



健康手帳 93

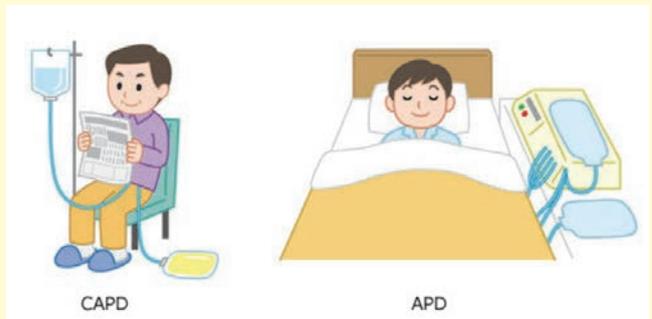
腹膜透析って何？

腎代替療法について

腎臓の機能が低下して末期腎臓病の状態になると、ご自身の腎臓では生命を維持できない状況になります。その段階では、腎臓の機能を肩代わりする治療法として、腎代替療法が必要となります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植などがありますが、日本では透析患者の97%は血液透析であり、透析=血液透析をイメージされる方が多いと思います。しかし、欧米諸国と比較しても極端に血液透析に偏った状況が問題視され、腎代替療法の選択のあり方が見直されております。本来、腎代替療法は医学的な適性のみならず、ライフスタイルなどに合った治療法を選ぶことが重要です。そのためには、各治療法を適切に説明することに加えて、患者さんの生活背景や価値観などもお聞きして、最適な治療法を患者さんと医療者でともに考え選択・意思決定をするプロセスが大事だと考えています。当院では看護師と医師による腎代替療法説明外来を設けており、患者さんやご家族の腎代替療法の選択・意思決定を支援いたしております。

腹膜透析

腹膜透析は、自分の身体の腹膜を利用して行う透析療法で、治療環境は在宅で行います。手術によりお腹にカテーテルを入れて、カテーテルから腹腔内に透析液を入れて一定時間貯留しておくことで、血液中の老廃物や塩分、水分などを除去することができます。1日3～4回透析液を交換する



家族と考える慢性腎臓病サイト～腎援隊

方法(CAPD)と、寝ている時間に透析液の交換を機械で自動的に行う方法(APD)があります。CAPDでの1回の透析液交換は20～30分程度で、交換する時間は生活リズムに合わせて時間を調整することが可能です。腹膜透析の利点は、通院回数が月1～2回と生活の自由度が高いことと、循環動態への負担が少ない体にやさしい透析であることです。この利点から、社会復帰を目指す世代に腹膜透析が選択されてきましたが、最近では高齢の患者さんの選択が増えてきております。ご自宅での治療ですので、透析方法やカテーテル管理、日々の注意点などは指導を行います。これらは難しいものではありませんが、さらに安心して治療を受けていただくために、当院では病院看護師と医師が訪問看護師との連携を構築しております。

腎臓内科 河野圭志

- ### 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(93) 腹膜透析って何？ | 1 |
| あじさい基金について | 2 |
| 健康レシピ 第93回 チリコンカン | 3 |
| 診療科から 整形外科 | 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 |



あじさい基金について



神戸大学医学部附属病院は、地域医療への貢献を使命とするとともに、教育機関として人間性豊かな医療人を育成し、さらに先進的な医療の研究・診療拠点として発展してきており、関西医療圏における中核を成し、兵庫県域の医療をリードしてきております。そのため、最先端の医療機器導入や人材育成のための投資に加え、患者さん中心の医療を達成すべく、医療安全の堅持及び患者サービスの向上に日々努めております。

このような本院の使命達成を目的として、2019年6月から「あじさい基金」を設立し、幅広く寄附を募っております。今後も皆様方により一層満足して頂ける医療提供のために、ご厚意による寄附という形で本院の運営を支援頂ければ大変ありがたく存じます。

今後とも地域に根差した大学病院として、不断の改革を推進し、世界に誇れる神戸大学医学部附属病院を目指し、一層努力をして参りますので、何卒ご協力の程重ねてお願い申し上げます。



寄附金の使途

頂戴しましたご寄附は、院内環境の整備や患者さんへのサービス向上に充てており、最近では、様々な写真や絵画を展示して患者さんへ癒しの空間を提供する外来診療棟のアートギャラリーを改修しました。また、最先端の医療機器の購入、医師をはじめ医療スタッフの育成等、病院運営のために使用させていただきます。



「くすのき CLUB」について

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、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、コーヒー等飲料の無料提供を行い、ゆっくりと診察の待ち時間を過ごしていただける専用サロンです。



ご寄附の方法など

本学指定の払込取扱票によるご寄附のほか、WEB 申し込みフォームによるご寄附も可能です。以下のページであじさい基金についてご案内しておりますのでぜひ一度、ご覧ください。

<https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/info/topics/kifu.html>





一品料理で満足感アップ

減塩料理編

チリコンカン

栄養量 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 191kcal |
| たんぱく質 | 10.2g |
| 脂質 | 7.2g |
| 炭水化物 | 21.4g |
| (糖質) | 14.1g |
| 食物繊維 | 7.3g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

年々暑さが厳しくなり、食欲が落ちて夏バテになっていませんか？今回は暑い夏でも食欲がそえられるスパイシーな本格絶品レシピ「チリコンカン」をご紹介します。

チリコンカンはメキシコ料理が由来のアメリカ南部テキサス州を発祥とする郷土料理です。スパイスを使うことで減塩でも美味しく簡単に作ることができ、常備菜としても便利なメニューです。スパイスには食欲増進効果や発汗作用があるため、スパイス料理を取り入れて元気に夏を乗り切りましょう。

ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径14cm、盛り付けは1人分です。



作り方

材料(2人分)

| | |
|-------------------|--------------|
| 合挽き肉 | 50g |
| 玉ねぎ | 50g (中1/4個) |
| にんじん | 30g |
| セロリ | 30g |
| ミックスビーンズ(水煮) | 100g |
| ホールトマト | 100g |
| にんにく | 1g(約1/6片) |
| オリーブオイル | 5g(小さじ1強) |
| クミンパウダー | 0.7g(小さじ1/2) |
| A カイエンペッパー | 0.2g(小さじ1/8) |
| ケチャップ | 9g(大さじ1/2) |
| ウスターソース | 5g(小さじ1弱) |
| 水 | 50ml(1/4カップ) |

下準備

- ・玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくをみじん切りにする。
- ・ミックスビーンズは水洗いして水気を切る。ホールトマトは潰しておく。
- ・**A**の調味料を混ぜ合わせておく。

- 1 鍋にみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ、弱火で炒め香りを出す。
- 2 1に玉ねぎ、にんじん、セロリを加えてしんなりするまで炒めたら、合挽き肉を入れさらに炒める。
- 3 2にミックスビーンズ、ホールトマト、**A**の調味料を入れ、全体を混ぜ合わせたら水分が少なくなるまで20～30分煮込む。
- 4 器に盛り付け出来上がり。

計量の単位：1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・ミックスビーンズとは主に赤いんげん豆、青えんどう豆、ひよこ豆などが用いられます。これらの豆は高たんぱく低脂質で、食物繊維を豊富に含みます。ミックスビーンズの代わりに畑の肉と呼ばれる大豆の水煮を用いても手軽に美味しく食べることができます。
- ・減塩料理のコツは、酸味や辛味、風味や旨味といった塩味以外の味や香りを上手く活用することです。今回のチリコンカンはスパイスの辛味や旨味で減塩料理に感じやすい物足りなさや補うことができます。メインのおかずとしても、パスタの具材や生野菜にトッピングしてサラダとしても楽しめます。

メニュー考案：エームサービス(株) 内田 文洋、編集：栄養管理部 壺井 萌絵

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

整形外科

整形外科は、首から足先までの骨・関節・脊髄・神経・筋肉などに問題を抱える患者さんの治療を行う科です。加齢により関節や脊椎などの軟骨、骨に変性を生じることで起こる変形性関節症や脊椎疾患、外傷で生じる骨折、スポーツ活動で生じるスポーツ外傷、骨・軟部腫瘍の治療など整形外科が治療をする範囲はとても広く、手術治療だけでなく骨粗鬆症や関節リウマチなど薬やリハビリによる治療も担当します。神戸大学整形外科では薬物治療やリハビリテーション

を中心とした手術をしない保存的な治療、スポーツ損傷に対する関節鏡を用いた四肢関節の手術、ナビゲーションを用いた、より正確な人工関節手術、変形した関節を温存して治療する矯正骨切り手術、悪性腫瘍に対する患肢温存手術、脊椎・脊髄の手術、マイクロサージェリーなど様々な外科的治療を積極的に行っています。私たちは、患者さんに寄り添いながら安心して治療を受けていただけるように診療を心がけています。



神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

支援者向け 第9回神戸市難病相談支援センター主催セミナー

「特発性間質性肺炎～診療とケアのポイント～」

■講演1「特発性間質性肺炎オーバービュー」

講師：神戸大学医学部附属病院 呼吸器内科医師
山本 正嗣先生

■講演2「間質性肺炎の栄養療法」

講師：神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 管理栄養士
三ヶ尻 礼子先生

日時：2024年9月24日(火)16時～17時30分

参加方法：オンライン(Zoom) 参加費：無料

申し込み方法：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

ピア交流会を開催します！

日時：2024年10月4日(金)14時～16時(出入り自由)

場所：神戸大学医学部附属病院 福利厚生施設4階ホールB

参加費：無料

対象者：神経・筋疾患(神経難病)の患者さんとそのご家族

申し込み方法：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

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

お問い合わせ先：神戸市難病相談支援センター(院内A11総合相談窓口)

電話番号：078-382-6600 Fax：078-382-6601



がん相談室からのお知らせ

がん患者サロン

- ・日時：2024年9月12日(木)15時～16時
- ・開催方法：対面開催
- ・開催場所：福利厚生施設 4階 会議室
- ・参加対象：がん治療中または療養中の方

詳細はホームページから →



がん患者さん・ご家族向け勉強会 DVD貸し出しのご案内

新規貸し出し開始

2023年11/11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

*その他、過去開催分もごさいます。貸し出しご希望の方は、がん相談室にお越しください。

【お問い合わせ先】

がん相談室(院内A11総合相談窓口)

☎ 078-382-5830 (受付時間 8:30～17:00)



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