



## 健康手帳

88

## 肩の痛みにご用心

特に何のきっかけもなく、気付くと肩の痛みが出現しており、なかなか治らないので病院を受診される方がおられます。多くの場合、いわゆる「五十肩」といわれる「肩関節周囲炎」であることが多いのですが、それ以外の病気が隠れていることもあり、中には専門的な治療が必要な場合もあります。下記に代表的な病態の特徴を挙げておきますので、セルフチェックにご活用ください。

### 肩関節周囲炎

いわゆる五十肩。年齢とともに肩周囲の筋肉が硬くなり、肩甲骨の動きが悪くなるのが主な原因です。最近では、デスクワーク、PCやスマホ使用の影響で、30-40代の方にも見受けられます。肩運動時の痛みや夜間痛はありますが、肩の可動域は強く制限されていないことが特徴です。痛みが強い場合ブロック注射なども適応になりますが、基本的にはリハビリで治療します。

### 肩腱板断裂

上記のような肩甲骨の動きが悪い状態が長引くと、肩のインナーマッスルである腱板が断裂することがあります。腱板はレントゲンには写りませんので、超音波やMRIで診断します。一度断裂した腱板は自然には治癒しませんので、修復するためには手術が必要になりま



す。しかし、腱板は4つありますので、場合によっては残っている腱板で断裂した腱板を補いながら付き合っていくことも可能です。

### 石灰沈着性腱炎

腱板の中にカルシウム（石灰）が沈着して炎症を起こし、激的な痛みを引き起こします。急性期には安静時痛と夜間痛が強く、夜眠れないこともあります。石灰はレントゲンや超音波で確認でき、最近では超音波を見ながら石灰を注射で吸い出して治療することも可能です。

### 凍結肩

肩関節周囲炎の状態が長引き、長期間に渡り肩を挙上しないしていると、肩の関節包が肥厚して固くなり、強い可動域制限を起こすことがあります。この状態を凍結肩（肩関節拘縮）と言い、リハビリやブロック注射では改善しない場合には手術が必要になることがあります。

### 内科系疾患

肩の近くに肺や心臓もありますので、そこからの影響で肩に痛みが出ていることもあります。整形外科で異常を指摘されなかった場合や、痛みが肩の運動と関連してない場合には、内科を受診することも検討します。



整形外科 美船 泰

## 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 (88) 肩の痛みにご用心	1
医療機器開発の推進について	2
健康レシピ 第88回 サーモンと豆のパワーサラダ	3
診療科から 眼科	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

# 医療機器開発を推進する新しい大学院ができました

## — 医学研究科 医療創成工学専攻 —

### 医療機器とは？

「医療機器」と聞いて、皆さんはどのようなものをイメージされるでしょうか？医療機器は、皆さんが病院等で検査や治療を受けられる際に使用される器具を指しますが、具体的には、傷を縫うための針や糸、人工関節やペースメーカーなどの器具を医療機器と呼びます。

### 治療系医療機器の多くは外国製で輸入超過

日本の医療機器メーカーが得意とするのは胃カメラやCTやMRIなどの検査機器ですが、治療で使用されるような医療機器は海外メーカーが開発を得意としています。また、規模が大きく世界で多額の医療機器を売り上げる医療機器メーカーは外資系企業で占められています。このため、日本において治療を行うためには海外から多くの医療機器を購入しなくてはなりません。日本から海外へ輸出される医療機器の額と海外から日本に輸入される額を比較しますと、毎年1.5兆円程度輸入額の方が大きく、この額は徐々に増えていっています。

### では、どうすれば良いのか？

新たな医療機器を生み出すためには、安全で品質が良く有用な製品を開発、そして製品に仕上げる必要があります。これをこれまでは医療機器メーカーが中心に行ってきましたが、アイデアも人材も不足してきているのが現状です。具体的には、医療の現場で何が必要かを見つけ出す医師を含めた医療従事者、それを解決する機器と一緒にデザインする工学系の研究者、実際に製造して世界に売れるようビジネスとして立ち上げる人材などです。イノベティブなアイデアを発想し、世界に届けることができる人材を育てるには、医療機器開発を学問として確立し、医療現場で開発実践を行う教育環境が必要です。



### 2023年4月 神戸大学に医療創成工学専攻を設置！

神戸大学では、多くの治療系医療機器を輸入に頼らざるを得ない現状を改善するため、医学研究科に新たな国産医療機器を生み出すための大学院教育を行う「医療創成工学専攻」を2023年4月に立ち上げました。

また2年後の2025年4月には医学部に新しい学科を設置予定です。この新専攻や新学科から、世界の医療に貢献して患者さんの命を救うことができる国産医療機器の創出を目指します。



参考 ホームページ <https://www.med.kobe-u.ac.jp/mde/>

問合せ先 医療創成工学事務室 (ikou\*med.kobe-u.ac.jp)

\*を@に変更してください



# 一品料理で満足感アップ

## 秋の減塩料理編

# サーモンと豆の パワーサラダ

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	249kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	19.0g
炭水化物	8.9g
(糖質)	4.7g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	0.2g

日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。今回は秋の味覚、サーモンを使った簡単に作れるサラダをご紹介します。

パワーサラダとは、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を一皿で補うことができるサラダのことです。

濃厚なサーモンとアボカドに玉ねぎやレモンの爽やかな酸味とおろしわさびの風味で減塩料理と思えないくらい満足感のある一品です。見た目にも華やかなおもてなし料理としても、ぜひお試しください。



※写真のお皿は内径12cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料(4人分)

サーモン(刺身用)	160g
大豆(水煮缶)	80g
アボカド	140g(大1個)
トマト	240g(大1個)
紫玉ねぎ	80g(中1/2個)
オリーブオイル	24g(大さじ2)
レモン汁	14g(大さじ1)
減塩醤油	3g(小さじ1/2)
おろしわさび	4g(小さじ1)

- 1 サーモン、アボカド、トマトは1cmの角切りにする。
- 2 紫玉ねぎは縦半分にした後、繊維に垂直になるように1mm程度の薄切りにする。
- 3 ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 3に1と2を加えて和え、20分程冷蔵庫で味をなじませる。
- 5 お皿に盛れば出来上がり。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

## ここがポイント



- ・洋風ドレッシングでも美味しく作れます。  
〔洋風ドレッシング(4人分)〕  
オリーブオイル20g(大さじ1と2/3)、減塩醤油20g(大さじ1)、レモン汁10g(小さじ2)  
(塩分量が変わります：食塩相当量 0.5g/1人分)
- ・チーズやフルーツを加えるなど、お好みにアレンジするとバリエーションが広がります(栄養量が変わります)。
- ・一皿で主菜と副菜を同時に摂ることができるため、主食と組み合わせれば栄養素のバランスのよい食事となります。

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 真壁 香菜

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。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

## 眼 科

80%以上。これは日常生活において体の外からの情報のうち、眼から得ている情報量の割合です。そのため、健全な見る機能を維持することは社会生活を営む上で非常に大切です。その重要な役割を果たしている眼は、様々な原因で視力が低下したり視野が狭くなったりする病気に脅かされることがあります。

我々、眼科は、そのような病気により低下した見る機能の回復をめざし、機能を保持するために様々な治療を行っています。みなさんがよく耳にする白内障、失明の原因の第一位である緑内障、全身の病気のもとで見えなくなってしまう糖尿病網膜症をはじめ、小さな組織とは思えないほど多様な病気があり、それらに対応出来るよう当院眼科では多くの専門外来を開設しています。

採血やレントゲン、心電図などはそれぞれの検査室へ移動しますが、眼に関する検査はすべて眼科外来の中で行っています。そこでは視能訓練士が活躍してい

ます。検査をするだけでなく、見えにくい方へのアドバイスなども行っており、眼科では欠かせない存在です。

眼科では医師、看護師だけでなく、視能訓練士、事務員など様々な職種のスタッフが協力し合って診療に携わっております。これからもスタッフ一同、患者さんの不安を減らし、よりよい医療を受けて頂けるよう努めて参ります。



### 神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

難病療養者さんとそのご家族が、地域で安心して過ごしていけるよう、相談支援を行っています。

#### 【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・祝日・年末年始除く）

#### 療養・生活相談

制度利用  
医療費負担  
患者会紹介  
不安 など

#### 就労相談

ハローワークの難病患者  
就職サポーターによる  
個別相談  
（要予約）

予約優先  
☎ 078-382-6600



### がん相談室イベントのご案内

#### がん患者サロン

2023年11月9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



#### テーマ

一緒に学ぼう！  
がんと共に暮らして生きるには

【見逃し配信予定】

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