



楠だより 4月

— 2016年 —

偶数月発行 NO.51 H28.4.25 発行責任者：病院長 編集：広報委員会

健康手帳

42

その頭痛・・・、副鼻腔炎かも？

●副鼻腔炎とは？

副鼻腔炎をご存知ですか？副鼻腔炎とは、鼻のまわりの骨にある「副鼻腔」という空洞部分に炎症が起こり、鼻づまりや鼻水など、さまざまな症状が出る病気です。通常は細菌やウイルス感染で起こりますが、真菌（しんきん）（=かび）、虫歯なども副鼻腔炎の原因となることがあります。従来は、蓄膿と呼ばれることもありました。多くは1-2週間で治癒しますが（急性副鼻腔炎）、繰り返すものや長引くものを慢性副鼻腔炎と呼びます。衛生環境の改善により減少傾向ではありますが、近年アレルギーや喘息と関連するものも増えています。

●症状は？

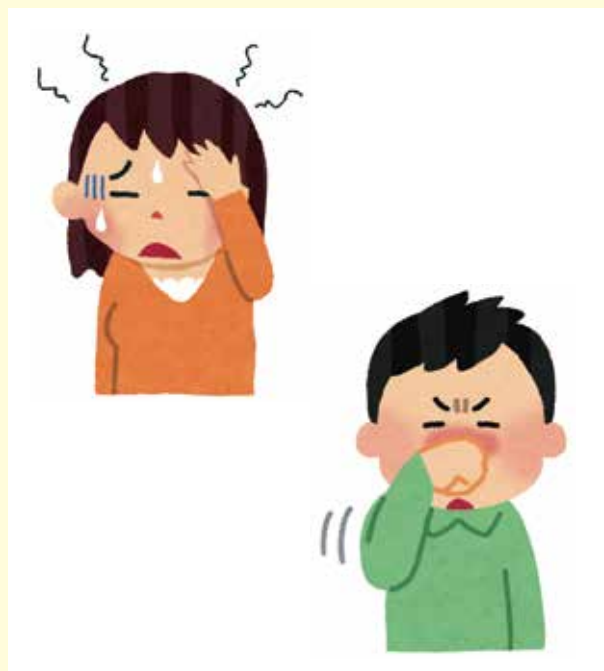
副鼻腔は薄い骨壁を介し、周囲の様々な部位と接しているため、引き起こされる症状も鼻づまりや鼻水、頭痛・顔面痛、嗅覚障害、歯痛などさまざまです。頭痛は多く見られる症状ですが、程度も様々で、頭重感程度のものから、かなり強い痛みを訴える方もいます。

「頭の中でなにか起こっているのかと思った！」
そう言われる患者様もいらっしゃいます。副鼻腔炎でも強い頭痛がすることがあります。

かなりまれではありますが、炎症が強い場合に

は、本当に脳や眼など、副鼻腔の周囲へ炎症が波及することがあります。眼や脳（脳卒中）の症状が出るので、前に挙げた副鼻腔炎の症状だけではまず心配はいりませんのでご安心を。たかが副鼻腔炎、されど副鼻腔炎、です。

もしや、と思われた方は耳鼻咽喉科でご相談ください。



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 (42) その頭痛・・・、副鼻腔炎かも？	1
今日はわたしもはれ姿	2
がん患者の「患者力」を高めるサポートプログラムのご案内	2
がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン年間予定のご案内	2
健康レシピ 第43回 春山菜の煮物	3
診療科から 呼吸器内科	4
神戸市より表彰を受けました	4

今日はわたしも はれ姿

神大ボランティアは、今年で23年目になります。

3月4日、今年もまた、年1回の感謝状贈呈式がありました。週1回、3時間の活動がいつの間にか数百から数千時間となり、今年3000時間達成の表彰も行われました。健康を気づかい、家族の支援を受けて続けられ、仲間をはじめ、病院や患者さん達からいただく元気に、生きがいを見いだすように思います。

2000時間達成で表彰され、記念品に盾をもらったボランティアさんは、「自分では買えない物だし、これを見た方とまた会話の糸口が広がった」と、とても喜ばれました。ボランティア活動を通して、人生の楽しみが増えたそうです。

当院ではボランティア活動員を募集しています。あなたも一緒に楽しみを見つけませんか。



がん患者の「患者力」を高めるサポートプログラムのご案内

がん患者さんがご自身の力を高めて治療・療養を続けていけることを目指した、サポートプログラムを開催します。参加ご希望の方は、院内チラシに必要事項を記入の上、下記宛先までお申込下さい。

問い合わせ・申込み先 神戸大学医学部附属病院 がん相談室 (担当: 岸野・酒見)
電話: 078-382-5830



要申込
参加無料
※詳しくは院内
チラシをご覧ください。

開催日時 前期: 6/26(日)・7/10(日)・7/24(日)
後期: 10/29(土)・11/12(土)・11/26(土)
各回いずれも 13:30 ~ 15:30
※3日間のプログラムです。原則として1日
のみの参加はできませんのでご了承ください。

対象 20歳以上の当院にかかっているがん患者さんで、
基本的に3回すべての回に参加可能な方

内容 テーマに沿った講義と参加者同士の話し合い
扱うテーマ: 症状と生活の工夫、ストレス対処法、
役立つ情報の集め方 など

場所 神戸大学医学部附属病院・第2会議室

がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロン 年間予定のご案内

がん患者さん・ご家族向け勉強会は、治療や療養生活について学べる講義(約40分)と、質問の時間も設けております。

がん患者サロンは、患者さん主体の、患者さん同士の交流の場として、お茶を飲みながら自由に語り合っております。

お気軽に
ご参加下さい。



がん患者さん・ご家族向け勉強会(要申込) 13:30~14:30	
2016年 5月12日(木)	がんところどころ~病気との向き合い方
7月7日(木)	治療に伴う外見の変化のケア
9月1日(木)	食事・栄養
11月10日(木)	リハビリテーション
2017年 1月19日(木)	内服抗がん剤の副作用と自己管理
3月2日(木)	治療と感染



がん患者サロン(申込不要) 14:30~15:30	
2016年 5月12日(木)	
7月 7日(木)	
9月1日(木)	
11月10日(木)	
2017年 1月19日(木)	
3月2日(木)	



*都合により、テーマが変更になる可能性もあります。御了承下さい。

いずれも参加費無料で、場所は、5月は神戸大学医学部神緑会館・研修室、7月以降は第1病棟2階 共通カンファレンスルームです。

詳細は、当院腫瘍センターホームページまたは院内チラシをご覧の上、下記までお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先: 神戸大学医学部附属病院 がん相談室 岸野・酒見・片山 電話番号: 078-382-5830





一品料理で満足感アップ

～春の味覚編～

春山菜の煮物

栄養量 (1人分)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.1g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.5g

日一日と暖かくなり、日中は気持ちのいい陽気となりました。
今回はそんな春の訪れにふさわしいたけのこやふき、ごごみといった旬の食材を使ったメニュー「春山菜の煮物」をご紹介します。

たけのこやごごみは、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きのある食物繊維たっぷりの食材でもあります。

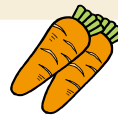
ぜひ、お試しください。



※写真の器は直径約13cm、深さ約5cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料 (4人分)

油揚げ	10g (1/2枚)
たけのこ	120g
にんじん	80g
ふき	100g
ごごみ	80g
A しょうゆ	10ml (小さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
日本酒	10ml (小さじ2)
だし	250ml (1・1/4カップ)
<分量外>	
米ぬか	一掴み
鷹の爪	2～3個

計量の単位は1カップ=200ml、小さじ1=5ml

- 【下準備】たけのこは先端を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れ、水を張った鍋に米ぬか一掴みと鷹の爪2～3個を入れ、落とし蓋をして1時間程度中火で煮る。そのまま冷まし、皮を剥いて水洗いした後、いちょうに切る。ふきは塩で板ずりをし、沸騰した湯に入れ中火で4分程度煮る。水を張ったボールに入れ、皮を剥き、数時間水にさらした後、5cm程度に切る。ごごみは水にさらしておく。にんじんは花形に抜いておく。
- だしを入れた鍋にAの調味料を加え中火にかけ、一度煮立たせる。
- 2に油揚げ、たけのこ、にんじんを入れ、中火で4分程度煮る。
- 3にふきとごごみを加え、弱火で2～3分煮る。
- 4の材料の硬さを確認し、火を止め、出来上がり。

ここがポイント



- ・ふきとごごみは煮すぎると食感が悪くなるので、注意しましょう。
- ・加熱時にあくが出てきたら、こまめに取り除きましょう。
- ・今回使用したごごみの代わりにわらびを使用してもおいしくいただけます。

メニュー考案：エームサービス (株) 宇都宮 慎治、編集：栄養管理部 三ヶ尻 礼子

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

呼吸器内科

呼吸器内科は、おもに呼吸に関する病気を診療しています。

患者さんは「せき」「息切れ」「胸痛」などの症状を訴えて来られる方や、健診で「胸部レントゲン検査の異常」「呼吸機能検査の異常」など症状の全くみられない方、さらには「いびき」「眠気」が問題になっている方など幅広い病状を訴えられて当科に受診されています。

そういった患者さんに採血やレントゲン写真、肺機能検査、痰の検査、気管支鏡検査という肺のカメラなどの検査を必要に応じて行い詳しく評価診断いたします。肺炎などの肺感染症、気管支喘息などのアレルギー免疫疾患、慢性閉塞性肺疾患などの慢性呼吸不全、肺線維症・過敏性肺炎などの間質性肺炎、肺高血圧症などの肺循環障害を来す疾患、睡眠時無呼吸症候群、肺がんなど、呼吸器に関しての幅広い病気が診療の範囲となっており、近年これら呼吸器疾患でお困りの患者さんは増加傾向にあります。

私たち呼吸器内科では、いろいろな個性や経験を持つ医師が集まっており、呼吸器専門医を中心に、呼吸器外科や放射線科、放射線腫瘍科、病理診断科などとも連携しながら外来、入院を通じ一貫した治療方針でチーム医療を行い、診療にあたっています。



くすのき ななね

神戸市より表彰を受けました



くすのき まーくん

3月10日(木)に7階北の長沼 翔看護師、及びICUの長沼 彩織看護師が神戸市より市民表彰(花時計賞※①)を受けました。

昨年末 帰宅途中に、神戸駅構内にて心肺停止状態の男性を発見し、救急隊到着まで救命措置を行い、無事に救急隊に引き継ぐことができました。

なお、男性は本院に搬送され、その後無事に退院されたそうです。

両名とも、「医療職員としてすべきことをしただけなので」と語っておりました。

また、本院の職員に対してBLS講習(※②)を行い、この様な事態に備えています。

※①「花時計賞」= 市長が、市民の行った日常生活における身近な善行その他表彰に値する行為を表彰し、善意を社会に広め、もって、しあわせな暮らしをつくる一助とすることを目的とする市民表彰。

※②「BLS講習」= Basic Life Support: 心肺停止状態の人に対して行う救命処置



松浦看護部長 長沼 彩織看護師 長沼 翔看護師 神戸市消防署の方



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