

ご自由に
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol.2
2015 October

こころいふ

兵庫医科大学病院情報誌

特集

秋を歩こう



INDEX

02 特集 秋を歩こう

05 病は知から 歯周病

しじゅうびょう

07 白いこころ

「命から離れているからこそ」

08 はてなの缶詰

入院する時に「リストバンド」の装着をお願いされるのはなぜ?

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【きのこ】

13 兵庫医科大学病院のご案内

ここらいふ

Vol.2 October 2015

秋を歩こう

特集

紅葉を楽しむ

秋の深まりとともに、美しい景色を見せてくれる紅葉の季節。赤く色づく山々や、黄色く染まる並木道：鮮やかな色に心躍りながらも、どこかはかなげで落ち着いた風情を感じますね。

紅葉を楽しむ「もみじ狩り」は、奈良・平安時代には貴族の間で行われていたといわれ、万葉集にも多くの歌が詠まれています。ただし、この時代には「黄葉」と書かれることが多く、黄色に色づく葉が美しいとされていましたとか。何百年もの間変わることのない日本の秋に思いをはせながら、紅葉の下を歩いてみませんか?

紅葉の条件

最低気温が8°Cを下回ると紅葉が始まります。美しい紅葉には、十分な日照時間と昼夜の寒暖差、適度な雨などが必要です。

もみじする!?

「もみじ」とは、木の葉が赤や黄色に色づく現象、または色づいた葉のこと。「もみじする」という言い方もあります。



<兵庫のおすすめ紅葉スポット>

神戸市立森林植物園(神戸市)

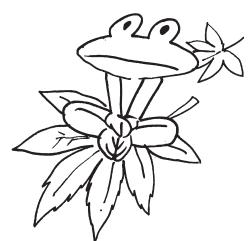
六甲山地の一角に位置する広大な植物園。さまざまな散策スポットが楽しめる。

武田尾温泉(西宮市)

武庫川の上流にある自然豊かな温泉地。渓谷を彩る紅葉が美しい。

王地山公園(篠山市)

古くから「もみじ谷」と呼ばれている紅葉の名所。園内には「まけきらい稻荷」や温泉もある。



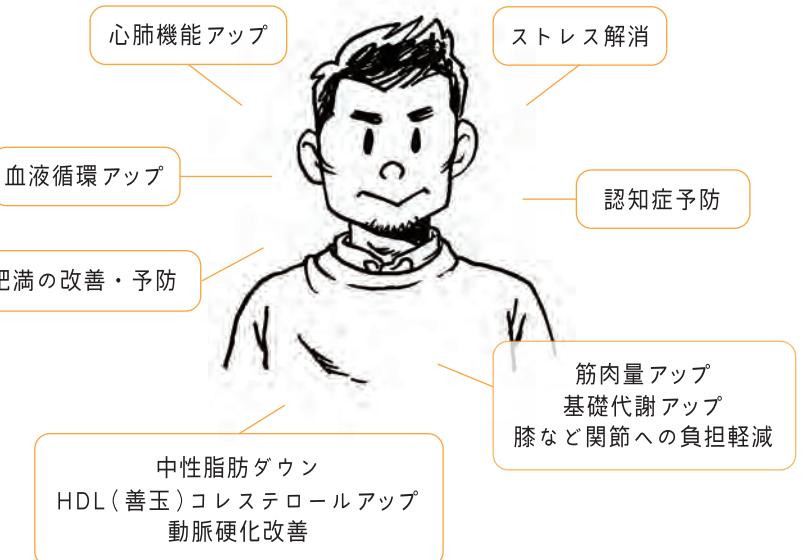
ウォーキングを習慣に

生活習慣病予防のために良いのが、有酸素運動。特にウォーキングは、自分の体力や体調に合わせて時間や速さを調整しやすく、おすすめです。ただし、始めたいとは思っていても、最初はなかなかおつきうなもの。そんな方は、まずは紅葉を見に出かけるところから始めてみませんか？楽しみながら少しづつ運動に体を慣れさせて、毎日の生活にウォーキングを取り入れましょう。

1日30分、週3回。

少し脈が速くなり、やや汗ばむ程度を目安にしましょう。

ウォーキングの健康効果



注意点

- ・運動の前後には、必ず軽い体操とストレッチを
- ・水分はこまめに補給し、無理せず休憩も取りましょう
- ・持病などがある場合には必ず主治医に相談しましょう！

運動で「脱・メタボ」！

メタボリックシンドロームの診断基準	
必須項目	内臓脂肪蓄積 腹囲（ウエスト周囲径） 男性≥85cm 女性≥90cm
選択項目	↓これらの項目のうち2項目以上
<input type="checkbox"/> 血清脂質：中性脂肪(トリグリセライド)150mg/dL以上 かつ／または HDLコレステロール 40 mg /dL未満 かつ／またはこれらの薬物治療を受けている場合	
<input type="checkbox"/> 血圧：収縮期(最大) 血圧 130 mmHg 以上 かつ／または拡張期(最小) 血圧 85 mmHg 以上 かつ／または高血圧の薬物治療を受けている場合	
<input type="checkbox"/> 血糖値：空腹時血糖値 110 mg /dL 以上 かつ／または 糖尿病の薬物治療を受けている場合	

メタボリックシンドロームとは、まだ「病気」といえないまでも、糖尿病や高血圧などを発症するリスクが高い状態です。また、内臓脂肪を蓄えている状態が長く続くと動脈硬化のリスクがかなり高くなることが分かっており、心筋梗塞や脳梗塞などの命の危険が伴う病気にもつながります。

対策としては、間食をやめてご飯の量を少し減らすといった食事療法をしつつ、運動をすることが大切です。運動をして血流が良くなると、糖エネルギー消費はさらに増えます。

とはいっても、最初から無理をすぎるとケガなどにつながりますから、自分の可能な範囲でできることを増やしていくというくらいに考えまり入れましょう。



「メタボリックシンドローム」とは、まだ「病気」といえないまでも、糖尿病や高血圧などを発症するリスクが高い状態です。また、内臓脂肪を蓄えている状態が長く続くと動脈硬化のリスクがかなり高くなることが分かっており、心筋梗塞や脳梗塞などの命の危険が伴う病気にもつながります。

対策としては、間食をやめてご飯の量を少し減らすといった食事療法をしつつ、運動をすることが大切です。運動をして血流が良くなると、糖エネルギー消費はさらに増えます。

とはいっても、最初から無理をすぎるとケガなどにつながりますから、自分の可能な範囲でできることを増やしていくというくらいに考えまり入れましょう。



糖尿病・内分泌・代謝内科
小山 英則 准教授

歯周病

しじゅうびょう

口内細菌によって引き起こされるため、むし歯と混同されがちな歯周病。30歳以上の方の約8割がかかるおり、軽視されがちな病気の一つですが、きちんと意識してケアすることが大切です。



かかりつけの歯科で定期的にケアを受けてましょう。

注意しなければいけないのが「糖尿病」を患っている方。体内に入った歯周病菌の影響により、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、糖尿病が悪化してしまうのです。糖尿病の人は歯周病が進行しやすいという面もあるので、歯周病をきちんと治療することが重要です。



兵庫医科大学病院では、日常的なケアなどの対応はあります。しかし、予想される抜歯などについて、かかりつけの歯科から紹介された患者さんへの治療も行っています。

時には命の危険も！
誰もがかかる「歯周病」が怖い

歯周病は歯の周りに炎症を起こすだけでなく、体全体に影響を及ぼすことが明らかになってきています。先生にお聞きしました。

歯周病はかかる人のほうが多い病気ですので、軽く考えられがちですが、ひどくなると歯を抜かなければいけなくなる病気です。また、体全体にも影響し、時には命さえ脅かす重大なものもあります。例えば、歯周病菌が誤嚥によって肺に入ると肺炎を起こすことがあります。また、年々多くなっています。また、歯周病になると歯ぐきが腫れ、出血しやすくなります。

その傷から歯周病菌が血管に入ることで、動脈硬化の原因になるということも分かっています。

妊娠さんやこれから子ども

を持つたいという女性も、注意が必要。女性ホルモンを栄養として増える歯周病菌がい

ます。しかし、完璧な歯みがきというのはなかなか難し

い。予防には、まずは日々の歯みがき。しかし、完璧な歯みがきというのはなかなか難しく、市販の洗口液などでも歯みがきの補助的な効果しかありません。定期的に、かかりつけの歯科で歯石を取りなどのケアをすることが必要です。

「歯周病」って、どんな病気？

むし歯とはちがいます



細菌が糖を分解して出す酸によって歯が溶け、穴があくのがむし歯。歯周病は原因となる菌も症状も違います。

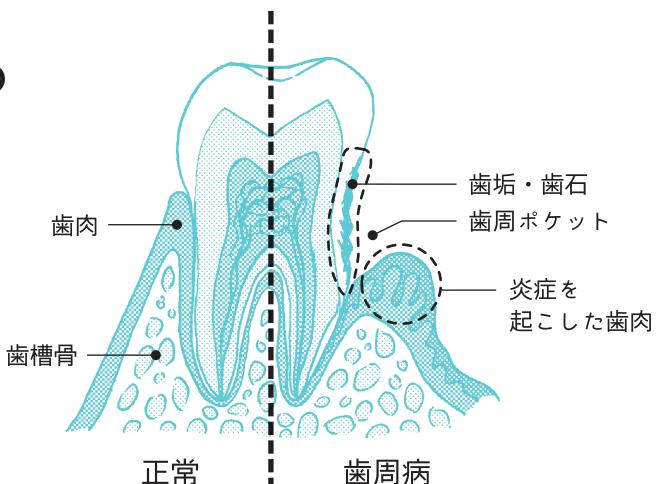
歯垢に含まれる菌の濃度は便以上!?



歯垢には1gあたり1000億もの菌があります。便でも1gあたり100億～1000億。歯垢は、体の中でもっとも菌の濃度が高いといえます。

歯周病は歯を失う原因の第1位です

歯周病は、細菌の感染によって歯のまわりの組織が炎症で破壊される病気。進行すると、歯を支える歯槽骨が溶けて歯がグラグラと溶くようになります。抜かなくてはいけなくなります。



痛みがないまま重症化することも



痛みがない場合もあるので、重症化して歯が抜ける寸前まで気が付かないこともあります。歯肉の腫れや出血、口臭が重要なサインです。

歯ぎしりやタバコは歯周病を悪化させます



噛み合わせの悪さや歯ぎしりは、歯周病を悪化させる原因に。また喫煙者は歯周病を悪化させやすいことが分かっています。

「命から離れているからこそ」

中学生のころ、祖母が倒れて兵庫医科大学病院へ
慌ただしい家族の様子、緊迫した救急現場など
普段見慣れない光景に不安が募った

そんな気持ちを察してか
声をかけてくれた事務員さんがいた

「おばあちゃんのこと心配？ 大丈夫だよ」

その後、縁があつて同じ職場で働くことになった



白いこころ

はてなの缶詰

入院する時に「リストバンド」の装着をお願いされるのはなぜ？

患者さんの誤認を 防止するために

大きな病院にはたくさんの患者さんが入院しているため、氏名のみでは本当にご本人なのかの確認が難しい場合があります。しかし、患者さんは間違えて不適切な治療をするような「重大な医療事故」は必ず防がなければなりません。そこで、兵庫医科大学病院ではそういう誤認を防止するために、入院患者さん1人ひとりに対して「リストバンド」（正式名称：患者識別バンド）の装着をお願いしています。

リストバンドには「患者さん番号」「氏名」「生年月日」などが記されており、バーコードからはさらに詳細な情報を読み取ることができます。これら情報は、手術・検査・投薬

などの際に本人確認に使用されます。同姓同名の患者さんがいらっしゃる場合や、直接口頭で確認することが難しい場合も、確認ミスが起こらないため安全です。また入院中に和感なく過ごせるよう、肌に優しく柔らかい素材が使われています。

患者さんからも「間違えられる心配がないから安心する」「付けていてあまり違和感がない」などという声をいただいており、当院では入院される方に対しても広く活用しています。ただし「拘束・監視されているようで嫌だ」という方には、ベッドのそばなどに置いていただきやすくお願いするなど、あくまで患者さんの同意のもと装着しております。

患者さんの誤認防止のためにご協力をよろしくお願い致します。

事務員（診療支援課勤務）幸田 雅美

お知らせ

医師によるバンドも登場！
クリスマスコンサート開催



昨年の様子

兵庫医科大学病院に入院・通院している患者さんや、そのご家族を対象としたクリスマスコンサートを開催します。患者さんに少しでも楽しい時間を過ごしていただきたいと、当院の患者サービス向上委員会が企画したもので。

コンサートでは、関西を中心活動をする演奏家グループ「Amadeus」の皆さんによるバイオリン・エレクトーンなどの演奏で、患者さんたちを笑顔に。また、当院の医師も登場し、ギターやエレクトーンの演奏でコンサートを盛り上げます。ぜひお越しください。

【日時】平成27年12月19日(土) 14時～15時
【場所】兵庫医科大学病院 1号館 1階ロビー
(当日はお時間少し前に東側入口付近にお集まりください)



「内視鏡センター」を拡充 検査や治療がよりスマートに

内視鏡センターが8号館3階から1号館6階東に移転し、平成27年11月にリニューアルオープンします。従来よりスペースを約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、患者さんのご希望に沿った検査、治療がよりスマートに行えるようになります。

※鎮痛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けます。



感染症予防のために
アルコール消毒液をお使いください

これから時期、インフルエンザはじめ、さまざまな感染症に気を付けなければなりません。兵庫医科大学病院では、患者さんに感染症の予防をしていただこうと、各所にアルコールジェルを設置しています。お気軽にご利用ください。

開催日	テーマ	講演者
12月2日(水)	逆流性食道炎つてどんな病気 <small>～最近の外科的治療～</small>	上部消化管外科 講師 竹村 雅至
11月18日(水)	夜中の尿の悩み <small>～おねしょで起きない子供、頻尿で寝られない大人～</small>	小児科 教授 服部 益治

「ビューティー相談会」 ～展示・試着会～

がん治療による外見の変化に
悩みを抱える患者さんのために

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。

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)

兵医・萌えの会のご案内

【お問い合わせ先】
募金推進室 0120-456-991(直通)

開催予定日	開催場所
11月12日(木) 開催時間 正午～午後3時30分	兵庫医科大学病院 10号館4階 第5会議室
11月13日(水) 開催時間 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 事業部 0798-45-6656(直通)	兵庫医科大学病院 10号館4階 第5会議室

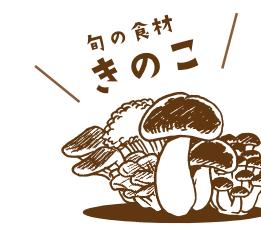
学校法人兵庫医科大学では、基金の創設に伴い継続的な募金活動を支援する組織「兵庫医科大学健康医学クリニック」を設けています。会費を寄付のかたで募り、教育・研究・診療の強化を通して、社会への貢献・還元を用いています。「病院・萌えの会」を設けています。会費を寄付のかたで募り、「本法人の行事や講演会などの優先権」といった特典もありますので、ぜひ入会をご検討ください。



管理栄養士の 旬レシピ

今号の
管理栄養士

渡邊千恵さん



きのこには「食物繊維」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「食物繊維」は腸内環境を整え、がん予防、糖の吸収抑制、コレステロール低下、降圧効果などが期待できます。また、うまみ成分である「グアニル酸」を含み、薄味でおいしく食べられ、減塩の味方にもなります。

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。
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
西薬局 武庫川店

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

くるみ薬局 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
PEセンター 大会会館 健康医学クリニック 1号館(初診受付) 8号館 10号館 7号館 6号館 9号館 立体駐車場

Hyogo College Of Medicine
Vol.2 2015 October

ここらいふ

兵庫医科大学病院情報誌

「ここらいふ」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)

「ここらいふ」こころ・生命・生活などの意味を込めた造語です。

きのこと秋刀魚の和マリネ

材料(2人分)

秋刀魚	2尾
エリンギ	小2本(1/2パック)
しめじ	50g(1/2パック)
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	適宜
マリネ液	ポン酢 ごま油 砂糖
大葉・ごま・糸唐辛子	大さじ2～3 小さじ2～3 小さじ2/3～1 適宜

作り方

- きのこは適当な大きさに、玉ねぎは薄切りにする。マリネ液は合わせておく。
- 秋刀魚は三枚におろし、食べやすい大きさに切る。塩少々を振り、片栗粉をはたく。
- フライパンに油(分量外)をひき、魚を両面こんがりと焼き色が付くまで焼いて火を通し、マリネ液に浸ける。
- きのこ、玉ねぎもさっと炒め、マリネ液に浸ける。
- 器に盛って、ごまを散らし、大葉の千切りと糸唐辛子をのせる。

きのこと里芋の炊き込みご飯

材料(4人分)

米	1合	<A>
もち米	1合	淡口醤油 20mL
里芋(正味・皮むき後)	200g	酒 10mL
椎茸	3個	ぎんなん・ニンジン 適宜
ごぼう	30g	昆布 1枚(5×10cm)
薄揚げ	1枚	
		蜂蜜 小さじ1
		酒 50mL
		塩 小さじ1/2

作り方

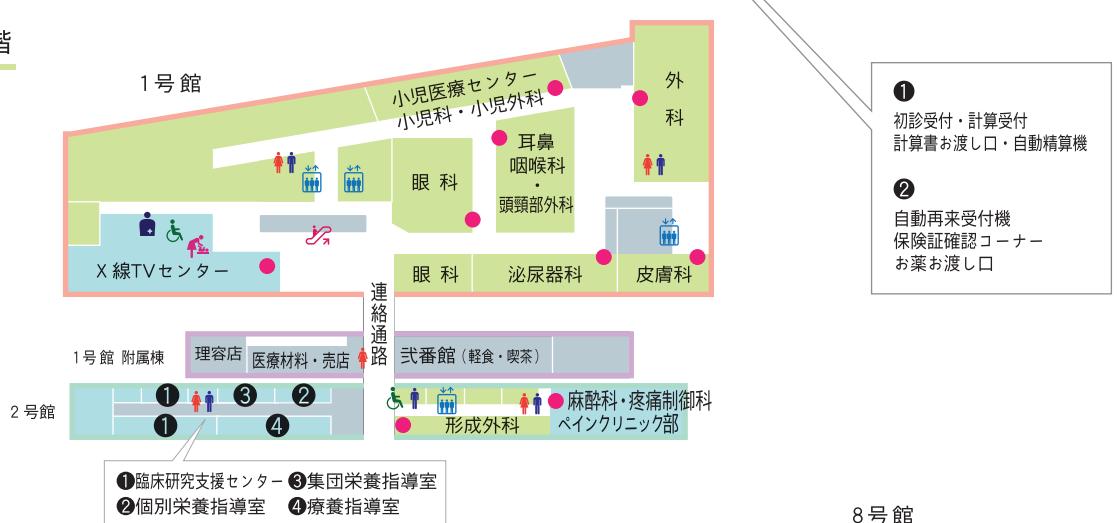
- ごぼうはささがき、薄揚げは薄切りにして炒め、<A>を加える。
- 米・もち米をとぎ、と水を合わせて釜の2合の線より少なめに入れ、昆布と一緒に浸ける。
- ①と皮をむいた里芋、薄切りにした椎茸、いちょう切りにしたニンジン、ぎんなん、塩を②に加えて炊く。
- 炊き上がったら昆布を取り出し、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

フロアガイド／外来部門 (2015年10月30日現在)

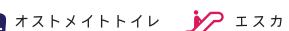
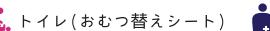
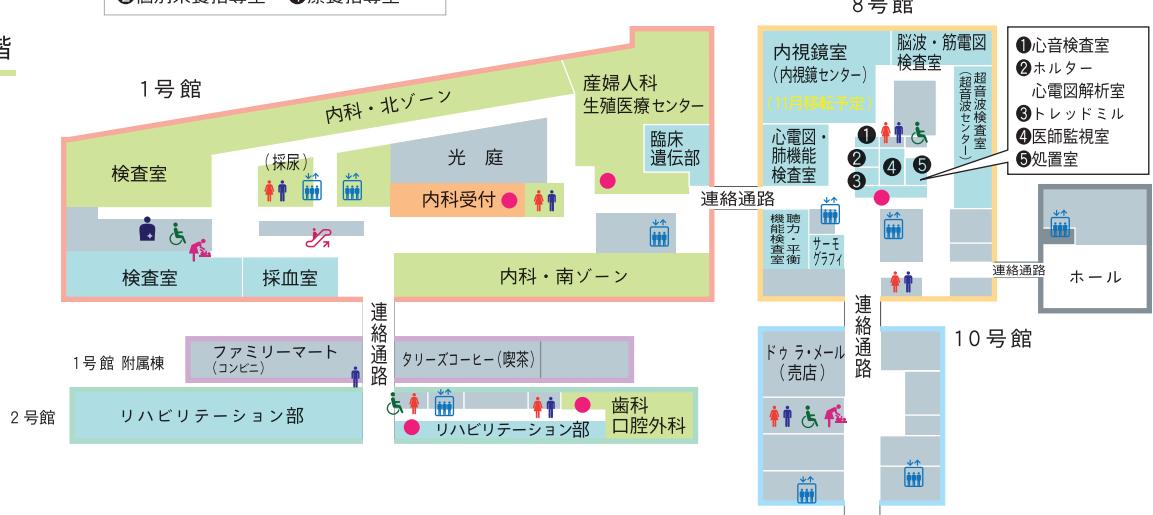
1階



2階



3階



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



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



ドゥラ・メール
営業時間: 7時～21時／年中無休
1号館附属棟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



武庫川医疗サービス
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

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】

兵庫県芦屋市大樹町 1-18

tel : 0120-567-705

mail : saiyo@hanshin-dp.co.jp