

ご自由に  
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol.3  
2016 January

# こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌



特集  
お風呂





INDEX

02 特集「お風呂」

05 病は知から 「乳がん」

07 白いこころ  
「世界で「ただけの薬」

08 はてなの缶詰  
「鎮静剤や鎮痛剤を使用した内視鏡検査を受けるとき、  
車や自転車で来院できないのはなぜ？」

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 「大根」

13 兵庫医科大学病院のご案内

特集

# お風呂



## 寒い冬こそ

一日の終わりにゆっくりとつかるお風呂は格別ですね。私たち日本人にとって、お風呂に入ることは大切な文化でもあり、端午の節句のしょうぶ湯や冬至のゆず湯など、季節の行事とも切り離すことができません。

お風呂に入る一番の目的は体の汚れを落とし清潔を保つことですが、気分をリラックスさせたり、疲労を解消させたりと健康面への効果も認められています。慌ただしい毎日、ゆっくりにお風呂につかって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



### 入浴の効果

#### 温熱の作用

お湯につかって体が温まると、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。そうすると体内の老廃物や疲労物質の排出がスムーズになり、疲れやコリがとれます。



#### 浮力の作用

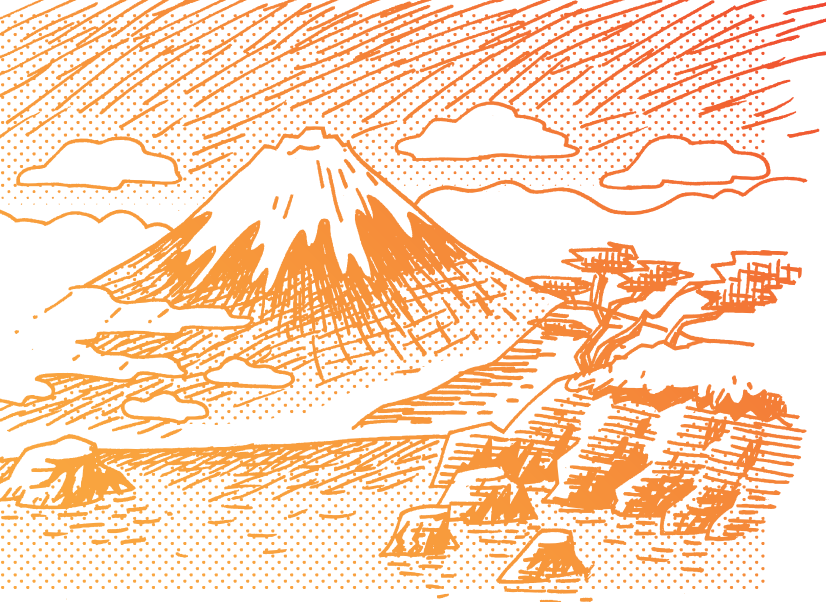
お湯につかると浮力が働いて、体重が10分の1ほどになります。筋肉や関節にかかっている負担が軽くなることで緊張から解放され、気持ちもリラックスできます。



#### 静水圧の作用

お湯につかったときに体にかかる水圧によって、足などに溜まりがちな血液が心臓へと押し戻され、むくみの解消に。ただし、心臓や肺には負担になるため注意が必要です。





## 冬の入浴は 温度差を意識して！

血圧は、一日のうちでも高くなったり低くなったりと変動がありますが、季節によっても変わります。寒い冬は夏場と比べて血管が縮まり、血圧が上がります。家の外に出るときはもちろん、お風呂の脱衣所やトイレも温かい室内との温度差が大きいので要注意。血圧が急激に上昇して、脳卒中などを引き起こす恐れもあります。お風呂で、急に熱いお湯にどぼんと入るのも良くありません。血圧が高めの方は、首までつかるより、ぬるめのお湯で半身浴をする方が良いでしょう。お湯から上がるときにも、急な温度差には注意が必要。サウナなどから出たすぐ水を浴びる人もいますが、高血圧の方には絶対におすすめできません。

高血圧には症状がないため、脳梗塞など大きい合併症が出たときに初めて自分の血圧が高いと知る方もたくさんいらっしゃいます。普段から血圧を測るなど意識を高め、運動を習慣にしたり、塩分の多い食事を控えたりして、若い

うちから高血圧にならない生活を心がけましょう。



循環器内科  
内藤由朗 講師

## 安全にお風呂を楽しむコツ！ ～入浴するときの注意点～



**水分をしっかりと補給！**  
お風呂から出た後だけでなく、入浴前にもコップ1杯の水分を摂りましょう。



**脱衣所・浴室を暖かく！**  
お風呂のフタを開けておく、シャワーを流しておくなどして温度差のないように。



**まずはかけ湯を！**  
お湯の温度に体を慣らすことが大切です。いきなりお湯に入らないこと。



**お酒を飲んでの入浴は厳禁！**  
転倒したり、溺れたり、恐ろしい事故のもとになります。

## 全身浴

短時間で入りたいときにおすすめ！

肩までしっかりと  
お湯につかる



温熱、水圧、浮力の効果を  
最大限利用する。

お湯に深くつかるとは  
気持ちいい。“極楽極楽”

※心臓への負担は大。高血圧の方や心肺機能に不安がある方は要注意。

## 半身浴

長い時間入っていられてカラダの芯まで温まる。

お湯の高さは  
みぞおちあたりまで



半身が寒いと感じるときには  
肩からタオルなどをかけて。

心臓への負担が少ない。

※疲労解消には、少しぬるめのお湯にゆっくり入る半身浴がおすすめ。

## 効果の違いはお湯の温度でも

42℃以上の熱いお湯

「交感神経」が刺激され、体は興奮状態に。シャキッとした朝にぴったり。

38～40℃のぬるめのお湯

「副交感神経」が刺激され、体はリラックスモードに。就寝前にはぬるめのお湯がおすすめ。



全身浴と半身浴  
肩までお湯につかる「全身浴」と、みぞおちあたりまでの「半身浴」。体に及ぼす影響にはどのような違いがあるのでしょうか。違いを知り、体調や気分に合わせてお風呂の入りを効果的に使い分けてみましょう。

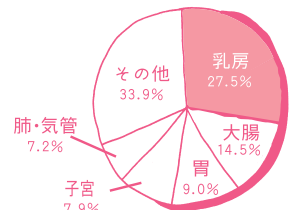
病は知から

# 乳がん

現在、乳がんになる日本人女性はおよそ12人に1人。30代から増え始め、40〜50代でもっとも多くなっています。ほかのがんと比べ、若い世代でもかかる人が多いのが特徴です。

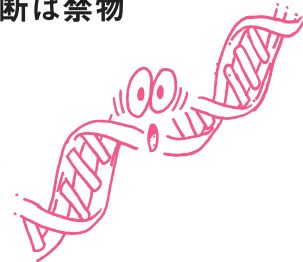
## 「乳がん」って、どんな病気？

### 女性がかかるがんでいちばん多い



女性のがんの中で、もっとも多いのが乳がん。死亡率は5番目で、早期に発見できれば比較的治りやすいがんといえます。

### 親がなくても油断は禁物



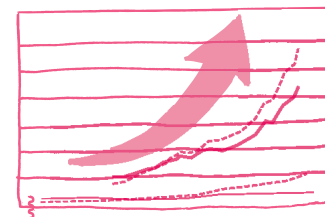
遺伝性の乳がんは全体の1〜2割。多くは遺伝とは関係のない要因なので、親族に乳がんの方がいなくても注意が必要です。

### しこりにならない乳がんも



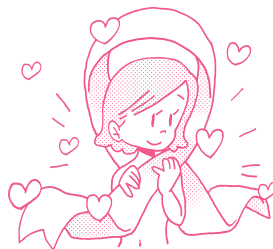
乳がんの中には、早期にはしこりにならないものも。これはマンモグラフィ検診を受けないと見つかりません。

### 乳がんになる人は増加している



ライフスタイルや食事の変化、出産の高齢化など、さまざまな要因によって乳がんになる人は増え続けています。

### 日本は検診の受診率がとても低い



日本の乳がん検診率は3〜4割と、先進国では最低レベル。積極的にマンモグラフィ検診を受けましょう。

### まれに、男性が乳がんになることも



少ないとはいえ、男性でも乳がんになることがあります。可能性があることを知って、受診が遅れるのを防ぎましょう。

## 早期発見が大切 心に寄り添う「乳がん」のケア

日本では乳がんにかかる人が増え続ける中、検診を受ける人はまだ少ないのが現状。そこで、検査や治療に関する話を乳腺・内分泌外科の先生に聞きました。



患者さんの気持ちに寄り添いながら、最先端の検査・治療を行っています。

最低でも2年に1回はマンモグラフィ検診を受けましょう。

乳腺・内分泌外科 三好 康雄 教授

乳がんは「早期に発見できれば治りやすいがん」です。しこりやひきつれ、変形などによる左右の形の差、乳頭からの分泌物がないかなど、まずは月1回のセルフチェックを行いましょう。しこりにならず、自分では気付きにくいがんもありますが、兵庫医科大学病院ではそうしたがんを早期発見するために、ステレオガイド下マンモトームと呼ばれる特殊な検査機器も導入しています。

もしも乳がんが見つければ、基本的に治療は手術となります。目安として、がんが3cm以下であれば乳房を温存する手術が可能。乳がんには抗がん剤やホルモン剤がよく効くため、手術前にこれらの薬でがんを小さくするという方法もあります。温存ができない場合でも、希望される方には、形成外科と連携して乳房再建術を行うことが可能です。最近では分子標的薬など

新しい薬の開発も進んでおり、当院ではそういった薬の治療も行っています。また、遺伝が原因の乳がん・卵巣がんを心配される方には、臨床遺伝部にて遺伝子検査を受けていただくこともできます。もしも遺伝子の変異が見つかった場合には、乳腺・内分泌外科と産科婦人科が連携して患者さんのご希望に沿った処置を行います。

治療は、患者さんに納得して受けていただくことが何より重要だと考えています。そこで、当院では乳がん看護認定看護師を中心に、治療に関することはもちろん、精神面・生活面にいたるまでサポートしながら、より良い選択をしてもらえるよう常に心がけています。また、乳がんの患者さんたちにとっては、治療を乗り越えた体験者のアドバイスを聞いたり、患者さん同士自由に話したりする機会も貴重ですので、月2回「おしゃべりサロン」を開催するなどの取り組みも行っています。



内視鏡検査とは、先端に小型カメラを内蔵した太さ1cmほどの管を口や肛門から挿入し、食道や胃、十二指腸、大腸の内部を観察する方法のこと。検査の際に痛みを伴うこともあるので、多くの患者さんは、楽に検査が受けられる「鎮静剤や鎮痛剤を使用する内視鏡検査」を希望されます。



内視鏡検査とは、先端に小型カメラを内蔵した太さ1cmほどの管を口や肛門から挿入し、食道や胃、十二指腸、大腸の内部を観察する方法のこと。

### 多くの患者さんは 楽な内視鏡検査を希望

近年、胃や大腸をはじめ、さまざまな部位の検査に使用されるようになった「内視鏡」。内視鏡で検査をする際、病院から必ず患者さんをお願いしていることがあるのをご存じでしょうか？

### 鎮静剤や鎮痛剤の影響が 帰宅中まで残ってしまうことも

知っておいていただきたいのが、鎮静剤や鎮痛剤の効果について。鎮静剤は眠気を誘う作用があり、また鎮痛剤は痛みを軽減する作用がありますが、薬剤の効果は検査が終わっても続くため、しばらくの間「リカバリースペース」で横になって休憩する必要があります。

休憩に必要な時間は鎮静剤で約2時間、鎮痛剤で約30分。ただ、しっかりと休憩しても、まれに家に帰る途中で眠くなったり、気持ちが悪くなったりすることもあります。このような症状が車や自転車を運転しているときに出現してしまうと、大きな事故につながるかもしれません。そのため、鎮静剤や鎮痛剤を使用する内視鏡検査を希望される患者さんには、必ず公共交通機関での来院をお願いします。

鎮静剤や鎮痛剤を使用する際は、他にも何点か注意していただくことがあります。分からないことがあればお気軽に内視鏡センターのスタッフにお尋ねください。

## はてなの缶詰

鎮静剤や鎮痛剤を使用した内視鏡検査を受けるとき、車や自転車で来院できないのはなぜ？



## 白いこころ

### 「世界で一つだけの薬」

この病気には、この薬。あの病気には、あの薬。

学生のころ、薬剤師は決まった薬だけを用意する単調な仕事だと思っていた。「薬のことだけを考えていけばいいのだ」と。

この病院で勤務を始めて入院患者さんに服薬の説明をした時、初めて気づいた。薬の先には「人」がいて、そこには「命」があることを。

薬剤師になって3年、今は違う。

世の中には膨大な数の薬があり、それぞれに長所と短所がある。同じ薬など一つとしてない。

人も同じだ。

体質、病歴、アレルギー、患者さんの体はすべて違う。同じ症状の人など一人もいない。

「この患者さんに一番合う薬はどれか？」「副作用は起きないか？」医師から預かった処方箋をもとに、今日も自分に問いかける。簡単じゃない。プレッシャーもある。

でも、だからこそ、もつと学びたい。

真剣に病に立ち向かっている患者さんの気持ちに、負けないように。

薬剤師(調剤室勤務) 澤田 友宏

お知らせ

兵庫医科大学病院からの

「個室的4人室」を増室

高度な医療技術やスタッフの心のこもった対応はもちろんです。入院患者さんに快適にお過ごしいただくためには「病室の良好な環境」も大切です。兵庫医科大学病院では、「あまりお金をかけたくないが、大部屋だと周りが気になる」というご意見にお応えし、手ごろな料金で個室のようにお過ごしいただけるよう、6人室やそのほかのスペースを改修した「個室的4人室」を平成27年11月に増室しました。



新たに「個室的4人室」を増室した病棟

- 8階東 糖尿病・内分泌・代謝内科、神経内科など
- 8階西 泌尿器科、上部消化管外科
- 9階東 耳鼻咽喉科、頭頸部外科、歯科口腔外科
- 9階西 乳腺・内分泌外科、婦人科、神経内科など
- 10階東 整形外科、腎・透析内科
- 10階西 整形外科
- 11階西 血液内科、リウマチ・膠原病内科など
- 13階東 肝・胆・膵内科など
- 13階西 肝・胆・膵外科など

「個室的4人室」とは？

カーテンだけでなく、仕切り家具を設備することで、半個室のような空間での療養ができる病室です。

料金：1日あたり3,240円  
設備：テレビ(無料)、冷蔵庫、仕切り家具一体型ロッカー



ウィッグ&ビューティー相談会  
展示・試着会

がん拠点病院として、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】  
2月10日(水)  
3月9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」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)

女性向けの「阪神沿線健康講座」を開催

大阪梅田のハービスENTにて、女性向けの「阪神沿線健康講座」を開催します。本講座は、沿線活性化を推進している阪神電気鉄道(株)と、地域住民に安全で質の高い医療の提供を図る学校法人兵庫医科大学が連携して開催するもので、沿線住民の健康増進による沿線活性化を目的としています。

開催日	テーマ	講師
第2回 1月27日(水)	乳がんをよく知ろう あなたを守るために	乳癌・内臓外科 助教 今村美智子
第3回 3月2日(水)	乳房再建の方法と実際 家系にがんが多かったら 遺伝しやすい女性のがんについて 子宮頸がん 早期発見・早期治療	形成外科 助教 藤田 和敏 産婦人科 講師 野本 浩志 産科 助教 井上 佳代



【会場】  
ハービスENT9階 貸会議室  
(阪神電車「梅田」駅から徒歩6分)  
【開催時間】  
18:30～20:00(受付開始18:00)  
【参加費】無料  
【特典】ラッキー×ピンクリボン  
ピンバッジをプレゼント  
【定員】100名(事前申込み、先着順)  
【主催等】主催：阪神電気鉄道(株)  
学校法人兵庫医科大学  
協力：阪急阪神保険サービス(株)



【申し込み方法】>>> 地域医療・総合相談センター [event@hyo-med.ac.jp](mailto:event@hyo-med.ac.jp)  
上記のメールアドレス宛てに必要事項を記入してお申し込みください。

記入必要事項

代表者氏名・フリガナ・参加希望回・参加希望人数  
※メールの件名に「阪神沿線健康講座 申し込み」とご記入ください。

【申し込み締切】  
第2回  
1月22日(金)  
第3回  
2月27日(土)

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	講師
2月3日(水)	患者さんが知らない 手術中からのふしぎ	麻酔科 藤原利孝 教授 廣瀬宗孝
2月17日(水)	肝癌治療 ※野洲西川連携拠点病院事業	肝・胆・膵内科 講師 西川浩樹
3月2日(水)	腎・前立腺口ポット手術 ダビンチ手術の実際	泌尿器科 講師 鈴木透
3月23日(水)	不安や抑うつ気分との つきあい方 認知行動療法の視点から	臨床心理師 吉田賀一



【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**

Frontier

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。

〒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Pアリ

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.kusumi-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	定休日	第2、4土・日・祝
	火・木 8:30～17:30		
	土(第2、4除く) 8:30～13:00		

アイセイ薬局 武庫川店

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

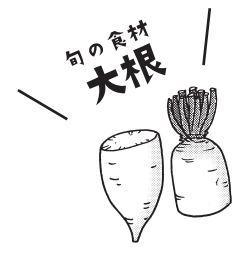
〒663-8016 西宮市若山町8番17号

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

Les 芦屋



さまざまな料理に用いることができる大根。根は葉に近いほど甘みがあるので大根おろしや煮物用として、また辛みが強くなる先端のほうは炒め物や漬物用にと使い分けます。葉も炒め物や彩りとして用います。根にはビタミンCやアミラーゼ(でんぷん分解酵素)、葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどの成分が多く含まれています。



**根菜と鮭の粕汁**

- 材料 (4人分)
- |                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 塩鮭 2切れ                    | 人参 20g       |
| 酒粕 50g                    | ごぼう 20g      |
| (※水カップ1/2にちぎって入れ、ふやかしておく) | 白ねぎ 1/2本     |
| うす揚げ 20g                  | だし汁 カップ2と1/2 |
| 大根 100g                   | 味噌 大さじ1/2    |
| 里芋 3個                     | 白味噌 大さじ2     |
|                           | 大根の葉 適量      |

**作り方**

- 塩鮭は1口大に、大根、人参、うす揚げは短冊状に切る。里芋は薄切り、ごぼうと白ねぎは斜めに薄切りする。
- 鍋にだし汁、鮭、里芋を入れて火にかけ、煮立ったら残りの材料も加える。
- 5分程煮て、ふやかした酒粕と味噌(2種類)を溶き入れる。細かく切った大根の葉を加えて、軽く煮てから火を止める。



**揚げ餅の大根おろしかけ**

- 材料 (2人分)
- |        |               |
|--------|---------------|
| 切り餅    | 4個(半分は切る)     |
| 揚げ油    | 適量            |
| 大根     | 200g          |
| かにかまぼこ | 40g           |
| だし汁    | カップ1          |
| しょう油   | 小さじ2          |
| みりん    | 小さじ1          |
| 柚子こしょう | 小さじ1/6(お好みの量) |
| 生姜     | 1かけ           |
| みつ葉    | 適量            |

**作り方**

- 半分に切った餅を170℃の油で3分程揚げる。大根はすりおろし、余分な水分は切る。かにかまぼこは細かくさいしておく。
- 鍋にだし汁、しょう油、みりん、かにかまぼこを入れて煮る。煮立ったら、大根おろし、柚子こしょうを加え、軽く煮て火を止める。
- 皿に①の揚げた餅を並べ、②を上からかける。すりおろした生姜とみつ葉を上飾る。

兵庫医科大学病院臨床栄養部  
管理栄養士の旬レシピ

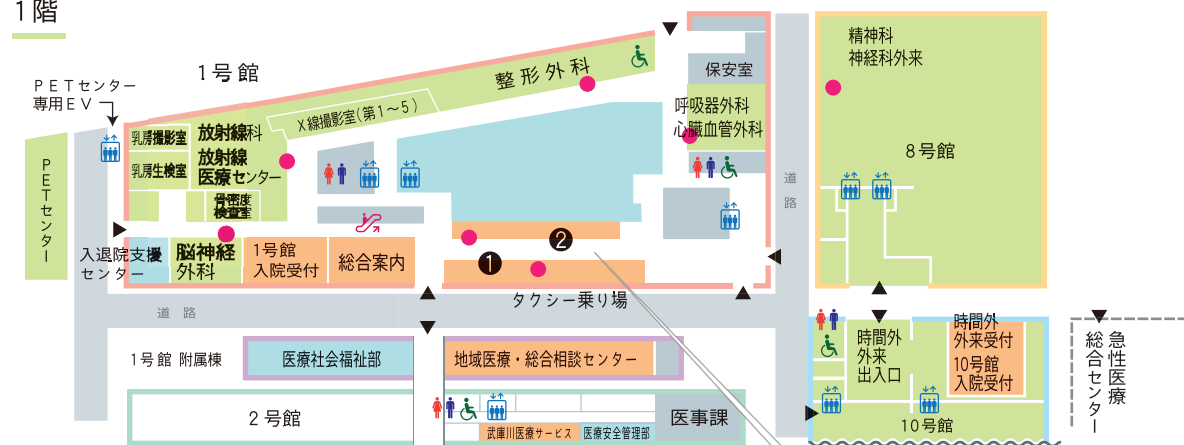
今号の管理栄養士

まえのめぐみ  
前野愛さん

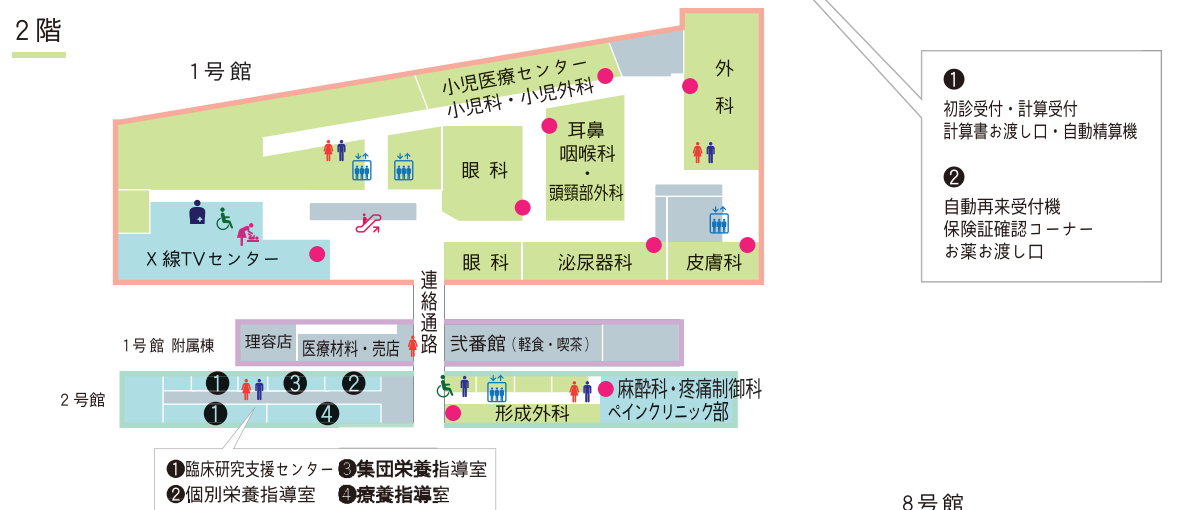


フロアガイド／外来部門 (2016年1月15日現在)

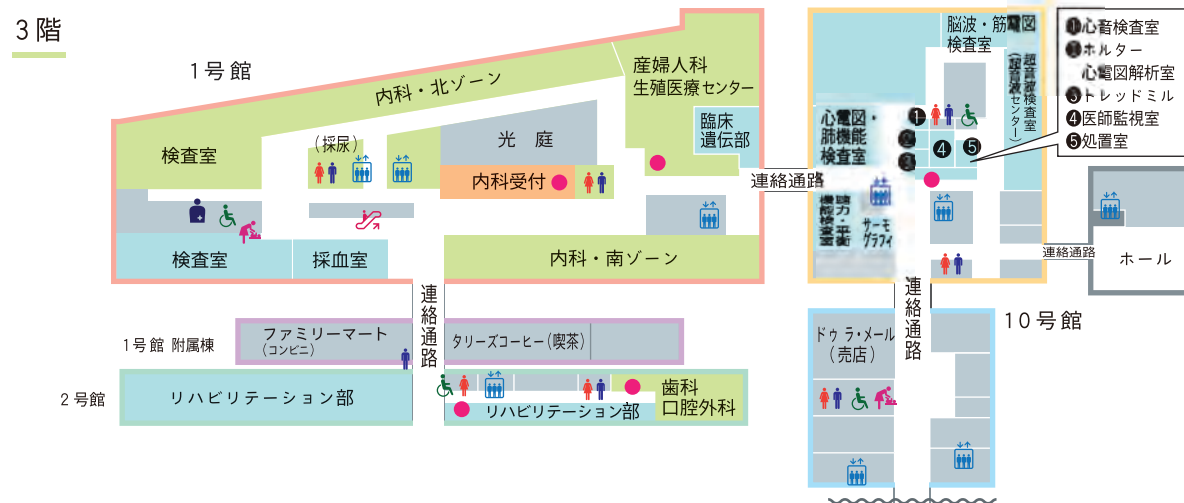
1階



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)
- ♂ ♀ オストメイトトイレ
- 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いいたします。

- 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: 2時間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ると、料金のお支払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。○ 入場できる車輛の高さは、2.1m以下です。また、車底の低い車輛や全長の長い車輛は、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  
10号館10階



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  
1号館附属棟2階



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



ドクラ・メール  
営業時間: 7時~21時 / 年中無休  
10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  
付添器具・宅急便



# 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。



信頼と挑戦

阪神調剤薬局

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

【お問い合わせ】

兵庫県芦屋市大榎町 1-18

tel : 0120-567-705

mail : saiyo@hanshin-dp.co.jp