

すこやか

VOL. 68
2017.3

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

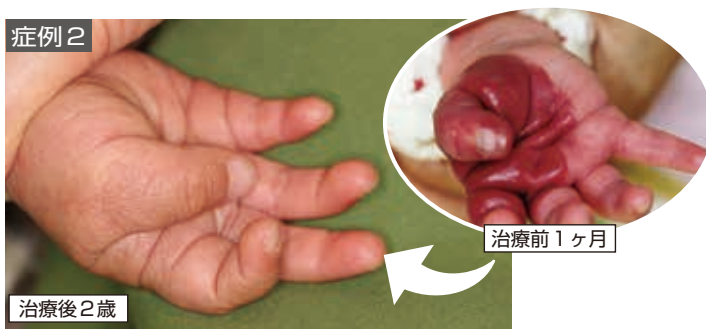
- 皮膚レーザー治療
- 骨塩定量の機械が新しくなりました
- 観桜会のお知らせ
- 春の献立 ●診療日カレンダー
- 和漢のはなし
- がんサポートチーム活動-絵画展-
- 名誉院長の炫き ●医師紹介
- お知らせコーナー ●漢字合体クイズ

皮膚レーザー治療 —小児のアザは早期治療開始を!—

症例1



症例2



近年、皮膚科形成外科分野でのレーザー治療は飛躍的に進歩し、以前は治療不可能と思われていた皮膚のいろいろなアザが治る、よくなるようになってきました。アザは見えない場所であっても、又見える場所であればなおさら、その患者様やご家族のもつ心理的負担は大きいものです。

一部のアザに関しては、旧来の考え方で放置、経過観察される場合もまだまだ多いのですが、早期にレーザー治療を行うことで、今では本人がアザを気にするようになる前に、或いは他人から指摘されるようになる前に治ってしまう例もたくさんあります。小児のアザ治療は、病院によっては入院して全身麻酔での治療が行われていますが、当院では生後1ヶ月から局所麻酔でのレーザー治療が可能で、全身麻酔せずに、入院の必要もなく外来通院で治療が可能です。

症例1のような異所性蒙古斑は10歳までにゆっくり自然に薄くなる場合もありますが、消えずに残ることもあります。レーザー治療を行ったところ2歳までに異所性蒙古斑はほぼ消失しました。症例2のような母状血管腫は6～7歳頃までに消えていく場合も多いのですが、消えずに残ったり、跡形が残ったりすることもあります。レーザー治療を行ったところ2歳までに母状血管腫は跡

形を残さずきれいに消失しました。

小児のアザに対するレーザー治療は、成長を待つよりも赤ちゃんの頃に治療を行う方が、局所麻酔で治療ができる、アザの範囲が狭い、皮膚がうすいのでレーザーがよく効く、跡形も少なくなる、乳児医療で行えるなどの利点が多く、できるだけ早期治療開始をお勧めしています。

「自然に治るから様子みるように言われたので様子をみていたのに、もっと早く相談にすればよかった。」というお話を聞くことがたびたびあります。早期治療開始によって治療効果が高くなる疾患であればあるほど、早くご相談に来ていただくことが重要です。今では治るアザもたくさんあり、一部のアザでは、レーザー治療に健康保険が適用され保険診療での治療が可能です。治るか治らないか心配であれば、まずは相談のため、受診することをお勧めします。

当院美容皮膚科では多種のレーザーを備えた専用のレーザー治療室があり、専任の美容皮膚科レーザー指導専門医がレーザー治療を行っております。

診察および治療は完全予約制です。診察をご希望の方は、お電話または美容皮膚科外来でご予約をおとりください。

皮膚科・美容皮膚科部長 長濱通子

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、美容皮膚科へお問い合わせ下さい。

☎078-682-1639
(美容皮膚科予約専用番号)

骨塩定量の機械が新しくなりました

平成28年10月31日にGE社製 PRODIGY Fuga Advanceという装置に更新しました。

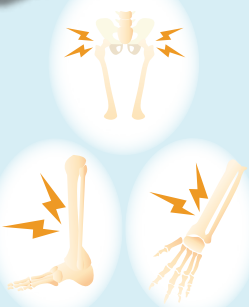
こんなことが変わりました!!

- 測定時間の短縮・被ばく線量の低減を実現しました。
- 検査の精度が上がりました。
- 一度のポジショニングで腰椎と股関節の2部位撮影が可能になりました。



結果用紙も変わりました!!

- 骨粗鬆症の診断では若年成人比較 [%] を用います。青文字でわかりやすく表示するようにしました。
- 骨密度 (BMD) の値は装置によって変わります。以前の装置より少し高めに出ますが、以前のデータもこの装置に応じた数値に換算して結果一覧に表示しています。



中央放射線部 放射線技師 平井 翠

第17回 観桜会開催のお知らせ



4月3日(月)、当院リハビリ公園にて観桜会を開催致します。焼きそばやお団子など恒例の屋台もできる予定です。綺麗な桜を観ながら美味しいものを食べて、皆様に楽しんで頂けたら幸いです。入院・外来患者様やご家族、地域の方々と病院関係者との交流を図る良い機会となっておりますので、皆様お誘い合わせの上お越し下さい。開催の詳細が決まりましたら院内掲示にてお知らせいたします。

春の献立【筍のキンピラ】

春はお花見など行楽が楽しい季節、つい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

今回は、そんな方にお勧めのフライパンで作る簡単な筍料理をご紹介します。筍には食物繊維・ビタミンB2・カリウム、ニンニクにはビタミンB1が多く含まれています。アルコールや糖分を多く摂取する方は、ビタミンB1が不足しやすく食後の血糖値が高くなりやすいです。また、ビタミンB2は『美容ビタミン』とも呼ばれており、不足すると、唇や舌・目などの粘膜のところに症状が現れやすく、口内炎・髪の毛のトラブル・目の充血・肌荒れなどがおこりやすいと言われています。

お弁当の1品にも最適ですので、旬の短い筍をお楽しみ下さい。



《材料》 4人分

- | | | |
|----------------------|-----------------------|------|
| 筍 ……………小1本(300g) | 醤油 ……………大さじ1杯(18g) | } タレ |
| 砂糖 ……………大さじ1杯(9g) | 酒 ……………小さじ1杯(6g) | |
| みりん ……………小さじ1杯(6g) | だし汁 ……………大さじ2杯(30g) | |
| だし汁 ……………大さじ1杯(15g) | おろしにんにく… 小さじ1/3 ~ 1/2 | |
| オリーブ油 ……………小さじ1杯(4g) | ゴマ油 小さじ ……1/2杯(2g) | |
| 赤唐辛子 ……1/2 ~ 1本 | 木の芽 ……………少々 | |
| | 1人当たり: 約50kcal 塩分0.7g | |

作りかた (所要時間 約15分)

- ①筍(水煮)を縦半分カットし、スライスする。(5mm程度の厚さ)
- ②カットした筍を水で洗い、水気をとる。
- ③フライパンにオリーブ油と小口切りにした唐辛子を加え、火をつける。
- ④②を③に入れ、中火で焼く。筍の表面に焼き色がつきはじめれば、砂糖・みりん・だし汁を加え全体にからませ、焦げ色がつく程度まで加熱する。
- ⑤タレとなる調味料は全て混ぜ合わせ④に加える。中～強火で筍全体にタレがからむよう炒め、汁気が少なくなれば、ごま油を加えて香りをつける。
- ⑥汁気がなくなれば火を止め、粗熱をとる。仕上げに木の芽(葉のみ)を加えて完成。

★ポイント★

- ①手のひらサイズ以上の筍の場合、根本と中央部に切り分け、根本部分は3mm程度と中央部より少し薄めにスライスすると火の通りが均一になる。
- ④筍と砂糖がうまく混ざらなかった場合は火を止め、だし汁(大さじ1～2杯程度)を加え、全体にからまるように混ぜてから再加熱する。
- ⑥ゴマ・山椒の実でもOK

管理栄養士 丸山 泰世

診療日カレンダー

3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	

4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						

5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			

土曜日:第2・4 午後休診
第1・3・5 休診

和漢のはなし 『漢方薬で冷え対策』

和漢診療科医長 堀江 延和

体が冷えると、肌荒れ・頭痛・めまい・腹痛・体のだるさ・不眠などを起こすことがあります。また、女性では月経痛・月経不順・不妊症などの原因になることもあります。

漢方で体を温める代表的な生薬には、乾姜と附子があります。蒸したショウガ(乾姜)はお腹、トリカブト(附子)は体全体を温めます。乾姜で冷えが改善した症例を紹介します。

68歳の女性。一年中下半身に強い冷えを自覚、特に冬は電気アンカが必要な方です。ここ数年はお腹の冷えも強くなり、夏でも腹巻きとカイロを手放せなくなりました。便秘気味で排便は2〜3日に1回程度。お腹を触るとお臍を中心に冷えていました。そこで、お腹を温めて腸の蠕動運動を改善する目的で大建中湯を処方しました。乾姜と山椒でお腹を温める漢方薬です。3週間で冷えは7割程度に軽減、2ヵ月後にはお腹の冷えを感じなくなり、カイロが不要になりました。

冷えの改善で薬よりも大切なことは、まず生活習慣を改善をすることです。

- ①食事：油物や冷たいものを避けて日本食を中心にした食事にする。
- ②運動：血行改善と筋力低下を防ぐ効果があります。1日20分以上の散歩を心がける。
- ③ストレス対策：過度のストレスは自律神経のバランスを乱し血行不良を引き起こします。

乾姜(カンキョウ)

一般的に冷え対策としてショウガはよく知られています。漢方ではヒネショウガを一度蒸してから乾燥させて作る乾姜を用います。単なるショウガよりも断然、体を温める効果が高く、脂肪燃焼効果も高いとも言われています。



がんと向き合うあなたをサポートします 「がんサポートチームの活動～絵画展開催～」



H28年8月に当院で「がんサポートチーム」が立ち上がりました。

がんと診断された時、「これからどうなるのだろうか」「治療ってどんなことをするのだろうか」先の見えない不安を抱えたり、痛みなど苦痛な症状に悩むことがあるかもしれません。一人ひとりの患者様にとって最適な治療の選択や症状緩和、今後の方向性などを共に考え

支援していくことが、がんサポートチームの役割です。

サポートチームのメンバーは、医師・がん化学療法看護認定看護師・緩和ケア認定看護師・作業療法士・医事課職員です。毎週水曜日にはチームで病棟の回診を行っており、主治医と共にチームで支援しています。また外来では、がん化学療法認定看護師と緩和ケア認定看護師が、患者様やご家族が現在抱え

東野健一さん



ている不安に対してもご相談に応じています。病棟、外来共に必要に応じて、薬剤師・栄養士・ソーシャルワーカーなど、様々なスタッフと連携し、患者様にとって適切な治療・ケアを支援していきます。

H29年1月4日から1月10日まで、当院に入院中であった患者様の個展を「その人らしく生きる」ということをテーマに実施致しました。観覧された方々からは、「その生き様を見て元気をもらいました」という言葉や、病院の活動に対するエールをたくさん頂きました。がんサポートチームとして、診断期から人生の最期まで、患者様・ご家族と共に歩んでいけるそんな活動を行っていきたいと思っています。



緩和ケア認定看護師 小田 恵理

年に一度は脳の総合的な健康診断を!!

神戸百年記念病院 脳ドック

脳血管障害(脳出血・脳硬塞)の
予防・早期発見!

検査内容:脳MRI・心電図・血液検査・胸部X線・一般計測・問診等

検査費用:33,000円(税別) 検査時間:月曜～金曜の午前中実施

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

現在は高齢化社会、我々男性の健康寿命は70才余り、平均寿命が80才ですから、体調が万全でなく、足腰が痛い、物忘れがひどくなった、夜中に3回トイレで目が覚めると、ブツブツ言っております。新しく購入した車でも10年以上利用すれば、アチャコチャと故障してくるのは致し方のないことだと、納得して利用すれば済むことなのに、つついボヤいて仕舞います。現在は昔の様に多世代が同居している家庭は少なく、高齢者夫婦が子供、孫とは別に所帯をもって生活していることが多くなっています。加齢による心身機能の低下を納得せず、毎日、習慣的に不平を言っていると、それを聞かされている奥様方はタマツタものではありません。こうした家庭生活を皮肉って、ハーバード大学のメイヤー教授は、亭主を早死にさせる方法を提唱しています。その内容は、1) 夫をウンと肥らせる。2) 夫に酒をすすめ、砂糖や菓子をドンドン食べさせる。3) 何時もジッと坐らせておく。4) 油っこい食事を沢山食べさせる。5) 塩辛い料理に慣れさせる。6) 砂糖の入ったコーヒーをガブ飲みさせる。7) 煙草をドンドンすすめる。8) 夜更かしさせて、いつ迄も寝させない。9) 休暇旅行には行かせない。10) 始終文句を言って、いじめ抜く。と提唱しています。我々男性は女房達に、こうした思いを起こさせない様に、毎日お世話になっている奥様方の心情を考え、楽しく明るく、出来るだけ精神的、肉体的負担をかけないようつとめ、老後の楽しい人生を満喫しましょう。

医師紹介



初期研修医一年目、村谷陽子と申します。当院で、ありふれた疾患を中心に研修させていただいております。分からないことがあれば気兼ねなく質問できる環境で、とても有難く思いながら研修しています。地域に根付いた病院で、日々学ぶ事が多々あります。まだまだ未熟者ですが、日々研鑽を積んで、医師として精進していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

臨床研修医 村谷陽子

お知らせ コーナー

ミニコンサート 午後4時～ 場所：本館1階ロビー

3月23日(木) オカリナコンサート

出演：オカリナ・アミカ

4月27日(木) ひだまりコンサート

出演：大塚弥生 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

漢字合体クイズ

各問題の漢字を合体させて2文字の熟語や名詞を8個作って下さい。できた熟語(名詞)の読みがなの最後の文字(8文字)だけを、漢字に変換して四字熟語で答えてください。

(例：土 一 大 也 ⇒ 天 地 → てんち)

- ① 己 土 女 一 ⇒ →
- ② 川 糸 一 口 一 束 一 一 ⇒ →
- ③ 千 弓 一 口 瓜 ⇒ →
- ④ 一 鳥 力 日 口 二 千 ⇒ →
- ⑤ 日 心 十 刀 禾 ネ ⇒ →
- ⑥ 一 自 心 垂 人 ⇒ →
- ⑦ 疒 一 一 辟 西 ⇒ →
- ⑧ 酉 一 丁 夕 西 口 ⇒ →

解答記入欄

応募締切り

平成29年3月31日
(消印有効)

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。

前回の答えは「ヤクシマ・シゴセン」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

昨年は、クラシックからゲーム音楽まで、フルオケのコンサートを聴き漁ったり、歌舞伎を観に行ったりと、文化活動に勤しんだ。今年は、鈍った体を動かして、消え去りつつある筋肉と増加する脂肪を何とかしようと思ったのが新年の抱負。それからすでに3ヶ月。「春になったら、暖かくなったら運動するぞ!」と誓いも新たに宣言します。

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
〒652-0855 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/>



UCC
Good Coffee Smile

ブラック無糖は、UCC。

BLACK

無糖