

ご自由に  
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol. 1  
2015 July

# こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌



特集

水のハナシ





# ここらいふ

Vol.1 July 2015

## INDEX

### 02 特集 水のハナシ

05 病は知から 胃・十二指腸潰瘍

07 白いこころ

「あなたで良かつた」

08 はてなの缶詰

MR-I検査の時に金属を持ち込めないのはなぜ？

09 兵庫医科大学病院からのお知らせ

11 管理栄養士の旬レシピ【トマト】

13 兵庫医科大学病院のご案内

# 水のハナシ

特集



water  
[wɔ:tər]

## 生活と水

私たちの生活に欠かせない水は、大きく「軟水」と「硬水」に分けられます。違いはカルシウムとマグネシウムの含有量。日本では一般的に、その量を表す「硬度」が $100 \text{ mg/L}$ 未満のものを軟水、それ以上のものを硬水と呼んでいます。

日本で湧出している水のほとんどは軟水。口当たりが柔らかで、体に吸収されやすいのが特徴です。それに比べ、硬水はしつかりとした飲み応え。それぞれの特徴を活かし、使い分けると良いでしょう。

## 知ってる？ 名水百選

国内の優れた自然水を再認識し、自然・水環境保護への関心を高めることを目的に、1985年に選定。さらに環境省は2008年、それとは重複しない名水を「平成の名水百選」として選出しています。

### 兵庫県の「名水百選」

- ★ 宮水：西宮市
- ★ 布引溪流：神戸市中央区
- ★ 千種川：宍粟市
- ★ 桜か井の水 平成の名水百選  
多可郡多可町
- ★ かつらの千年水 平成の名水百選  
美方郡香美町

### 【硬水の特徴】

- ・体に吸収されやすい
- ・和風だしのうま味を引き出しやすい
- ・ごはんがふつくらと炊ける
- ・緑茶の色や風味が出やすい
- ・石けんや洗剤が泡立ちやすいので洗濯に適している
- ・肉を煮ると、アクを出して軟らかくなる
- ・パスタをゆでるとコシが出る
- ・ミネラルが豊富
- ・石けんや洗剤が泡立ちにくい
- ・胃腸を刺激するので注意が必要

水は、私たちの生活や人間のカラダに欠かせないもの。健康維持のためにもとても大切です。暑い夏を上手に過ごすために、水のことをもっと知りましょう。

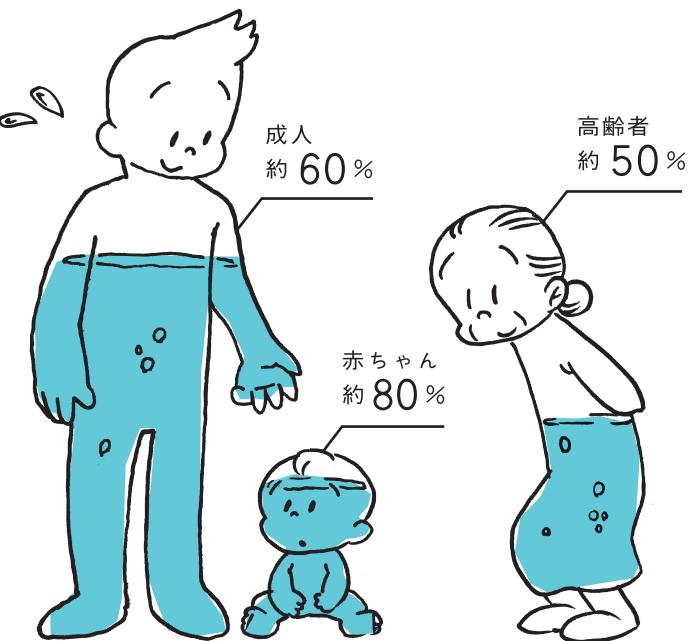
### 【軟水の特徴】

- ・石けんや洗剤が泡立ちにくい
- ・肉を煮ると、アクを出して軟らかくなる
- ・パスタをゆでるとコシが出る
- ・ミネラルが豊富
- ・石けんや洗剤が泡立ちにくい
- ・胃腸を刺激するので注意が必要

## 人間と水

人が生命を維持するため、最も大切なものの一つが水です。カラダの中の水は「体液」と呼ばれ、常に一定になるように保たれています。しかし、その量は歳を重ねるにつれてだんだんと少なくなっています。生まれたばかりの赤ちゃんの場合、カラダの中の水分量は体重の約80%。それが成人になると60%程度となり、65歳以上の高齢者では50%ほどにまで低下してしまいます。

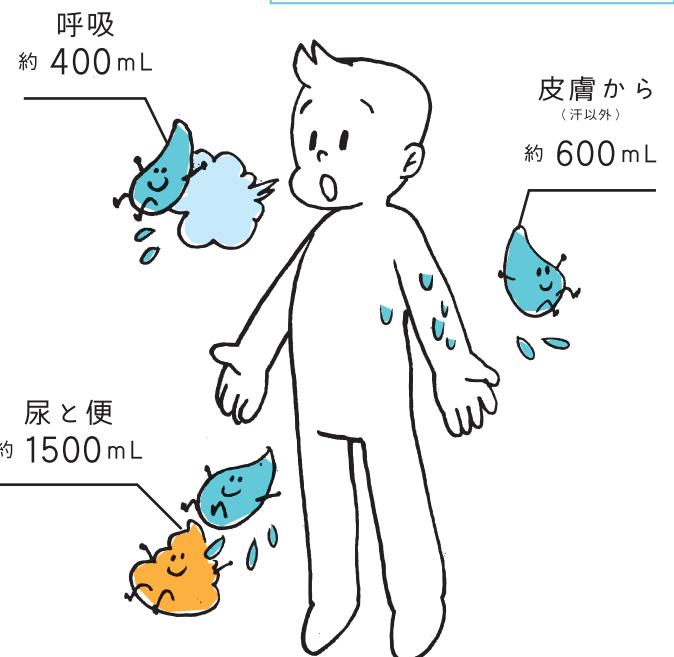
カラダに占める水分量は年齢によって変わります



## カラダから出していく水

人間のカラダからは、水がどんどん出ていきます。その量は、成人で一日におよそ2・5リットル。尿や便、汗など目に見えるもののはか、皮膚や粘膜から意識しないうちに失われている水分や、呼吸で失われる水分もあります。これらは体温が一度上昇すると約15%増加するといわれます。汗をかいていないと思っても、常に水分を補給し、カラダの中の水分バランスを保つことが大切なのです。

カラダからは、たくさんの水分が失われています



**熱中症予防にも  
水が大切です。**

夏に多くの人の命を奪う「熱中症」は、脱水症になり体温が上昇して起ります。カラダに含まれる水分（＝体液）が3%減ると脱水症ですが、私たちはその一步手前の状態を「かくれ脱水」と呼んでいます。特に注意したいのは、夏の夜。熱帯夜なのに冷房をつけなかったり、寝る前に水分を補給しましょう。

水分を控えたりすると、寝ていてだけで脱水状態になってしまいます。講演会などで「カラダに必要なものは？」と尋ねると、「酸素」は出できても「水」はなかなか出できません。認識されない分、油断もしやすいですから、日頃からしっかりと意識して水分を補給しましょう。

## 上手な水分補給のコツ

### 上手な水分補給のコツ

特に高齢者は、のどの渴きを感じにくくなっています。日常生活で水分を摂る目安は2時間ごと。のどが渴いていなくても、こまめに摂ることを習慣づけましょう。

### 1回に100mL程度

2時間ごとに飲む量は、最低100mL程度を目安に。それ以上飲みたいと感じるのは体が欲している証拠なので、しっかりと飲みましょう。

### 何を飲むかも大事

大切なのは、一緒に「塩分」を摂ること。良いですね。ただし、利尿作用がある汗をかいたら水ではなく、スポーツ飲料日本茶やコーヒー、紅茶などカフェインやより塩分の濃い経口補水液を。普段なら、を含むものやアルコールは避けて。カフェ水分と一緒に梅干しや塩こんぶを摂るのもインが入っていない麦茶がおすすめ！



# 胃・十二指腸潰瘍

かいよう

死に至る恐ろしい病として、古くから日本人を悩ませてきた病気の一つである「胃・十二指腸潰瘍（かいよう）」。しかし近年、医療の進歩により、そのイメージは大きく変わってきてています。



三輪 洋人 主任教授

胃・十二指腸潰瘍は、現在では薬だけで治療が可能ですが。重要なのは、胃酸の分泌をコントロールすること。最近では胃酸の分泌を完全に抑えられる薬も出てきており、治療はもちろん、ピロリ菌の除菌成績も向上しています。

胃・十二指腸潰瘍が胃がんになることはありませんが、胃がんの主な原因もピロリ菌ですから、ピロリ菌が原因で胃潰瘍になった人は、やはり胃がんになりやすいといえます。除菌をしても、それまでピロリ菌がいた期間が長ければ、注意が必要。年に一度胃カメラで検診することをお

**薬を原因とする潰瘍は増加**

ピロリ菌を原因とする胃・十二指腸潰瘍が減っている一方で、消炎鎮痛薬として広く用いられている「非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）」や、抗血小板療法に用いられる「低用量アスピリン（TDA）」による潰瘍が増えています。ただし、胃酸を抑える薬と一緒に服用すれば、胃・十二指腸潰瘍は十分予防することができます。薬を処方する医師等に、胃・十二指腸潰瘍の予防に関する知識を広めていくことも私たちの使命だと考えています。

## 驚くほど変化した「胃・十二指腸潰瘍」の治療

原因がはつきりしたことで、ここ20年近くの間に大きく変わったという胃・十二指腸潰瘍の治療法。先生にお聞きしました。

### ピロリ菌の除菌で再発も激減

約30年前にピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）が発見され、胃・十二指腸潰瘍の最大の原因がピロリ菌であることが分かったことで、治療法は劇的に変わりました。除菌

治療により、再発率も本当に低くなつたのです。

すすめします。若いうちにピロリ菌が見つかったのであれば、ぜひ早いうちに除菌をしてください。除菌は、薬を1週間服用して行います。

## 「胃・十二指腸潰瘍」って、どんな病気？

### 季節の変わり目に多い



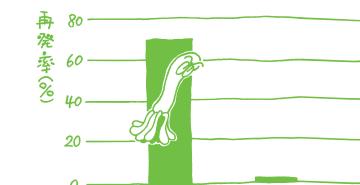
潰瘍になる人は、季節の変わり目に増えます。ピロリ菌がいる場合、気候の変化によるストレスも原因の一つとなるのです。

### ひどくなると穴が開きます

イタタ！

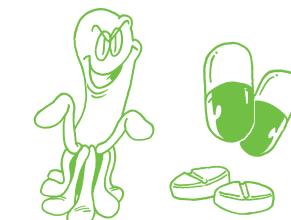
胃や十二指腸の粘膜が深く欠損した状態が潰瘍で、穴が開いてしまうこともあります。痛みに限らず、さまざまな症状が出ます。

### 再発率、昔は高かったが今は低い



以前は、何度も繰り返す「やっかいな病気」でしたが、ピロリ菌を除菌することで、再発率はとても低くなりました。

### 主な原因是「ピロリ菌」と「薬」



ピロリ菌がいなければ、ストレスがかかっていても潰瘍はできません。また、消炎鎮痛薬等の薬が原因の潰瘍が増加しています。

### 夏目漱石も胃潰瘍で亡くなりました



かつては、吐血や下血を伴って命を落してしまう方も多い病気でした。今は、薬だけで治療可能です。

### 「まだ若いから」と思わないで



ピロリ菌がいることが分かったら、すぐに除菌しましょう。菌がいる期間が長いほど、リスクが高まるといわれています。

## 「あなたで良かった」

祖父が急病で入院したのは約10年前。このとき初めて、患者さんの家族“という立場を経験した

容体がいつ、どうなるか分からず不安が募る日々の中、身内として病院のベッドのそばに寄り添いながら考えていた

「もし自分が看護師として祖父を担当するんだったら、いったい何をするべきだろうか」

看護師の仕事を初めて18年

「苦痛なく過ごせているか」

「必要な治療はないか」

患者さんと日々向き合う

しかし、これは当たり前の「」

「」家族は何を望んでいるのか」「患者さんとの面会時間をどのように過ごされたいのか」

今は「」家族の希望も考え方、看護師としてできる限りのことをする

「あなたに担当してもふだん良かった」

息を引き取られた患者さんの  
「」家族にそう言つてもうふれたとき、  
看護師としての成長を感じたような気がした

看護師（ICU勤務）足立拓也



## はてなの缶詰

MRI検査の時に金属を持ち込めないのはなぜ？

強い磁力と電波を使って  
検査をおこなうMRI

MRIは「Magnetic Resonance Imaging」の略で、磁気共鳴画像と呼ばれています。

MR検査とは、強い磁場が発生しているトンネルの中に身体を入れて、磁力と電波を使って身体の内部を画像化する検査のこと。いろいろな角度から身体の断面を画像化でき、脳や脊髄、内臓、筋肉、関節、血管などの詳細な情報を得ることができます。

レントゲンやCTのようにX線を使わないので、放射線による被ばくの心配はありませんが、患者さんの安全を確保するため、検査前にさまざまなお願いをしています。



身に付けている  
貴金属を外す理由

MRIは強力な“磁力”を有しているため、時計やネックレスなどの貴金属を身に付けていると、引きつけられたり、壊れたりすることがあります。また電子レンジなどが出してくる“電磁波”も使用するため、金属が熱をもち火傷することも。そのためMRIを受診する患者さんは、貴金属を身に付けていないことの確認を必ず行い、安全確保に努めています。

身体の中や  
皮膚の金属も要注意

貴金属を外していたしたこと以外にも、患者さんにお願いしていることがあります。例えば手術歴がある患者さんの場合、体内にコイルやステントなどの金属が留置されていることがあるため、過去の手術について詳しくお伺いしています。また、化粧品や入れ墨には金属が含まれていることもあるため、検査当日は化粧を控えもらったり入れ墨を申告してもらったりしています。

MR検査では、患者さんのご協力により、日々の安全が保たれています。  
検査について分からないことがあれば、当院の放射線技師にご相談ください。

# お知らせ

## 内視鏡センターを拡充

待ち時間の短縮、不安や苦痛の少ない

### 内視鏡の診断と治療をめざして

兵庫医科大学病院の内視鏡センターでは、食道・胃・十二指腸・小腸・大腸・胆管・気管支・胸腔の内視鏡検査をそれぞれの専門分野の医師が担当し、最新の内視鏡機器を積極的に取り入れ、常に精度の高い内視鏡診断と治療をめざしてきました。

このたび、内視鏡センターを8号館3階から1号館6階東に移転し、2015年11月にリニューアルオープンします。これまでと比べ、スペースを約2.8倍に拡大。1日に診察する患者さんの数を増やし、お待ちいただく期間の短縮を実現します。

また、不安や苦痛の少ない「鎮静・鎮痛内視鏡」に必要なリカバリースペース※を2床から16床に増床することで、※鎮静剤などの注射を使用した場合など、検査後にゆっくりと休んでいただくスペースです。



タバコをやめるきっかけに  
**「禁煙教室」を開催**

「タバコを吸い続けるとどうなるのか」「やめるにはどうしたらよいか」などの詳しい説明のほか、参加者の一酸化炭素濃度を測定するなどして個別に禁煙指導を行います。禁煙をきっかけとして、お気軽にご参加ください。

**【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】**  
午後3時30分～4時00分  
**【参加費】**  
無料・申込不要(定員30名)  
**【お問い合わせ先】**  
内科外来受付  
0798-45-6200(直通)

**開催予定**  
**9月24日(木)**      **8月27日(木)**



## 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。

自由にご参加ください。

9月16日(水)	9月2日(水)	8月19日(水)	開催日	テーマ
「痛風と高尿酸血症について」	直腸癌に対する括約筋温存術 「人工肛門にならない為の手術」	腎不全と腎移植 「診断・治療と自己管理」		

【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)
教授 森脇優司 講師 野田雅史 下部消化管外科 糖尿病・内分泌・代謝内科 泌尿器科 教授 野島道生	講演者						

**兵医・萌えの会のご案内**

学校法人兵庫医科大学では、基金の創設に伴い継続的な募金活動を支援する組織「兵医・萌えの会」を設けています。会費を寄付のかたちで募り、教育・研究・診療の強化を通して、社会への貢献・還元に活用しています。病院の診療などにかかる割引制度」や「本法人の行事や講演会などの優先権」といった特典もありますので、ぜひ入会をご検討ください。

**【お問い合わせ先】**  
募金推進室 0120-456-991(直通)



**【お問い合わせ先】**  
健康医学クリニック  
0120-682-701(直通)

## 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」が平成27年4月にオープンしました。兵庫医科大学病院や連病院と連携し、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。

**病棟などの移転**  
精神科神経科の外来・精神科小児科病棟など

新教育研究棟着工に伴い、6号館と8号館の外来・病棟などの移転を予定しています。該当する診療科にお越しの方はご注意ください。



	移転前	移転後	移転日(予定)
精神科病棟	6号館1階	8号館2階	8月27日(木) 8月28日(金)
精神科作業療法室			
精神科外来	6号館2階	8号館1階	8月22日(土) 8月23日(日)
臨床心理部			
認知症疾患医療センター			
小児科病棟	8号館2階	1号館7階東	8月8日(土)



## 新教育研究棟(仮称)

着工のための工事でご迷惑をおかけします

2015年8月初旬より、新教育研究棟着工に伴う6号館の解体工事を行います。工事期間中、騒音・振動等でご迷惑をおかけすることとなり誠に申し訳ございません。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

完成イメージ



**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

阪神 武庫川駅西口すぐ!!

**Nishi Pharmacy 西薬局 武庫川店**

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

**くろみ薬局 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	定休日 第2・4土・日・祝
	土(第2・4除く) 8:30~13:00		

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  
PETセンター 大会会館 健康医学クリニック  
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 10号館  
立地駐車場

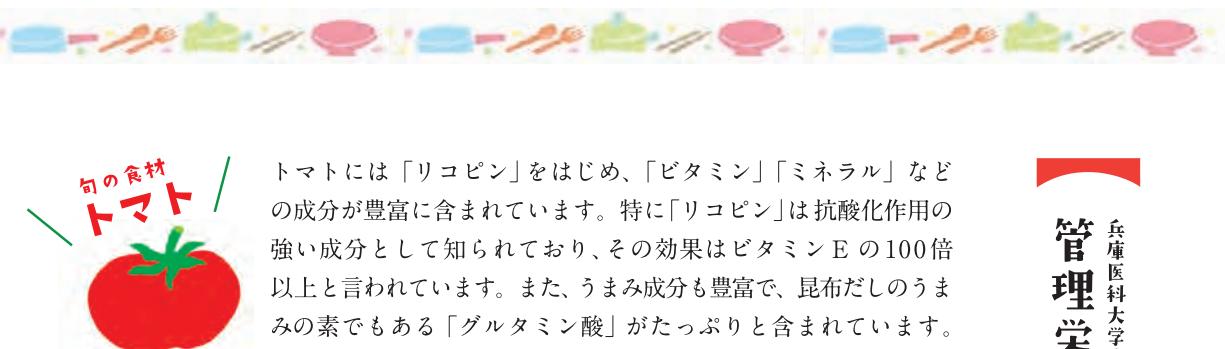
Hyogo College Of Medicine

**Vol.1** 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。  
兵庫医科大学病院のいまを知っていただき、  
大学病院ならではの「安心感」を患者さんやご家族の方に再発見していただけるよう、  
医療情報を中心に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。



トマトには「リコピン」をはじめ、「ビタミン」「ミネラル」などの成分が豊富に含まれています。特に「リコピン」は抗酸化作用の強い成分として知られており、その効果はビタミンEの100倍以上と言われています。また、うまみ成分も豊富で、昆布だしのうまみの素でもある「グルタミン酸」がたっぷりと含まれています。

## ラタトゥイユ



### 材料 (4人分)

トマト	3個 (大なら2個)
ナス	2本
タマネギ	1個
ズッキーニ	1本 (ピーマンでもOK。3個くらい)
パプリカ(赤)	1個
ベーコン	3枚
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1かけ
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 野菜は四角く大きさをそろえて切り、ベーコンは1cm幅に切る(ナスは水にさらしておく)。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で加熱し、香りが出たらベーコンを加える。
- ③ トマト以外の野菜を入れて、オリーブオイルが全体に行きわたったらトマトを加え、フタをして弱火~中火で煮込む(たまにかき混ぜる)。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

## トマトとふわふわ卵のスープ



### 材料 (4人分)

トマト	2個 (大なら1個)
卵	2個
コンソメの素	2個
塩・こしょう	適量
片栗粉	適量
水	600cc

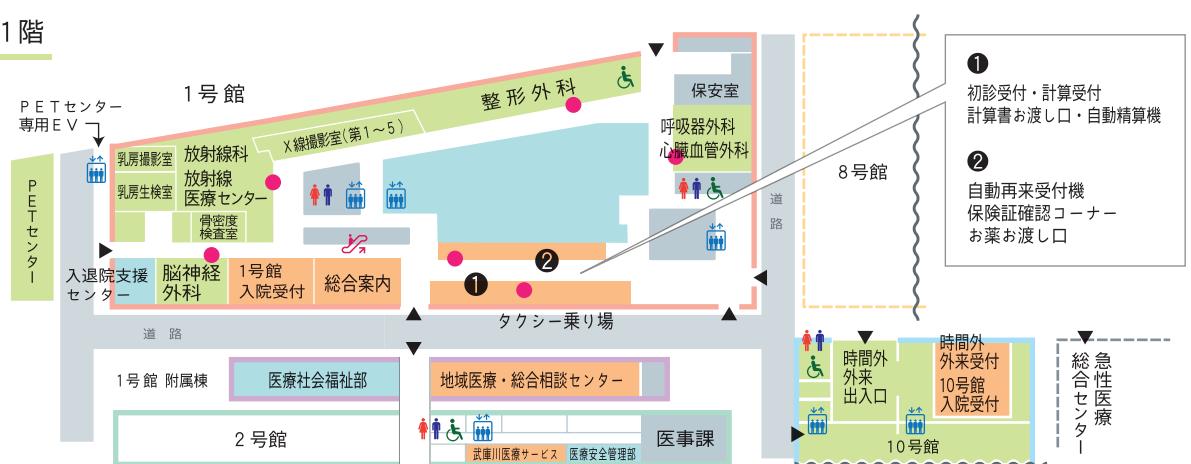
### 作り方

- ① トマトは熱湯に数秒ぐらせてから冷水に入れて皮をむき、2cm角にカットする。
- ② 沸騰したお湯にコンソメの素を溶かし、水溶き片栗粉でゆるくろみをつけて①を加える。
- ③ 煮立った②に溶き卵を回し入れて、塩・こしょうで味をととのえる。

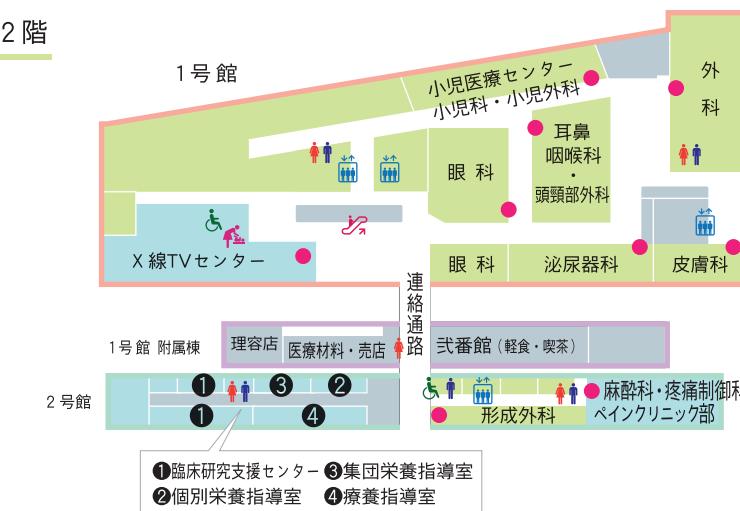


## フロアガイド／外来部門 (2015年7月31日現在)

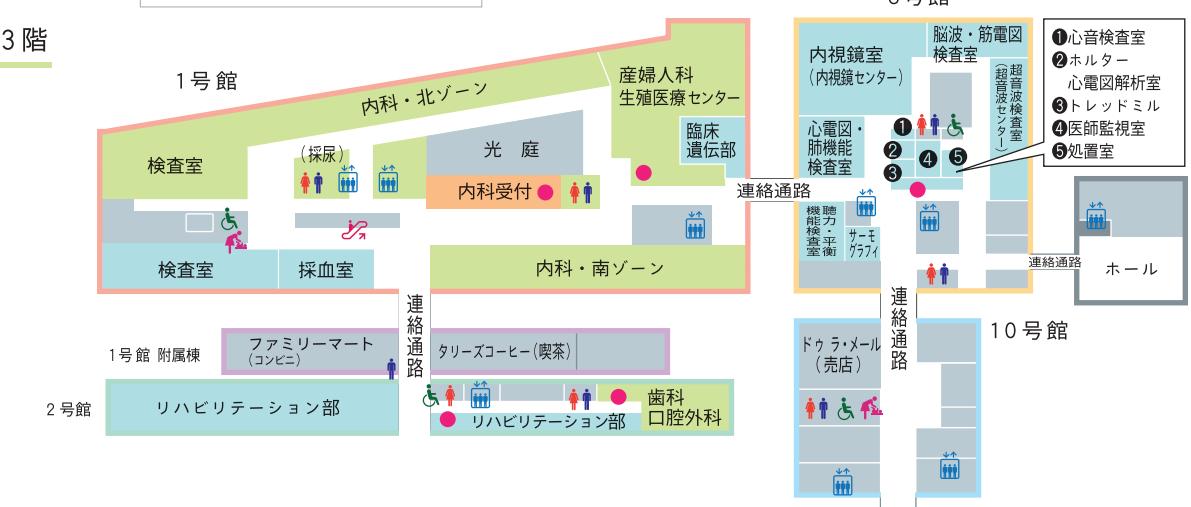
1階



2階



3階



● 受付

● トイレ

● 多目的トイレ

● トイレ(おむつ替えシート)

● エスカレーター

● エレベーター



## 駐車場のご利用について

本学病院周辺道路は、終日全面駐車禁止となっております。お車でのご来院の際には、必ず立体駐車場をご利用くださいますよう、お願ひいたします。

■ご利用時間 24時間／年中無休

●患者さんのご利用

1時間以内: 100円

1時間を超えると: 1時間100円

診療時間内(平日16:45、土曜日12:30まで)に、次の窓口に駐車券を提示して、割引処理を受けてください。

- ・外来通院の場合 … 受診された各科外来受付窓口
- ・入院・退院のとき … 入院受付窓口(1号館1階または10号館1階)

\*診療時間内に割引処理を受けていない場合は、一般料金扱いになります。  
※所定の窓口以外では、割引の処理はできません。

●一般の方(ご家族、お見舞客など)のご利用

2時間以内: 1時間100円

2時間を超えると: 20分100円

平日午前7時～午後4時45分/土曜日午前7時～正午

上記以外の時間帯および日曜・祝日等当院休診日

ご利用時間のすべてが1時間100円(割引処理不要)

<お願い>

○駐車券を紛失又は汚損されますと、料金のお支払いに支障が生じますので、くれぐれも取扱いにご注意ください。○場内での事故や盗難等の事件については、一切の責任を負いませんのでご了承願います。○入場できる車両の高さは、2.1m以下です。また、車底の低い車両や全長の長い車両は、入場をお断りいたします。

## 交通のご案内

- 阪神電車(本線) 武庫川駅下車、西出口より徒歩5分
- 阪神電車(本線) 甲子園駅下車、タクシーで約5分
- JR 甲子園口駅下車、タクシーで約10分

館内施設のご案内  
喫茶・軽食・売店

宝塚ホテルリビエール

営業時間: 平日 11時～19時30分  
土日祝 11時～19時

式番館カフェレストラン

営業時間: 平日 8時30分～16時  
土 8時30分～14時

タリーズコーヒー

営業時間: 7時～20時／年中無休

1号館附属棟3階



ファミリーマート

営業時間: 24時間営業／年中無休

1号館附属棟3階

キャッシュコーナー、チケットサービス、その他各種窓口サービスあり



ドゥラ・メール

営業時間: 7時～21時／年中無休

1号館3階

日用品・新聞・食品・飲み物類



医療材料売店

営業時間: 月～金 8時30分～18時

第1・3・5土曜日 8時30分～16時

第2・4土曜日は休業

1号館附属棟2階

各種医療材料



武庫川医療サービス

営業時間: 月～金 8時30分～16時45分

第1・3・5土曜日 8時30分～12時30分

第2・4土曜日は休業

2号館1階

切手類・印鑑・テレホンカード・両替付添寝具・宅急便

こ  
こ  
ら  
い  
ふ

兵庫医科大学病院 情報誌「こらいふ」Vol.1  
<発行日> 2015年7月31日

# 株式会社阪神調剤薬局

## ～わたしたちと一緒に働きませんか～

### ◆人とのつながり◆

患者さまだけでなく、一緒に働く従業員同士も笑顔の輪をつなげています。  
活気のある笑顔あふれる職場で一緒に働きませんか。



<http://www.hanshin-dp.co.jp>

### 【お問い合わせ】

兵庫県芦屋市大池町 1-18  
tel : 0120-567-705  
mail : [saiyo@hanshin-dp.co.jp](mailto:saiyo@hanshin-dp.co.jp)