

ご自由に
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol.4

2016 March

こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌



特集
紫外線





ココらいふ

Vol.4 March 2016

INDEX

02 特集 紫外線

05 病は知から 心筋梗塞しんきんこうそく

07 白いこころ 母との約束

08 はてなの缶詰

血液検査のとき、何本も血液を採る必要があるのはなぜ？

09 兵庫医科大学病院からのお知らせ

野菜222gが摂取できる

管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」が登場

ウィッグ&ビューティー相談会「展示・試着会」

健康医学クリニックで定期的な健診を

阪神沿線活性化の一環として兵庫医科大学病院が

「ベジフルサラダスムージー」を監修

市民健康講座で学びましょう

11 管理栄養士の旬レシピ 菜の花・ふき

13 兵庫医科大学病院のご案内

駐車場のご利用について

交通のご案内

フロアガイド／外来部門

特集



紫外線



春の陽ざしを楽しもう

暖かくなり、お出かけも多くなる季節がやってきました。陽の光が降り注ぐ青空の下、パーベキューやスポーツ、散歩などを楽しむのは気持ちが良いものです。

長い間、日光浴は体に良いと信じられ、日焼けは健康的というイメージがありました。しかし、さまざまな研究によって、紫外線が皮膚や目などに及ぼす影響も明らかになっています。これからの季節を楽しむ過ごすために、紫外線についてきちんと知っておきましょう。



紫外線の種類と影響

紫外線(UV)は3つに分類されます。

UV-C

もっとも有害ですが、オゾン層で吸収されて地表には届きません。

UV-B

オゾン層でほとんどが吸収されますが、一部は地表に届きます。皮膚の細胞のDNAを傷付けます。

UV-A

ほとんどが地表まで届きます。UV-Bほど有害ではありませんが、たくさん浴びると肌などに影響が出ます。



紫外線の強い 季節や時間帯には対策を

日傘、帽子

上から降り注ぐ紫外線に効果あり。ただし、大気中で散乱したり、地表で反射した紫外線は防げません。

サングラス

UVカット機能のある眼鏡やサングラスを。小さすぎず、顔のラインに合うものが良いでしょう。

日焼け止め

いろいろなタイプがありますが、説明書の使用量を守って、ムラのないように伸ばしましょう。できれば2、3時間おきに塗り直しましょう。



紫外線が 人の体に与える影響

紫外線によって、さまざまな影響があることが分かっています。

急性

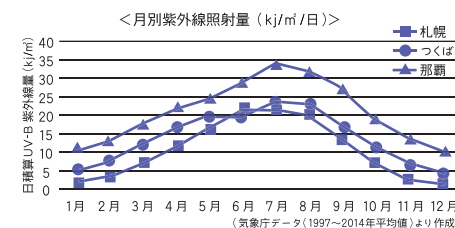
- ① 日焼け（サンバーン、サンタン）
- ② 紫外線角膜炎（雪目）
- ③ 免疫機能低下

慢性

- 【皮膚】
- ① シワ
 - ② シミ
 - ③ 良性腫瘍
 - ④ 前がん症（日光角化症、悪性黒子）
 - ⑤ 皮膚がん

- 【目】
- ① 白内障
 - ② 翼状片

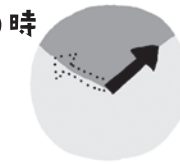
真夏だけじゃないんです



年間の推移を見ると、紫外線量は4～5月頃から増え、初秋にかけて多いことがわかります。

太陽が真南に来る正午前後がピーク

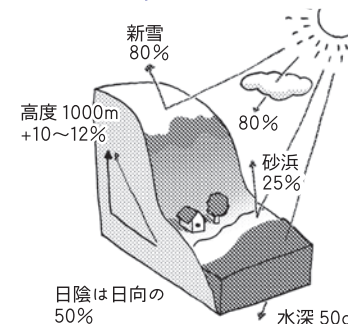
10時 14時



10:00～14:00の放射量
1日の60%（東京の夏の場合）

1日のうちでは、正午ごろにもっとも強くなります。正午前後の10～14時の間に、1日の約6割の紫外線が降り注ぎます。

上から降り注ぐだけじゃない



- ・大気中で散乱。日陰でも日向の50%。
- ・地表面で反射。紫外線は下からも。
- ・雪や砂浜はとくに反射率が高く、新雪では80%もの紫外線が反射します。
- ・標高が高いほど紫外線は強くなります。



紫外線は眼にも 影響します

眼科 木村直樹 講師

紫外線の眼への影響としてまず思い浮かぶのが「紫外線角膜炎」です。「雪目」とも呼ばれ、雪面の反射で紫外線が強いスキー場などで起こります。また、屋外で紫外線にさらされる時間が長い漁師さんなどにも多い翼状片という病気もあります。



眼の病気で患者数が最も多い白内障には、加齢や喫煙、糖尿病などさまざまな危険因子があります。実は、紫外線もその原因の一つ。症状には個人差があるものの、眼がぼやけたり霞んだりして視力低下が起こります。紫外線から眼を守るにはサングラスが有効ですが、

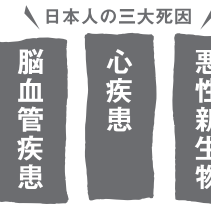
UVカット機能がないものには注意が必要。色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開くので、この機能がなければ逆に多くの紫外線が眼の中に入り込んでしまいます。また、横から入ってくる光にも気を付けたいところです。

兵庫医科大学病院には眼科専門手術室3室を備えたアイセクターがあり、年間約4千例もの手術を行っています。たとえば白内障の外科的治療では、濁った水晶体と眼内レンズを入れ替える手術を行います。手術時間は10分から20分程度です。最近では遠近両用のものや乱視矯正ができる眼内レンズも出てきています。

眼の異常は、なかなか気づきにくいもの。時々片目ずつ確認してみるなどして、気になるところがあればすぐに眼科を受診するように心がけてください。

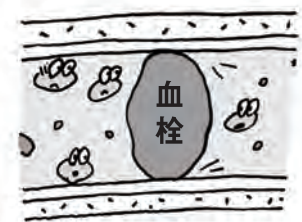
「心筋梗塞」って、どんな病気？

年間死亡者数は
約4万人



急性心筋梗塞で亡くなる方は年間約4万人※。狭心症も含めた虚血性心疾患は日本人の三大死因の一つ。
※厚生労働省「平成26年人口動態統計の概況」をもとに制作

冠動脈が
詰まるのが原因



動脈硬化による血栓で冠動脈が詰まり、心筋への血液がストップするのが原因です。

左肩やあごが
痛む場合も



胸痛のほか、息苦しさや冷や汗、吐き気などがある場合も。左肩や首、背中、あごや歯が痛むことも。

胸がしめつけられる
痛みが長く続く



強い胸の痛みや圧迫感が30分以上続くのが特徴。ただし糖尿病の方は胸痛が出ないこともあるので注意。

タバコは
危険因子



喫煙は動脈硬化を促進し、心筋梗塞のリスクを高めます。中には20～30代で心筋梗塞を起こす人も。

温度差のある
トイレとお風呂は要注意



温度差による血圧の急激な変動は、心臓や血管の負担に。トイレやお風呂・居室との温度差を少なくして！

24時間体制で挑む 一刻を争う「心筋梗塞」の治療

全身に血液を送り出す心臓にひとたび異変が生じれば、突然死につながるかねません。症状や治療に関する話を冠疾患内科の先生に聞きました。

地域の病院や救急隊との連携も含め万全の受け入れ態勢を整えています。

胸の痛みが15分以上続いたら躊躇せず救急車を呼んでください。

冠疾患内科
石原 正治 主任教授

心臓に血液を供給する冠動脈が詰まってしまい血液が送られなくなると、心筋細胞が壊死します。これが心筋梗塞で、胸の痛みなどが長く続きます。胸や左肩、背中などの強い痛みが15分以上続く場合は、緊急を要すると考えてよいでしょう。

体を動かした時などに胸痛が出て、安静にしていると数分後には治まるという場合は、狭心症の疑いがあります。これは、冠動脈が狭くなっているものの完全に詰まってはいない状態。放っておくと心筋梗塞の危険性が高まりますので、すみやかに受診しましょう。

急性心筋梗塞を発症したら、できる限り早く血流を再開することが重要です。理想的には発症後120分以内、病院に着いてから90分以内。治療はほとんどの場合、カテーテルを用いた血管内治療を行います。最近では手首の血管から挿入できるカテーテルもあり、患者さんの負担も軽くなってきました。

兵庫医科大学病院の急性医療総合センターでは、患者さんが運び込まれる初療室とカテーテル室（IVRセンター）が同フロアに隣接。CCU（冠動脈疾患集中治療室）もすぐ上の階にあり、非常に機能的です。夜間・休日、循環器内科・冠疾患内科の医師2名が病院内に常駐。さらに複数の医師が待機することで、すべての患者さんに対して病院に到着してから90分以内で血流を再開させることができます。もちろん冠動脈バイパス手術など外科的治療が必要な場合は、心臓血管外科が迅速に対応します。

冠動脈が狭まったり詰まったりする原因は、動脈硬化。高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などさまざまな危険因子があります。急性期に最善の治療を行うのはもちろんのことですが、再発を防ぐためにも、兵庫医科大学病院のさまざまな診療科と連携しながら、生活習慣の改善などにも努めています。



はてなの缶詰

血液検査のとき、何本も血液を採る必要があるのはなぜ？

多くの患者さんが苦手と感じている「血液検査」。その理由は多々あると思いますが、疑問や不安はできるだけ解消しておきたいですね。そこで、血液検査のときによく質問される「どうして何本も血液を採るの？」という問いにお答えします。

検査の種類によって 必要な採血管が違う

血液検査にはたくさん項目があり、調べる内容によって採血管が異なります。中には検査する機械自体が違うことも。そのため採血の際には、それぞれの検査に応じた採血管に1本ずつ血液を採り分けています。また、血液を外部にさらさないようにすることも重要。私達の血液の中には、さまざまな病原体が潜んでいる可能性があるということも念頭において検査をしています。

血液を採る量は 多くても大さじ2杯くらい

採血管の数が多いと、たくさん血液がなくなるように感じて不安になりませんか？実は、採血の際に採る血液の量は、多くても20〜30ミリリットルくらい。大さじで例えると、だいたい2杯分の量です。成人では1〜2日で回復するので、健康に影響はありません。献血で約400ミリリットルの血液を提供することと比べると、検査にそれほど多くの血液を必要としないことが分かっていただけたでしょうか。

採血のことで不安や疑問があれば、お気軽に採血室(1号館3階)のスタッフにお尋ねください。



白いこころ

「母との約束」

母さん、せっかく大学まで行かせてもらって大手企業にも就職できたのに、突然「転職する」なんて言い出してごめんなさい。

でもね、僕には新しい「夢」ができたから。医療の現場でなければ、実現できない夢が。

母さん、僕は今、大きな病院で「診療放射線技師」として働いている。患者さんの体に負担をかけないように配慮しながら、CTやMRIを駆使して鮮明な体内画像を撮影する。とても難しい仕事だ。

でもね、難しいぶん、前より人の役に立てている実感があるんだよ。

母さん、あなたが「がん」にかかったと分かったあの日、僕は何一つ力になれなかった。自分が本当に情けなかった。

だから今、医療の道へ進んだこと、少しも後悔はしていない。放射線を扱うプロとしての技術を磨いていつかこの手であなたをがんから救ってみせる。

ごめんね。それまで元気で、待っていて。

診療放射線技師 中村 憲治

野菜222gが摂取できる 管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」が登場



患者さんやご家族など健康に気をつけた
い方のために、管理栄養士監修の「ヘル
シーメニュー」を10号館10階「宝塚ホテ
ルレストラン リビエール」にてご提供し
ています。このレシピは、厚生労働省「日
本人の食事摂取基準2015年版」等
をもとに構成。一食で基準となる野菜
摂取量の約2倍にあたる222gを摂取
できるうえ、塩分・脂質などのバランス
も良く、成人にとって理想の食事となっ
ています。また、宝塚ホテルのシェフが腕
をふるう、味にもこだわったメニューです。

【メニュー】
青梗菜のロールシュウマイ
プチトマトのひと口オードブル
人参のマスタードマリネ
菜の花のお浸し
10種の具材の食べるスープ
米飯

成分	
エネルギー	505kcal
たんぱく質	19.4g
脂 質	13.9g
炭 水 化 物	73.3g
塩 分	2.60g
食 物 繊 維	5.30g

【販売場所】
兵庫医科大学病院
10号館10階
「宝塚ホテルレストラン リビエール」

【価格】
1,100円(税込)

ウィッグ& ビューティー相談会 ～展示・試着会～

がん診療連携拠点病院として、
がん治療の副作用や手術による
乳房欠損などによる外見の変化
に悩む患者さんのために、
ウィッグや下着のメーカーと共
同で展示・試着会を毎月開催し
ています。男性、女性、どなた
でもご参加できますので、お気
軽にお越しください。

※会場内での展示品の直接購入は
できませんので、ご了承ください。

【開催場所】
兵庫医科大学病院
10号館4階 第5会議室
【開催時間】
正午～午後3時30分
【参加費】
無料・申し込み不要
【お問い合わせ先】
学校法人兵庫医科大学 事業法人
株式会社エイチ・アイ
事業部 0798-45-6656(直通)

【開催予定日】
4月13日(水)
5月11日(水)
6月8日(水)

健康医学クリニックで 定期的な健診を



“がんをはじめとした生活
習慣病の予防と早期発見を
担う人間ドック専門施設
「兵庫医科大学健康医学
クリニック」。兵庫医科大
学病院や関連病院と連携
し、疾患が発見された場
合には迅速で質の高い医
療を提供する体制を整え
ています。

【お問い合わせ先】
健康医学クリニック 0120-682-701(直通)

阪神沿線活性化の一環として 兵庫医科大学病院が

「ベジフル サラダスムージー」を監修

学校法人兵庫医科大学では、阪神電気鉄
道(株)と共同で「沿線住民の健康増進に
よる沿線活性化」を目的とした取り組み
を行っています。そしてこの度、(株)エキ
リテール・サービス阪急阪神と連携し、
ジューススタンド「ジュースデリ マメカ」
内で販売される「ベジフル サラダ
スムージー」を、兵庫医科大学病院
の管理栄養士が監修しました。このス
ムージーは小松菜・ミニトマトなどの国産
生野菜と、国産オレンジ・りんごなどの
生果物をバランス良く使用したもので、
Lサイズ(300ml)1杯で約1食分の
野菜をおいしく手軽に摂ることができます。



バランス良く
野菜を
摂りましょう!
管理栄養士
渡邊千恵

「外食が続く」、「忙しくて調理する時
間が取りづらい」等の理由で野菜が
不足していませんか?『ベジフルサ
ラダスムージー』は手軽においしく
飲んで、不足しがちな栄養素(ビタ
ミン、ミネラル)や食物繊維の補給
に役立ちます。食事に1杯追加した
り間食として飲むなど、新たな食
習慣のひとつとして取り入れ、バ
ランスの良い食生活に近づけてくだ
さい!

※Lサイズ(300ml)1杯に113gの野菜を含有

【販売店舗】
ジュースデリ マメカ
阪急西宮ガーデンズ店
ジュースデリ マメカ
ららぽーと甲子園店

【価格】
Rサイズ(200ml) / 380円(税込)
Lサイズ(300ml) / 480円(税込)

市民健康講座で 学びましょう

周辺地域にお住まいの方々を対象に、
毎月市民健康講座を開催しています。
ご自由にご参加ください。



開催日	テーマ	講演者
4月13日(水)	縦隔腫瘍の治療 ～最新の外科治療を中心に～	呼吸器外科 講師 近藤 展行
5月11日(水)	難聴と耳の手術	耳鼻咽喉科・頭頸部外科 講師 桂 弘和
5月25日(水)	薬の副作用について考える	薬剤部 主任薬剤師 樋上 智子
6月15日(水)	腸内細菌と健康	炎症性腸疾患内科 特任助教 高川 哲也



【開催場所】
兵庫医科大学病院
10号館3階 第3会議室
【開催時間】
午後3時～4時30分
【参加費】
無料・申込不要(定員60名)
【お問い合わせ先】
地域医療・総合相談センター
0798-45-6035(直通)

処方せん受付

フロンティア薬局 武庫川駅前店

月～金 9時～18時
第1・3・5土 9時～14時
第2・4土曜日、日曜日、祝日はお休みです。

P 阪神武庫川駅西側出口すぐ
駐車場スペースあり

〒663-8131 西宮市武庫川町2-19 P-1ビル1階
TEL:0798-42-6702 FAX:0798-42-6703

無料FAXカードをご用意してお待ちしております。

処方せん受付

NISHI PHARMACY

兵庫医大病院他
処方せんを受付
致します!!

営業時間
月曜～金曜 9:00～18:00
第1・3・5土曜 9:00～14:00
定休日 第2・4土曜、日曜・祝日
薬局前に **アリ**

2号線
至神戸
至大阪
阪神 武庫川駅
東口
西口
1号線
43号線
武庫川女子大 阪神高速3号神戸線
短大 武庫川出入口

西薬局 武庫川店

TEL:0798-43-3232 FAX:0798-43-3233

くすみ薬局 武庫川店

http://www.kurumi-ph.jp

全国どちらの医療機関の処方せんでも受付致します。

〒663-8124 西宮市小松南町1-17-30
TEL 0798-46-1155
FAX 0798-46-1157
定休日 第2、4土曜、日曜・祝日

健康のこと、お薬のことお気軽にご相談ください

アイセイ薬局 武庫川店

西宮市池開町3-20 Tel.0798-44-3577 Fax.0798-41-6400

開局時間	月・水・金 8:30～19:00 火・木 8:30～17:30 土(第2、4除く) 8:30～13:00	定休日	第2、4土・日・祝
------	--	-----	-----------

アイセイ薬局 武庫川店

平成記念会館
阪神電鉄本線
武庫川駅
1号館(初診受付)
2号館
3号館
4号館
5号館
6号館
7号館
8号館
9号館
10号館
立休駐車場

Hyogo College Of Medicine

こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌

「こころいふ」は、兵庫医科大学病院が発行する情報誌です。大学病院ならではの「安心感」を再発見していただけるよう、兵庫医科大学病院の「いま」を分かりやすくご紹介していきます。(年4回発行予定)

「こころいふ」こころ・生命・生活などの意味を込めた造語です。

CHIKUSAKAI

介護付有料老人ホーム **Le MONDO**

朝日のあたる家 ～全室南向き・東向き～

お申し込み・お問い合わせは

0120-658-793

〒663-8016 西宮市若山町8番17号
入居相談センター **ちくさかい** 検索
受付時間 9:00～18:00 http://www.chikusakai.jp

2015年10月 OPEN

柳谷製薬株式会社 **Les 芦屋**
阪神電鉄本線「芦屋」駅西口から徒歩2分



菜の花・ふきには、β-カロテンやビタミン類、ミネラルが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、免疫力が向上して風邪にかかりにくくなったり、美肌にも良いとされる食材です。昆布にたっぷりと含まれている旨味成分と、菜の花やふきの独特の香りや苦味が合わさることで、薄味でもおいしく感じられます。



菜の花のお浸し

—— 材料(3～4人分) ——

菜の花	1束
昆布だし	1カップ+大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
かつお節	適量

作り方

- 1 昆布だしをつくる(水1リットルに対し昆布 10～15g 使用)。水に昆布を入れひと晩置いておく、もしくは、30分水に浸したあと火にかけて沸騰する前に取り出す。
- 2 昆布だしにしょうゆ、塩を加え、味を調整し冷ましておく。
- 3 菜の花は、茎の固いところを取り、食べやすい大きさに切る。沸騰した鍋に先に茎の部分を入れ30秒湯がく。そこに穂先を加え、さらに30秒茹でて水にあげる。ほどよく絞り、2のだし汁に浸す。かつお節をかけて仕上げる。



ふきの白和え

—— 材料(4人分) ——

ふき	100g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	少々
木綿豆腐	100g
味噌	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- 1 ふきは色よく茹で、皮を剥き食べやすい大きさに切る。だし、しょうゆ、みりん、塩でさっと炊く。
- 2 豆腐は水きり後、濾しておく(時間がない場合はすりつぶしても良い)。味噌、しょうゆ、砂糖、すりごまを合わせたものを豆腐に加え味を調える。
- 3 汁を切ったふきを、食べる直前にあえる。

兵庫医科大学病院 臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

かわい
ゆみ
川合由美さん





H.HD
40th HANSHIN
DISPENSING
HOLDING

あなたの、
かかりつけ薬局へ。

第1号の薬局が生まれて40年。
全国展開する保険薬局チェーンとしていちばん長い歴史をもつ阪神調剤薬局。

今、阪神調剤ホールディングという新しいつながりが生まれ、
私たちはさらに大きな未来を描こうとしています。

地域のために薬局にできることは、きっとまだ、たくさんある。

新しい地域医療の拠点をめざして、
私たちの次なる歩みは、もう始まっています。