

# みどりの 通信



2021

8

NO.489

## 一年目研修



ウォークラリーやグループワークを通してチームのあり方や目標を明確にし、いきいきと仕事に向かえるようみなで共有し学びました。病院の外での研修ということもあり、気持ちもリフレッシュできました。

【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



## 聖隷福祉事業団 医療功労賞

2021年1月、当院看護師のさいとうかし齊藤隆さんが、異動前施設の聖隷佐倉市民病院在籍当時、休日のジョギング中に意識喪失・心肺停止を起こしている人に遭遇。自ら心肺蘇生（胸骨圧迫とAED使用）を行うとともに周りの人、救急隊との適切な連携をはかったことにより蘇生に至りました。

その方は3~4日後に意識回復され後遺症も全く残らなかったとのことです。

そして、これらの功績が認められ、2021年5月に佐倉消防署長より感謝状の授与が行われました。聖隷福祉事業団からも功労表彰 社会貢献分野で表彰されました。



## 絵画展のご案内

聖隷厚生園讃栄寮 プチ宝石箱展を開催いたします。

期間：9月1日(水)~9月30日(木) ※土日・祝を除く  
10:00~16:00

場所：患者さんのための『医学情報プラザ』

どなたでもご覧いただけます。

是非お立ち寄りくださいませ。



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：8月18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：8月26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

## 人間ドックのご案内

### 聖隷予防検診センター

お申し込み：【予約受付時間】

0120-938-375

◆月~金曜日 9:00~16:30

◆土曜日 9:00~12:00

## がん相談支援センターからのお知らせ

### がん患者さん等のための就労に関する相談会

静岡産業保健総合支援センターから派遣された両立支援促進員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14日(木) 13:00~16:00

場所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

対象：患者さんとご家族

### 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：8月26日(木) 13:30~14:30

場所：Web開催

内容：Web会議ツールを使用して、Web上でお話をいたします。「Cisco Webex Meetings シスコウェブックスミーティング」を利用します。Web通信ができる端末をご用意ください。開催日前日までに招待メールをお送りいたします。端末機器、方法等、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

参加費：無料（Web通信に伴う費用につきましては、ご利用者様ご負担）

申込み：がん相談支援センター(053-439-9047)へお電話にてお申し込みをお願いします。メールアドレス等をお伺いします。

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

### 季節のレシピ

## 栄養課通信 8月

### ～トマト～

静岡県はトマトを含め野菜の栽培が盛んな地域です。特に西部地域では、とても甘い高糖度トマトの生産が進んでいます。トマトには風邪予防や美肌効果など美容と健康に不可欠な栄養素のビタミンAやビタミンCが多く含まれています。また、うま味成分のグルタミン酸を多く含み、様々な料理で美味しさを引き立てます。夏バテで食欲が落ちたときにもトマトの甘酸っぱさが食欲を増進させてくれます。

栄養豊富なトマトで体調を整えて、この夏を乗り越えていきましょう。

#### <選び方のポイント>

- ・光沢があって表面に張りがあり頭頂部に放射線状の模様があると甘味があります
- ・ヘタが綺麗な緑色をしていてピンとしっかりしているもの

### 簡単！旬のレシピ

#### おすすめメニュー

## 「夏野菜のラタトゥーユ」 をご紹介します

#### 《栄養価1人当たり》

エネルギー	120 kcal
蛋白質	2.2g
脂質	6.3g
ビタミンA	44 μg
ビタミンC	42 mg
塩分相当量	1.4g

#### 2人分

トマト …… 150g(1個)  
ナス …… 160g(2本)  
玉葱 …… 120g(1/2個)  
ピーマン …… 30g(1個)  
ニンニク …… 適宜  
オリーブ油 …… 大さじ1

トマトケチャップ…大さじ4  
砂糖 …… 小さじ1/3  
コンソメ …… 小さじ1/3  
食塩 …… 小さじ1/3

#### 作り方

- ① トマトは2cm角切り、玉葱・ピーマン・ナスは2cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて粗みじん切りしたニンニクを炒める。玉葱、ナス、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ ①のトマトと調味料を加えて弱火で15~20分煮込み、味を整えたら盛付ける。

※ラタトゥーユは冷製にして蒸した鶏や魚のソースとしても美味しく召し上がれます。

栄養士 市川尚巴

# 大腸ポリープのおはなし

消化器内科  
ただうち あきみつ  
部長 多々内 暁光

大腸ポリープという言葉をよく耳にするかもしれませんが。大腸ポリープは大腸がんと密接に関係していません。

## ・大腸ポリープとは

大腸ポリープは大腸にできるイボ状に隆起した病変のことをいいます。大腸ポリープにはさまざまな種類がありますが、大部分を占めるのが良性の大腸腺腫です。大腸腺腫の一部は大きくなって大腸がんになることが知られています。そのため、大腸カメラで見つけたときはその場で切除しています。こういった方が大腸カメラをうけるかという、血便や便通異常などの症状のある方、大腸がん検診で要精査となった方などです。

## ・大腸がん検診について

大腸がん検診は便潜血検査です。便の表面に血液が付着しているかを調べる検査です。2日分採取して検査を行います。大腸がん検診をはじめる年齢は40歳からで、毎年継続していくことが望めます。要精査となったら大腸カメラをお勧めします。

## ・大腸がんや大腸ポリープを予防する方法

危険因子としていわれているのは、年齢50歳以上、家族歴（近親者に大腸がんになった人がいる）、喫煙、飲酒、赤身肉・加工肉・高カロリー摂取です。逆に予防因子は食物繊維の摂取や適度な運動、大腸腺腫の切除です。あてはまる人は食生活や運動習慣、禁煙や節酒など改善した方がよいかもしれません。大腸がん検診を受けることでポリープを発見し切除することも大腸がんの予防につながりますので、大腸がん検診を受けることはとても重要と思います。



# 今月の部門紹介

## 消化器内科



安全・安心な医療をいつでも  
提供できるように努めています。

消化器内科は、食べたものを消化・吸収・貯蔵する臓器を担当する科になります。食べることは生活していくためのエネルギーを得るために必要なことです。食べられなくなる消化器の病気は日常生活に大きな影響を及ぼします。胃や腸、肝臓、胆嚢、膵臓といった臓器が関わるため、症状や疾患も多岐にわたります。わたしたち消化器内科医は、そういった消化器に関連した症状に対して、迅速かつ的確な診断と治療を行えるように心がけています。



# 病院で働く人たち

## 歯科衛生士



歯科衛生士はお口の健康管理をする専門職です。お口の健康を保つためには、お口の中を清潔にし、はたらきを維持する必要があります。お口の中が乾いて汚れていたり、口内炎があつたりすると食事や会話が辛くなります。そんな状態の時に私達は適切なケア方法をお伝えし、ご自身でのケアが難しい場合にはお手伝いを行っています。お口の健康管理をする事で病気の回復を支援し、身体の治療をスムーズに進められるよう日々サポートしています。



たなか ゆりか  
田中 由梨佳

### 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）