

臨床研修



当院では医学部を卒業し医師免許を取得した医師（初期研修医）が卒後2年間、臨床研修を行う「臨床研修指定病院」に指定されています。現在約20名の初期研修医が各診療科で臨床研修を行っており、来年度も12名の初期研修医が就職予定です。

この2年間は、基本的診療能力を習得するための期間ですので、研修医の育成の為、ご理解ご協力をお願いします。

※写真は勉強会の様子です。多数の研修医が参加しました。

【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、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。

お知らせ



クリスマスイベントのお知らせ

FREE EVENT

クリスマスコンサート

出演は浜松学芸高校芸術科有志の皆さんです。

日時：12月13日(月) 17:00～

場所：F号館1階エスカレーター横



クリスマスキャロリング

聖隷クリストファー大学有志の皆さんによるキャロリングです。

日時：12月21日(火) 12:15～12:35

場所：1階正面玄関ホール

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：12月16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



年末年始の診療について

12/28(火)	12/29(水)～1/3(月)	1/4(火)
通常診療	休診	通常診療

※休診期間中のお薬が必要な方は、お早めにご来院ください。
※休診期間中に受診されたいなど緊急の場合は病院代表(Tel.053-436-1251)へご連絡ください。

聖隷おおぞら療育センター新棟増築工事 起工式

11月12日(金)、工事の安全と無事完成を願い、起工式が執り行われました。

2011年12月末の建物完成に向け、現在は敷地の造成工事を行っております。工事期間中はご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくをお願いします。



放射線治療機2台体制が完了しました。

新しい放射線治療棟での診療が開始となり10月より2診体制、そして12月より治療機の2台体制が完了しました。

2台の治療機により、これからも最適な治療をご提供できるよう機器整備・スタッフの研修に努めてまいります。



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

「健康」は腸内環境から!!

身体の調子には腸の状態が大きく関係します。腸の疲れは便秘を引き起こし、免疫力の低下や様々な症状を引き起こします。そして女性にとって気になる肌荒れの原因でもあります。

「便秘には食物繊維をとることがよい」と知られていますが、食物繊維には不溶性と水溶性があります。水に溶けない不溶性食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし腸内壁についている老廃物を排出する働きがあります。水溶性食物繊維は体内の有害物質を排出するとともに、糖質や脂質の腸管からの吸収を遅らせる働きがあります。

現在の食生活では食物繊維の摂取量は不足がちになります。しっかり食事で食物繊維をとり、腸内環境を整えることで生活習慣病予防につながります。

寒い冬を乗り切るためにも冬野菜を美味しくいただきましょう。

簡単!旬のレシピ

ごぼうと鶏手羽元のさっぱり煮

《栄養価 1人分》

エネルギー	228kcal
蛋白質	13.7g
脂質	9.9g
食物繊維	2.8g
塩分	1.9g

3人分

ごぼう	100g (1/2本)	しいたけのもし汁	1/2カップ
鶏手羽元	200g (4本)	酢・酒	各1/4カップ
干しいたけ	4個	しょうゆ・砂糖	各大さじ2
しょうが	1かけ	みりん	大さじ1
にんにく	1かけ		

《作り方》

- ① ごぼうの皮はこそげ落として3~4cmの長さに切る。ごぼうは軽く水にさらす。
- ② 干しいたけは戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ しょうがは薄切り、にんにくは皮をむいて半分に切り、軽くたたきつぶす。
- ④ 鍋に①~③と鶏手羽元をいれ、調味料をすべて加えて強火にかける。煮立ったらアクをとり中火~弱火にして、蓋しふたをし20分ほど煮る。煮汁が少し残る程度まで煮詰め。

※ ごぼうには臭みを消す効果があります。今回のレシピの鶏肉を豚肉や青魚にしてもさっぱりと美味しい煮物に仕上がります。



訂正のお詫び

先月号(NO.360)掲載の材料の人数表示に誤りがありました。
(誤)1人分→(正)4人分となります。訂正し、お詫び申し上げます。

熱性けいれんについて



熱性けいれんとは、「通常3カ月～5才の小児に起こり、発熱と関連するが頭蓋内感染や明確なけいれんの原因を有しないもの」と定義されています。

ほとんどは6カ月～3才で起こり1～2才がピークです。日本では8～9%と比較的発症頻度の多い疾患です。発症機序は解明されていませんが、未熟な脳、熱、遺伝素因の三つと関連があると考えられています。一番の危険因子は熱性けいれんの家族歴で、例えば兄弟が熱性けいれんを起こす危険性は10～45%と報告されています。必ずしも発熱のピークや熱の始まりに起こるわけではありません。また解熱剤が発症の危険性を減少させることは証明されていません。熱そのものが起こすのではなく内因性発熱物質が神経の易興奮性を引き起こすのではないかと推測されています。発熱の原因は上気道炎、中耳炎、肺炎、胃腸炎、などが挙げられます。どんなウイルスや細菌感染であっても、また稀ですが予防接種でも起こりえ

ます。

熱性けいれんは単純型と複雑型に分けられます。6～7割は単純型で、部分的な発作を伴わない全身性のけいれんで比較的短い持続時間（10分以内）に収まり24時間再発がなく自然に治るものです。複雑型は3～4割で、けいれんが部分的であったり、持続時間が長かったり一日に何回も痙攣が発症したりする例を指しより重症性があるとされます。例えば部分的な痙攣は中枢神経の特定の部位の機能障害を示唆します。長時間（10～15分以上）のけいれんでは中枢神経系の感染症、構造的異常、代謝性異常の可能性を考えます。単純型で発熱の原因が確定し、明らかな意識障害が無いときには、多くは一般的な血液検査程度で評価し経過観察することになります。発熱の原因が確定できない場合や複雑型の場合は中枢神経感染症、主には細菌性髄膜炎や脳炎を除外する目的で脳脊髄液検査（腰椎穿刺とも言います）を考慮します。部分的なけいれん発作がある場合やけいれん後に片側性神経障害（部分麻痺、片側性感覚麻痺、視力障害、眼球偏位の持続、発語障害）がある場合には頭部CT検査などを行います。

熱性けいれんの約1/3は再発するとされています。

小児科
部長
木部 哲也

その半分以上は1年以内であり、2年以内で見ると90%以上です。一親等に熱性けいれんの家族歴がある場合、比較的低い熱でけいれんを起こした場合、一回の発熱で複数回けいれんした場合などは再発の危険があります。再発の危険性が高い場合、予防効果の認められているジアゼパム坐薬を発熱に気づかれた時点で投与して頂くことを勧めます。健康な小児では単一の熱性けいれんに伴う死亡、神経学的後遺症、持続的な認知障害の危険性はほぼゼロに近いとされています。

最後にけいれんの対処法ですが、①あわてず落ち着く（ほとんどの場合2～3分以内で自然に止まります。）②舌を噛むことはないので、口の中に指や物を入れたりしない。③顔を横に向けて、吐物を誤嚥しないように衣服を緩める。④体をゆすったり押さえつけたりしない。⑤体の動き（左右差、眼の動き）、けいれんの時間などを観察する。⑥初回のけいれんではすぐに救急車を呼ぶことになると思いますが、再発の場合は5分以上続く場合を救急搬送の目安とお話しています。

新任医師紹介

リハビリテーション科 西村 立
(浜松医科大 2003年卒)



編集後記

12月22日は、1年の間で昼が最も短く夜が最も長くなる冬至です。この日に冬至粥(小豆粥)や栄養豊富なカボチャを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。お風呂にゆずやみかんなどの柑橘類の果皮を入れると血管が拡張して血液の循環がよくなり、身体の芯から温まるので冷え性にも効果があるようです。

今年も残すところあと僅かとなりました。体調管理に留意しながら師走の慌しさを乗り切り、新年を晴れやかに迎えたいですね。

今月の花：シクラメン

花の咲きそろっている様子が篝火のようなので、和名は「かがりびばな」。また他説では球根が丸くてずんぐりしていることから「豚の饅頭」と名づけられています。

今月の色：ゴールデン・グレー 堇(すみれ)が咲き淡雪の舞う季節の色です。

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 萩野 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/>