



楠だより 4月

— 2015年 —

偶数月発行 NO.45 H27.4.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

36

海外へ行く前には ワクチンを打つべき?



海外に出国する人は年々増加し、現在およそ年間1800万人と言われていています。その中には、現地で感染症にかかり、医療機関を受診するケースも少なくありません。これらの感染症を予防するには、現地で生活の注意に加え、渡航前に予防接種で免疫をつけておくことが有効とされています。現地でかかる感染症は、表の通り様々です。これらの感染症には、軽傷で自然治癒するものから、命に関わるものまであります。例えば、狂犬病は、一度発症すると、ほぼ100%の方が亡くなってしまいます。有効な治療方法はなく、ワクチンによる予防が勧められています。また、ワクチンで予防できるものとそうでないものもあります。

どのような感染症を生じうるかは、訪れる国、地域、旅行のスタイルによって様々です。例えば、発展途上国に行く場合、

A型肝炎ワクチンは費用の割に予防効果が高くお得なワクチンです。また腸チフスへのワクチンは日本では未承認ですが、次にお得なワクチンです(当院では接種可能です)。他にも、黄熱病やダニ媒介脳炎など、ワクチンで予防可能な疾患は渡航先によっても異なります。また、ワクチンではないですが、マラリアはメフロキンなどの薬剤を内服することで予防可能です。渡航先や渡航時期、滞在期間などに応じ、どのような感染症に注意すべきか、そしてワクチンを含めどのような予防方法があるか、受診いただいた際に提案させていただきます。発展途上国以外にヨーロッパに旅行される場合なども、ワクチンを接種した方がいい場合もあります。安全で快適な海外旅行や留学のためにも、ワクチンなどの予防をしておいた方がいいでしょう。

神戸大学で接種可能な代表的なワクチン

A型肝炎、B型肝炎

日本脳炎

狂犬病

破傷風、ジフテリア、百日咳
髄膜炎菌

おたふく風邪、麻疹、風疹

水痘帯状疱疹ウイルス

ポリオ (IPV)

肺炎球菌(PPSV23nPCV13)、インフルエンザ桿菌

腸チフス、ダニ媒介脳炎



海外旅行でかかりやすい感染症

感染経路	感染症
飲食物から感染	旅行者下痢症、A型肝炎、腸チフス
患者の飛沫などから感染	インフルエンザ、結核、流行性髄膜炎
蚊に媒介	マラリア、デング熱、日本脳炎、黄熱
性行為で感染	B型肝炎、梅毒、HIV
動物から感染	狂犬病
傷口から感染	破傷風

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(36) 海外へ行く前にはワクチンを打つべき? ...1
 FIFA(国際サッカー連盟)メディカルセンター認定されました!2
 食事の温度に関するアンケート結果2
 健康レシピ 第37回 鯛のかぶら蒸し3
 診療科から 肝胆膵外科4
 患者さんへのお知らせ ボランティアスタッフの活動が表彰されました!4

FIFA (国際サッカー連盟) メディカルセンターに認定されました!

本年1月に神戸大学附属病院が国際サッカー連盟(FIFA)より、兵庫県立リハビリテーション中央病院と明和病院の合同施設として国際サッカー連盟(FIFA)メディカルセンターに認定され、承認式が行われました。

今後は、日本サッカー協会(JFA)とも協力してプロアマを問わずにサッカー選手の治療、リハビリ、けがの予防に関する研究を病院全体で支援して、積極的に進んでいく予定です。



FIFAチーフメディカルオフィサーのシリ・ドヴォラック氏と(右から6番目)

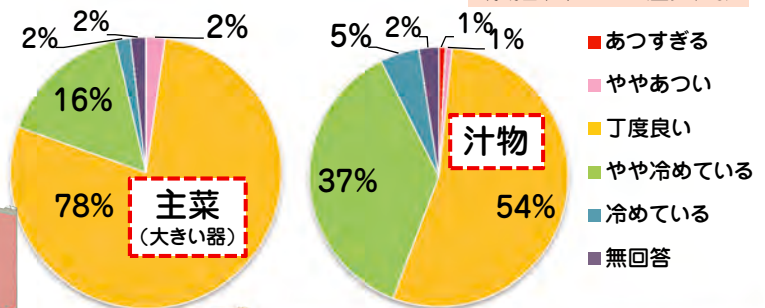
食事の温度に関するアンケート結果

昨年8月よりIH加熱配膳車が本格的に稼働しました。この配膳車の特長は、料理を冷たい状態で盛り付け、配膳車の中で加熱できることです。そのため、より適温で食事を配膳することが可能になりました。昨年12月、食事の温度について入院患者さんを対象にアンケート調査を実施しましたので結果をご報告します。

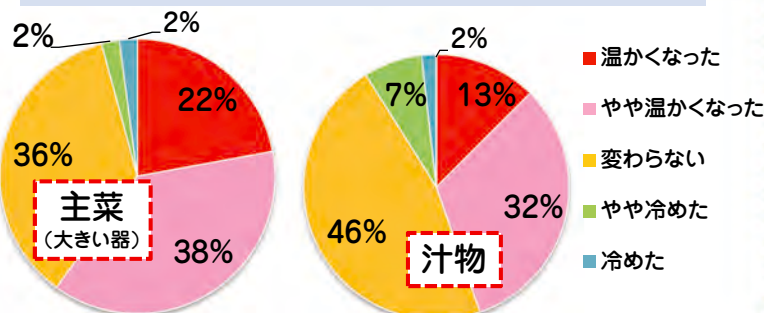


食事の温度についてどう思われますか?

配布数:昼630枚 夕652枚
有効回収数:昼220枚 夕122枚
有効回収率:26.8%(昼夕平均)



(過去に当院入院経験のある方に質問)
以前入院された時と比べ食事の温度に変化はありましたか?



主菜は約8割、汁物は約5割の患者さんに、「温度は丁度良い」という評価を頂きました。

また、「以前よりも温かくなった」と、約半数の患者さんに感じて頂きました。今後とも、適温で美味しい食事を安全にお届けできるよう精進して参ります。

平成27年4月栄養管理部





一品料理で満足感アップ

おもてなしメニュー編

鯛のかぶら蒸し

栄養量 (1人分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	3.1g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	0.8g

春の訪れに、食材と調理にひと工夫し、いつもと違った雰囲気の中でゆっくりお食事を楽しむのはいかがでしょうか？

今回は、ボリュームがありますが、上品で低エネルギーなおもてなしメニュー「鯛のかぶら蒸し」をご紹介します。

簡単に作れる家庭料理で料亭気分が味わえるかも？！

旬の食材であり、整腸作用のあるごみを添えてみました♪



※写真のお皿は17cm×17cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(2人分)

鯛	50g×2切れ
塩	0.4g
かぶ	160g
卵白	10g(小さじ2)
ゆりね	10g(4~6片)
銀杏(水煮)	10g(4~6個)

<あん>

だし	120ml
うすくちしょうゆ	6ml(小さじ1強)
みりん	6ml(小さじ1強)
塩	0.2g
片栗粉	6g(小さじ2)
水(水溶き用)	10ml(小さじ2)

<添え>

ごみ	30g(6本)
----	---------

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1 <下処理>鯛に塩をし、盛り付け用の器に盛っておく。ゆりねは、おがくずを洗い流し、根の部分を作り、切り離して水洗い後、さっとゆがく(約2分)。ごみは水洗いをし、沸騰したお湯で約1分ゆでた後、水で冷やし水切りしておく。
- 2 かぶは皮をむいておろし金ですりおろし、目の細かいザルで水気を切る。
- 3 卵白をツノが立つまで泡だて器で混ぜ、2のかぶとゆりね、銀杏を軽く混ぜる。
- 4 器に盛った鯛に3をのせ、蒸し器に入れ中火で10分ほど蒸す(電子レンジの場合500Wで約4分加熱する)。
- 5 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 6 4の蒸しあがった鯛に1のごみを飾り、5のあんをかける。

ここがポイント



- ・かぶの食感を良くするためには、出来るだけ目の細かいおろし金ですりおろす方が良いでしょう。また、ふっくらさせるためには、卵白を泡立てたらすぐに蒸し始めること、かぶやゆりね、銀杏と混ぜるときは軽く混ぜる程度にして混ぜすぎないことが重要です。泡立てた卵白の気泡がつぶれないように注意して下さい。
 - ・使用する魚の種類は、身がやわらかい鱈や真鯛などもオススメです。
 - ・ゆりねは火の通りが早いのでゆでるときはさっと。お好みでごみをみづばに変えてもいいですよ。
- メニュー考案:エームサービス(株) 新井 惇平、編集:栄養管理部 内田 絢子

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

肝胆膵外科

当科の名前を聞いたときに、すぐにこの漢字を想像できる人はほとんどいらっしゃらないと思います。漢字変換などでは「簡単水外科」等という文字が出てくるため、余計に混乱される方も多いのではないのでしょうか。

さて本題に移りますが、肝臓・胆道・膵臓は体の中では非常に重要な役割を担っております。具体的には消化や代謝を行う酵素やホルモンなどを生成する臓器ですので、消化器に含まれております。なかでも肝臓におきましては未だに人工臓器がなく、その機能が失われた場合は新しい肝臓を他人から譲り受ける「移植」でしか助かりません。我々の使命は臓器移植はもちろんのこと、非常に治療が難しいとされている肝胆膵に出来た腫瘍、先天的な膵胆管合流異常症、胆石症などを手術で治療することです。しかしそればかりではなく、もし手術が出来なかったときでも他科と連携して最善の治療を患者

さんに提供できるよう邁進しております。

やっかいな病気を扱う診療科ですが、当科のスタッフは非常にフレンドリーですので、これを機に覚えていただければ幸いです。また詳しくは「神戸大学肝胆膵外科」で検索をかけていただければより詳しい事が書かれていますので、是非そちらも参照して下さい。



患者さんへの

お知らせ



くすのき なな姫

ボランティアスタッフの活動が表彰されました

皆さま、こんにちは。神戸大学病院ボランティアコーディネーターです。

今日は、年1回のボランティア感謝状贈呈式でした。病院長から表彰状を頂き、そのあと楽しい食事会をしました。みなさんもきっと、玄関や病棟などで、ピンクのエプロンをつけたボランティアさんを見かけたことがあると思いますが、病院長と並んでいるのは、活動2000時間のお二人です。

神戸大学病院では、阪神淡路大震災前の平成5年10月からボランティア活動を始めています。33名でスタートし、結成22年の今では毎年100名前後が登録し、活動中です。自発性・公共性・無償性のボランティア活動を基本に、細く長くをモットーにして、1週間に1度、1日3時間の活動が、いつの間にかこんなに大きな数字になりました。2000時間にはおよそ20年も要します。

ボランティアさんの誰もが「賞を貰うための活動ではない」と言いますが、活動は患者さんの癒しになり、職員にとってはゆとりに繋がっていますので、コーディネーターの私は3000時間表彰を目指してさらに頑張っしてほしいと思っています。

ボランティアさんたちは、大の神戸大学病院ファンです。この病院を利用される皆様と職員とボランティアがお互いに感謝し、もっともっと素晴らしい「うちの病院」になりますようこれからも応援をよろしくお願い致します。

ボランティア活動、ご一緒にいかがですか。



くすのき まーくん



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