



楠だより 12月

— 2024年 —

偶数月発行 NO.103 R6.12.25 発行責任者：病院長 編集：病院広報委員会

健康手帳

95

シェーグレン症候群って どんな病気？

口が乾いてパンやクッキーなどが食べにくい、最近急に虫歯が増えた、目がゴロゴロする、目が乾いて疲れやすいなどの症状でお困りの方はおられますでしょうか。もしかしたらシェーグレン症候群という病気による症状かもしれません。シェーグレン症候群は、本来細菌やウイルスといった微生物やがん細胞から体を守るはずの免疫を担当する細胞が自分の体の組織を誤って攻撃する全身性自己免疫疾患(膠原病)の一つです。主に涙腺や唾液腺など、体内の分泌腺に影響を及ぼし、乾燥症状を引き起こします。代表的な症状としては、目の乾燥感やかゆみ、口や喉の乾燥、虫歯の増加、舌の痛みや味覚異常などがあります(腺症状)。また、関節や筋肉の痛み、疲労感、皮膚の乾燥や皮疹などの皮膚の症状、そのほか、肺や腎臓など全身の様々な臓器に影響を及ぼすこともあります(腺外症状)。

国内の推計患者数は約7万人と算出されていますが、潜在的にはその数倍～10倍と推定され、特に中年以降の女性に多く見られます。症状は徐々に進行することが多いため、最初は軽い症状として見過ごされることがありますが、放置すると症状が悪化することがあるため、早期に診断を受けることが重要です。

シェーグレン症候群
患者の舌



参考文献：Journal of the Irish
Dental Association Volume
52:130 -136,2006.

診断には、血液検査の他、涙の分泌量や乾燥度合いをみる検査(眼科受診)、唾液の分泌量の測定や小唾液腺生検(歯科口腔外科受診)などが行われます。そのほか、腺外病変の評価にはそれぞれの臓器に応じた検査を行います。



シェーグレン症候群と診断されたら

治療は乾燥症状に対しては対症療法(目の乾燥には人工涙液や目薬、口の乾燥には唾液分泌を促す薬やうがい薬など)を行います。また、腺外症状に対しては免疫を抑える薬剤で治療を行うこともあります。一般的にシェーグレン症候群の予後は良好で、命に関わる重症例は少ないとされている一方で、残念ながら現時点では、シェーグレン症候群を根治する治療法はなく、患者さんの生活の質(QOL)がよくないことも少なくありません。生活習慣の改善も重要で、乾燥した環境を避けたり、ストレスを軽減するような生活を心がけたりすることが勧められます。また、定期的に医師の診察を受け、症状に応じた治療を続けることが、生活の質を保つためには大切です。

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(95) シェーグレン症候群ってどんな病気?1
なるほど医学体験! HANSHIN健康メッセに参加しました2
健康レシピ 第95回 チキンフリカッセ3
診療科から 消化器内科4
神戸市難病相談支援センターからのお知らせ4
がん相談室からのお知らせ4



HANSHIN 健康メッセに出展しました

暑いです。熱かったです。甲子園は暑かったです。

9月21日、甲子園で開かれた HANSHIN 健康メッセに参加してきました！このイベントは、毎年開かれており、チョットとつきにくい医学を、子供たちに体験を通じて感じ取ってもらっています。

病理診断科では、『**病理**』について、小学生でもわかるように説明してきました。『えっ？病理、そんなの大人だって知らないよ』という声が聞こえてきそうですね。と～っても簡単に言うと、**人の体を拡大して大きくして観察すること**です。だから、超高性能のカメラで、子供たちの手や持ち物をメチャクチャ拡大して、観察してもらい、病理の世界を疑似体験してもらいました。いろんなものを拡大すると、そこには全然違う世界が広がっています。子供たちは、拡大された世界に目を見張っていました。

病理では液体窒素も業務で使用しています。そこで液体窒素を使って大実験を子供たちとしてきました。やわらかいゴムボールが、液体窒素で凍ると、ガラスのようにパリパリに割れてしまいます。子供たちは、普段経験しない世界に驚きを隠せません！

いやあ～、それにしても暑かったですね。また来年、お会いできることを楽しみにしています。



手のひらを高性能カメラで超拡大。手のひらって、こんなふうになっていたんだあ～。



液体窒素から白い煙がモクモク……。子供たちは液体窒素が作り出す氷点下の世界に興味しんしん。



身振り、手ぶりを加えて説明しました。わかってくれたかなあ～。



一品料理で満足感アップ

冬のおもてなし料理編

チキンフリカッセ

栄養量 (1人分)

エネルギー	262kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	13.4g
炭水化物	14.2g
(糖質)	10.9g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.6g

温かい料理が恋しい季節となりました。今回は、寒い冬にぴったりのほっこり温まるクリーミーなチキンフリカッセをご紹介します。

フリカッセは、炒めた野菜や鶏肉を生クリームで煮込んだ「白い煮込み」と呼ばれるフランスの家庭料理です。一般的なレシピは、エネルギー・脂質が多くなりがちですが、今回、牛乳やきのこなど手軽な食材を用いてヘルシーな一品としました。見た目も華やかで、おもてなし料理としてもおすすめです。

ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径22.0cm、盛り付けは1人分です。

作り方

材料(2人分)

鶏もも肉皮なし	160g
塩	0.4g(ひとつまみ)
黒胡椒	適量
小麦粉	1g(小さじ1/3)
たまねぎ	100g(中1/2個)
マッシュルーム	100g(8個)
エリンギ	50g(中1個)
にんにく	5g(約5/6片)
タイム	2g(3~4枝)
オリーブオイル	12g(大さじ1)
白ワイン	50ml(1/4カップ)
スープの素(コンソメ)	0.4g
水	100ml(1/2カップ)
牛乳	100ml(1/2カップ)
バター	5g
プチトマト	40g(4個)
パセリ	1g

下準備

- ・たまねぎは1cm幅、マッシュルームは1/4、エリンギは長さ3cm、幅1cm、プチトマトは1/2、にんにく、パセリはみじん切りにする。タイムの1~2枝分は葉を使うため、茎から取る。
- ・鶏もも肉は4cm角程度の大きさに切り、塩・黒胡椒で味付けし、小麦粉をまぶす。

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で鶏もも肉の表面に焼き色がつくまで焼く。にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギも炒め、最後にタイムの葉を入れる。
- 2 1に白ワインを入れ、半分程度になるまで煮詰めたら、水、スープの素を加え、さらに半分になるまで煮詰める。
- 3 2に牛乳、バター、プチトマトを入れ、少しとろみがついたら器に盛りつけ、パセリ、残りのタイムを飾る。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml、1カップ=200ml

ここがポイント



- ・フリカッセは、お肉を炒めてから煮込むことで旨味が中に閉じ込められ、より美味しく頂けます。
- ・今回のレシピでは、鶏もも肉は皮なしを使用し、生クリームを牛乳に変えることで、一般的なチキンフリカッセと比べてエネルギーは約50%、脂質は約70%減らしています。
- ・きのこは旨味が出るとともに、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることができます。かぶやブロッコリーなど旬のお野菜を入れるとバリエーションが広がります。

メニュー考案：エームサービス(株) 松岡 洋石、編集：栄養管理部 藤本 智景

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

消化器内科

私たちは、食道・胃・十二指腸・小腸・大腸といった食べ物の通り道となる臓器と、肝臓・胆道・膵臓といった消化や代謝に関わる臓器を診る科です。それぞれの分野に国内屈指のエキスパートが在籍しています。

内視鏡を使った早期がんの手術（ESD:内視鏡的粘膜下層剥離術）は世界トップレベルであり、一般の病院では治療が難しい患者さんが関西全域から来られます。また、食道の動きが悪く食物が通過しにくくなるアカラシアという病気に対しては、西日本最多の内視鏡治療（POEM：経口内視鏡的筋層切開術）件数を有します。潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患では、小児大人を問わず最新の治療が受けられます。

胆道・膵臓領域では、良悪性を問わず最新の器材を用いて診療を行い、早期診断と負担の少ない治療を行っています。肝臓領域では、急性肝不全や進行した肝臓がんなどに対し大学病院でしかできない治療

で病気に立ち向かい、肝移植を行う外科と連携して治療を行っています。切除できないがんや希少疾患に対しては、遺伝子検査や治験などによる治療選択肢も提示し、未来の患者さんにも貢献できる医療を提供します。

豊富な知識と技術を持ったプロ集団が患者さんに寄り添い最善の医療を実践してまいります。



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



<ハローワーク>



相談日時：第3水曜日 9:30~12:00

1月15日 2月19日 3月19日

相談場所：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）

相談室の利用方法

相談場所：神戸大学医学部附属病院 神戸市難病相談支援センター（A11 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

<ホームページ>



がん相談室からのお知らせ

がん患者サロン

- ・開催日時：2025年1月9日（木）15時~16時
- ・開催方法：対面開催
- ・開催場所：第一病棟2階 共通カンファレンスルーム
- ・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

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。今年度は、12月1日（日）に市民向けのイベントを開催いたしました。たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。がん相談室でも多くの情報提供を行っております。ご相談下さい。

DVD貸し出しのご案内

過去の勉強会を録画したDVDの貸出も行っています。詳しくは、がん相談室へお訊ね下さい。

がん相談室 相談方法

がん患者さん、ご家族のがんに関する不安、悩みなどのご相談・資料提供など、どなたでも「無料」でご利用いただけます。

【相談室の利用方法】

- ・「原則予約制」となっております。
- ・まずはご予約をお取りください。
電話予約：078-382-5830 にご連絡下さい。
対面予約：直接がん相談室へお越しください。
場所：外来診療棟1階 総合相談窓口（A11）内

【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