



楠だより 8月

—2014年—

偶数月発行 NO.41 H26.8.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

32

脳卒中ってどんな病気? ～一過性脳虚血について～

脳卒中は、がん、心臓病、肺炎と並ぶ日本人の4大死因の一つです。主な死因別にみた死亡率の年次推移を調べてみると、1980年前後を境にそれまでダントツで死因の首位だった脳卒中は、がんを取って代われ、21世紀になってからは、ほぼ横ばいの状況です。しかし、要介護(日常生活に助けが必要となる状態)となる原因としては、現在でも脳卒中が第1位(24%)であり、死亡こそ減少したものの、相変わらず、社会的、経済的にも大きな問題となっています。

脳卒中は大きく、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つに分類されます。特に脳梗塞は脳卒中全体の7～8割を占め、日常に最もよく遭遇する疾患です。しかし、今回、特に注意を促したいのは、一過性脳虚血発作と呼ばれるものです。これは、脳や網膜の血の流れが悪くなって血液が足らなくなり、一時的に神経学的異常症状(手足の麻痺、言語障害、片方の目が見えにくいなど)が出現する発作です。

脳梗塞と違って、ほとんどの場合は1時間以内(大抵は5分

以内)に症状が消失するので、多くの方はそのまま病院にも行かずにやり過ごしてしまいます。しかし、一過性脳虚血後3ヶ月以内に10～15%の人が脳梗塞となり、しかも、その約半分は2日以内に起こる事が分かっています。一過性脳虚血発作の原因は、お薬や手術で治せるものも有り、脳梗塞を予防する上で重要です。「一過性脳虚血発作が疑われる症状」の図にあるような事が起きたら、即座に脳卒中の専門病院を受診するようにしましょう。「一過性脳虚血発作は、狭心症と同じように、緊急事態です!」

一過性脳虚血発作が疑われる症状



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(32) 脳卒中ってどんな病気?～一過性脳虚血について～	1
がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内	2
七夕だより	2
健康レシピ 第33回 トマトで包んだ魚介のファルシ	3
診療科から 糖尿病・内分泌内科	4

がん患者さん・ご家族向け勉強会のご案内

がん相談室では、2014年1月から、隔月（奇数月）ごとに、がん患者さん・ご家族向けの勉強会を始めました。これまで、『リハビリテーション』『食事・栄養』『がん治療とお金のこと』をテーマに開催し、好評でした。

今回は、最近増えてきている、“抗がん剤の飲み薬”を取り上げます。毎日の生活の中でどのようなことに気をつけたらよいのか、ご自身で出来るケアについて、がん薬物療法認定薬剤師・がん化学療法看護認定看護師が話をします。質問の時間

も設けております。

是非、ご参加ください。

腫瘍センター・がん相談室主催

がん患者さん向け勉強会 「内服抗がん剤の副作用と自己管理」

日時：平成26年9月4日（木）14時～15時
**場所：神戸大学医学部附属病院 第1病棟2階
共通カンファレンスルーム**

内容：「内服抗がん剤の副作用と自己管理」についてお話しします。
（講義時間は約40分間の予定です。その後、質問の時間を設けています。）

講師：神戸大学医学部附属病院 薬剤師・がん化学療法看護認定看護師

対象者：当院入院中・外来通院中のがん患者さん、ご家族

申し込み方法：参加ご希望の方は、下記連絡先に電話、又はメールにてお申し込みください。当日参加でも大丈夫です。

申し込み・問い合わせ先：神戸大学医学部附属病院・がん相談室 海津・伊藤
電話番号 078-382-5830
E-mail soukikak-cancer@med.kobe-u.ac.jp



「リハビリテーション」勉強会の様子

☆☆☆☆☆☆☆☆ 平成26年七夕だより ☆☆☆☆☆☆☆☆



正面玄関と患者情報コーナー前、ニヶ所の竹は、多くの皆様に短冊を吊るして頂きとても賑やかな七夕飾りになりました。

今年は短冊に願い事を書いたあと、ご自分で箆に吊るす期間をいつもより1週間延長しました。短冊の追加で最終日には、箆はたわわに実った稲穂のように地面に着くほどしなだれ、色とりどりのお願い事の短冊が豪華で素敵な七夕祭りになりました。昔ながらのこより作りは、不慣れな者も多く、ピンと立ったものから巻き巻きよりよりの出来具合のものなど全部で1623本使いきりました。



短冊には病気快復をはじめ、誰かの為の祈りなど、心熱くなるものばかりで、そんな中こんなことが書かれているのを見つけました。“今日まで生きられましたことに感謝です。こちらの病院で短冊を書くのも早、何年かとなりました。お蔭様で、また書いて幸いです。”

また、午後から短冊を取り外して奉納する日の午前中、「短冊はもうありませんか。今日、父が手術なので是非お願いしたいのですが。」と情報コーナーに来られた方がいました。



七夕飾りの時間は短いですが、そういうことならと新たに作り、2枚差し上げました。二人の子供さんは、それぞれにお父さんの手術の成功を願われたことでしょう。

7月7日はあいにくの雨。翌7月8日も台風8号の不安定な空模様でしたが、皆様のお願い事の短冊奉納は、ご祈祷に続き、お炊き上げも大空の下で無事終わりました。お炊き上げのたなびく煙を見上げながら、皆様のお願い事を、無事天上に託せることができ、七夕行事を終えた喜びの心豊かなひと時でした。





一品料理で満足感アップ

おもてなしメニュー編

トマトで包んだ魚介のファルシ

栄養量 (1人分)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	1.3g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	1.1g

今回、ご紹介するメニューは、おもてなしやホームパーティーにも利用できる、お洒落でお手軽に作れるトマトのファルシです。

トマトには細胞の老化を防ぐ作用があるビタミンAやビタミンCがたっぷり含まれており、紫外線や暑さなどのストレスによりダメージを受けやすい夏場には、とっておきの食材です。そんなトマトを使ったファルシ、ここぞという時のおもてなしはもちろん、「何かもう一品」なんて時にも、冷蔵庫にある食材を使用し、アレンジして作れる一品です。



※写真のお皿は直径15cm、盛り付けは1人分です。



作り方

材料(2人分)

トマト(2個)	400g
むきえび(6尾)	60g
いか(1/2杯)	140g
だし割ポン酢(小さじ2強)	14g
ゼラチン	少々
※十分な水で約10分間ふやかしたもの	
※2の青味20mlに対し0.3~0.6g程度	
だし割ポン酢(小さじ1/2弱)	2g
きゅうり(1/4本)	20g

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1 トマトは沸騰した湯に、7秒ほど入れ、直ぐに流水で冷やし湯むきする。
- 2 1のヘタの上部5ミリ程をスライスし、青味(種の部分)だけ取り出す。
- 3 1の他の赤味をきれいにくり抜き、ヘタを除いた2の上部と共に1cm角にカットする。
- 4 むきえびといかを1cm程にカットし、ボイル後冷却する。
- 5 3と4をだし割ポン酢で和え、冷蔵庫で保冷しておく。
- 6 2の青味(水分がなければ水を加える※加え過ぎないように注意する)を弱火で加熱後、Aを加える。沸騰したら冷却し、冷やし固める。
- 7 中身をくり抜いたトマトに5を詰めてお皿に盛り、スプーンの背などで砕いた6を添える。
- 8 きゅうりは輪切りにし7に添える。

ここがポイント



★ファルシとは?

フランス語で「包む」または「詰めた」という意味で、日本食ではピーマンの肉詰めや、ロールキャベツなどが同じ料理方法にあたります。

★ジュレを利用して減塩効果!

トマトの青味にだし割ポン酢を加え、ゼラチンで固めてジュレにすることで、少量でも塩分を感じることができます。

★アレンジも多様に!

器をズッキーニやナス、かぼちゃなどに変えたり、中身の食材をひき肉や野菜、きのこに変えたり、味付けを変えたりなど、アレンジやアイデアが膨らみますね。ぜひお試しください。

メニュー考案:エームサービス(株) 林田竜馬、編集:栄養管理部 中嶋沙姫

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

糖尿病・内分泌内科

糖尿病・内分泌内科は、糖尿病の患者さん、およびホルモンの異常で起こる内分泌疾患の患者さんを治療する診療科です。糖尿病の治療では、生活習慣に関する食事療法や運動療法が大変重要です。また適切な薬剤をきっちりと内服することも重要です。そのため、医師だけでなく、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、臨床心理士など様々な職種の医療スタッフが協力して行う「チーム医療」によって、患者さんのより良い療養生活を支援しています。

内分泌疾患の患者さんは、ホルモンの分泌過剰、低下を

きたす腫瘍が原因である事が多く、高血圧、肥満、糖尿病、骨粗鬆症、倦怠感といった一般的によくみられる症状の原因となっていることがあります。外科系診療科、腫瘍内科、放射線科とチームを組みながら治療を行いますが、良性腫瘍が多く生涯にわたるホルモン補充が必要になる事もあります。そのため、ホルモンの異常に伴う患者さんの「生活の質」も重視しています。

糖尿病、内分泌いずれの疾患も、長期にわたって治療を継続していくことが多く、患者さんと寄り添いながら適切な治療が提供できるよう、日々診療に取り組んでいます。



「くすのきファミリー」グッズ 第2弾

絶賛好評発売中!!

●クリアフォルダー 販売価格:120円(税込)

●3色ボールペン 販売価格:200円(税込)

お求めはドラッグストア慈恵(ファミリーマート内)まで

★ 営業時間★

平日…AM7:30～PM5:00 / 土日祝…休み



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
禁煙にご協力を



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