

新成人を迎えて～院内成人式～



1月14日、成人の仲間入りをした本院スタッフの門出を祝うセレモニーを行いました。病院長、総看護部長、事務長より祝辞を受けました。その後今後の抱負などを発表し、大人の仲間入りに決意を新たにしていました。

【理念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」
【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。

おしらせ



平成25年度浜松市医療奨励賞

当院放射線治療科（代表：石原武明医師）の「80歳を超える高齢者の肺癌に対する定位放射線治療」をテーマとした取り組みが評価され、医療の振興を目的として、医療の普及と向上に貢献した個人や団体に贈られる平成25年度浜松市医療奨励賞を受賞しました。



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：2月27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



第12回聖隷福祉学会を開催いたします ～研究発表・特別講演のおしらせです～

日時:2月22日(土) 9:50～17:30

場所:アクトシティ浜松 コンgressセンター 4・5階

内容:【研究発表】 10:20～15:00

在宅・福祉・保育・有料老人ホームの各施設より。

聖隷三方原病院からは以下の部署がエントリーしています。

★三方原ベテルホーム

『排泄ケアを考えるーそのパッドは本当に必要かー』

第2会場(4F)10:50頃より。

【招聘講演】 15:15～16:15

①『認知症疾患医療センターの取り組みとこれから』

講師/磯貝 聡(聖隷三方原病院 認知症疾患医療センター長)

②『素人性』によって生成される実践ー初学者の「ふりまわされる」体験から見えてくるものー

講師/福田 俊子(聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 准教授)

入場無料、事前申し込みは不要です。皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

お問い合わせ:聖隷福祉学会実行委員会 事務局

TEL:053-413-3296



『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.selrel.or.jp FAX: 053-438-2971 みどりの通信編集部

栄養課通信 2月

地産地消～静岡県の食材～ 『セロリ』

静岡県は長野県と肩を並べるセロリの産地です。セロリの生育温度は15～20℃で涼しい気候を好むため、長野県では5～11月、静岡県では11月～5月と出荷時期が分かれています。冬のセロリ生産量は静岡県が全国の7割を占め、大半がハウス栽培です。

セロリにはカリウムが多く含まれ、体内の余分なナトリウムを排泄させる作用があるため、高血圧症の予防効果が期待できます。

またセロリ特有の香りは『アイピン』『ピラジン』などの成分によるものです。『アイピン』は食欲増進やストレス解消に効果があります。さらに『ピラジン』には血栓を防ぐ働きがあるとされています。

ビタミンやミネラルが豊富なセロリで、体調を整えてみてはいかがでしょうか。

<選び方>

- ・葉に張りがあってみずみずしく、香りの良いものを選びましょう。
- ・茎が白く太くて、縦のスジがくっきりしているものが新鮮です。

簡単！旬のレシピ

今回は当院で提供している
『香り金平(セロリとえのきで)』
をご紹介します

4人分

えのき茸100g
セロリ80g
人参80g
油12g
醤油16g
本みりん16g
唐辛子適量

《栄養価 1人分》

エネルギー	58kcal
蛋白質	1.5g
ビタミンA	149μgRE
カリウム	259mg
塩分	0.6g



作り方

- ①セロリのスジをとり、薄切りにスライスする。
- ②えのき茸はフサを落とし適当な長さに切り、人参は3mmくらいの千切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、にんじん、セロリ、えのき茸の順に炒める。
- ④しんなりしてきたら調味料を加えさらに炒める。
- ⑤お好みで唐辛子を入れる。

調理師 高林 則子

ドライアイとは？

「ドライアイとは様々な要因による涙液および角結膜上皮の慢性疾患であり、眼不快感や視機能異常を伴う」と定義されています。つまり、いろいろな原因によって、涙の量が少なくなったり、眼の表面に傷ができたりすることで、眼がゴロゴロしたり、見づらくなったりするということです。

どんな症状か？

症状は非常に多彩です。「眼が乾く」「眼がゴロゴロする」「眼がしょぼしょぼする」「眼が痛い」「風が眼にしみる」などの乾燥症状が主体です。しかし、典型的なこれらの症状以外に、「眼が疲れる」「何となく眼が不快」「眼が充血しやすい」といった症状が出ることもあります。また、一見矛盾しているようですが「涙っぽい」という症状を訴えることもあります。

原因は何か？

①涙の減少

涙を分泌する涙腺に異常が見られるシェーグレン症候群のほか、眼表面の知覚神経の異常、加齢でも涙の分泌は減少します。また、睡眠薬などの薬の副作用によって涙の分泌が低下することがあります。

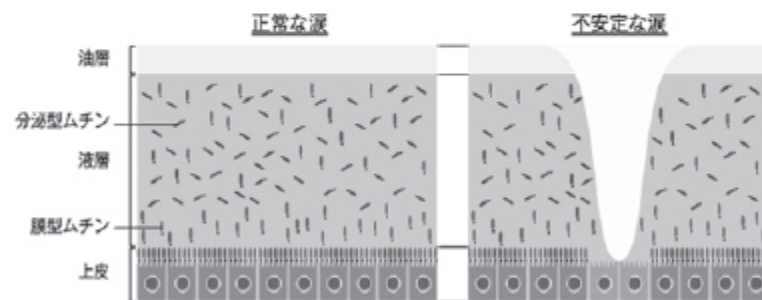
②涙の蒸発の亢進

涙は水とムチンからなる層と、その表側にある油層から成り立っています。ムチンは涙を眼に留め

ておくために重要な役割を果たします。油層は涙の蒸発を防いでいます。油層の油を分泌する腺がマイボーム腺であり、その機能が低下すると油層が減少し、涙の蒸発が亢進してしまいます。冬場やエアコンによる乾燥やコンタクトレンズの長時間装着、パソコンの長時間作業によっても涙の蒸発は亢進してしまいます。

③涙の流れが悪化

涙は涙腺で産生されて、眼の表面を流れ、涙点から涙道を通して排出されます。涙道の狭窄などでこの循環が悪くなると、新しい質の良い涙が供給されなくなってしまう。



どんな治療があるか？

ドライアイの治療はおもに水分の補充と、水分の貯留を促すことにより行われています。

眼科
医長 倉田 健太郎

①水分の補充

水分の補充は点眼液によって行われます。涙に近い電解質でできている人工涙液、保水効果と傷を治す作用を持つヒアルロン酸ナトリウムがあります。また、近年、涙を眼に留めておくために重要な役割を持つムチンの分泌を促す点眼液も発売されました。そのほかには、患者様自身の血液を用いる血清点眼を用いることもあります。

②水分の貯留

点眼液だけでは症状が良ならないなど重症である場合には、涙の排出を抑えるために、涙点を塞ぐ方法があります。一般的には涙点プラグというものが用いられています。

予防法について

冬季は特に乾燥し、暖房による症状悪化が懸念されます。加湿器や濡れタオルの使用などで湿度を上げるように心がけ、暖房の風が直接当たる場所での作業を控えるようにしましょう。蒸しタオルで眼を休めることも効果的です。パソコンやスマートフォン使用時には無意識的にまばたきが減ります。パソコンの画面は自分の眼の高さより低い位置に設置し、意識してまばたきをするようにしましょう。コンタクトレンズユーザーは使用時間を短くする、特にパソコン使用時にはなるべく外すなどの工夫が効果的です。

新任医師紹介

呼吸器科 あかほり たいすけ 赤堀 大介
(浜松医科大 2011年卒)



当院をご利用の皆さまへ

来院される際に発熱・咳などの症状がある方は、マスクの着用をお願いします。

また、抵抗力の弱いお子様やご高齢の方の入院患者様へのご面会はできるだけご遠慮ください。

なお、職員におきましても自らが感染源とならないよう、一部マスクを着用しております。

ご理解とご協力をお願いします。

ご家庭に戻られた時には手洗い・うがいをしましょう。



第41回
聖隷三方原病院
病院学会写真コンクール
総看護部長賞
「仲よし」田邊 未希 様



編集後記

表紙で院内成人式を掲載しましたが、最近では20歳の半分の年齢である10歳の記念に学校行事などで「1/2成人式」を開く学校が増えているそうです。自分のこれまでを振り返ったり将来の目標などを立てたりすることが多いようです。

お世話になった皆に感謝し、ありがたうという気持ちと共にまた新たな一歩を踏み出す節目の行事。成人式を通じて改めて人と人の絆や感謝の気持ちを忘れないようにしましょうと思います。

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/>