

Hyogo College Of Medicine College Hospital

Vol. 11
2017 December

こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌

ご自由に
おとりください

特集 冬の胃腸、大丈夫？



こころいふ

Vol.11 December 2017

こころ・生命・生活などの
意味を込めた造語です。

INDEX

02	特集 冬の胃腸、大丈夫？
05	病は知から 肺がん
07	白いこころ 視能訓練士 大北陽一
08	はてなの缶詰 「病院食」の献立ってどうやって決められているの？
09	兵庫医科大学病院からのお知らせ ・管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」 ・兵庫医科大学病院監修「ベジフルサラダスムージー」がリニューアル ・第10回・第11回「阪神沿線健康講座」を開催します ・市民健康講座で学びましょう
11	管理栄養士の旬レシピ れんこん
13	兵庫医科大学病院のご案内 駐車場の利用について 交通のご案内 館内施設のご案内 フロアガイド／外来部門

特集

冬の胃腸、大丈夫？

何かと慌ただしくなる年末年始は、外の寒さや不規則な生活などによって胃や腸の調子が乱れがちに。この機会に、胃腸の健康について考えてみませんか？



寒い冬は胃腸の調子に要注意！

新年会など外食のお誘いが多くなる季節。まず注意したいのは、食べ過ぎ・飲み過ぎです。特に、適量を超えるアルコールは、胃や腸に直接的に悪影響をおよぼします。また、胃腸が大きく影響を受けるのがストレス。仕事の付き合い

などでたままるストレスのほか、疲労や寝不足、寒さや冷えもストレスになります。加えて、この時期にはノロウイルスなどによる感染性胃腸炎のリスクが高まります。胃腸の調子に注意して、年末年始を楽しく過ごしましょう。

— 冬の胃腸の調子を乱す主な原因 —

暴飲暴食

食べ過ぎ・飲み過ぎにより、胃酸が大量に分泌されると、胃の粘膜が荒れることがあります。



精神的なストレス

ストレスにより自律神経のバランスが崩れると、胃や腸の働きが悪くなってしまいます。



寒さによる体の冷え

体が冷えると胃や腸の動きが鈍くなります。また、急激な気温の変化や冷えがストレスにもなります。





不調が続く時は適切な検査と治療を
兵庫医科大学病院
内視鏡センター

兵庫医科大学病院の内視鏡センターは、上部消化管（食道・胃・十二指腸）、小腸、下部消化管（大腸）、胆・膵、気管支、胸腔の内視鏡検査と治療を行う診療部門です。それぞれの専門分野の医師が、専属の看護師や臨床工学技士と協力・連携しながら、質の高い診断と治療を行っています。

精度の高い 内視鏡診断と治療

常に精度の高い内視鏡診断と治療を提供するため、拡大内視鏡や超音波内視鏡、カプセル内視鏡など最新の内視鏡機器を積極的に取り入れており、平成28年度の検査件数は、上部消化管7,355件、下部消化管5,727件をはじめ、総計1万4,198件にのびります。また、内視鏡による治療については、平成28年度、消化管ポリープや早期癌の内視鏡的切除術を食道・胃・大腸合わせて1,109件実施しました。

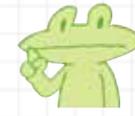


患者さんの 負担を少なく

現在の内視鏡センターは、処置室2室、検査室5室の全7室で、県内トップクラスの広さを誇ります。不安や苦痛の少ない「鎮静・鎮痛内視鏡検査」を終えた後にゆっくりと休んでいただくためのリカバリースペースも11床確保し、患者さんをお待たせすることなく実施しています。また、病院病理部と連携して胃・大腸内視鏡生検組織の当日病理診断に取り組んでおり、その日のうちに結果説明を行うなど、患者さんの負担減少やスムーズな診療を実践しています。



こんな症状は要注意！



胸やけ

胃酸が食道に逆流する胃食道逆流症をはじめ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の可能性も。

胃痛・腹痛

暴饮暴食による急性胃炎のほか、胃潰瘍や、生の魚介類にみられる寄生虫によるアニサキス症などさまざまな原因があります。急性膵炎や胆石症など胃腸以外の部位の痛みもあります。

吐き気・嘔吐

胃腸の不調に限らず、原因はさまざま。吐き気のほかに胸の痛みや冷や汗がある場合は、心筋梗塞の恐れもあるのですぐに対処を。

下痢

急性の場合はウイルスや細菌などの感染症によるものが多いです。慢性的なものは、潰瘍性大腸炎やクローン病の可能性もあるので注意が必要です。

便秘

がまんのしすぎや運動不足、食事などが原因の習慣性のものが多いですが、急性腹膜炎や腸閉塞など腫瘍や炎症が原因となることも。

出血（吐血・下血）

吐血は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のほか、胃がんや食道がんの恐れもあります。下血は、出血の部位により黒色・濃褐色・赤色と変化するので要注意。大腸がんや大腸ポリープなどが疑われます。

自覚症状がないことも！ 早期発見が大切な胃腸のがん

胃がん

胃の痛みや不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振などが代表的な症状です。早期に自覚症状が出ることは少なく、また、進行しても無症状の場合があります。胃炎や胃潰瘍の場合も同様の症状が出るため、内視鏡検査などを受けることが大切です。

大腸がん

血便、下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、残便感、おなかの張り、腹痛、貧血、原因不明の体重減少などがみられます。早期の段階では自覚症状はありませんので、血便など気になることがあれば、早めに専門の科を受診しましょう。

本当に、食べ過ぎ・飲み過ぎ？
 気をつけたい胃腸の病気



「最近、食べ過ぎ・飲み過ぎで胃腸の調子が」と感じているあなた。本当にただの食べ過ぎですか？不快な症状には重大な病気が隠れていることも。不調が続くようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

日本人のがん死亡原因の第1位で、三大がんの一つにも数えられる「肺がん」。喫煙はもちろん、加齢や環境汚染、遺伝子の変異などもリスク要因になるとされています。

「肺がん」って、どんな病気？

死亡率第1位のがん

- 第1位 肺がん
- 第2位 大腸がん
- 第3位 胃がん

(2016年・男女計)

日本人において、がんの中で死亡率がもっとも高いのが肺がん。高齢化にともない、患者さんの数は増加し続けています。

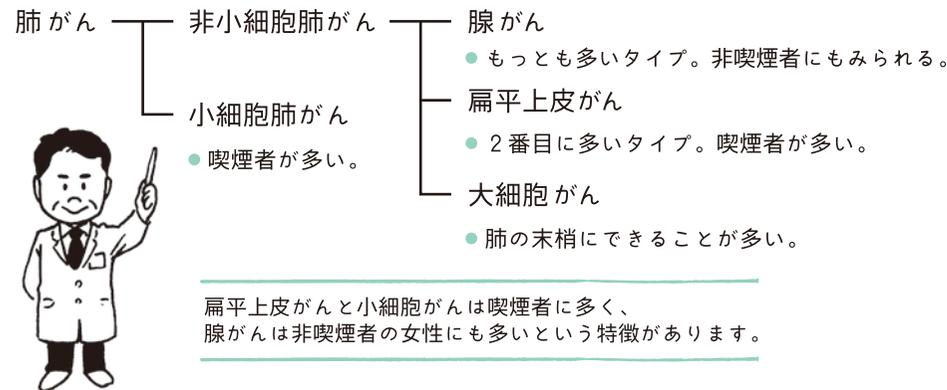
(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」日本の最新がん統計まとめ 2017年12月8日時点

たばこはやめましょう



たばこは発症リスクを高めます。たばこが原因と考えられる肺がんは、男性で約7割、女性で約2割にのぼります。

肺がんの分類



たばこを吸わなくても肺がんは



非喫煙者の肺がんも増加しています。腺がんは、特定の遺伝子の変異が原因であることも。

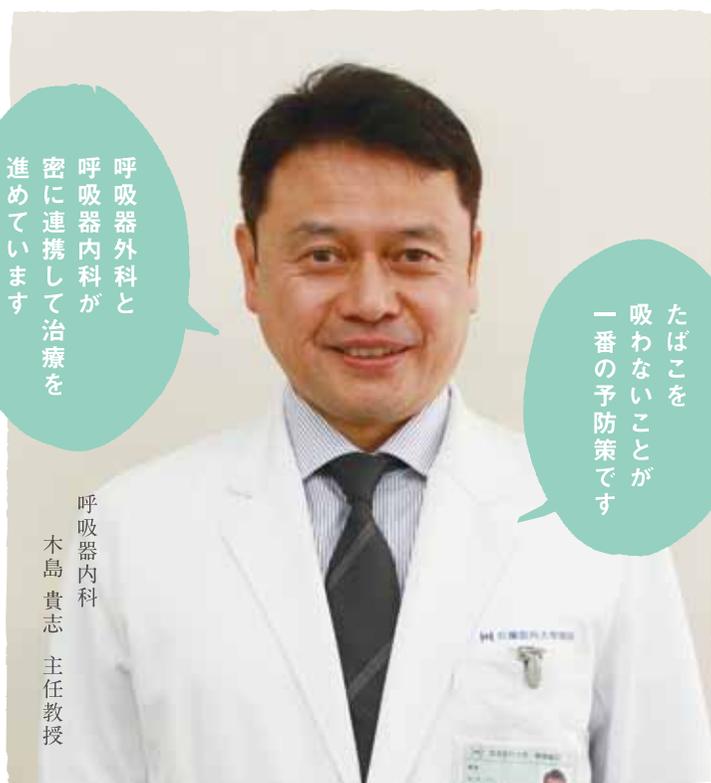
手術は胸腔鏡で行うことが多い



早期であれば手術で治ることも。数カ所の小さな切開で行う、体への負担が少ない胸腔鏡下手術が多く行われています。

地域医療の”最後の砦”だからこそ「患者さん一人ひとりと向き合う肺がん」の治療

がんの種類や進行の度合いなどによって選択肢が異なる肺がんの治療について、2017年4月に呼吸器内科の主任教授に着任した木島先生に話を聞きました。



たばこを吸わないことが一番の予防策です

呼吸器外科と呼吸器内科が密に連携して治療を進めています

呼吸器内科 木島 貴志 主任教授

肺がんの治療方針は、がんの種類(組織や遺伝子のタイプ)や病期(ステージ)のほか、患者さんの体の状態なども考慮して決めていきます。外科手術が第1選択になるのは早期の非小細胞がん、兵庫医科大学病院では、そのほとんどを胸腔鏡下手術によって行っています。手術のほかに、抗がん剤治療や放射線療法という選択肢があり、それらを組み合わせるなどして治療を進めます。長期間の使用が可能な蓄積毒性の少ない抗がん剤や、がん細胞に栄養などが届かないようにする血管新生阻害剤も出てきており、それぞれの患者さんに最適な治療を選んでいます。

さらに、新たな治療法として昨今注目されているのが「免疫療法」です。現在、ニボルマブ(オプジーボ)とペムブロリズマブ(キイトルーダ)という2つの免疫チェックポイント阻害剤が、条件に合致する患者さんに対して保険適用になっていきます。効果が出る割合は約2割と低いものの、非常に高い効果が認められる患者さんもいらっしゃいます。従来の抗がん剤や分子標的治療薬とは異なった副作用が出るため、消化器や神経、内分泌代謝など、他の診療科とも連携して対策を進めていきたいと考えています。

▶▶▶ 2018年1月17日(水) 当院にて開催予定の「市民健康講座」で講演します。P.10をご覧ください。



はてなの缶詰

「病院食」の献立って
どうやって決められているの？



白いこころ

道しるべ

「先生、最近また見にくくなった気がします・・・」
検査中、うつむきながら暗い声で話す患者さん。

それまで見えていたものが、見えなくなってしまうことへの戸惑い。
光を使って視野を測定する検査では、見えない不安に直面するからこそ、
負の感情が抑えきれないこともある。

「右側が見えづらいですか？ 大丈夫ですよ。
では、もう少し真ん中を注意して見てみましょう」

耳元でやさしく声をかけると、
怖がりながらも少しずつ、
自分の力で光を探し始める患者さん。

「いいですよ。そう、その調子。
最後は、左側を意識して見ていてくださいね」

暗闇の中は、怖いかもしれないけれど、
決して一人じゃない。

みんなで支えたいと思うから、
患者さんを励ますように、今日も声をかけていく。
進むべき道を示す「道しるべ」のように。

視能訓練士 大北 陽一

病気やケガからの回復を促すには、
しっかりとした食事を摂ることが大切
です。兵庫医科大学病院では、患者さ
んに栄養バランスの良い病院食を召し
上がっていただくために、週に一度、
管理栄養士が集まって「献立検討会議」
を行っています。

この会議では、患者さんが病院食を
召し上がった後の残食量や、「もう少し
食べやすい大きさにしてほしい」「旬の
食材が食べたい」といった患者さんの
ご意見をもとに、味付けや量、食材、
盛り付け方法を変更す
るなどの改善点を話し
合っています。その他
にも、患者さんが少し
でも病院食をおいし
く、楽しく召し上がる
ことができるように、
「お正月メニュー」や
「ひな祭りメニュー」



毎週会議を開き、
より喜ばれる
メニューを検討

入院時に、患者さんのもとに運ばれてくる「病院食」。一見、毎日あまり変わらないよ
うに見えるかもしれませんが、その献立内容は年中同じというわけではありません。
少しでも患者さんに食事の時間を楽しんでいたできるように、栄養のプロである管理
栄養士が中心となって、常に改良や変更が行われています。

など、季節ごとの行事に合わせた献立
メニューを考案するなどの工夫も凝ら
しています。

もっと患者さんの
声を集めるために
「嗜好調査」も実施

兵庫医科大学病院では、入院患者さ
んに楽しみながら食事をしてもらうた
め、病院食に関する患者さんの声を集
めて今後の献立作りに反映させること
を目的とした「病院食嗜好調査」を年
に2回実施しています。

この調査では、病院食の味付けや量、
盛り付け方、組み合わせなどを患者さ
んに評価してもらうだけでなく、「食べ
たい料理」等も記入してもらいます。
調査結果をすぐに献立内容に反映する
ことは難しいですが、患者さんの好み
に合わせた病院食を提供できるように、
常に献立の改善に取り組んでいますの
で、もしも入院中に調査用紙が配付さ
れた際には、ぜひ皆様のご意見・ご
要望をお聞かせください。

管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」

患者さんやご家族など健康に気をつけたい方のために、当院管理栄養士監修の「ヘルシーメニュー」を10号館10階院内併設レストラン「ROYAL(ロイヤル)」にてご提供しています。このレシピは、厚生労働省が健康の維持・増進のために勧める食事指針に基づいて作られています。一食で1日の基準となる野菜摂取量350gの3分の1以上を摂取できるうえ、塩分・脂質などのバランスもよく、成人にとって理想の食事となっています。また、ROYALのシェフが腕をふるう、味にもこだわったメニューです。

栄養バランス抜群！ヘルシーだけどおいしい



【メニュー】
 ・鶏の治部煮(じぶに)
 ・長芋ときのこの焼き浸し
 ・切干大根と小松菜の赤紫蘇和え
 ・焼き揚げ ごぼう 白葱 白味噌仕立て
 ・ご飯

【販売日】
 2017年11月1日～
 2018年3月31日

【価格】
 1,200円(税込)

【販売場所】
 兵庫医科大学病院
 10号館10階
 レストラン「ROYAL」

エネルギー	564kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	10.4g
炭水化物	88.0g
塩分	2.7g
野菜	134.0g
食物繊維	6.9g

(1食当たり)

兵庫医科大学病院監修「ベジフルサラダスムージー」がリニューアル

(株)エキ・リテール・サービス阪急阪神との連携により「ジュースデリマメカ」で販売されている「ベジフルサラダスムージー」(兵庫医科大学病院の管理栄養士監修)が、2017年11月9日、さらにおいしく、さらに体にやさしくリニューアルしました。「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富で、一般に美容・美肌効果や整腸効果があるとされている甘酒を材料に追加し、季節のドライフルーツなどをトッピング。見た目も食感も楽しめる一杯に仕上がっています。



スムージーを監修した管理栄養士より

前野 愛

野菜不足の時や間食代わりにおすすめです

渡邊 千恵

「甘酒」で、自然な甘みと美肌効果をプラスしてさらにおいしく

健康な生活を維持するために必要とされる野菜の量は1日「350g以上」。栄養価と味にこだわって野菜3種とフルーツ4種を厳選しました。ぜひ、手軽に効率よく多品目を摂取してください。

今回新たに追加した「甘酒」には、オリゴ糖、ビタミンB群、必須アミノ酸などの多彩な栄養分が含まれています。腸内環境を整え、美肌効果や便通の改善が期待できるオススメの一品です。

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

【価格】
 400円(税込)

第10回・第11回「阪神沿線健康講座」を開催します

西宮市民会館にて「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	講演者
第10回 2月14日(水)	狭心症・心筋梗塞って、どんな病気？ どうしたらいいの？	冠疾患内科 主任教授 石原 正治
第11回 2月28日(水)	歩くと足が痛い。 生命の危機かも?! 閉塞性動脈硬化症の 診断と治療	循環器内科 講師 赤堀 宏州



【開催場所】
 西宮市民会館 1階 大会議室101
 (阪神電車「西宮」駅「市役所口」改札から北へ徒歩1分)

【開催時間】
 18時30分～20時(受付開始18時)

【参加費】無料

【定員】100名(事前申込み、先着順)

主催：学校法人兵庫医科大学
 阪神電気鉄道(株)

協力：阪急阪神保険サービス(株)

【申し込み締切】
 第10回
2月9日(金)

第11回
2月23日(金)

【申し込み方法】>>> 医療支援センター 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。



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
1月17日(水)	胸部悪性腫瘍 肺がんと中皮腫	呼吸器内科 教授 木島 貴志
2月7日(水)	心不全を知ろう	循環器内科 准教授 朝倉 正紀
2月21日(水)	がんの放射線治療 放射線を正しく理解して、 正しく使おう	放射線科 助教 富士原 将之
3月7日(水)	大腸癌検診を 受けよう!	炎症性腸疾患内科 准教授 樋田 信幸



【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】
 15時～16時30分

【参加費】
 無料・申し込み不要
 (定員60名)

【お問い合わせ先】
 医療支援センター
 0798-45-6035(直通)

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 8:30~18:00	定休日	第2、4、5土・日・祝
	火・木 8:30~17:30		
	土(第1・3) 8:30~12:30		

アイセイ薬局 武庫川店

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土曜 9:00~14:00
定休日 第2・4・5土、日、祝日
薬局前にスペース1台あり

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

〒663-8124 西宮市小松南町1-17-30
TEL 0798-46-1155
FAX 0798-46-1157

月~金 9:00~18:00 / 土 9:00~14:00 (第2、4土曜は13:00まで)
※午前8時30分より受付いたします。定休日:日曜祝日
全国どちらの医療機関の処方せんでも受付致します。

Hyogo College Of Medicine College Hospital

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。

みなさまのご意見をお聞かせください

兵庫医科大学病院では、院内にご意見箱を設置しております。よろしければ、ご来院の際に専用用紙にご記入のうえご投函ください。

ご意見箱設置場所
1号館1階医療支援センター、保安室前、東玄関前、10号館1階入院受付前、各病棟デイルーム



“蓮の根”と書きますが、食べるのは根ではなく茎の部分。「将来の見通しがよい」縁起物としておせち料理にも欠かせません。ビタミンCや不溶性食物繊維が豊富で、ビタミンB1・B2、カリウム、カルシウム、鉄などもバランスよく含まれ、風邪予防や便秘解消、高血圧の予防や改善、美肌などに効果的。どんな調理法にもよく合います。

ひき肉のれんこんはさみ焼き

材料(2人前)

れんこん	大2/3節 (250g程度)	A	豚ひき肉	150g
サラダ油	適量		ねぎ(みじん切り)	大きじ3
片栗粉	少々		酒	大きじ1
酢	適量		味噌	大きじ1

作り方

- れんこんの皮をむいて厚さ5mmの輪切りを12枚ほど用意し、酢水につける。
- ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜてひき肉ダネをつくり、6等分にする。
- れんこんの水気を拭きとり、まな板に並べ、片面に片栗粉をふる。
※ 同じような大きさのもの2枚1組にして6組作っておくとよい。
- ③のれんこんの片栗粉がついた面にひき肉ダネをのせ、残りのれんこんでそれぞれはさむ(片栗粉のついた面にひき肉が接するようにする)。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を入れて2~3分焼いたら上下を返してさらに2~3分焼き、両面に焼き色をつける。
- ⑤に大きじ3杯の水を入れ、蓋をして弱火で7~8分蒸し焼きにする。

れんこん団子の味噌汁

材料(3~4人前)

れんこん	中1節		
にんじん	40g		
だし汁	800cc		
味噌	大きじ3(お好みで調節)		
三つ葉	適量(お好みで)		
A	片栗粉	大きじ1と1/2	
	おろししょうが	小さじ1/2	

作り方

- れんこんの皮をむき、1/8程度取り、残りをすりおろす。にんじんはいちょう切りにする。
- ①で取っておいたれんこんをみじん切りにする。
- ボウルにすりおろしたれんこん、みじん切りにしたれんこん、Aの材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- 沸騰させただし汁にいちよう切りにしたにんじんを入れ、火を通す。
- ③で一口大の団子をつくり、④に入れる(鍋の上でギュッと汁を絞って団子状にし、汁も鍋に入れる)。
- れんこん団子に火が通るまで煮込む。
- 火を止めて、味噌を溶き入れる。お椀に盛り、お好みで三つ葉を添えて完成。

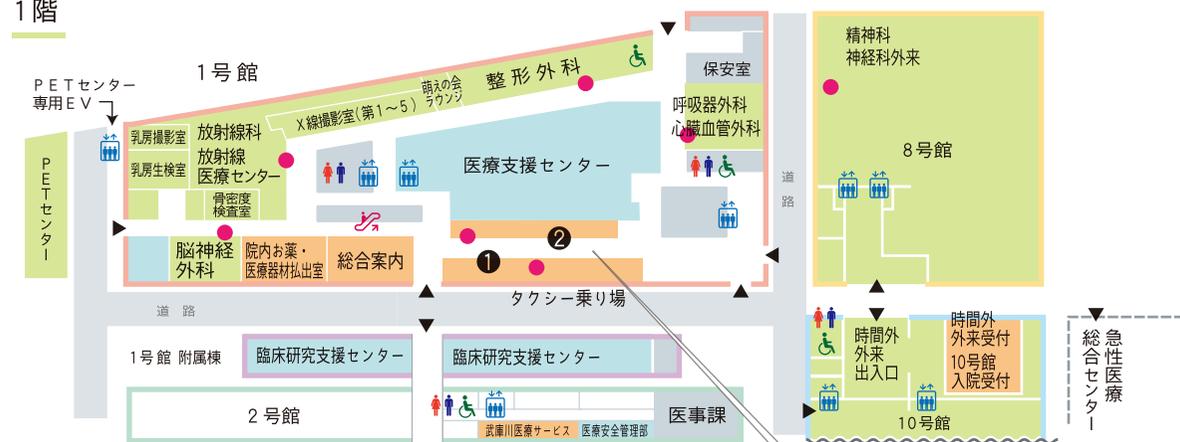
兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の
旬レシピ。

今号の
管理栄養士
町田 仁美さん



フロアガイド／外来部門 (2017年12月28日現在)

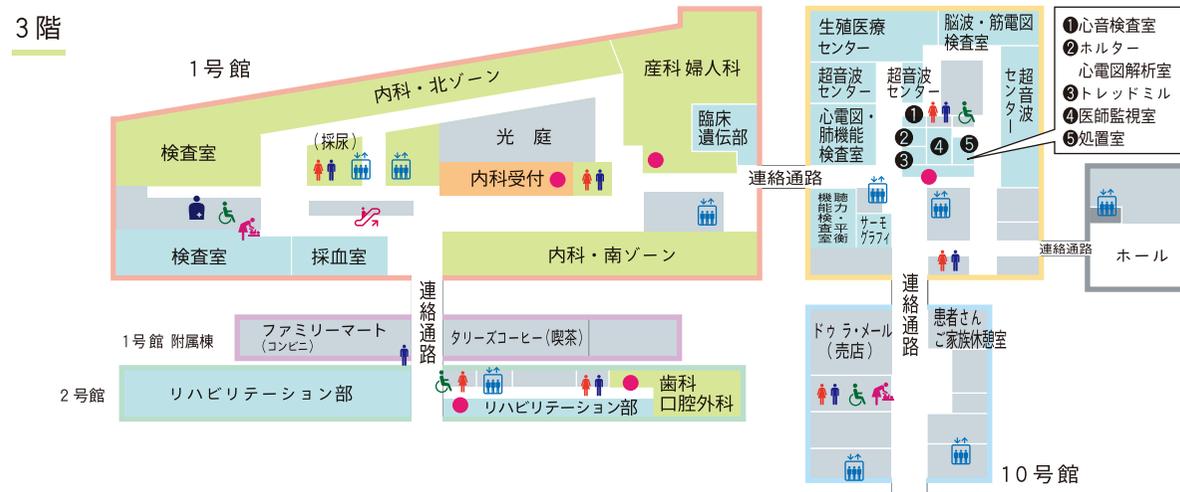
1階



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



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

<p>レストラン ROYAL(ロイヤル)</p> <p>営業時間: 平日、第1・3土曜日 11時~17時</p> <p>10号館10階</p>	<p>式番館カフェレストラン</p> <p>営業時間: 平日 8時30分~16時 土 8時30分~14時</p> <p>1号館附属棟2階</p>	<p>タリーズコーヒー</p> <p>営業時間: 7時~20時 / 年中無休</p> <p>1号館附属棟3階</p>
<p>ファミリーマート</p> <p>営業時間: 24時間営業 / 年中無休</p> <p>1号館附属棟3階</p> <p>キャッシュコーナー、チケットサービス、その他各種サービスあり</p>	<p>ドクラメール</p> <p>営業時間: 7時~21時 / 年中無休</p> <p>10号館3階</p> <p>日用品・新聞・食品・飲み物類</p>	<p>医療材料売店</p> <p>営業時間: 月~金 8時30分~18時 第1・3土曜日 8時30分~16時 第2・4・5土曜日は休業</p> <p>1号館附属棟2階</p> <p>各種医療材料</p>
		<p>武庫川医療サービス</p> <p>営業時間: 月~金 8時30分~16時45分 第1・3土曜日 8時30分~12時30分 第2・4・5土曜日は休業</p> <p>2号館1階</p> <p>切手類・印鑑・テレホンカード・両替 付添器具・宅急便</p>



兵庫医科大学 | 健康医学クリニック 人間ドック予約受付中



ガイダンスホール



待合室



CT室

高度な医療を提供する兵庫医科大学病院との連携で安心

検査の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は、
 兵庫医科大学病院やご希望の医療機関と連携し、迅速に診断・治療に移ることができます。

忙しい人でも便利！ライフスタイルに合わせたサービス

午前中のコース！

午後から仕事に行けます。

土曜日実施！

土曜日でも受診できます。*

レディースデイも！

水曜日はレディースデイとし、
 できる限り女性スタッフが対応します。

◎充実したオプションコース

- | 循環器ドック | 脳ドック |
- | 各種がん検診 | PET検査 |
- | 歯科口腔がん |



予約・お問い合わせ **0120-682-701** (直通) <http://www.hyo-med-kenshin.com/>

兵庫医科大学 健康医学クリニック 〒663-8137 兵庫県西宮市池開町3番24号
 ※月～金曜日に加え、土曜日は第1・3に営業します。

阪神武庫川駅西出口より徒歩5分