

# みどりの 通信



2022

1

NO.494

謹 賀 新 年



今年もあたたかいご支援ご鞭撻のほど、  
よろしく願い申し上げます。

【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

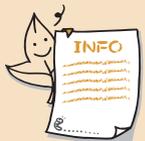
総合病院 聖隷三方原病院

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

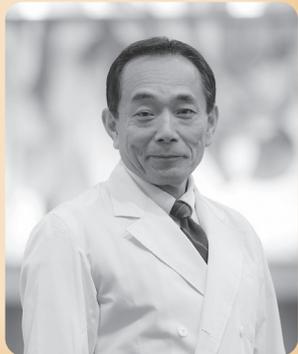


## 年頭所感 2022年1月1日



「あけましておめでとうございます。  
今年1年が皆様にとりまして、  
良い年となりますことを願います。」

昨年も1昨年同様、新型コロナに明け暮れました。しかし、昨年はワクチン接種による感染防御、さらに感染しても重症化が回避できるような治療薬も開発されました。これらの進歩と今までの経験を糧に、たとえ第6波が発生しても医療現場が逼迫する確率はかなり減少しているように思います。そして昨年12月から始まりましたワクチンの3回目接種をこれからも順次行うことにより、さらに集団免疫が獲得されます。今後は社会活動もしいに元に戻ってゆくのではと期待しています。経済活動の活性化と感染制御をバランス良く進めてゆくためには、ワクチン接種証明をスマホで呈示できるようなシステムの導入と、個人個人の感染対策が重要かと考えます。今までと同様に、皆さま方の努力とご協力により、大きな波が来ることなく、温暖化もほどほどに、三方原地帯が活性化する年となることを祈念します。今年も職員一同、皆さま方の健康を守るために頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。



聖隷三方原病院  
病院長 荻野 和功

## 新任医師の紹介

消化器内科  
さとう よしひさ  
佐藤 義久  
(新潟大学 2008 年卒)



リハビリテーション科  
ありもと なおと  
有本 直人  
(藤田医科大学 2013 年卒)



### 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：1月19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。

## 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

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：1月27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

## 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：1月13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：1月27日(木) 13:30～14:30

場所：聖隷三方原病院 第7会議室

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内 がん相談支援センター  
電話：053-439-9047

## 栄養課通信 1月

### ～なます～

明けましておめでとございます。

最近のおせち料理は和洋折衷、家族の嗜好や生活スタイルに合わせたメニューのものが人気ようです。おせち料理は歳神様にお供えする料理として各器に盛ったものから現在の重箱に詰めるようになりました。内容も大きく分けて祝い肴・口取り・焼き物・酢のもの・煮物の五種で、それぞれの料理におめでたい意味があります。「酢のもの」の「なます」は大根の切り方が水引をかたどっていて平安や平和を願う意味があります。

### 簡単!旬のレシピ

当院のメニュー

### 「五色なます」

をご紹介します

《栄養価1人当たり》

エネルギー	60 kcal
蛋白質	2.3g
脂質	1.6g
炭水化物	10.1g
塩分	0.8g

4人分

- ・大根……………180g(1/3本)
- ・人参……………50g(1/2本)
- ・きゅうり……………30g(1本)
- ・干し椎茸……………10g
- ・椎茸煮用(だし汁1/4カップ  
醤油小1/2 みりん小1/2)
- ・卵……………50g(1個)
- ・薄焼き卵用(みりん小1/2)
- ・だし汁……………1/2カップ
- ・砂糖……………大さじ2
- ・酢……………大さじ2
- ・濃口しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/2

### 作り方

- ① 野菜を千切りにし、塩もみする。
- ② 野菜がしんなりしたら、水気をよくきる。
- ③ 干し椎茸は戻し千切りしてから椎茸煮用調味料で煮含める。
- ④ 卵はみりんを加えて薄焼き卵を作り細切りにする。
- ⑤ \*調味料を合わせて②③を漬ける。
- ⑥ 味を整えて④の錦糸たまごを合わせてきれいに盛りつける。

### ★ポイント★

- ★錦糸たまごの代わりにゆずの皮を使うのもおすすめです。
- ★お酢の種類や砂糖を八チミツにかえて好みの味にしても良いでしょう。

栄養課 栄養士 市川尚巳

# スポーツと鉄不足による貧血

血液内科  
部長 奈良 健司

新型コロナウイルス流行下でのオリンピック開催も無事に終わり、お茶の間での観戦が、長引くステイホームでの励みともなり、新たにスポーツを始められる方も多いかと思われます。しかし、スポーツの習熟者であるアスリートが、貧血になりやすいことは、あまり知られていません。

貧血の原因で一番多いのは、鉄不足による貧血（鉄欠乏性貧血）です。鉄は食べ物から体内に取り込まれると、ほぼ同量が、体外に排泄されるため、喪失量が増加したり、体内での需要が高まった場合、すぐにマイナスバランスに傾きます。特に月経のある女性、妊婦、成長期の子供では、それぞれ出血による鉄喪失や、胎児の生育、身体の成長に伴う鉄の需要増加で鉄不足を来しやすくなります。

それでは、健康そのものの代名詞であるようなアスリートはなぜ、鉄欠乏を来しやすいのでしょうか。激しい運動を行う人では、大量の汗から鉄の喪失が増加します。また、運動による筋肉量の増加により、筋肉内のミオグロビンというタンパクの生成のための鉄の需要も増えます。さらに、マラソンなど、運動による

足裏への衝撃が頻繁にかかるスポーツでは、足裏の微小な血管を流れる赤血球が壊れ、鉄を含むヘモグロビンが溶出し、尿からの排泄が起こります。以上の理由から、運動を行う人は鉄を意識して摂取するようにしないと容易に欠乏します。

スポーツをする人は、普段から貧血の有無に留意し、鉄分が十分に取れるよう、食事のメニューにも気を配りましょう。



# 今月の部門紹介

## 血液内科



一人一人を「病気を診ずして、病人を診よ」の  
初心に戻り、診るように心がけております。

血液は細胞成分である血球と、液体成分である血漿で出来ています。血球は、赤血球、白血球、血小板の3種類に分類されます。赤血球に問題があると全身に酸素を運べない、白血球に問題があると感染を起こしやすい、血小板に問題があると出血しやすいなどが起こります。血液内科で扱う疾患は血球の異常で、腫瘍性疾患と非腫瘍性疾患に分かれ、診断・治療には専門的な知識と経験を必要とします。よく使う薬としては、抗がん剤、ステロイド、免疫抑制剤、感染症に対する抗生剤などがあり、また、補充療法として輸血も行います。非常に進歩の早い分野で、5～10年前と使える薬剤が違う病気もしばしばです。地域の中での血液診療の実践を進めていきたいと考えています。



# 病院で働く人たち

## 施設課



私達は建物の専門家として、建築設備の管理に関わる資格の取得を通して知識を深め管理を行っています。

設備の例としては、医療器具の滅菌で必要となる高圧蒸気を発生させるボイラー、院内各所で使用される電気設備、火災の際に職員や患者さんを守る消防設備等、幅広く管理をしています。

病院を利用される患者さんが快適に過ごし、スタッフが適切な医療を提供できるような建物環境作りをこれからも行っていきます。



おたののたけ いもと しょう  
太田 典丈 井本 翔

## 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）