

みどりの 通信



2018

8

NO.453

各種研修を実施



当院では1年を通して各種研修を行っています。この時期には新入職員を対象とした1年目研修もあり、同期との絆を深めました。

【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

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL

〒433-8558 浜松市北区三方原町3453

TEL 053-436-1251(代) FAX 053-438-2971

おしらせ



新任医師の紹介

リハビリテーション科
ありもと なおと
有本 直人
(藤田保健衛生大学 2013 年卒)



70歳以上の皆さまへ

平成30年8月から、高額療養費の 上限額が変わります

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

⇒ 平成30年8月から、上限額(月ごと・70歳以上)が下の表のように変わります。あわせて「限度額適用認定証」が必要になる場合がありますので、ご注意ください。

年収約370～1,160万円(課税所得145～689万円)の方はご注意ください!!

平成30年8月以降、ひと月にひとつの医療機関での支払が高額になる可能性がある方は必ず、市区町村窓口にて、「限度額適用認定証」の交付を申請してください。

あれ!?これって…
認知症?

認知症相談会

認知症の人には
どう接したらいいの?

認知症に関する相談を、認知症看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーがお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。

日時：8月23日(木)14:00～17:00

※事前予約制、30分程度/1件

場所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

申し込み：聖隷三方原病院 医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電話：053-439-0006

受付時間：月～金 8:30～17:00

主催：聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター

がん相談支援センターからのお知らせ

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。

参加費無料 申し込み不要

日時：8月23日(木)13:30～14:30

場所：聖隷三方原病院 第6会議室

対象：がん患者さんご家族



第3回 就労に関する相談会

静岡県社会保険労務士会から派遣された社会保険労務士と当院の相談員がご相談をお受けいたします。

予約制 **日時**：10月11日(木)13:00～16:00

場所：よろず相談地域支援室

対象：がん患者さんご家族

お問い合わせ：よろず相談地域支援室内 がん相談支援センター
電話：053-439-9047

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により
長期にわたる治療が必要な求職者の皆様へ
～ハローワーク浜松による就職支援のご案内～

悩み・不安に就職支援ナビゲーターがアドバイスします！

日 時：8月15日(水) 10:00～12:00 ※事前予約可

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室

電 話：053-439-9046

※医療相談室にて予約ください

フェスタおおぞらボランティア募集

聖隷おおぞら療育センターでは、フェスタおおぞらの開催にあたり協力してくださるボランティアを募集します。

開催日：9月16日(日)

時 間：11:00～16:00 (うちフェスタおおぞらの開催時間は13:00～15:00)

内 容：会場設営や模擬店の販売員、会場案内等

お申込み・お問い合わせ：

フェスタおおぞら実行委員会

ボランティア担当まで (電話:053-437-1467)



患者満足度調査を実施します

患者さんのご意見を病院運営に反映させ、医療サービスの質の向上を図ることを目的に、下記日程で調査を実施させていただきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

実施日：8月21日(火)～23日(木)

実施場所：各科外来



～「夏バテ対策」～

暑い日が続くと疲れがとれない、なんとなく体がだるい、食欲がでないといったような、病気ではない身体の不調の総称を夏バテといいます。今回は夏バテにならないよう、気をつけるポイントと夏におすすめのメニューを紹介します。



(1) こまめに水分を補給する

市販のスポーツドリンクや経口補水液も利用し、こまめに水分補給をしましょう。家庭にある食品でも経口補水液を作る事ができます。材料(水:1リットル、砂糖:大さじ4、塩:小さじ半分、レモン汁:大さじ2)を混ぜて溶ければ完成です。

(2) 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事をする。

さらにビタミンB1、ビタミンCを多く含んだ食材を取り入れ栄養補給することをおすすめします。

- ビタミンB1：糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。豚肉、うなぎなどに多く含まれます。
- ビタミンC：暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなります。果物、野菜類(ピーマンなど)などに多く含まれます。

《栄養価1人分》

エネルギー	340 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	22.3 g
ビタミンB1	0.8 mg
ビタミンC	52 mg
塩分	1.4 g

簡単！旬のレシピ

暑い日が続くとそうめんだけといった主食のみの食事になりがちです。栄養バランスもとれ、そうめんにも合う夏バテ予防におすすめの1品をご紹介します。

「夏野菜のしゃぶしゃぶ風」

2人分

- | | |
|-------------|-------------|
| 豚肉 …… 160g | ごま油 …… 大さじ2 |
| ピーマン …… 2個 | かけつゆ |
| ナス …… 1本 | ポン酢 …… 大さじ3 |
| オクラ …… 4本 | 砂糖 …… 大さじ1 |
| ミニトマト …… 8個 | |



作り方

- ① 豚肉を茹でて、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- ② Aの野菜を一口大に切り、ごま油でいためる。
- ③ お皿に茹でた豚肉を盛り付け、豚肉の隣に炒めた野菜類・ミニトマトを盛付ける。
- ④ Bを混ぜてかけつゆをつくり、③にかけて出来上がり。

その他にもパプリカ、ズッキーニを加えたり、大葉・ネギ・ゴマ・焼き海苔などをふりかけても美味しくいただけます。かけつゆもゴマダレ、めんつゆなどお好みでかえてもよいでしょう。

栄養課 管理栄養士 原 梓

精神科デイケアに参加しませんか？

精神科
部長 西村 克彦

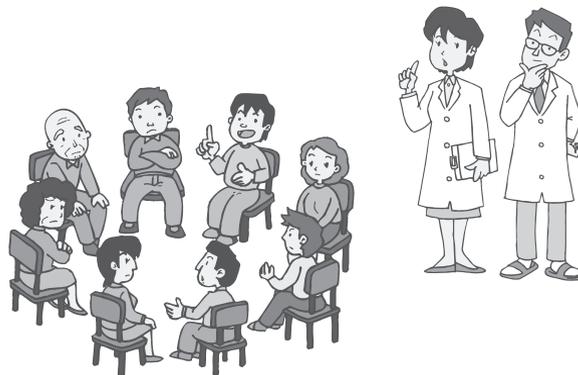
精神科外来での治療は精神療法や薬物療法が主流となっていますが、それらと並行して精神科デイケアで社会復帰を促進するための治療プログラムを受けることができます。現在病院や診療所で治療を受けているけれど、病気の症状や服薬に不安がある方、人付き合いが苦手で社会に出る自信が持てず家庭で閉じこもりがちとなっている方、就労して社会復帰を目指したい方など、様々な方を対象としています。当院のデイケアでは、簡易作業、スポーツやレクリエーション、園芸、SST（社会技能訓練）といったプログラムへの参加が可能です。またメンバー同士の交流やミーティングへの参加、スタッフへの相談などができます。

簡易作業では集団での様々な作業活動を通じて作業能力の向上を目指しています。過去の利用者の中には就労移行支援プログラムへステップアップされた方が多数いらっしゃいます。SSTでは就労や対人関係に自信のない方が集まり、治療プログラムを通じて人付き合いやコミュニケーション、苦手意識などの改善に取り組んでいます。最初から集団に入るのに抵抗がある方は、少人数でのんびりしたプログラムに参加することもできます。

開催日および対象となる方

プログラムは毎週月～金曜日の平日、午前9時～午後4時に行っています。場所は聖隷三方原病院デイケア棟です。デイケアの目的を理解し通う意思のある15～70歳までの男女が対象となります。デイケアは医師と看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士が共同して運営をしています。

当院でのプログラム参加には費用がかかりますが、自立支援医療の対象となるため補助があります。また当院ではなく他の医療機関へかかりつけの方でも、現在の通院先での治療を継続したまま当院のデイケアをご利用することが可能です。ご参加をご希望される方は、まずかかりつけ医療機関の主治医にご相談下さい。また詳しいプログラム内容については、当院代表番号からデイケアスタッフにお尋ね下さい。



今月の部門紹介

精神科



精神疾患を持つ患者さんの一助となれればと考えております。

当院精神科では静岡県西部地域で主に休日夜間に発生した急性期症状を呈する精神疾患を持つ患者さんの診療を行っております。また同時に入院病床を持つ精神科として他の診療科の協力を得て、精神面だけではなく身体面についても治療を受ける必要のある患者さんの対応も行っております。人員や設備の限界から全ての要請に応じることは難しいのですが、今後も地域医療に貢献できるよう努力を続けたいと考えております。

人間ドックのご案内

聖隷予防検診センター

お申し込み：

【受付時間】

◆月～金曜日 8:30～17:00

◆土曜日 8:30～12:00

 0120-938-375



病院で働く人たち

栄養課



病院における食事は、『治療の一環』であると共に、『癒し』『楽しみ』の役割を担っています。

私たち調理師は総勢18名で一日平均1500食を提供しています。

また調理技術の向上と自己研鑽を目的に事業団の料理コンテストに参加しています。出産お祝い膳や行事食などで腕を振るい、一人ひとりのQOL（生活の質）の向上をめざします。

栄養課の活動はホームページ内の「栄養課ニュース」でご覧いただけます。



看護外来のご案内

看護外来では、患者さんやご家族がその人らしい生活をスムーズに送れるよう、専門的な知識、技術を持った看護師が相談をお受けしています。

看護外来は予約制です。

- ・ ストーマ外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ フットケア外来
- ・ がん看護外来
- ・ 助産外来
- ・ 母乳外来
- ・ 育児母乳相談外来



お問い合わせ先

よろず相談地域支援室（看護相談室）

TEL:053-436-1251（代）