

すこやか

VOL. 66
2016.11

INDEX

神戸百年記念病院広報誌
kobe Century Memorial Hospital



当院は平成11年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

日本医療機能評価機構

- 味覚外来開設しました
- 和漢のはなし
- 武藤千世子記念愛育会からお知らせ
- 医療相談●看護日誌
- インフルエンザ予防接種受付
- 診療日カレンダー
- 名誉院長の眩き●医師紹介
- お知らせコーナー●漢字クイズ

味覚外来開設しました —食事を美味しく食べていますか?—



「食べ物の味がなくなった」「甘味を感じない」「口の中がいつも苦い」「最近、食事が美味しくない」といった症状でお困りではありませんか。



「ろ紙ディスク法」

味を浸したろ紙を写真のように舌の上に置き、感じた味を答えて頂く検査です。この検査で味覚障害の程度や治療の効果がわかります。

味覚障害とは、味の感覚がおかしくなっ

てしまう病気です。ご自身で気づく以外にも「作った料理が濃すぎる」と家族に言われたり、他人に指摘されて気づく場合もあります。味覚障害を訴える患者さんは、食生活の欧米化や高齢化などにより近年増加傾向にあります。2003年の調査では味覚障害患者数は年間約24万人と推測され、その数は年々増加傾向にあると言われています。味を感じる味細胞は舌や軟口蓋にある味蕾のなかにあり、この味蕾から神経を通じて脳が味を認識します。味蕾の数は10~12歳でピークの1万個となり、加齢とともに減少し高齢になるとピークの3分の1程度まで減るため、高齢の方では若いころに比べ味を感じにくくなると言われています。最近では偏食や過度のダイエットなどにより、味蕾の新陳代謝に関わる亜鉛などの大切なミネラルが不足しがちとなり、若い世代の味覚障害も年々増えてきています。

味覚障害の原因には、亜鉛などのミネラル不足や口の中の乾燥、薬の副作用、糖尿病や腎臓や肝臓の病気など様々なものがあります。まれではありますが、味覚障害の原因を調べていくと、耳や脳の病気が隠れていることもあります。また、味覚自体は正常にも関わらず、鼻炎や副鼻腔炎による鼻詰まりなどでおいを感じないことが原因で、味も分からなくなっている場合もあります。味覚外来では、

お困りの症状について詳しい問診の後、舌や鼓膜を診察し、味覚機能検査を行いどの程度味覚が障害されているか客観的に評価します。味覚機能検査は、甘味・塩味・酸味・苦味の4種類の味をしみこませた濾紙を舌に置き、どの濃さで分かるか調べる検査です。(左図)

味覚障害が疑われる方には血液検査で微量元素である亜鉛量や鉄量などを調べたり、唾液の検査、嗅覚の検査や場合によってはCT、MRIなども用いて原因を調べ、原因に合わせた治療を行います。亜鉛不足が原因であれば、亜鉛を補う薬を処方します。亜鉛には味蕾の再生を促す効果があり、最近の研究によると、亜鉛を3~6ヶ月補うことで味覚障害の約7割の方が症状の改善を自覚されると言われています。鼻炎や副鼻腔炎などによる嗅覚障害が原因であれば、鼻詰まりの治療を行います。全身の病気が原因の場合は、専門医と連携して治療を行います。薬の副作用が疑わしい時は、その薬を処方している主治医に薬の変更や減量を依頼することもあります。ただし、原因の薬剤がご自身の病気の治療に必要な薬である場合には、内服を継続したまま味覚障害を改善する治療を行いますので、ご自身で判断せずに必ず医師へ相談してください。食べ物を楽しく食べることは、人生の大きな楽しみの一つです。また味が感じられないと、食べる楽しみが減るばかりでなく、腐ったものや毒のあるものが分からず命にとっても危険であると言えます。味覚障害は経過が長くなるほど治りにくく、とくに高齢ではその傾向が強いので早期治療が重要です。味覚障害に気づいたときは早めに味覚外来(耳鼻咽喉科外来)へご相談下さい。



耳鼻咽喉科医師 池田 ゆうき

連携医療機関の皆様へ

当院での診療を希望される患者さまがいらっしゃいましたら、地域医療連携室へお問い合わせ下さい。

和漢のはなし 「最後は漢方薬しかない！」

和漢診療科医長
堀江 延和

日本は長寿大国と言われています。しかし、平均寿命の推移を見ると、わずか100年程前の明治～大正時代は40歳台、70年程前の終戦後で50歳台と言われています。医療や生活環境の変化などにより、現代では男性80.3歳（世界第3位）、女性86.8歳（世界第1位）と飛躍的に寿命が延長しています。（平成26年 厚生労働省）。私たちの保証期間は約50年、それ以降はしっかりしたメンテナンスが必要です。それには漢方薬が一番です。

在宅医療に漢方を取り入れている先生の症例を御紹介します。87歳の認知症患者です。誤嚥性肺炎の後、口から食事が取れなくなり、ただ死を待つだけの状態でした。そこで、食欲亢進を目的に六君子湯、体を元気にしてくれる十全大補湯の2種類の漢方薬を座薬にして使用しました。すると、2日後には、少量のジュースが飲めるようになり、1週間後にはご飯やうどんなどを少し食べれるようになりました。驚くことに半月後には、自分で箸を持って食べれるまで回復し、諦めていた家

族は大変喜ばれたそうです。

この先生は、「生活の基本は、食う・寝る・出す。人間最後は漢方薬しかない！」と終末期医療での漢方薬の重要性を強調されています。漢方薬には、元気にする薬があります。食事が取れないとき、体が疲れたときなどに有効です。

人参(にんじん)

薬用人参は、高麗人参、朝鮮人参、御薬人参とも言われています。食用ニンジンとはまったく別の種類です。根が人の形をしていることから、人参と呼ばれているそうです。

「百薬の長」と言われるように、疲労回復、虚弱体質の改善、血糖降下作用、生活習慣病の予防・改善、血行促進、抗ストレス、冷え性など様々な効果があります。



武藤千世子記念愛育会からお知らせ

当院小児科では、武藤千世子記念愛育会が行なう育児支援活動の1つとして、ロタウイルスとおたふくかぜの予防接種を助成していただいています。具体的には、小学校就学前の乳幼児を対象に、1回の予防接種につき、3000円の補助で、ロタウイルスは、1回8000円が5000円（税別）、おたふくかぜは1回6000円が3000円（税別）になります。但し、一人でも多くの方が、機会を得られるよう、ロタウイルスは、3回のうち2回までの助成とさせていただきます。

この二つの予防接種は、任意の予防接種ですが、子どもたちの健康被害を考えると、どちらも大切なワクチンです。ロタウイルスは、乳幼児の感染性胃腸炎を引き起こすウイルスで、乳児が初めて感染すると、発熱、嘔吐、激しい下痢のため脱水症となり、時に入院治療が必要となります。おたふくかぜウイルスは、精巣炎や卵巣炎による不妊症、髄膜

予防接種の助成金がでます

炎などの合併症がありません。中でも重要なのが、おたふくかぜによる難聴です。この難聴は、重い難聴で回復しないといわれています。予防接種を受けることで、深刻な合併症から子どもたちを守りましょう。予防接種をご希望の方は、小児科外来までご連絡下さい。



小児科部長 芳本 貴巳子

Asahi
SOFT DRINKS



三ツ矢史上初の Wトクホ※、ついに登場。

- ・食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする。
- ・食後の血糖値の上昇をおだやかにする。

三ツ矢サイダー-W^{ダブル}



日本の
澄みきった
サイダー！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 ※2つの保健用途をもつ特定保健用食品

医療相談



職場の人間関係に悩んでいます。何か良いストレス解消法はありますか？

(32歳女性)

お答えします

ストレスを軽減する方法は、大きく分けて2つあります。1つ目が「問題解決」、2つ目が「感情の処理」です。

「問題解決」は、同僚や上司の協力を得たり、新たなコミュニケーション方法を身に付けたりすることで、ストレスの原因を解決する方法です。この方法は、努力や調整によって解決できるストレスには効果的ですが、現実的に解決が難しいストレスには不向きな対処法です。その場合には「感情の処理」が有効です。ストレスによって生じた負の感情(怒り、憎しみ、絶望、無力感、悲しみ etc.) を上手に処理することで、ストレスに押しつぶされるのを防ぎます。具体的には「誰かに話を聞いてもらう」「苦労を経験と捉える」「休養を多めに摂る」「良かった出来事を思い浮かべる」「スポーツで発散する」「奇跡が起きることを信じる」などです。

ストレスの原因から距離を取ったり回避したりすることで、気力が回復し、冷静さを取り戻して、良い解決策が思い浮かぶことがあります。趣味や特技が無い方はこれまでの人生で「心地よい」と感じた行動、場所、空間を思い出してみてください。それがあなたに合った最良のストレス解消法になります。ストレスと上手く付き合うことが出来ずに悩んでいる方は、心療内科や精神科などの専門家に一度ご相談いただくことをお勧めします。



心理療法士 庵地 雄太

看護日誌

5階病棟師長 西谷 由香子

入院の準備というと何を準備しますでしょうか?着替え、タオル、お箸、コップ、洗面用具、入浴用具、それからスリッパ。入院中の履物と言えばスリッパというイメージを持って



いる方がいます。しかしスリッパは、さっと履くことができますが、脱げやすく転倒のリスクが高くなります。

東京都の調査によると、高齢者の転倒の要因として履物に原因があったというのが約4割です。要因となった履物として1位つっかけ、2位スリッパで、スリッパによる転倒は多いです。スリッパを履いて歩行すると、足を床にすって歩くためつまずきやすい、脱げやすい、自分で自分のスリッパを踏んでしまうなどの要因で転倒につながります。安全に入院生活を送っていただくために、入院時の準備は、かかとのついた履物を準備していただくようにお願いします。また、自宅でもスリッパは避け、ルームシューズやすべり止め付きの靴下、もしくは裸足で生活していただき、転倒ないようにしましょう。

インフルエンザ予防接種のご予約を受付けております



インフルエンザウィルスに感染すると突然の高熱や全身の関節痛、筋肉痛が現れます。予防接種にはこれら症状の重症化を防ぐ効果があります。流行前の備えとしてできるだけ12月中旬までに予防接種を受けておきましょう。

接種期間：平成29年1月31日まで
 接種料金：13歳以上.....5,043円(税込)
 神戸市在住の65歳以上.....1,500円(税込)
 13歳未満.....3,683円(税込)
 予約窓口：本館1階患者様受付 15歳未満の方は小児科外来

診療日カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

：休診日

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●年末年始休診：12月30日～1月3日

神戸百年記念病院 半日ドック (約2時間30分で終了します)



忙しい方のための生活習慣病予防・がんの早期発見に!!

検査内容:胃透視・心電図・腹部エコー・血液検査・胸部X線・一般計測・問診等

検査費用:38,000円(税別) 検査終了時間:12時30分位



お申込みはドック予約係へ

TEL:078-652-4163

予約受付時間:月～金:9時～16時半
土(第二・第四)9時～12時

名誉院長の 呟き

外来診察をしていますと、診察室に入って来られる患者さんの姿を見て、体調がいいか、御機嫌の良し悪しなどが、診察をする前にある程度はわかります。そのヒントになるのは、昔から眼は口ほどに“ものを言い”と言われていたように、主に顔の表情にあります。特に顔の色々な部分によって、その人の感情をあらわす言葉が多々みられます。御機嫌が悪い時には、目くじらを立てるといいますが、目くじらとは目尻のことで、目尻をつり上げて、厳しい顔つきで相手を睨みつける様を言います。同じ様な言葉で、目尻を^{マナリ}とも言いますが、目を大きく開いて、相手を睨みつけるのを^{マナリ}と決するといつて、ひどく腹を立てている時に使われる表現です。“鼻持ちならぬ”は相手の言葉遣いや、態度が悪くて腹を立てている様を言っているのです。耳についても、耳に“タコ”が出来るとい言葉がありますが、タコとは身体の一部が頻りに刺激されて、その部分が肥厚して^{かた}堅くなった状態を言い、同じことを何度も言われて、うんざりした様な気分を言います。この様に私どもは昔から、言葉を十分に使わなくても、その表情や会話の一寸した内容から、相手の気持ちを察することが出来る特性を持っているのです。

医師 紹介



はじめまして。耳鼻咽喉科の池田ゆうきと申します。兵庫県出身で、大学時代を愛知県で過ごしました。丁寧な診察と、わかりやすく伝えるよう心がけ、患者さんと一緒に治療に取り組めることを目指しています。どうぞ宜しくお願いいたします。

耳鼻咽喉科 池田ゆうき

お知らせ コーナー

糖尿病教室 ☆参加費用は無料です。

午後3時30分～ 場所：本館3階ロビー

11月25日(金)
合併症2(網膜症)

～糖尿病と目の病気～

☆毎回ラジオ体操をしますので、動きやすい服装で参加してください。

ミニコンサート 場所：本館1階ロビー

11月18日(金) 午後3時30分～ 浜山合唱隊 出演：浜山小学校4年生

12月8日(木) 午後4時～

クリスマスコーラスコンサート 出演：ピアンカ

12月22日(木) 午後4時～

クリスマスピアノコンサート 出演：高山美樹他

どなたでもご自由にお越しください。

コンサートの日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

Quiz

漢字 クイズ

リストにある漢字を4文字ずつ使い、右の意味に合うようにマス目に入れます。(色の付いたところで、矢印でつながったところは同じ文字です。)最後まで使わなかった(リストに残った)漢字で四字熟語を作ってください。

□	□	□	□
---	---	---	---

●じっくり考えた上で、思い切って行動を起こすこと。

□	□	□	□
---	---	---	---

●普段の行動。毎日の立ち居振る舞い。

□	□	□	□
---	---	---	---

●目的を成し遂げるために、苦難に耐えること。

□	□	□	□
---	---	---	---

●大胆で度胸があり、しかも隅々まで気配りが行き届いていること。

□	□	□	□
---	---	---	---

●細かいことにも気を配り、おとなしくしていること。転じて、気が小さくてびくびくしているさま。



漢字リスト

大 嘗 熟 志 断 徹
行 胆 小 貫 心 臥
胆 心 臥 小 行 慮
翼 住 初 坐 翼 薪

解答
記入欄

□	□	□	□
---	---	---	---

応募方法

はがきにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・TEL・ご意見・ご感想をご記入の上、神戸百年記念病院「すこやか編集部」までお送り下さい。抽選で3名の方に図書カードを進呈致します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

応募締切り

平成28年11月30日
(消印有効)

前回の答えは「入風衣推」でした。多数のご応募をいただきありがとうございました。今回もふるってご応募ください。

編集後記

毎年台風が日本を襲い、今年も各地に被害をもたらしましたが、台風がきたり、雨が降るたびに体調が悪くなるという方がおられるのではないのでしょうか？台風は勢力の強い低気圧のことですが、低気圧と体調には関係があり、低気圧がもたらす気圧の変化が自律神経に影響を及ぼし、頭痛・腰痛・だるさ・むくみ・めまい・喘息・関節や古傷が痛む等の不調となって現れるようです。体調が悪くなると辛いですね。リラックスする等、自分で対処できる範囲であればいいのですが、それでも治らない場合は、どうぞ当院へお越しください。

医療法人社団 顕鐘会

神戸百年記念病院 すこやか編集部

編集責任者 西岡 昭彦
T652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1
TEL (078)681-6111(代)
FAX (078)681-6118
http://www.kobe-century-mh.or.jp/



PCサイト

スマートフォン



でんでん虫マークの個人タクシー

神戸個人タクシー事業協同組合

タクシーのご用命は「乗って安心」神戸個人タクシーへ

無線配車センター：☎078-651-2233



無線配車センターより迅速、的確な配車でお客様のご要望に対応します。お近くでもお気軽にご利用ください。