



健康手帳

96

「ほくろ」とがん(メラノーマ)

ほくろは医学的に色素性母斑や母斑細胞母斑と呼ばれ、メラニン色素を作るメラノサイト(色素細胞)が変化してできる母斑細胞が、たくさん増殖してかたまりをつくったもの(良性腫瘍)です。メラニン色素をもつため茶色～黒色の色調となり、しみのような色素斑から黒く盛り上がったできものなど、さまざまな色調や形を呈します。



足の裏のほくろ

一方、メラノーマ(悪性黒色腫)はメラノサイトががん化した悪性の腫瘍です。初期は皮膚にとどまっていますが、進行するとリンパ管や血管を通して他の臓器に転移しやすい悪性度の高い皮膚がんです。メラノーマは皮膚のどこにでも生じますが、日本人の約40%は、足の裏や手のひら、手足の爪に発生します。これは末端黒子型メラノーマと呼ばれます。



足の裏のメラノーマ

初期のメラノーマは、ほくろと見分けることがとても難しいことがあります。良性か悪性が判断するため、以下のABCDルールが参考になります。

- ・Asymmetry:形が左右対称性ではない
- ・Border:境界が不規則、ギザギザしている
- ・Color:色調が均一でなく、濃淡が混じっている
- ・Diameter:直径が6mm以上ある

このような特徴にあてはまる場合は皮膚科専門医への受診をお勧めします。

ほくろやしみの診察をする際は、拡大鏡とライトが一体になったダーモスコピーという診療器具を用います。偏光で皮

膚を照らすことによって、皮膚の中の深いところまで拡大して観察することができます。これにより痛みを伴うことなく皮膚表面を



ダーモスコピー

詳しく観察でき、色調や色素の分布などから、ほくろなどの良性腫瘍とメラノーマとをかなり正確に区別して診断することができます。例えば足の裏のほくろは皮膚の溝(皮溝)に沿って色がつくのに対し、メラノーマでは溝と溝の間(皮丘)に色がつくことが多いです。

ただし、すべての病変をダーモスコピーのみで正確に診断できる訳ではありません。確定診断のために、局所麻酔をしてから病変の一部または全部を切り取って、顕微鏡で組織を調べる皮膚生検という検査が必要になることがあります。



ダーモスコピーで観察した足の裏のほくろ



メラノーマ(悪性黒色腫)は早期に発見して、適切に切除することが最も重要です。小さいうちに取ってしまえば治りますので恐くありません。こんなほくろあったかな?前より大きくなったような?盛り上がってきたぞ、なんだか変な形のほくろだな、そんなことがあれば必ず皮膚科専門医にチェックしてもらいましょう。

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(96) 「ほくろ」とがん(メラノーマ) 1
- 令和6年度災害対策訓練を実施しました 2
- 健康レシピ 第96回
- 鱈の幽庵焼き生姜あんかけ 春野菜添え 3
- 診療科から 糖尿病・内分泌内科 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



令和6年度災害対策訓練を実施しました

令和6年11月7日及び11月15日に南海トラフ地震を想定した令和6年度神戸大学病院災害対策訓練を実施しました。この訓練は災害発生時における院内体制の強化および問題点の把握・解決を目的に毎年、行っているものです。

11月7日の災害対策本部訓練では指揮命令系統体制の確認、被災状況の情報収集や院内対応方針の検討などの訓練を行いました。11月15日の実動訓練では各部署の連携が滞ることなく傷病者の受入れが出来るかなどの訓練を行い、病院職員(医師、看護師、薬剤師、医療技術職員、事務職員)、模擬患者等、延べ200名が参加しました。また、11月15日の実動訓練には、国立大学附属病院近畿・中部ブロック災害対策相互訪問事業の一環として、金沢大学、名古屋大学、京都大学、大阪大学から計15名の医療従事者が訪問されました。

訓練参加者からは、「発災時報告が電子化されたことでスムーズに情報収集を行うことができた」「事前に自分がなにをすべきか、あまり理解できず訓練が始まったので、リアルな被災状況にかなり近い訓練だった」と評価できる点が挙げられた一方で、「人が多くなると部屋のスペースの問題もあり動線に課題が残る」「コンタクトリストの記載に時間を要したため事前に準備しておく必要がある」といった課題も見つかりました。

今回の訓練結果を検証し、災害拠点病院としての機能強化に努めてまいります。





一品料理で満足感アップ

春のおもてなし減塩料理編

さわら

ゆう あん

鯖の幽庵焼き生姜あんかけ 春野菜添え

栄養量 (1人分)

エネルギー	161kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	6.1g
炭水化物	10.8g
(糖質)	7.5g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.7g

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。今回は旬の食材を使用して、減塩でも満足感のある「鯖の幽庵焼き生姜あんかけ 春野菜添え」をご紹介します。

春野菜はやわらかくて香りがよく、独特の甘味・苦味などが特徴です。今回は春を告げる魚とよばれる上品な味わいの鯖とかつおだしを活用して、減塩だからこそ引き立つ「春の味覚」をお楽しみください。

見た目にも華やかなおもてなし料理として、ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は直径23.0cm、盛り付けは1人分です。



材料(2人分)

鯖(3枚おろし)	120g(2切れ)
減塩醤油	6g(小さじ1)
料理酒	5g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
レモン汁	7g(大さじ1/2)
ブロッコリー	40g(中2房)
人参	40g
小かぶ	40g
オクラ	40g(4本)
グリーンアスパラガス	40g(2本)
減塩しお	0.6g

(あんかけ)

生姜	14g
減塩醤油	6g(小さじ1)
かつおだし	100mL(1/2カップ)
片栗粉	3g(小さじ1)

下準備

- ・鯖とAを合わせて冷蔵庫で1時間程度なじませる。
- ・ブロッコリーは小房に分け、人参は半月切り、小かぶはくし形に切る。オクラは縦に、グリーンアスパラガスは斜め半分に切る。生姜はすりおろしておく。
- ・オーブンは220度に予熱しておく。

- 1 カットした春野菜を1分程度茹で、ザルにあげた後減塩しおをふる。
- 2 1と下味をつけた鯖をオーブンで10分程度焼く。
- 3 2の間に、鍋にすりおろした生姜と減塩醤油、かつおだしを入れて火にかけ、片栗粉を少量の水で溶き、とろみをつける。
- 4 器に2の焼き上がりを並べ、3のあんをお好みで別皿で添えるか写真のようにかけていただく。

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



- ・塩分50%カットの減塩醤油、減塩しお、レモンや生姜の風味を合わせることで、一般的な醤油、食塩を使用するより約2/3の塩分量に抑えています。
- ・野菜は一度茹でてから焼くことで鮮やかな色味を保つことができます。また、減塩しおのみで味付けをしているため、野菜本来の甘味をお楽しみいただけます。
- ・今回のレシピでは魚に下味をつけていますが、素焼きや蒸し魚でも美味しくいただけます(栄養量が変わります)。

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 山本 菜帆

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

糖尿病・内分泌内科

糖尿病・内分泌内科では、患者さん一人ひとりに寄り添い、最適な医療を提供しています。

糖尿病診療では、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、二次性糖尿病などに対応し、血糖コントロールや合併症の予防に注力しています。また、インスリンポンプやCGM（持続血糖測定）などの最新デバイスを活用し、個別化医療を実現しています。

さらに、当科は肥満症治療にも力を入れており、生活習慣改善の指導や薬物療法、外科的治療を組み合わせた包括的なアプローチを提供しています。肥満症は糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病リスクを高める疾患であり、適切な管理を通じて患者さんの健康と生活の質向上を目指しています。

内分泌疾患では、下垂体疾患（機能性下垂体腫瘍、下垂体機能低下症）や副腎疾患（クッシング症候群、原発性アルドステロン症、褐色細胞腫）を中心に、甲状腺疾患、骨代謝異常、その他希少疾患にも対応し、

正確で丁寧な診療を心がけています。

研究面では新しい治療法の開発や病態の解明に取り組む、その成果は国内外で非常に高い評価を受けています。また、教育面では次世代を担う全人的医療を実践できる専門医の育成に注力し、臨床、研究、教育を密接に連携させた取り組みを推進しています。これからも、患者さんの健康と充実した日々を支えるため、スタッフ一同最善を尽くしてまいります。

文責：診療科長補佐 山本 雅昭



神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

講演会 支援者向け 第10回神戸市難病相談支援センター主催セミナー

難病心疾患について学ぶ

～心アミロイドーシスの病態と治療そして心臓リハビリまで～

日 時：2025年3月13日(木) 15時～16時30分

■講演1 現在注目されている指定難病「心アミロイドーシス」とは？

講師 神戸大学医学部附属病院 循環器内科
准教授 田中 秀和先生

■講演2 循環器難病における心臓リハビリテーション

講師 神戸大学医学部附属病院 リハビリテーション部
理学療法士 小槇 公大先生

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】ホームページから事前登録



交流会

ピア交流会を開催します

日 時：2025年3月19日(水) 13時30分～15時30分 (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A

参加費：無料

対象者：①炎症性腸疾患 ②膠原病・免疫疾患 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】ホームページから事前登録

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 (A11)

電話番号：078-382-6600 Fax：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3月13日(木)15:00～16:00
- ・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 →



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・資料提供などをどなたでも「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 にご連絡ください。
- 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

治療と仕事の両立支援について

- ・社会保険労務士とがん相談員が協働して相談をお受けしています。
- 相談日時：毎月第2火曜日 13:30～15:30
- 要予約(※原則、事前にがん相談員との面談が必要)
- ・ハローワーク神戸と協働しています。
- 必要時オンライン面談を調整しています。



DVD貸出のご案内

過去の勉強会を録画したDVDの貸出をおこなっています。
詳しくはがん相談室へお訊ねください。

【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