



楠だより 10月

— 2024年 —

偶数月発行 NO.102 R6.10.25 発行責任者：病院長 編集：病院広報委員会

健康手帳

94

息切れとは？

息切れとは

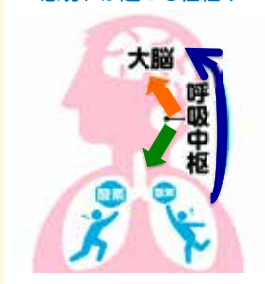
息切れは日常生活でもよく見られる症状です。その原因は様々ですが、まずはその息切れの原因を確かめることが大切です。息切れの程度や、一緒に出てくる他の症状によっては早期に病院を受診する方が望ましいこともあり、どのような病気が隠れているかを知って頂くことは重要です。



息切れというと、肺や心臓に問題があるのではないかと不安になるかもしれませんが、病気や呼吸機能の低下のほか、自律神経の影響などでも起こります。そもそも息切れは脳を感じるもので、「痛い」「暑い」などと同じような感覚の一つです。

脳の延髄にある「呼吸中枢」では、呼吸を通じて体の中の環境を一定に整えています。そのため、色々なセンサーを介して呼吸の深さや回数の指令を出します（緑色の矢印）。一方、脳の中でさらに上位にある「大脳」はこの指令を監視しています。呼吸中枢より指示された情報を受け取るとともに（オレンジ色の矢印）、呼吸の状況に関する情報も監視しています（青色の矢印）。この両方の情報のバランスが悪くなった場合に、大脳が感じる不快な感覚が「息切れ」です。

息切れが起こる仕組み



息切れの主な原因としては、病気（呼吸器や心臓、甲状腺などの病気、発熱や貧血など）のほか、呼吸機能の低下や自律神経の影響（ストレスや不安など）もあり、健康であっても息切れは起こります。

息切れを起こす危険な病気

息切れを起こす病気の中で、呼吸器や心臓の病気に関わる病気が隠れていることがあります。「年だし息切れが出るのはしかたがない」と放置や我慢はせずに、呼吸器内科や循環器内科などの内科を受診し、原因を調べることが大切です。

呼吸器の病気

咳や痰が続く場合や、喫煙と関連することもあり

- 肺がん、間質性肺炎、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、気胸など

心臓の病気

胸の痛みやだるさなどを伴う

- 狭心症、心筋梗塞、心不全など

睡眠の病気

睡眠中に大きないびきをかくことが多い

- 睡眠時無呼吸症候群

こころの病気

過度のストレスや強い憂鬱感などを伴う

- うつ病、不安症

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 (94) 息切れとは？ 1
からだの科学体験びっくりアドベンチャーについて 2
健康レシピ 第94回 和風ポテトサラダ 3
診療科から 救命救急科 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

神戸ロータリークラブ 100 周年記念奉仕プロジェクト 「からだの科学体験びっくりアドベンチャー」

に参加しました

病院長 まにわ よしまさ
眞庭 謙昌

神戸ロータリークラブ（会長：藤澤正人神戸大学学長）が主催する 100 周年記念イベント「からだの科学体験びっくりアドベンチャー」が 7 月 28 日神戸国際展示場で行われました。

手術ロボット hinotori



病理でびっくりミクロの世界



看護のお仕事体験



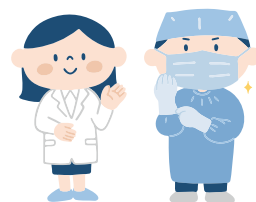
心肺蘇生トレーニング体験 (神戸市消防局)



最先端の医療ロボットなど、普段はなかなか見ることができない医療機器に触れたり、操作したりすることで、楽しく学べるイベントとなっており、夏休み中の子どもら約 1,100 人が参加しました。

参加者からは、「お医者さんになりたい」、「看護はやりがいいがある」「iPS が動いていたのしかった」「まほうの水の中に風船を入れるとくしゃくしゃになった」と感想があり、我々にとっても本当に充実した一日となりました。

医療や福祉の重要性は増してきますので、このようなイベントを通じて医療に関心を持つ子どもが増えてくれたらと願っています。





一品料理で満足感アップ

減塩料理編

和風ポテトサラダ

栄養量 (1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	6.0g
炭水化物	17.6g
(糖質)	14.7g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.2g

日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたね。今回は旬のじゃがいもを使った「和風ポテトサラダ」をご紹介します。

ポテトサラダといえば、サラダの定番でじゃがいも料理の王道！今回はなんとマヨネーズを使用しなくても、コクがあって美味しいポテトサラダです！しかも和風なのに減塩！その秘密は、アボカドと昆布だしです。アボカドの濃厚でクリーミーな食感と、昆布だしのミネラル・うま味成分をじゃがいもにしっかりしみこませることで余分な塩分をカットできます。

ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径13.5cm、盛り付けは1人分です。

作り方

材料(2人分)

じゃがいも	160g (中1.5個)
アボカド	60g (小1/2個)
にんじん	15g
大葉	3g (3枚)
昆布	3g (約7cm角)
レモン果汁	3g (小さじ1弱)
プレーンヨーグルト(無糖)	16g (大さじ1)
酢	8g (小さじ1と1/2)
塩	0.3g
黒こしょう	適量
かつお節	3g (小1パック)

下準備

- ・じゃがいもは皮をむき3cm角、にんじんはいちょう切りにする。アボカドは1.5cm角に切ってレモン果汁と和えておく。大葉は千切りにする。
- ・かつお節は耐熱容器に入れラップをせず、電子レンジ600Wで1分間加熱し、スプーンの背などで細かく潰しておく。

- 1 鍋にじゃがいもと昆布を入れ、水をひたひたになるまで注ぎ約10分茹でる。柔らかくなれば穴あきレードルなどで引き上げ、同じ鍋でにんじんを1分ほど茹でる。
- 2 ボウルにじゃがいもを入れ、手またはフォークでざっくりと潰し、にんじんとAの材料を入れてよく混ぜ、最後にアボカドを加えて軽く和える。
- 3 器に盛りつけ、大葉をのせれば出来上がり。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml

ここがポイント



- ・じゃがいもやアボカドを潰す際はある程度形を残すことで、素朴な食感が楽しめます。
- ・一般的なポテトサラダ(ハム入り)と比べ塩分約75%カット、エネルギー約50%カットとなります。
- ・減塩料理のコツは、塩味以外の味や香りを上手く活用することです。今回は、レモン果汁、酢、黒コショウ、大葉、かつお節などを使用しており、塩以外にも工夫がたくさん。
- ・アレンジとして、炒めたきのこを入れたり、サンドイッチにして食べても美味しいですよ。

メニュー考案：エームサービス(株) 服部 友行、編集：栄養管理部 諫山 叶実

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

救命救急科

どなたも急な病気や怪我をされて生命の危機に陥ることがあり得ます。その際に最も大切なことは、正確な診断の追求よりも、まずは生命の維持に不可欠な「気道の確保・呼吸のサポート・循環(血圧)の管理」です。救急医の重要な仕事のひとつは、これらの生命維持に不可欠な処置を瞬時に行うことです。

病気(怪我)の原因がわかれば、専門の医師の協力のもとに詳しい検査、診断、治療をしたり、病状によってはその疾患の専門医にこれらを引き継ぎます。しかし、重症であれば救急医が引き続き全身管理を継続します。複数の専門領域にまたがる病態では、治療の優先順位を決めることも救急医の大切な仕事です。救命救急科には救急専門医とともに外科系専門医や内科系専門医などのダブル(ときにはもっと多くの)ライセンスを持つ医師が多く、多領域にまたがる救急患者に対応しています。さらに、総合内科ともタッグを組み、総合診療から救急診療までシームレスな

診療体制を構築しています。

ヘリコプターによる救急現場への医師派遣、救命救急士や救急隊員への指示や助言、指導、事後検証作業に関与し病院前救護の質向上にも尽力しています。災害医療では、“災害現場への医療チーム(DMAT)”に参画し、大規模事故や災害発生時に迅速に多数の傷病者を受け入れる態勢を整え、必要に応じて派遣を行います。最近では大阪地震や西日本豪雨災害、能登半島地震にもDMAT派遣を行いました。

私達は、わずかな遅れが死を招くギリギリの現場で、幅広いスキルと瞬時の判断力、心身のタフネスさなど多岐にわたる総合力を日々滋養する努力をしています。

あまりお世話になりたくない診療科だと思いますが、いざというときにはぜひ頼りにしてください。

文責 救命救急科 診療科長 小谷 穰治

神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

難病患者就職サポーター 出張相談のご案内

ハローワークの難病患者就職サポーターが就労の悩み・疑問にお答えします

- ・難病であることを会社に伝えた方がいいのか
- ・難病患者の就労を支援する制度について知りたい
- ・難病のある社員の雇用管理にはどんな配慮が必要なのか



相談時間：第3水曜日 9時30分～12時

11月20日 12月18日 1月15日

場所：神戸市難病相談支援センター

※事前予約が必要になります。(1回50分程度)



<ハローワーク>

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番号：078-382-6601



<ホムペ>

がん相談室からのお知らせ

がん患者サロン

- ・開催日時：2024年11月14日(木)15時～16時
- ・開催方法：オンライン
- ・参加対象：がん治療中または療養中の方

お申込みはこちらから →



2024年度 がん相談室主催勉強会 ふれあい市民講座×10周年がん患者サロン

がん患者さんやご家族が治療や療養生活に関する正しい知識や情報を得られる場として、勉強会を開催しています。

参加無料 対面開催

- ・開催日時：2024年12月1日(日)
12時30分～16時30分(12時 開場)
- ・開催場所：神戸大学医学部 福利厚生施設 4階
神緑会館記念ホール
- ・内容：参加体型イベント(管理栄養士、歯科衛生士、訪問看護師、
院外薬局薬剤師等専門職のミニレクチャー、
ウィッグ、乳がん術後下着、スキンケアの体験など)
がん患者サロン

詳細は、腫瘍センターホームページの「患者さん向けイベント」に掲載のご案内をご覧ください。



*過去の勉強会のDVDの貸出も行っています。がん相談員にお声掛けください。

【お問い合わせ先】

がん相談室(がん相談支援センター)(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