



健康手帳 89

緑内障(りょくないしょう)とは？

Q 緑内障とはどんな病気ですか？

A 「視神経」が傷んでだんだん見える範囲である「視野」が狭くなる病気で、主な原因に眼の硬さを示す「眼圧」が関わっています(図1)。40歳以上の日本人の20人に1人は緑内障と言われており、現在日本人の失明原因の第1位になっています。「白内障」と名前はよく似ていますが、白内障は「水晶体」が濁り「視力」がさがる病気で、緑内障とは全く異なる病気です。

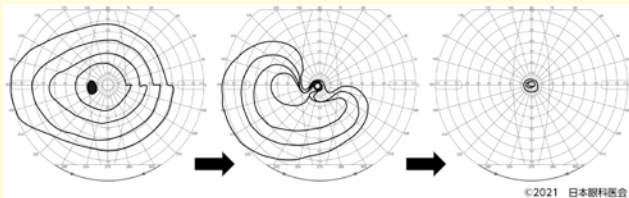


図1

Q どのような症状がありますか？

A 初期には自覚症状がなく、眼科や人間ドックなどで偶然見つかることが多いです。少し視野が欠けても、脳は見えない部分を補い、左右の眼でかばい合うため気づきにくいのです。病気が進むと、一部分が欠けて見えづらくなったり、文字を読み飛ばしたり、視界が白く霞んだり、見えない部分が真ん中に広がると視力も低下します。急激に眼圧が上がると、眼や頭の痛み、吐き気などの症状がでることがあります。

Q どのような検査をしますか？

A 視力などの一般的な検査に加えて、眼圧を測定します。また、見えない部分がどのくらい広がっているか視野の検査をおこない、OCTという器械を使って、どの程度視神経が傷んでいるか神経の厚みを測ります。

Q どのような治療をすれば治りますか？

A 残念ながら、見えにくくなってしまっただけからでは視力や視野は元に戻せません。眼圧を下げて視野や視力が悪くなるのを遅らせることが治療の基本となります。目薬を毎日さして眼圧を下げる点眼治療が多いですが、レーザーや手術で眼圧を下げることもあります。ただし、これらの治療を組み合わせても緑内障は完全に治ることはなく、ずっと長く付き合う病気です。多くの人は適切に治療を受ければ、生涯、視力と視野を保つことが可能です。見え方に困らないうちから点眼や通院を続けるのは面倒になりがちですが、早くみつけて病気の進行を食い止めながら根気強く治療を続けることが大切です。



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

健康手帳 (89) 緑内障(りょくないしょう)とは？	1
「くすのきCLUB」をご存知ですか？	2
健康レシピ 第89回 ヨーグルトのチーズケーキ風 ～フレッシュフルーツのソース添え～	3
診療科から 皮膚科	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

「くすのきCLUB」をご存知ですか？

外来診療棟1階の眼科外来横に「くすのきCLUB」を開設しております。くすのきCLUBは、あじさい基金(*)に対するご寄附への感謝といたしまして、10万円以上のご寄附をいただいた方へ、診察の待ち時間等にご利用いただける専用サロンの利用サービスを提供するものです。

※「あじさい基金」とは、本院が目標とする地域医療及び質の高い医療の提供等を実現するため、院内環境の整備や最先端の医療機器等の購入、医療従事者の育成等、本院の発展と円滑な病院運営を図るために設置している神戸大学基金です。



外来診療棟 1 階



【くすのきCLUBの特典】

- ・リラックスできる専用サロンでの診察待ち
- ・診察受付機及び会計精算機の利用
- ・ディスプレイによる診察呼び出し
- ・コーヒー等の飲料の無料提供
- ・Wi-Fi利用可
- ・雑誌の開架





一品料理で満足感アップ

低エネルギーデザート編

ヨーグルトのチーズケーキ風 ～フレッシュフルーツのソース添え～

栄養量 (1人分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	4.7g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	0.2g

クリスマスやお正月などイベントの多いこの季節。今回はパーティーにもおすすめの、低エネルギーで簡単に作れる「ヨーグルトのチーズケーキ風」をご紹介します。

ここでは市販のギリシャヨーグルトを使用しています。ギリシャヨーグルトとは水切り製法で乳清や水分を取り除いた固めのヨーグルトで、ヨーグルトチーズとも呼ばれます。濃厚で満足感のある食感を味わえるデザートで、美味しくたんぱく質を摂ることができます。またフレッシュフルーツのソースで飾ることで、見た目にも華やかになります。ぜひお試しください。



※写真のお皿は直径7cmのココット皿、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

<ヨーグルトのチーズケーキ風>

- ギリシャヨーグルト(無糖) 100g
- 卵 50g(Mサイズ1個)
- 低エネルギー甘味料(粉末) 2g

<フレッシュフルーツのソース>(フルーツは正味重量)

- りんご 10g
- オレンジ 10g
- キウイフルーツ 10g
- ぶどう 10g
- 低エネルギーいちごジャム 10g(小さじ1と1/2)

- 1 ボウルに<ヨーグルトのチーズケーキ風>の材料をすべて入れ、泡だて器で全体が混ざるまでよく混ぜ合わせる。
- 2 ココット皿に1を分け入れ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(500Wで2分または600Wで1分30秒)。
※お皿の大きさにより加熱時間が前後しますので、様子を見ながら、表面がブクブクとするまで加熱してください。
- 3 2の粗熟を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 4 <フレッシュフルーツのソース>のりんご、オレンジ、キウイフルーツを1cmの角切りに、ブドウを半分に切る。
- 5 ボウルに4と低エネルギーいちごジャムを入れ、混ぜ合わせる。
- 6 3に5をかけてでき上がり。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・ギリシャヨーグルトの代わりに、水切りした無糖ヨーグルトでも作ることができます。
- ・フレッシュフルーツはお好みのものをご使用ください。フルーツを変えることで味や雰囲気が変わります。低エネルギーの缶詰フルーツを使用すれば、低エネルギージャムは不要です。
- ・このレシピでは、ギリシャヨーグルトとして「パルテノ(森永)」、低エネルギー甘味料として砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック(HABA)」、低エネルギーいちごジャムとして「マービーストロベリージャム(HABA)」を使用しました。低エネルギー甘味料は種類によって甘さや栄養量が異なるため、表示をご確認ください。

メニュー考案：エムサービス(株) 服部 友行、編集：栄養管理部 山西 美沙

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

皮膚科

皮膚科は、皮膚に症状が現れる全ての疾患を診療対象とする科です。皮膚は「全身を映す鏡」とも呼ばれ、時には皮膚に現れた症状から、隠れていた疾患を早期に見つけ出し、それが救命につながることもあります。神戸大学皮膚科では、1. 様々な生まれつきの症状や遺伝性の皮膚難病の遺伝学的検査／治療、2. アトピー性皮膚炎や接触皮膚炎、蕁麻疹、アナフィラキシーなどのアレルギー疾患、3. 乾癬などの炎症性疾患、4. 「ほくろのがん」であるメラノーマを始めとした様々な皮膚がん、5. 光線過敏や紫外線発がんなどの日光が関わる疾患、6. 汗が出ない／出過ぎるなどの発汗異常など、多種多様な皮膚疾患の診療を幅広く行っています。さらに、病気の仕組みも分からず治療法もまだない難病の患者さんとともに、患者さんの検体を使わせていただいて病気の仕組みを解き明かす研究を行い、新しい治療を開発するための基盤作りを行っています。

診療と研究を通じて若い医師を育成し、未来の神戸と日本を支える人材を育てていくことが、大学病院の皮膚科の使命です。皮膚に現れる症状は医師も患者さんも一緒に見て考えることができます。医師と患者さんが二人三脚で治療にも研究にも取り組むことで、目の前の患者さんだけでなく未来の患者さんの力にもなれるように、日々頑張っています。文責:診療科長 久保亮治



神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

指定難病と診断された皆さまへ

2023（令和5）年10月1日から難病医療費助成制度が変わり、助成開始時期を前倒しできます

これまで医療費助成の開始日は「申請日」としていましたが、難病の患者に対する医療等に関する法律の改正により、2023年10月1日からは指定医が「重症度分類を満たしていることを診断した日」（重症化時点）まで遡って医療費助成開始日を開始できるようになります。

ただし、申請日からの遡り可能期間は原則申請日から1か月です。入院その他緊急の治療が必要であった場合など、やむを得ない理由があるときは、最長3か月となります。

なお、2023年10月1日より前への遡りはできません。

また、軽症高額該当の対象者は、「軽症高額の基準を満たした日の翌日」が医療費助成の開始日となります。

詳しくは、右記QRコードより

厚生労働省の案内チラシをご確認ください。



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



ホームページはこちら

がん相談室イベントのご案内

がん患者サロン

2024年1月11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 見逃し配信のお知らせ

2023年11月11日開催分

「一緒に学ぼう!がんと共に暮らして生きるには」

- ・がんゲノム医療～がん遺伝子パネル検査について
- ・聞いたことある?免疫チェックポイント阻害薬!
- ・がんの『一番効く治療』って何?～標準治療・臨床試験とは～
- ・がん治療と外見ケア～治療・療養中もあなたらしく
- ・ハローワークにおける就職支援
- ・『がん相談支援センター』が力になります
- ・質疑応答

→2023年11月22日～配信予定

参加対象：どなたでも



【お問い合わせ先】

がん相談室

☎ 078-382-5830（受付時間 9:30～16:30）

視聴はこちらから



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