



楠だより12月

— 2016年 —

偶数月発行 NO.55 H28.12.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

健康手帳

46

おうちで!

血圧を測ってみませんか?

寒くなってきました。寒くなると上がるのが血圧です。健康管理のために、あなたも血圧を測ってみませんか。血圧を正しく知るには、病院で測る血圧よりも、家庭で測る血圧（家庭血圧）の方が大切です。

<測り方>

家庭血圧は、朝（起床後1時間以内、トイレ後、食前、内服前）と夜（就寝前）の1日2回測定します。朝、夜とも血圧は2回測って、その平均の値をとり、血圧手帳などに記録しておきましょう。背もたれのある椅子に座り1～2分ほど安静にしてから、腕を心臓の高さにおいて測定します。血圧計は、上腕（肘より上）にカフを巻くタイプが正確でお勧めです。1日ごとの変化で一喜一憂するのではなく、5～7日間の平均値で判断しましょう。高めかな?と思われたら医療機関に相談しましょう。

<高血圧とは>

家庭血圧の値が、収縮期血圧（上の血圧）/拡張期血圧（下の血圧）のどちらか一方、あるいは両方が135/85mmHg以上になると高血圧です。（診察室では少し高めに出ますので、140/90mmHg

以上で高血圧と判断します。）何年も長期に続くと、脳卒中や心臓病、腎臓病の原因になります。頭痛、肩こりなどの症状が出る方もいますが、全く自覚症状がない方も多いです。症状が無くても、突然、脳卒中などの恐ろしい病気になりますので、高血圧は「静かな殺し屋」と言われています。無症状であっても、特に冬場は血圧測定をして、気をつけるようにしましょう。

（参考文献：一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会、日本高血圧協会、ささえあい医療人権センター 編集 イラストも同じ文献より引用）



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 (46) 血圧を測ってみませんか? 1
- がん患者・家族向け勉強会&がん患者サロン
- 院内文楽公演について 2
- 健康レシピ 第47回 野菜たっぷりポトフ 3
- 診療科から 耳鼻咽喉・頭頸部外科 4
- ハロウィンパーティーを開催しました 4

がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロンのご案内



1月のご案内：平成29年1月19日（木）

13時30分～14時30分



がん患者さん・ご家族向け勉強会

「内服抗がん薬の副作用と自己管理」

…内服抗がん薬の副作用全般、特に手足の皮膚障害への役立つケア情報をお伝えします。

14時30分～15時30分

がん患者サロン

…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。



3月のご案内：平成29年3月2日（木）

13時30分～14時30分



がん患者さん・ご家族向け勉強会

「がんの治療と感染」

…抗がん薬治療による白血球減少時に、発熱や食事、外出など生活の中で気をつけることについて、お話しします。

14時30分～15時30分

がん患者サロン

…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。

場 所：いずれも

神戸大学医学部附属病院

第一病棟2階 共通カンファレンスルーム

参加費：無料

※勉強会のみ、サロンのみの参加も可能です。

申し込み先：神戸大学医学部附属病院 がん相談室 片山・伊藤

電話番号 078-382-5830

E-mail soukikak-cancer@med.kobe-u.ac.jp

ホスピタルホール こけら落とし 神大病院・楠文楽

伊達娘恋緋鹿子より「火の見櫓の段」

人形浄瑠璃文楽座の若手技芸員をお招きして盛会な公演が行なわれました！

2年に及ぶ外来改修工事を終え、ようやくホスピタルホールが患者さんの憩いの場として帰ってきました。これを記念し11月21日(月)、こけら落としと称して関西が生んだ世界に誇る伝統芸能の一つである「文楽公演」を医事課 患者サポートチームとコンサート実行委員のメンバーで企画いたしました。伝統を守るだけでなく、果敢に時代に挑戦し進化してゆく若手技芸員のお一人である三味線弾きの鶴澤清道さんと神戸大学医学部附属病院の姿を重ねて、共感を得たところから話しが進んでいきました。又、技芸員の方から、是非、昼間の外来受診を終えた患者さんにも楽しんでいただけたら、と提案があり、15時開演という初の試みに挑戦しました。昼、夜の部合わせて、およそ450名の来場をいただき、盛会に“大阪締め”で終えることが出来ました。患者さんの笑顔も多く見られました！

初の試みであちこちにつつかりながらでしたが、支援してくれた皆様、全ての応援部隊の皆様、紙面をお借りして御礼を申し上げます。





一品料理で満足感アップ

冬のおもてなし編

野菜たっぷりポトフ

栄養量 (1人分)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	6.2g
炭水化物	22.1g
食塩相当量	2.3g

寒さも厳しくなり、温かい料理でほっこり温まりたい季節となりました。

今回はそんな季節にぴったりのメニューをご紹介します。煮込むだけで簡単に作ることができ、野菜もたっぷり摂れるポトフです。材料を大きく切ることで見た目も豪華になり、じっくり煮込むことで旨味のあるスープに仕上がります。

ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は16.5cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(4人分)

ベーコン	60g
じゃがいも	200g(2個)
人参	150g(1本)
玉ねぎ	200g(1個)
キャベツ	400g(1/2個)
かぶ	400g(4個)
<スープ>	
水	1L(5カップ)
白ワイン	100ml(1/2カップ)
コンソメ	1個(5.3g)
塩	6g(小さじ1)
黒胡椒	適量
ローリエ	2枚
<お好みで>	
粒マスタード	適量
乾燥パセリ	適量

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

- 1 ベーコンは2cm幅の薄切りにする。じゃがいも、人参は皮を剥き大き目の乱切りにする。玉ねぎは2cm幅のくし切り、キャベツは芯を残し3cm幅のくし切りにする。かぶは皮を剥く。
- 2 鍋にスープの材料を入れて沸騰させる。
- 3 沸騰したらベーコン、人参、玉ねぎ、かぶを入れ、再沸騰したら蓋をして弱火で30分煮込む。
- 4 じゃがいも、キャベツを入れさらに弱火で30分煮込む。
- 5 器に盛り付け、お好みでマスタードを添えパセリをかける。

ここがポイント



- ・ベーコンは脂質の多い食品ですが、ロースベーコンやショルダーベーコンを使用するとエネルギーは約20%、脂質は約65%カットできます。
- ・かぶはしっかり煮込むことで中まで味がしみ込みます。じゃがいもは先に入れると煮崩れするので後から入れて下さい。
- ・ベーコンをウインナーで代用してもおいしく作ることができます。また、クローブを入れて煮込むと更に本格的な味になりますよ！

メニュー考案:エムサービス(株) 矢野 慎太郎、編集:栄養管理部 芝 唯

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

耳鼻咽喉・頭頸部外科

耳鼻咽喉・頭頸部外科は「みみ、はな、のど」というデリケートな感覚器を取り扱う診療科です。中耳炎や難聴・めまい、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、声帯ポリープなどの良性疾患から、口腔がんや咽頭がん・甲状腺がんなどの悪性腫瘍まで、様々な病気に対して内視鏡・顕微鏡を用いた低侵襲な手術や薬物療法によって生活の質を重視した治療を行なっています。また、進行がんに対して放射線腫瘍科や腫瘍・血液内科、関連外科系診療科、看護部、リハビリテーション部、栄養サポートチーム、緩和ケアチーム、患者支援センター等と連携した多職種によるチーム医療を実践しているのも当科の大きな特徴です。

外来は2015年7月に外来診療棟3階に移転し、全てのブースに電子スコープを備えた充実した診療スペースとなりました。耳・鼻・のど・頸部の専門的な診察とともに、めまいや音声障害・嚥下障害のリハビリテーションも行なっています。月平均の外来患者数は延べ2000名、多い日には1日250名以上の患

者数が来られますが、当院へのご期待を裏切らないよう、お一人お一人に、時間の許す限りに丁寧な病状や治療内容の説明を行い、十分にご納得頂いた上で治療を行うよう心掛けています。外来スタッフと相談しながらスムーズな診療に取り組んでおりますが、時にお待たせすることもあるかもしれません。どうか、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



患者さんへの

お知らせ

ハロウィンパーティーを開催しました



10月31日にこどもセンターではハロウィンを開催しました。

もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのあるものですが、今では奇抜な仮装で、Trick or Treat（お菓子くれなきゃいたずらしちゃうぞ!）と言いながら街を練り歩く行事です。こどもセンターでも恒例行事になっており医療保育士を中心に入院患児とその家族、そして医療スタッフが一緒になって準備を進めてきました。今年のテーマは「アメリカンコミックス」でした。ミニオンズやゴーストバスターズ、キャプテンアメリカ、ハリーポッターなどに登場するキャラクターに扮した子どもたちや医療スタッフが看護部やいくつかの外来、成人病室などを回りお菓子をもらいました。幸いにしていたずらされた部署はなかったようでしたが、道すがら外来患者さんやその家族をびっくりさせたり、また逆に癒したりしていたようでした。

ご協力いただいたご家族の方、医療スタッフ、患者さんも含めたボランティアの皆様に変感謝申し上げます。



神戸大学医学部創立75周年、神戸病院創立150周年
～記念事業寄付金へのご協力のお願い～

院内のパンフレットをお取り下さい。

問合せ先▶ 神戸大学医学部総務課研究科総務係 TEL.078-382-5111(内線5015) E-Mail : kikin@med.kobe-u.ac.jp



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