



楠だより 2月

— 2016年 —

偶数月発行 NO.50 H28.2.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

健康手帳

41

朝の手のこわばりにご用心！

朝起きた時に手指が動かしにくい、突っ張ったような感覚を言います。膝や肩など手以外の関節におこることもありますし、朝以外に日中でも長時間休んだ後にでることもあります。そのような動かしづらい感覚が、しばらく時間がたてば良くなったり、動かしていると楽になったりするという特徴があります。今回は代表的な「朝の手のこわばり」に関してお話しします。原因としては大きく分けると二つになります。一つは「関節の病気」もう一つは「むくみ」です。

「関節の病気」では、変形性関節症や関節リウマチ、強直性脊椎炎等、多くの関節が悪くなる病気で「こわばり」症状がでることがあります。その様な病気の場合には「こわばり」以外に腫れている関節、もしくはじっとしていても痛い関節があることが多いので注意が必要です。

「むくみ」は目で見て指が腫れていることもありますし、見た目では分からないこともあります。手指は敏感なようで見た目では分からないような「むくみ」でも、ぐっと握ると違和感があるようです。今の季節であれば、手袋をはめたまま手をぐっと握ると感じる違和感と似ているのかもしれませんが。足は夕方むくむ人が多いのですが手は朝にむくんでいる人が多いようです。「むくみ」は病気が原因

のこともありますし生活習慣が原因のこともあります。生活習慣として代表的なものは飲酒です。前日に飲酒をされて「むくみ」を感じる人もおられます。病気としては、更年期障害などのホルモンの不調でむくみやすくなっている人もいます。また消炎鎮痛剤や一部のホルモン療法も「むくみ」の原因となることもあります。また心臓や腎臓の機能が悪くむくんでいる人もいます。

「手のこわばり」という症状のみでは、このようにさまざまな原因が考えられます。生活習慣、お薬に心当たりがないか、じっとしていても痛い関節がないか等注意をはらう必要があります。



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 (41) 朝の手のこわばりにご用心！	1
阪神タイガース鳥谷選手訪問	2
「ISO15189」の認定を取得しました！	2
クリスマス会	2
健康レシピ 第42回 杏仁豆腐	3
診療科から 形成外科	4
患者さんへのお知らせ ご意見から改善へ	4



鳥谷選手がこども達と触れ合うことで入院中の親子を励まそうと、骨髄バンクの紹介で12月10日、こどもセンターを訪問されました。

こどもセンターのこども達は「かっこいい野球の選手が来るよ!」としか知らされておらず、「誰が来るのだろう?」とワクワクしながらプレイルームで待ち構えていました。

まず、鳥谷選手はクリーンルームを訪問し、移植を控えた6才のこどもと保護者にガラス越しに優しく言葉がけをしてくれ、サイン入りのジャージとバンダナをプレゼントしてくれました。

プレイルームでは、鳥谷選手登場と共に拍手がわき上がり、こども達にとっては、夢のような出来事でした。こども達が投げたボールをバットで打ってもらうストラックアウトに挑戦してもらいました。中学野球部や4才のこどもが投げる難しいボールにも上手く笑顔で対応してくれ楽しいひとときを過ごしました。その後、こども達ひとりひとりにサイン入りのジャージとバンダナを手渡しでプレゼントしてくれ、写真撮影にも笑顔で答えてくれました。素敵な人柄からエネルギーを頂きました。

訪問後、鳥谷選手は「こども達との交流で、元気とパワーをもらい来シーズンも頑張りたい」と話されていました。



「ISO15189」の認定を取得しました!



検査部、輸血・細胞治療部、病理部は、2015年12月17日付けで、国際規格のISO15189:2012(臨床検査室—品質と能力に関する特定要求事項)の認定を取得(新規)しました。

ISOとは、国際標準化機構(International Organization for Standardization)の略で、中でも品質マネジメントシステムISO 9001は多くの企業や組織が取得していますので、皆さんにとっても馴染みがあるのではないのでしょうか。

そのISO9001の品質マネジメントシステムに、試験所の技術能力を保証するISO17025の両方の性質をもったものがISO15189になります。

今回の認定取得により、検体採取から検査結果報告までが一貫した国際的なマネジメントシステムに従って行われます。この結果、より正確で世界に通用する検査結果が提供されます。患者さんは信頼性の高い検査結果をもとに診療を受けることができます。



クリスマス会



●プログラム.....

- ①大型紙芝居
- ②アカペラ
- ③バイオリン、フルート、ピアノ演奏
- ④ピアノ連弾
- ⑤クラリネット、エレクトーン、ピアノ演奏
- ⑥歌と振り付け
- ⑦四部合唱
- ♪サンタさんからプレゼント

12月24日、こどもセンター、プレイルームでクリスマス会が開催されました。

準備の段階から、患児、保護者、スタッフが積極的に参加し、衣装を考えたり、練習日を調整してみんなで合わせてきました。

最後の四部合唱では、全員で賛美歌「あらの野のはてに」を合唱しました。全員が参加した合唱は、心温まる歌声でした。

鈴の音と共にサンタも現れ、サンタを見るこども達の眼の輝きに大人達も引き込まれてしまいました。

患児、保護者、スタッフが協力し開催されたクリスマス会は、素敵な雰囲気の中、満足感を得ることができました。

ボランティアのみなさんからも手作りのプレゼントを頂き、有り難うございました。



一品料理で満足感アップ

～春の低エネルギーデザート編～

杏仁豆腐

栄養量 (1人分)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.5g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.1g

花の蕾もふくらみ、春の訪れを待ちわびる頃となりました。春を感じるデザートといえばいちごを飾った上品なデザート、杏仁豆腐はいかがでしょうか？口の中へ入るとホロッと崩れてジューシーでとっても美味しい♪こってり料理の後のスイーツにもオススメ。

当院の病院食、「特別メニュー」のデザートとしても好評なこの一品、低脂肪牛乳と低エネルギーの甘味料で作るとカロリーダウン。手軽に作れてカルシウム補給にもなるデザートです。

(普通牛乳と砂糖使用時より約半分にカロリーダウン)

好みで抹茶(粉末)を少量加えると、新緑を思わせる彩りの美しさと風味が味わえますよ。



※写真の器は直径約7cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(4人分)

- | | |
|------------|----------------------|
| A | |
| 粉寒天 | 1.2g(小さじ2/3杯) |
| 水 | 100ml(1/2カップ) |
| B | |
| 低脂肪牛乳 | 200ml(1カップ) |
| 低エネルギー甘味料 | 2.6g(マービースティックの場合2本) |
| アーモンドエッセンス | 適宜 |
| <シロップ> | |
| C | |
| 低エネルギー甘味料 | 3.9g(マービースティックの場合3本) |
| 水 | 100ml(1/2カップ) |
| <飾り> | |
| いちご | 70g(4ヶ) |
| ミントの葉 | 適宜 |

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

- いちごは洗ってヘタを取り、食べやすく切る。
- 鍋にAを入れて沸騰させBを入れてさらに温めて、火を止めアーモンドエッセンスを加える。
- 器に2を流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 鍋にCを入れてひと煮立ちさせ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 好みで切込みを入れた3に1のいちごとミントの葉を飾り、4のシロップをかければ出来上がり。

ここがポイント



- 粉寒天は溶けにくいので、沸騰後2分ほどしっかり混ぜながら溶かしてくださいね。冷たい牛乳を加えると一時的に寒天液が固まる部分が出てしまうので、沸騰直前まで温めてダマがないようにしてから器に流し込んでください。
- 牛乳の代わりに大豆イソフラボンが多く含まれる豆乳を使用した杏仁豆腐もヘルシーで美味しいですよ。
- ここでは低エネルギー甘味料として砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック」(粉末)を使用しました。種類によって甘さや栄養量が異なりますので表示をご確認ください。お近くのスーパーやドラッグストアで手に入れることができます。

メニュー考案: エームサービス(株) 大谷 浩幸、編集: 栄養管理部 山本 育子

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

形成外科

形成外科はさまざまな診療科の中でも比較的新しく作られた部類に入るためか、「形成外科って何をする科なの？整形外科となにが違うの？」という質問をよくいただきます。これを機に少しでも覚えていただけましたら幸いです。

形成外科とは、身体の中でも顔面・手足など外から見える部位の組織欠損・変形・醜状に対する悩みの治療を行なう外科です。取り扱う疾患としては、顔面・手足などの先天異常や外傷（顔面骨折含む）、皮膚・皮下腫瘍（母斑・血管腫・悪性腫瘍含む）、瘢痕・瘢痕拘縮・肥厚性瘢痕・ケロイド、褥瘡・難治性皮膚潰瘍、顔面神経麻痺、眼瞼下垂症、禿髪、義眼床再建、リンパ浮腫、下肢静脈瘤、腋臭症などがあります。詳細についてご興味ございましたら、社団法人日本形成外科学会の疾患紹介ページをご覧ください。

当科では形成外科全般の診療を行っておりますが、特に力をいれている疾患・治療としては、褥瘡・難治

性潰瘍、遊離皮弁を用いる組織再建、顔面神経麻痺、リンパ浮腫（治療：スーパーマイクロサージャリーなど）、乳房再建、唇裂口蓋裂、眼瞼下垂症、あざ・血管腫・血管奇形（治療：切除・レーザー・硬化療法など）、顔面外傷・顔面骨折、肥厚性瘢痕・ケロイド・瘢痕拘縮などが挙げられます。

最近では研究にも力を入れ始めており、再生医療など高度な診療の確立を目指して日々努力を続けております。また、上記「特に力を入れている疾患・治療」のラインナップを増やそうと他科との連携も行いながら研鑽を積んでおります。どうぞこれからも宜しくお願い致します。



患者さんへのお知らせ

ご意見から「改善」へ



神戸大学病院は、ご意見箱に寄せられたご意見や要望に対して、継続的な改善活動を行なっています。ここでは、患者さんのアメニティ環境の改善事例をいくつか紹介したいと思います。

患者サービス担当副院長・看護部長 松浦正子



◀患者さんの憩いや飲食の場として眼科外来待合室隣に患者サロンを開設しました。

▶無料で利用できる公衆無線 LAN スポット (Wi-Fi スポット) を各病棟食堂と患者サロンに増設しました。



▲飲料水の自動販売機を各病棟食堂、低侵襲棟、患者サロンに増設しました。



▶車椅子用トイレのゴミ箱をセンサー付に変更しました。

◀すべての外来トイレに便座除菌クリーナーを設置しました。



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