

## ひな飾り



3月3日は女の子の健やかな成長を祝うひな祭りです。  
今年もボランティアの皆さんにご協力をいただき、1階正面  
玄関ホールに段飾りとするし雛を飾りました。ぜひご覧ください。

【理 念】キリスト教精神に基づく「人間愛」  
【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、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。

### 看護師募集について ～復職・中途採用をお考えの方へ～

聖隷三方原病院では看護師を募集しています。随時、ご相談を承っておりますので、担当者までご連絡ください。なお、併せて病院見学も受付けておりますのでご利用ください。また、ご友人やお知り合いの方で看護師として就職・復職を考えておられる方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

#### お問い合わせ

聖隷三方原病院 総務課 担当：久保・平田

TEL：053-439-9050 (直通) / FAX：053-438-2971

E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

### 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：3月24日(木) 14:30～15:30

場 所：聖隷三方原病院 第7会議室(管理棟2階)

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

浜松がんサポートセンター

TEL：053-439-9047



## 患者さんのための「医学情報プラザ」ご案内

医学や健康に関する書籍、一般書籍合わせて約1,000冊を所蔵し、インターネット・DVDもご利用いただけます。また、絵画展なども随時開催しています。ぜひご利用ください。

開館日：月～金曜日（祝日を除く）  
開館時間：10:00～16:00

1/25より  
室内リニューアル  
しました!



## ボランティア説明会を開催しました。

2月4日(金)、当院でのボランティア活動についての説明会を開催しました。今後、3回のボランティア講座を受講していただいた後、4月から院内での活動が始まります。よろしくお願いいたします。



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

## ひな祭り、蛤でお祝いしましょう

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を祝う行事で、桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも呼ばれています。

ひな祭りには蛤のお吸い物を食べる習慣があります。二枚貝の蛤は、必ず一対で他の貝の殻と決して合うことがないことから、一生を添い遂げる良き伴侶が見つかるようにとの願いを込めてひな祭りに食べられるようになったと言われています。

蛤には、カルシウムや鉄、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富で、マグネシウムや亜鉛もバランスよく含まれているため、美肌効果や貧血、骨粗鬆症の予防にも効果があります。また、旨み成分、血中コレステロール値や血圧上昇を抑さえるタウリンも含まれています。

健やかなちらし寿司と蛤のお吸い物食べて、ひな祭りをお祝いしましょう。

### 簡単! 旬のレシピ

## 蛤のお吸い物

《栄養価 1人分》

エネルギー	30.2kcal
蛋白質	0.82g
カルシウム	39mg
鉄	1.68mg
塩分	1.9g

4人分

蛤	8個		
(だし)			
水	800ml	酒	大さじ1
昆布(10cm角)	1枚	塩	少々
薄口醤油	小さじ1	三つ葉(キザミ)	8本

### 《作り方》

下準備

- ・蛤は薄い塩水につけ、殻どうしをこすり合わせて洗い、ザルに上げる。
- ① 鍋に水、昆布、蛤、酒を入れて火にかける。
- ② 貝の口が開いたら、貝はお椀に取り出す。昆布も取り出してアクを取る。
- ③ 味をみて塩味が必要であれば薄口醤油を加える。
- ④ お椀によそい、最後に三つ葉を散らす。
- ★ 貝によって塩味が違ってくるので味見をしてから、味つけをしましょう。





# 花粉症

## ■花粉症について■

50年くらい前までは日本には花粉症はないと言われていましたが、現在では代表的なアレルギー疾患であり、日本人の5人に1人が花粉症とも言われています。花粉症は花粉の吸入により鼻の粘膜で起こるアレルギー反応のことで、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりを発作的にあるいは反復して引き起こす病気です。



花粉症の原因となる植物は、風によって花粉を遠くまで運ぶ風媒花に多いと言われています。我々の住む東海地方では、春はスギ・ヒノキなどの樹木、夏はカモガヤなどのイネ科植物、秋はブタクサ・アキノキリンソウなどのキク科植物の花粉症があります。

日本でスギ花粉症の第一号が報告されたのは、1964年栃木県在住の男性です。第二次世界大戦直後まで花粉症は日本にはないと言われていましたが、実際にはなかったのではなく、患者数が少

なく検査法も不十分であり、発見しにくかったようです。古来からスギは日本にあったので当然スギ花粉症はあったと思われますが、当時は花粉症に対する知識が乏しく2月3月のため風邪と間違われていた可能性もあります。くしゃみ、鼻みず、鼻づまりといった症状はかぜの初期症状でもあり医師でも診断に迷うことがあります。しかし、かぜは数日で治りますが、毎年同じ季節に起こったり1ヶ月以上も続くことはありません。



## ■花粉症対策・治療法■

耳鼻科では一般に鼻鏡検査を行い、鼻の中の様子を調べ診察します。花粉症の人は鼻の粘膜が青白く、時には赤く腫れ、鼻みずが付いています。また、血液検査を行うことで原因物質を特定することができます。どの花粉に対してアレルギーがあるか知ること、発症時期を予測し予防策をとることも可能です。

気になる2011年春の花粉飛散予測は、東海地方では去年の5～24倍とかなり増加する見込みですが、過

耳鼻咽喉科  
部長  
浜田 登

去10年平均でみると1.3～1.9倍との予想です。

花粉症対策でまず第一に行うことは、原因となっている花粉との接触をできる限り避けて除去することです。外出時には、マスクやメガネを着用することで鼻や口からの花粉の吸入を阻止することができます。花粉症の時期には布団は外で干さないとも言われていましたが、最近では花粉症対策用の布団干し袋なども市販されています。

病院での治療は薬物治療が一般的です。薬は、化学伝達物質の放出を抑制する薬(化学伝達物質遊離抑制薬)、放出された化学伝達物質の刺激をブロックする薬(レセプター拮抗薬)、ステロイド剤などがあり、これらを総称して抗アレルギー薬と呼んでいます。耳鼻科では病型、重症度に基づき病状に応じた治療法が選択されます。

花粉症の症状がありましたら、早い時期に受診し、適切な治療を受けることをお勧めします。



ご利用ありがとうございます。



1階窓口会計前自販機コーナーに設置しているハートフルベンダー(券金機能付自販機)を通じ、平成22年1月から12月末の間に187,951円の券金・寄付をいただきました。皆さまの暖かい善意はNPO法人「ハートフル福祉券金」を通じて、社会福祉に役立てられます。

第38回  
聖隷三方原病院 病院学会  
写真コンクール



事務長賞

「ママはこっちだよ」中村 みどり 様

## 編集後記

ようやく冬の寒さが和らぎ、春の息吹が感じられる季節になりましたね。3月3日のひな祭りには桃の花を飾り、ちらし寿司や栄養誤通信に掲載されている蛤のお吸い物をいただきながら、春を感じてみてはいかがでしょうか。

今月の花：桜

平安時代に国風文化とともに広まり、国を代表する花になりました。江戸末期までは山桜でしたが、現在ではソメイヨシノが全盛です。

今月の色：セントラル・バージニア 桃の節句のピンクです。

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/>