

# みどりの 通信



2021  
3  
NO.484

## 桃の節句 ひな祭り



春の訪れ、立春を過ぎると椿や梅に続いて桃の花も咲きはじめますね。正面玄関ホールにおひな様を飾りました。ぜひご観覧くださいませ。

【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



## がん診療連携拠点病院 聖隷三方原病院 市民公開講座

『婦人科がん HPV ワクチンの現状などについて』

子宮頸がんの原因や治療、予防についてお話しします。

講師：聖隷三方原病院 産婦人科部長 宇津裕章 医師

配信期間：令和3年3月15日(月)～3月29日(月)

病院ホームページよりYouTube動画配信予定！

お問い合わせ：聖隷三方原病院 地域医療連携室

電話：053-439-0001

事前登録不要・無料でご視聴いただけます



配信期間内に**当院ホームページ**にアクセスして  
ご視聴ください

聖隷三方原病院

検索



## 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～

患者さんの悩み・不安にハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがアドバイスします！

日時：3月17日(水) 10:00～12:00

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

※事前予約可能です。医療相談室にて予約ください。

あれ!?これって…  
認知症？

認知症の人には  
どう接したらいいの？

## 認知症相談会

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：3月25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：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

季節のレシピ

～新玉葱～

春になると出回る新玉葱はみずみずしく生でも食べやすいのが特徴です。遠州地域は新玉葱の全国的な生産地であり、旬の時期になると手頃な価格で購入できます。

玉葱の注目すべき栄養素に硫化アリルとケルセチンがあります。硫化アリルには血液をサラサラにし動脈硬化の予防や肉体疲労を回復させる効果があります。またケルセチンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、生活習慣病予防が期待できます。熱に強いので煮込み料理や炒め物にも安心して使えます。

今回は新玉葱をたっぷり使ったメニューをご紹介します。風邪をひきやすい時期には、たんぱく質を多く含む肉や魚と一緒に料理して食べましょう。

おしゃべり会「じゃがいも」の中止のご連絡

3月25日(木)に開催を予定していたおしゃべり会「じゃがいも」は、昨今の新型コロナウイルスの感染拡大の影響と参加者の皆さまの健康・安全面を第一に考慮し、中止させていただきますこととなりました。

4月以降の開催につきましては、後日ご案内いたします。

ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



みどりちゃんのつぶやき

春の季節の楽しみと言えば「お花見」ですが、遠出して名所に行けないことが続いています。そんなときは自宅でスマホを使いバーチャル花見や、桜の動画を楽しむことができるそうです。これを機にあたたかいお家で今までとは違ったスタイルでお花見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



簡単！旬のレシピ

おすすめメニュー

「新玉葱とじゃこの南蛮漬け」  
をご紹介します

《栄養価1人当たり》

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	6.4 g
食塩相当量	1.3 g

2人分

- |         |          |   |            |          |
|---------|----------|---|------------|----------|
| 玉葱      | 1個(200g) | A | 酢          | 1/4カップ   |
| ちりめんじゃこ | 30g      |   | 砂糖         | 大さじ1と1/3 |
| 人参      | 30g      |   | 醤油         | 小さじ1と1/2 |
| ピーマン    | 30g      |   | 赤唐辛子(小口切り) | 少々       |
|         |          |   | ごま油        | 大さじ1     |

作り方

- 玉葱は縦半分に切り、繊維にそって3～4mm幅の薄切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ちりめんじゃこを入れてきつね色になるまで炒める。
- ②が熱いうちにAの調味料に加えてなじませる。
- 玉葱は耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし3分ほど電子レンジにかける。熱いうちに③に漬けて盛り付ける。

栄養課 管理栄養士 西 佳那

人間ドックのご案内  
聖隷予防検診センター

お申し込み：

0120-938-375

【予約受付時間】

- ◆月～金曜日 9:00～16:30
- ◆土曜日 9:00～12:00

# お顔のケガについて。

きずあとや顔の変形など鏡をみてため息をついていませんか

形成外科  
部長 辻本 賢樹

顔面は人の個性を司る重要な部位です。お顔の大きなケガや骨折によって変形などがあれば良くも悪くも目立ってしまい、人前に出たくなくなってしまう。そんなお悩みに形成外科がお手伝いできるかもしれません。

きずあとと修正は、大きなきずを目立ちにくくしたり、お化粧で隠れやすくしたりすること以外にも、唇や耳、鼻、眉毛といったパーツの変形も緩和することでお顔の印象をケガの前に近づけることを目的に行います。患者さんにも協力していただくことでより良い結果を生み出すことができます。

お顔の骨折は形成外科の得意分野ですが、お近くに形成外科があることは少ないと思います。耳鼻科や眼科、脳外科、整形外科といった顔の部位の外科や骨の外科を訪ねることが多いのではないのでしょうか。機能的な障害を来している場合は、治療の必要性がわかりやすいと思います。しかし、機能的には問題ないものの変形を認めるといった時は、困るこ

とが多いのではないのでしょうか。レントゲンでもCTでもわかりにくい骨折は特にこまりものです。そのような時には形成外科を訪ねていただければと思います。私たちは、お顔の骨折の診断も見た目の治療も行っています。

さいごに、病気やケガをしたので「仕方ない・・・」と諦めてしまう前に形成外科の扉をダメ元でたたいてみてください。その小さな一歩が大きな結果へとつながる道の入り口であることが少なくありません。私たちはそのお手伝いをさせていただきます。

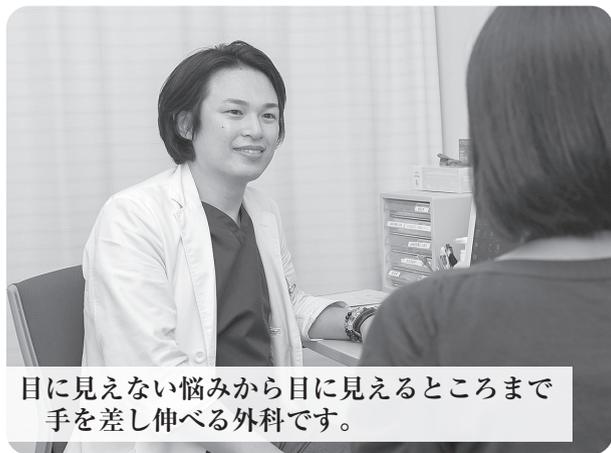


# 今月の部門紹介

## 形成外科



つじもと まさき  
部長 辻本 賢樹



目に見えない悩みから目に見えるところまで  
手を差し伸べる外科です。

形成外科と聞くと美容外科をまずイメージされる  
と思います。両科は同じ土俵にありますが、美容外  
科は0から+を得るための外科であり、形成外科は  
-を0に近づけるための外科です。病気やケガによっ  
て損なわれたQOLを向上させることが私たちの目的  
です。「見た目・機能の外科」であるだけでなく、『こ  
ころの外科』でもあります。抱えているお悩みなど  
があれば、ご相談ください。お力になれることがあ  
るかもしれません。



# 病院で働く人たち

## 栄養士



栄養士は医師・管理  
栄養士が患者さんの病  
状や体調にあわせて作  
成した栄養ケアプラン  
を入院中の食事に反映  
させていく作業を行  
なっています。病状や  
体調だけでなく個々の  
食物アレルギーに対応し、その日の基本献立から患者さん  
一人一人に合わせた栄養量・調理法を立案しています。



みぞぐち ともこ  
溝口 智子

入院中の食事が治療の一環であると共に、癒やし・楽し  
みの役割を担うよう栄養課全体で取り組んでいます。

### 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）