

# みどりの 通信



2021  
9  
NO.490

## プチ宝石箱展



9月1日より、患者さんのための『医学情報プラザ』で、聖隷厚生園讃栄寮 プチ宝石箱展を開催します。どなたでもご覧いただけますので、是非お気軽にお立ち寄りくださいませ。

【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



## 新任医師の紹介

8月～

救急科  
いとう せい  
**伊藤 静**  
(浜松医科大学 2017年卒)



9月～

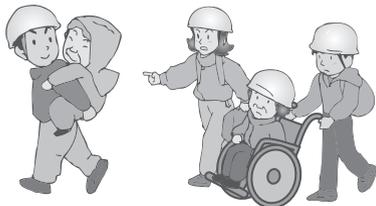
腎臓内科  
はっとり そうけん  
**服部 宗軒**  
(浜松医科大学 2010年卒)



## 地震総合訓練を行います

地震発生翌日を想定し、事業継続や診療方針の決定、病院職員の活動計画について訓練を行います。院内放送等でご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日 時：9月17日(金)  
17:30～18:15



## 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：9月15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：9月16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と体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：9月16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 シスコウェベ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9月

### ～あじ～

あじは食卓になじみ深い魚の一つです。夏から秋にかけて旬となり美味しくなります。静岡県では静岡市、焼津市、沼津市で養殖が盛んに行われており、漁獲量が全国的に高い水産物となっています。

あじは三大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）の中で最も多いのは、たんぱく質です。また、動脈硬化の予防効果があるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）を豊富に含んでいます。骨や歯を形成するカルシウムや代謝に必要な酵素の働きを助けるビタミンB群などの栄養素も豊富に含まれています。

あじを使った料理で健康な身体作りに役立てましょう。

### 簡単！旬のレシピ

#### おすすめメニュー

### 「あじのつみれ焼き」

をご紹介します

【栄養価1人当たり】

エネルギー	232 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	11.7 g
食塩相当量	1.0 g

2人分

あじの三枚おろし	…… 約180g	付け合せ	
葉ねぎ	…… 10cm(小口切り)	大根おろし……140g	
みそ	…… 小さじ2	大葉	…… 2枚
卵黄	…… 1個		
木綿豆腐	…… 30g		
小麦粉	…… 大さじ1		
揚げ油	…… 適量		

#### 作り方

- ① あじの身を包丁でたたいて、粗くほぐしボウルに入れる。
- ② 水気を切った豆腐と葉ねぎ、みそ、卵黄、小麦粉を加えよく混ぜる。
- ③ ②のたねをつみれに成形する。
- ④ フライパンへ食材が浸かる程度に油を入れ、つみれを静かに入れ揚げ焼きにする。
- ⑤ 2分ほど焼き、焼き色が付いたら裏返して同様に焼く。
- ⑥ お皿に盛り、大根おろしと大葉を添えて完成。

栄養課 管理栄養士 西 佳那

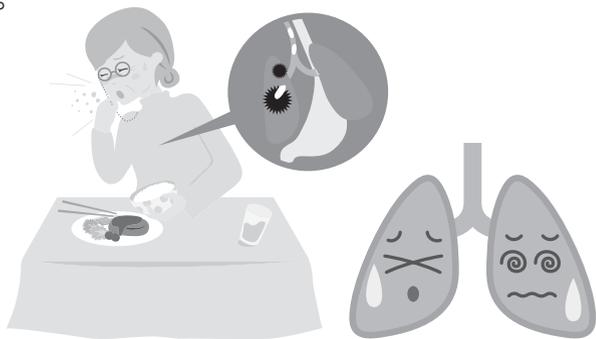
# 肺炎の予防について

呼吸器腫瘍内科  
まつい たかし  
部長 松井 隆

肺炎は細菌やウィルスが肺に感染し炎症をおこすことで生じる病気で、発熱や息苦しさ、咳や喀痰が特徴的な症状です。抗生物質による治療でたいいはよくなりますが、重症になると命に関わることもあり、日本においては肺炎で亡くなる方の数は、癌や心疾患について3番目に多いといわれています。

肺炎の原因に誤嚥が関与していると考えられており、高齢の方ほど肺炎を起こしやすいのも、年齢が上がるにつれ誤嚥しやすくなるためです。

誤嚥といえば食べ物をうまく飲み込めず気管にはいってむせてしまう状況を思い浮かべますが、そればかりではなく、寝ている時に唾液とともに口の中の菌が気管にたれこむ誤嚥もあり、これも肺炎の原因になります。



では肺炎にならないようにするにはどうしたらよいでしょうか。

まず一番大事なことは口の中を清潔な状態に保つことです。食後とくに寝る前に歯みがきをきちんとすること、時には歯科医院で口の中の状況を見てもらうことも重要です。

次に予防接種です。肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンは、肺炎を完全に予防することはできませんが、肺炎を生じにくくなる、あるいは肺炎になっても軽くすむといった効果があるためお勧めします。

最後に規則正しい食生活と身体を動かすなどして、体調を整えておくことです。それに加えて、飲酒は睡眠中の誤嚥をおこしやすくなるので控えること、煙草を吸っている方は禁煙をする。こうした心がけで肺炎を予防することは十分に可能です。



# 今月の部門紹介

## 呼吸器内科



呼吸器内科では呼吸にかかわる気管支や肺に関連した病気についての診断や治療を行っております。

代表的な病気としては、今回紹介した肺炎などの感染症、慢性閉塞性肺疾患や気管支喘息、間質性肺炎、肺癌などの悪性腫瘍があります。

呼吸器疾患は種類が多いですが、画像検査や血液検査、呼吸機能検査や気管支鏡検査をおこない迅速に診断し治療できるように心がけております。

咳や痰、血痰がでる、息が苦しい、ゼイゼイするなどの症状がある方、胸部検診で異常を指摘された方、煙草を長く吸っていて肺の病気が気になる方など、ぜひ当科にご相談ください。



# 病院で働く人たち

## 公認心理師



私たちは、これまで「臨床心理士」という職名で患者さんやご家族の心のケアに携わってきました。2018年に『公認心理師』という国家資格ができ、それに伴って当院での職名も公認心理師に変わりました。心の健康は、体の健康と共に生きていく上でとても大切なものだと思います。カウンセリングや心理検査などを通して、不安やストレス、心理的な辛さを抱える方が少しでも穏やかに過ごしていけるようお手伝いしています。



おぎり ともひろ  
小桐 友広

### 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）