



## 安全運転管理推進事業所



今年度、細江警察署と細江地区安全運転管理協会から、当院が安全運転管理推進事業所に指定されました。院内の安全運転委員会を中心に、さまざまな取り組みを1年間かけて行っていきます。皆さんも、交通事故ゼロを目指して、安全運転を心がけましょう！

【理念】キリスト教精神に基づく「病人愛」  
【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
医療保護施設・地域医療支援病院

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL



聖隷三方原病院は、公益財団法人日本医療機能評価機構の定める認定基準を達成しています。

## 就職説明会・看護体験研修のお知らせ

聖隷三方原病院に就職をお考えの看護学生の皆さまを対象に、看護師・助産師の就職説明会と看護体験研修を行います。

開催日：7月5日(土)

会場：聖隷三方原病院内(申し込みいただいた方には、別途会場のご案内をさせていただきます)

内容：就職説明会(開催日の午前9:00～12:00)  
看護体験研修(開催日の午後13:00～15:30)

持ち物：筆記用具、靴(ナースシューズまたは白いスニーカー)、  
印鑑

服装：軽装、清潔感のある服装でお越しください。

その他：昼食はこちらでご用意いたします。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

[http://mikatahara-ns.net/?page\\_](http://mikatahara-ns.net/?page_)

## お申込み・お問い合わせ

TEL、E-mailにて下記担当者宛てにご連絡ください。

聖隷三方原病院 総務課 看護師採用担当

TEL：053-439-9050(直通)

E-mail：mkwebmaster@sis.seirei.or.jp

「みどりの通信」へのご意見、ご感想をお待ちしております。  
皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想を今後の誌面作りの参考にさせていただきます。

e-mail：mkwebmaster@sis.seirei.or.jp FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

# 新任医師紹介

形成外科  
やぎ ささぐ  
**八木 献**  
(神戸大 2012年卒)



## がん患者さんのための おしゃべり会「じゃがいも」

同じ病気を抱えている患者さんといっしょにお話してみませんか？  
おしゃべり会はみなさんで体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：7月17日(木) 13:30~14:30

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室

対象：がん患者さんとご家族

お問い合わせ：よろず相談地域支援室

がん相談支援センター

TEL：053-439-9047



## 市民公開講座のお知らせ

日時：7月12日(土) 10:00~11:30(予定)

場所：聖隷三方原病院 救急棟3階大ホール

内容：「痛みや炎症をおさえるくすりについて」 志智大介(医師)

「関節リウマチと上手につきあう方法」 白澤文世(看護師)

参加費：無料(参加申込も不要です)

関節リウマチの診断や治療に関する知識を当院職員よりわかりやすくお話しさせていただきます。是非ご参加ください。

## 栄養課通信7月

### 季節の食材~7月~「しょうが」

「しょうが」の辛味成分ジンゲロールには強い殺菌力があり刺身の薬味として生臭さを消したり、これからの季節は食中毒予防も期待できます。

6~8月にかけて新しょうがの旬を迎えます。初夏に出回る新しょうがは茎のつけ根が鮮やかな紅色をしていて甘酢に漬けてガリになります。また、葉つきのまま収穫する葉しょうがは味噌をつけて食べたり、甘酢に漬けて焼き魚に添えたりします。

夏バテ対策にしょうがを料理に取り入れて、新陳代謝を高め食欲増進に役立ててみてはいかがでしょうか。

### 簡単！旬のレシピ

当院メニューで「しょうが」  
をたっぷり使った「鶏そぼろ丼」  
をご紹介します

《栄養価 1人分》

エネルギー	494kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	12.6g
塩分	1.8g

#### 4人分

ご飯 .....茶碗軽く4杯  
(1人140g)  
鶏ひき肉 .....240g  
醤油 .....大さじ2  
本みりん .....大さじ2  
砂糖 .....大さじ2  
おろししょうが .....8~10g(お好みで)  
\*卵 .....3~4個  
\*砂糖 .....大さじ1  
\*塩 .....1つまみ  
\*サラダ油 .....大さじ1



#### 作り方

- ①鍋に鶏ひき肉・醤油・みりん・砂糖・しょうがを入れて混ぜる。鍋を火にかけてポロポロになるまで炒る。
- ②卵・砂糖・塩をよく混ぜ、中火で熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作る。(菜箸を3~4本使って炒めると早くバラバラになります。)
- ③どんぶりにご飯をもって、①②を飾って出来上がり。  
\*茹でたまごやえんどう・三つ葉などの青味を添えて。お弁当にもおすすめです。

# ペインクリニックにおける診療＝痛みの悪循環

**はじめに：**“ペインクリニック”の“ペイン”は“痛み”、“クリニック”は“診療所”という意味から“痛みの診療所”ということになります。主として痛みを緩和する診療科として生まれました。日本では1962年に東京大学医学部附属病院麻酔科に設置されたのが最初で、現在も麻酔科医が担当する医療機関が多いのです。

**痛み：**痛みは、身体に生じた異常事態を知らせる警告反応として有益な役割を持っています。しかし、痛みの原因が明らかとなったあと、痛みは有益な存在から不必要な、さらには有害な存在へと変わっていきます。警告の役割を終えた痛みが長く存在すると、より強い痛みや新しい痛みが現れる、いわゆる“痛みの悪循環”が生じます。

**痛みの悪循環：**痛みの悪循環は、さまざまな原因による痛みが契機となって生じます。痛みにより交感神経が興奮すると、血管の収縮に伴う虚血痛や筋肉の攣縮痛、血管から分泌される物質による炎症性の痛みが生じます。さらに虚血状態

は組織の酸素欠乏状態をもたらし、発痛物質や痛みに関連した代謝産物を蓄積させ痛みを増強させます。また、交感神経の興奮自体が知覚神経の過敏化を生じさせます。これらの現象により、原因となった痛みより、強い痛みとなり、その範囲も性質も変化して痛みが続いてしまいます。このような状態になると神経の痛みに対する感受性も増強して、より痛みを強く感じるようになります。痛み慣れることはないのです。

**痛みに対する治療の原則：**痛みが生じたら、その原因を速やかに診断して除去します。原因診断が出来ても原因除去まで時間がかかる場合や除去できない場合は痛みを放置せず、痛みを緩和させる治療を早期に開始します。痛みの悪循環を生じさせないことです。

**痛みで困ったら：**痛みの悪循環を生じてしまい、痛みが長期化すると私たちの生活の質（Quality of life：QOL）を低下させることにもなります。このような状態に陥った時はもちろんのこと、陥りそうな時

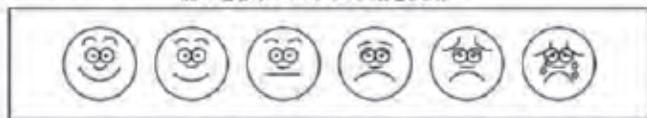
# を断つ

麻酔科  
部長 高田 知季

には、身体的および精神的な治療を適切に行うことが重要でペインクリニックに受診することをお勧めします。ペインクリニックでは、神経ブロック療法や薬物療法などのさまざまな方法を用いて痛みの悪循環を断つ治療を行っています。

また、症状や身体所見から適切な検査を行って痛みの原因を診断し、有害となってしまった痛み自体を緩和するための治療も行っています。

Faces Pain Scale(FPS) 痛みを緩和して、泣き顔を笑顔に



[Whaley L, et al. Nursing Care of Infants and Children, 3rd ed. ST, Louis: Mosby, 1987]

## 痛みの悪循環を断つ



## 夜間火災総合訓練を行います

病棟での火災発生を想定した避難誘導や発生時の初期消火活動の訓練を実施します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

日時：7月24日(木)

17:30~18:00



## 第41回 聖隷三方原病院 病院学会 写真コンクール

優秀賞  
「水遊び」  
植平 結衣 様



## 編集後記

7月7日は、七夕ですね。彦星と織姫が1年に1度会える日です。実は、7月7日の天気が良くない年は多いのです。一説によると、彦星と織姫が恥ずかしくなり雲で覆ってしまうとか、うれし涙が雨となるなど言われています。

今年はどんな天気になるか楽しみです。彦星と織姫が恥ずかしがらない程度に空を見上げて、約 2000 億個の星でできている天の川が見えたらうれしいですね☆

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 荻野 和功  
〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453  
TEL 053-436-1251 (代) / FAX 053-438-2971  
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>