児医療センターでは主に専門性の高い小児の疾患の診療にあたっております。具体的には、白血病、悪性リンパ腫、種々の悪性腫瘍などの悪性疾患、てんかん、脳症、筋疾患、代謝・内分泌疾患、腎疾患、自己免疫疾患、炎症性腸疾患など一般病院小児科での診療が難しい疾患の診療や、さらには、小児の透析、腎移植、骨髄移植など兵庫県の中核施設として、積極的に取り組

んでおります。また、そのような重症度の高い疾患のみではなく、感染症や腸炎など比較的軽症の疾患も受け入れております。小児医療センターにおきましても病気の子供達を助けて、普通の学校生活を送れるようにしてあげることが目標にハイレベルな医療を提供しております。同時に難病の治療法の開発も手掛け、診療のみではなく研究でも一目置かれる施設として国内で存在感を発揮しております。

小児科医は皆優しく、患者さんを第一に考える医療を提供することをモットーに多忙な中でも笑顔を絶やさず診療にあたっております。引き続き子供たちのために全力を尽くします。これからも応援よろしくお願いたします。



### 神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

第7回神戸市難病相談支援センター主催セミナー

#### 「薬物治療だけではない パーキンソン病治療いろいろ」

##### ■ 講演1「パーキンソン病治療の最近の話題」

講師：神戸大学医学部附属病院 脳神経内科  
准教授 関口 兼司先生

申込QR

ホームページ



##### ■ 講演2「パーキンソン病の外科治療」

講師：神戸大学医学部附属病院 脳神経外科  
助教 藤本 陽介先生

・日 時：2023年9月13日(水) 15時～16時30分

・参加方式：オンライン(Zoom) 参加費：無料

・対象者：難病医療ケアに携わる支援者(家族を含む)

・申し込み方法：右上QRコードもしくは神戸市難病相談支援センター ホームページより事前登録をお願いします

・申し込み期限：2023年9月12日17時まで

詳細は神戸市難病相談支援センターホームページもしくはInstagramをご覧ください。

### 相談室の利用方法

相談窓口：神戸大学医学部附属病院総合相談窓口(正面玄関入ってすぐ左側)

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

#### がん患者サロン

2023年9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 ▶



#### がん患者さん・ご家族向け勉強会

2023年11月11日(土)

13:30～15:30

LIVE配信

テーマ

一緒に学ぼう!

がんと共に暮らして生きるには

腫瘍・血液内科医、がん看護専門看護師、薬剤師、ハローワーク就職支援ナビゲーターなど講演予定  
参加対象：どなたでも(医療関係者も可)

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