

兵庫県立西宮病院 地域医療連携センター便り

はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

H A M A K A Z E

SEASONAL INFORMATION FROM
HYOGOKENRITSU
NISHINOMIYA HOSPITAL

2024
Vol. 44



Message

形成外科

乳がん術後の乳房再建

Information

院長エッセイ「四季雑感」

震災の記憶 ～被災地医療支援～

キラリ!! 看護のスペシャリスト～Part11～

精神看護専門看護師

地域医療連携センターからのお知らせ

県民公開講座

EBISU♥キッチン

～病院食のおひたしをご家庭に編～小松菜のおひたし



nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

いろいろな選択肢があります！ ～乳がん術後の乳房再建～



形成外科 佐藤 誠

私たち形成外科医は、生命にかかわる重篤な病気に直接携わる機会はそれほど多くありません。そのかわり、QOL(クオリティ・オブ・ライフ、生活の質)に直結するような病態を多く取り扱います。病気やケガによって低下してしまった患者さんのQOLをふたたび向上させ、生きがい・幸福感を取りもどすお手伝いができるものと考えています。

その代表的な手術の一つが、「乳房再建」です。

当院では乳腺外科と形成外科が協力し、患者さんの状態や希望に合わせて、適切な乳房再建の方法を提案することが可能です。すでに70例近い乳房再建術の実績があります。

一次再建？ 二次再建？

乳がんの手術を受けるのと同時に乳房再建を行うこともできますし、乳がんの治療がひと段落してからあらためて再建手術を受けていただくことも可能です。他の病院で乳がんの手術をすでに受けた方の再建手術も、積極的に引き受けています。

人工物？ 自家組織？

低侵襲で手術時間の短い人工物(ティッシュエキスパンダー・シリコンインプラント)を使えば、身体の一部にキズをつくることなく再建ができます。じぶんの背中(広背筋皮弁)や腹部(DIEP皮弁)の組織を使えば、術後メンテナンスの煩わしさなく自然な乳房形態を再現可能です。それぞれに長所と短所があり、ご自身の志向やライフスタイル・仕事、今後の人生設計などをよく勘案して選択するのが理想です。ただ、元々の乳房形態や体格、乳がんの状況によって推奨できる方法も変わりますので、われわれとよく話し合ったうえで術式を決めていきましょう。

兵庫県で女性に
最も多い
乳がんの
検診をしませんか？

※40歳以上は2年に1回検診を受けましょう

兵庫県
Hyogo Prefecture

乳頭乳輪再建

もし乳頭や乳輪を切除しなければならない場合でも、後日それらを手術で再建することは可能です。また、オーダーメイドで人工ニップルを作成することもできます。

再建するのに年齢は関係ありません！

外来でよくお聞きするのは「もうこの年だから再建まではちょっと・・・」というご意見。家族の方に遠慮されていたり、外聞を気にされている方もいます。一方で「孫といっしょに温泉に入りたいから」と積極的に再建を希望される方もたくさんいらっしゃいます。さまざまな価値観があり、何が正しいとは一概に言えず、最終的に再建するしないの選択はご本人に委ねられます。

しかし、少なくとも「年齢だけ」で再建をあきらめてしまうのはもったいないと思います。術前検査で大きな問題がなければ、年齢に関係なく再建手術を受けていただくことができます。

ご本人の「乳房を再建したい」という思いを最大限尊重し、その実現の為にスタッフ一丸となってお手伝いさせていただきます。

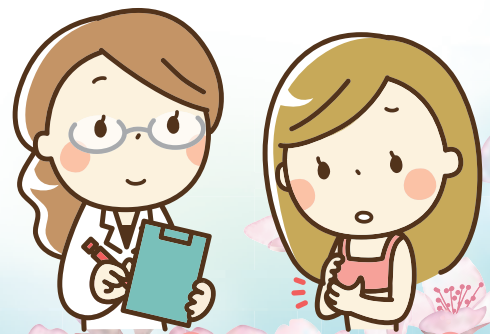
予防的切除術

アンジェリーナ・ジョリーが遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)の診断で、予防的に乳房を切除したというニュースを覚えておられる方も多いでしょう。兵庫県ではまだ対応できる病院が極めて少ないのですが、当院ではこの「リスク低減手術」という、がん発症前にあらかじめ健側乳房を切除する医療(保険診療です)も実践しています。もちろん、それに伴う乳房再建も当院で行うことができます。



形成外科では女性医師もたくさん活躍しています！

いまの日本には、少ない費用負担で誰もが再建手術を受けることのできる素晴らしい医療環境があります。乳房再建にご興味を持たれた方は、どうぞ遠慮なく主治医の先生や形成外科医にご相談ください。



震災の記憶 ～被災地医療支援～

2 024年元旦の午後4時10分ごろ、石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する巨大地震が発生しました。その時私は自宅(大阪市)に居ましたが、地震の揺れは東日本大震災の時と何か似た感じがして、とっさに「ああ遂に南海トラフ地震が来たか!」と戦慄が走りました。しかし、その後のニュース速報で私の予測はずれていて、実際の地震発生地は能登半島であり、その被害が甚大であることを知りました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げるとともに被災地の一日も早い復興を祈念します。

毎年1月17日になると思い出すことがあります。ご存じのように29年前(1995年)のこの日に阪神・淡路大震災が発生しました。その時私は自宅に居ましたが、不気味な地響きとともに巨大な力で突き上げられるような揺れを何度も感じ恐怖におののいたことを今でもよく覚えています。

阪神淡路大震災は甚大な被害をもたらしその復興には途方もない時間を要しました。私は当時大阪府立成人病センターで外科医として勤務していたのですが、震災が発生してから1~2カ月ほど経った頃に大阪府から被災地医療支援のため、当センターから私と看護師・薬剤師が派遣される

ことになりました。当時まだ大阪から神戸への道が十分に復旧しておらず、私たちは大阪港から水上警察船に乗ってポートアイランドから神戸に上陸しました。船が港に近づくにつれ傾き壊れたコンテナクレーンの痛々しい姿をいくつも見かけ、それらはニュース映像を通しては既に見た風景ではありましたが、直に見るとやはり震災の甚大さ(自然災害の恐ろしさ)がよりリアルに伝わってきました。私たちは港に横付けされた大型フェリーに宿泊し、日中は小学校(三宮周辺)の保健室を利用して避難された方々の診療に従事しました。患者さんはほぼひっきりなしに来られたように記憶しています。限られた設備での診療でしたので大変苦労しましたが、少しでも役に立ちたいとの思いで精一杯努力しました。ただ、病気に加えて様々な被災に関連する苦悩を抱える患者さんの診療は、身体的のみならず精神的ケアも求められる難易度の高い業務であり、実際どれだけ私が役に立てたのか心許なく思っています。寒い中テント生活している方も大勢いらっしゃいました。あの方々はその後いったいどのような人生を過ごされたのでしょうか…。この時の神戸での経験は私の忘れ難い思い出です。

兵庫県立西宮病院長

野口 眞三郎



災害救助のため当院からもDMAT隊(2隊)を金沢に派遣しました。

DMAT隊とは、「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」のことです。当院のDMAT隊が活躍し少しでも多くの被災者救援に貢献することを祈念すると同時に隊員の無事な帰還を願っています。

*写真は、金沢市内の要介護者一時待機施設「ひととき待機ステーション」で撮影されたもので、当院の看護師が他チームの看護師や支援の介護士とともに利用者ケアの打ち合わせをしているところです。

キラリ!! 看護のスペシャリスト ~part 11~

精神看護専門看護師
小澤亜希絵

~冬から春は気分が落ち込む? 季節の変わり目はしんどい?~ たっぷりと光を浴びて 「季節性うつ」を予防しよう!

冬から春の兆しを感じるこの季節。でも朝起きるとまだまだ外は暗くてなんとなく気分も落ち込むし、やる気が出ない…。そして新しい季節・春がやってくると思うとなんだか気分がソワソワしたり、落ち着かない…。という方がおられるのではないのでしょうか? そうした小さな不調の積み重ねが、季節性うつの発症につながるおそれがあります。



Point! しんどさの原因は「光を浴びる量の少なさ」です

太陽の光を浴びる量が減ると、脳の中で穏やかな気持ちを作るホルモン「セロトニン」の分泌が減ってしまいます。そのため、日差しの少ない冬から春先にかけてイライラしたり気分が落ち込みやすくなることがあるのです。



~冬から春へ~ 季節の変わり目の効果的な過ごし方

Point! ① 光を意識的に浴びましょう

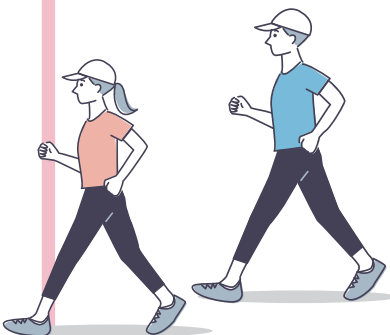
「セロトニン」は日光を浴びることで分泌されます。冬から春先の晴れた日は、太陽の光を意識的に浴びるようにしましょう。まずは出来るだけ明るい自然光を浴びることが大切です。暗い部屋で過ごす気分が沈みやすくなってしまいうため、外出が難しければカーテンを開けたり電気をつけるなどして部屋を明るくしてみましょう。



Point! ② 適度に運動をしましょう

冬から春先のように日照時間が少ないと、睡眠サイクルを調整するホルモン「メラトニン」の働きが減ってしまいます。一日24時間の体内時計のリズムが乱れることでうつのような症状になるケースもあるため、体内時計を正常に保つことが大切です。そのためにも、「昼間は起きて、夜に寝る」。

朝に太陽の光を浴びながらお散歩などの軽い運動をすることで、夜の良質な睡眠につながります。



地域医療連携センターからのお知らせ

県民公開講座 テーマ 最近よく聞く“心房細動”って、どんな病気？怖い病気ですか？

日時 2024年5月18日(土)
14:00~16:00

講演内容

医師から心房細動の説明や、理学療法士から心臓病を持った人の運動について、看護師から生活の中で気をつけることをお話しさせていただきます。

多数のご参加をお待ちしています。

場所 西宮市フレンテホール
(西宮市池田町11-1フレンテ西宮5階)

その他

参加費無料、事前申込不要です。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、体調管理にまだまだ気が抜けない毎日ですが、皆さまいかがお過ごしですか？

令和6年1月20日(土)に、第30回県民公開講座「骨そしょう症って何？骨を良くするにはどうしたらいいの？」を開催しました。整形外科部長から「骨折しやすくなる病気 骨そしょう症の予防と治療」と題して、骨折は連鎖するため骨そしょう症の予防と治療を行うことの重要性についてクイズ形式もふまえた講演で楽しく学んでいただきました。その後、管理栄養士からは、同じ野菜でも食材を変更するだけで栄養素量が違ってくことなど「強い骨と筋肉を作る！食事について」。看護師からは、生活の中で骨を強くする方法や当院医療者がチームで再骨折予防に取り組んでいる活動(N-POP活動)についてのお話をさせていただきました。

大腿骨近位部骨折の都道府県別発生率において、兵庫県は女性ワースト1位、男性ワースト5位です。ひとつごとではないと実感される方も多かったためか、たくさんの質問もいただきました。会場でお答えできなかった質疑応答への回答は、当院ホームページに掲載いたします。

問い合わせ先：兵庫県立西宮病院 地域医療連携センター 電話 0798-34-5151(代表)

EBISU♥キッチン ～病院食のおひたしをご家庭に編～

旬を味わう♪おひたしレシピ BY 栄養管理部

☆小松菜のおひたし☆



材料	分量(5人分)
小松菜	200g (1束)
だし汁	50cc
醤油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
すりゴマ	少々

●1人当たり栄養価

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.0g
脂 質	0.6g
炭水化物	2.2g
塩 分	0.4g

小松菜の紹介

アブラナ科の一種。冬菜(ふゆな)と呼ばれ、冬場が旬。ほうれん草と比較してアクが少ないので、ゆでこぼし不要で使いやすく、ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富で、栄養価が高い食材です。

常温よりも冷蔵庫で保存がおすすめです。また、買ってきたままの状態濡れた新聞紙に包んで保存すると少し長持ちします。

切って洗ったものを保存袋に入れて冷凍すると2～3週間保存できます。調理の時は冷凍のまま使えてとっても便利です。

(管理栄養士：丸井 爽花 調理師：北川 伸江)

☆今回は、当院で提供している「小松菜のおひたし」をご紹介します☆
おだしが決め手！鰹と昆布の混合だしで旨味もup♪少ない塩分で美味しく野菜を食べましょう♪

作り方

下準備(だし汁の取り方～ご家庭編)

水 :700cc 昆布は30分以上水に浸ける⇒前日に浸けておくもの○
昆布:6g 鍋でゆっくりじっくり火にかけて、沸騰する前に昆布を取り出し、沸騰してから鰹節を入れる。1～2分放置してからこして冷ましておく。
鰹節:8g 顆粒だしを使われる場合は、1gで0.4gの塩分になるので、醤油を少し控えめにしてください。

- ① だし汁・醤油・みりんを合わせて沸騰させて冷ましておく(みりんのアルコールをとばす=煮切る)。
- ② 小松菜は根の部分を落として3cm程度に切り、たっぷりの水で洗う。
- ③ 沸騰したお湯でゆでる(一つまみの塩を入れると、色よくゆであがります)ザルで水を切り氷水で冷やすと鮮やかに仕上がります。
- ④ 水気をしっかりと絞る。この時に野菜からしっかり水分を出しておくとしじみ汁を吸って美味しく仕上がります。
- ⑤ ①と小松菜とあえて、すりゴマをかけて、出来上がり♪

病院では量が多いので重しをかけて水切りしています。



☆ワンポイントアドバイス☆

オクラのゴマあえ



小松菜とちくわのあえ物



◆オクラや白菜は食材の水分量が多いため、だし汁の量を2割程度減らすと良いでしょう。

◆腎臓病の患者様への食事は、醤油とみりんの量を1人当たり1.5ccに抑えています。

◆食材をゆでた後に刻むと、同じ食材で介護食や離乳食も出来ます。

⇒介護食…味付けをしてから、片栗粉や増粘剤で作ったあんを上からかける(むせたりする誤嚥予防になります)。

⇒離乳食…だし汁で柔らかくなるまで炊く。初期～後期までは昆布だしのみの方が○。

☆ゴマや鰹節を絡めたり、塩昆布やからし、中華風ならごま油を加えても美味しいです！

いつもと違うおひたしをお試しください♪

管理栄養士による栄養食事相談を月～金曜日に予約制で行っています。ご希望の場合は、主治医又は看護師、管理栄養士までお申し出ください。

HAMAKAZE

2023
Vol. 43

兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号
TEL:0798-34-5151(代表) FAX:0798-23-4594
地域医療連携センター TEL:0798-34-5174(直通)
FAX:0798-34-4436
E-mail: chiiki-kn@hp.pref.hyogo.jp

nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp

2024.3 発行