



# 楠だより 12月

— 2015年 —

偶数月発行 NO.49 H27.12.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

40

## かかりつけ医をもちましょう

### ●かかりつけ医とは？

日常的によくある病気やケガなど健康に関することは何でも相談できる身近な診療所やクリニックのお医者さんのことです。自分と家族の健康状態をよく知っていて、必要な時には専門病院や専門医師を紹介してくれるお医者さんです。

### ●かかりつけ医を持つとこんないいことがある

- ・比較的待ち時間が少なく、気軽に受診・相談ができる。
- ・午後の時間や土曜日に受診できるクリニックもあり時間の融通がきく。
- ・食事や運動など日常の健康管理のアドバイスをしてくれる。
- ・検査・専門的治療・入院が必要な時は適切な病院を紹介してくれる。
- ・予防接種の実施や介護保険の意見書など作成してくれる。
- ・往診をしてくれるクリニックもある。

### ●かかりつけ医を選ぶポイント

- ・通いやすいことをポイントに自宅近くで見つける：通いやすければ職場の近くでもかまいません。ご家族でみてもらうのであれば自宅近くが理想的です。
- ・相性のよいお医者さんを見つける：人間同士、相性は大切です。信頼できるお医者さんを選びましょう。
- ・説明がわかりやすい：病気や治療、薬について専門用語ではなくわかりやすい言葉で説明してくれる。質問にも丁寧に答えてくれる。
- ・時には厳しく指導してくれる。
- ・必要時はすぐに専門医に紹介してくれる。



### 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(40) かかりつけ医をもちましょう	1
ハロウィーン～仮装した子どもたちが、みんなに笑顔を～	2
日本代表ラグビー3選手(神戸製鋼所属)が訪問されました!	2
健康レシピ 第41回 ぶりのおろし煮	3
診療科から 循環器内科	4
患者さんへのお知らせ 患者満足度調査の実施	4



# ハロウィーン

～仮装した子どもたちが、みんなに笑顔を～



こどもセンターでは、入院中の子どもたちに季節感と楽しい時間を味わってもらおうとハロウィーンパーティーを計画しました。子どもと保護者、スタッフが一緒になりハロウィーンに向け準備をしてきました。鬼太郎、ドラえもん、魔女などに变身!スタッフはスターウォーズに挑戦しました。子どもたちは、仮装が怖くて泣いたり、笑ったり、賑やかな行列となりました。

放射線部から風船をもらい、Open Future Club(神戸大学ボランティアクラブ)が作ってくれたお菓子袋を提げて、こどもセンターを“しゅっぱーつ!”

看護部管理室で「トリックオアトリート!」、形成外科外来で「お菓子くれないといたずらするぞー」とお菓子をもらい、歯科口腔外科外来で「お菓子を食ったら歯磨きするんだぞー!」と、歯磨きセットをもらい、袋がいっぱいになりました。

「ただいまー」とこどもセンターでもお菓子をもらい、子どもたちは大満足でした。

子ども達の素敵な笑顔が、たくさんの大人たちを笑顔にしてくれました。

## ～病院全体がHappyハロウィーン～



## 日本代表 ラグビー3選手 (神戸製鋼所属)が 訪問されました!



左から山下選手、木津選手、伊藤選手

2015ラグビーワールドカップ・イングランド大会に出場し、日本代表として活躍した神戸製鋼コベルコスティーラーズ所属、伊藤鐘史選手(34)、山下裕史選手(29)、木津武士選手(27)が、11月10日当院を訪問されました。今回の慰問は、平素より地域の方々にスポーツを通して様々な形で貢献したいという選手・チームの強い思いと、当院がメディカルサポートを務めている縁で実現致しました。



3選手はまず藤澤正人病院長へ日本代表チームの活躍について報告を行い、リハビリテーション部・こどもセンターを慰問されました。リハビリテーション部では精力的に理学療法を行う患者さんに選手一人一人が声をかけ、握手や写真撮影を行いました。こどもセンターでは長い闘病生活を送る子供たちとその御家族が一堂に会し、飯島一誠小児科教授の一声で選手とのふれ合いのひと時が持たれました。最初は恥ずかしがっていた子供たちですが、選手たちとラグビーボールでパスをしたり、ミニボールにサインを貰ったりと交流を深め、時間と共に選手たちと仲良くなり、最後にはいっばいの笑顔に満ち溢れていました。

伊藤選手、山下選手、木津選手本当にありがとうございました。2015/16ジャパントップリーグでの活躍も期待しています。





# 一品料理で満足感アップ

～冬の主菜編～

## ぶりのおろし煮

栄養量 (1人分)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	13.4g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.1g

今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。寒さが一段と厳しくなるこの季節、美味しい食材が目白押しですね。今回は冬の代表食品“鰯(ぶり)”と大根とゆずを使った主菜をご紹介します。語源にもなっているように“師走”に旬を迎えたぶりは脂がのって美味しいですね。そんなぶりもグリルを使い余分な脂を落とすことでカロリーダウンが可能です。ぜひご家庭でもお試しください。

大根をたっぷり加えることで魚の生臭さも消え、食べやすく仕上がります。旬のゆずは風味もよく、薄味でも満足感アップ!減塩にも効果的です。



※写真のお皿は直径15cm、盛り付けは1人分です。



### 材料(4人分)

- ぶり .....300g (4切れ)
- 大根 .....600g (20cm)
- 青ねぎ .....50g (1束)
- ゆず .....60g (1/2個分)

### <煮汁>

- だし .....300ml (1と1/2カップ)
- 日本酒 .....100ml (1/2カップ)
- みりん .....24ml (約1/4カップ)
- A** 砂糖 .....1.5g (小さじ1/2)
- 薄口しょうゆ .....24ml (約1/4カップ)
- 塩 .....少々

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1 大根は皮をむいておろし、巻きす(又はざる)にとって水気をきる。
- 2 ゆずは皮をむいて皮の内側の白い部分を取り除き、3cmの長さのせん切りにする。
- 3 青ねぎは根を落として3cmの長さに切る。
- 4 ぶりはグリルの中火で5分、裏返して2~3分焼き表面に焼き色をつける。
- 5 鍋に**A**を入れ、煮立たせる。沸騰したら**4**のぶりを加えて中火で3~4分煮る。
- 6 **5**に大根おろしを加え、煮立ったら**3**の青ねぎを入れる。
- 7 青ねぎがしんなりしたら器に盛り付け、ゆずの果汁を絞り、仕上げに**2**のゆず皮を添える。

## ここがポイント



- ・ぶりは血合いが黒ずんでなく赤みを帯びたもの、身がピンク色で透明感があるものの方が新鮮です。切り身の厚みは2cm程度が目安です。また、ぶりカマを使うと見栄えも豪勢になります。
- ・グリルで余分な脂を落とすことのできるため、同じ調味料でぶり大根を作った場合よりも15%(1人分あたり約40kcal)、油をひいてフライパンで焼いた場合よりも20%(1人分あたり約60kcal)程度カロリーダウンできると言われています。

※上記の「栄養量(一人分)」はグリル調理によるカロリーダウンは加味していません。

- ・ぶりを煮る際は煮立たせすぎると身が堅くなるため加熱時間には要注意。

メニュー考案:エームサービス(株) 山羽 幸仁、編集:栄養管理部 西田 ひかる

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

## 循環器内科

当科は心臓や血管に関係する病気を診療しています。動脈硬化の原因となるような高血圧症や脂質異常症といった生活習慣病から、狭心症、急性心筋梗塞や急性心不全、不整脈などの緊急事態への対応はもちろん、高齢化社会を迎えた最近では、慢性心不全で繰り返し入院なさる患者さんの緩和ケアまで、幅広い対応を心がけています。

先進的な医療としては、心房中隔欠損症に対するカテーテル閉鎖栓留置術や慢性肺動脈血栓塞栓症に対する肺動脈バルーン拡張術を行ってきましたが、最近、大動脈弁狭窄症に対する経カテーテル大動脈弁留置

術(TAVI)を導入しました(左下図)。これまで大動脈弁狭窄症の治療は外科手術が主流だったため、治療の対象外となっておられた患者さんが少なからずいらっしゃいました。ただ、その中にはこのカテーテルを用いた新しい治療の対象となられる方もいらっしゃいます。現在、外来で順次説明をさせていただいているところです。

教育者として学生さんからの評価が高い平田教授を中心に、当科には個性あふれる医師が多く集っており(右下図)、大学病院ならではの、さまざまな合併疾患を有しておられる患者さんを、他科と連携をとりながら診療しております。引き続きよろしく申し上げます。



患者さんへの

### お知らせ

## 患者満足度調査の実施

当院では、患者サービスの向上を目指し、「患者サービス向上委員会」を設置しています。

委員会では、院内に置かれたご意見箱に患者さんから寄せられたご意見に対し、対応していくため週1回読みあわせを行い、ご意見内容の状況確認と改善策を検討し、回答として院内に掲示(ご意見用紙に氏名、ご連絡先がある場合には、直接ご本人にご連絡)させていただいております。

併せて、年1回、患者満足度調査としてアンケート方式により、外来患者や入院患者さんのご意見をお聞かせいただいております。

このたび、平成27年10月下旬～11月末までの期間で平成27年度のアンケートを実施いたしました。結果は、平成28年3月にまとめる予定です。

ご協力いただきました患者さんにお礼申し上げますと共に、今後の患者サービスの向上に役立たせていただきます。

入院患者さまアンケート

●当科の選択理由を、次の中から3つ以内でお聞かせください。

1 医療施設や設備が良いから	6 他の医療機関からの紹介で
2 良い医師がいるから	7 救急受け入れで
3 言葉使いや態度など対応が良いから	8 家族や知人のすすめで
4 評判が良いから	9 家や通勤先などから近いから
5 早く入院で治療から	10 交通の便が良いから
11 その他	

ご回答欄

非 満 意 だ 不 満 だ 満足 だ 満足 だ

理由を3つ以内でご記入ください



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