

# みどりの 通信



2022

9

NO.502

## 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、  
聖隷厚生園賛栄寮 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

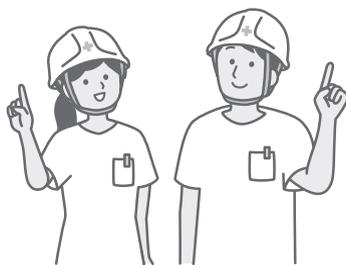
# おしらせ



## 地震総合訓練を行います

地震発生当日を想定し、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：10月3日(月) 17:30~18:15



## 新型コロナワクチン接種予約受付中

予約センター

ゼロコロナ

053-436-0567

受付時間

9:00~17:00

※土・日・祝日を除く



詳しくはこちら

## 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21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22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：9月22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。詳しくは病院HPをご覧ください。  
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)へお電話にてお申込みをお願いします。

最新情報はこちら→



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

## ～ 鮭 ～

「食欲の秋」という言葉があるくらい、秋には旬を迎える食材が豊富にあります。中でもご飯のおかずとして食卓によく登場し、馴染みがある食材のひとつに鮭があります。国内でもっとも多く捕れる鮭は「白鮭」です。生まれた鮭が川へ戻ってくるのは9~11月頃です。この頃に水揚げされた白鮭が、「秋鮭」と呼ばれます。産卵直前のもが一番おいしいといわれ、卵（イクラ）や白子もこの時期が旬です。鮭にはビタミンEが多く含まれています。不飽和脂肪酸の酸化を防ぎシミやシワの増加を防ぐ、毛細血管を広げて血行を改善する、悪玉コレステロールの酸化を防止して動脈硬化を予防するなどの効果が期待できます。

### 簡単！旬のレシピ

当院のメニュー

### 「秋鮭のタルタル焼き」

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	19.1 g
脂質	16.1 g
食塩相当量	0.8 g

2人分

鮭の切り身……2切れ  
(120-140g) ◆タルタルソース  
ゆで卵………1個  
塩・こしょう……少々 ピクルス(既製品)……20g(お好みで調節可)  
小麦粉………小さじ2 マヨネーズ……大さじ2  
塩・こしょう……少々  
乾燥パセリ………少々

### 作り方

- ① 鮭の水気をキッチンペーパーで拭き、両面に塩・こしょう、小麦粉の順で振る。
- ② ピクルスは粗みじんにか切る。ゆで卵はフォークで細かくつぶし、ピクルス・マヨネーズ・塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルに鮭を並べ、上に②のタルタルソースをのせてトースターで15分程加熱(火力に応じて調整して下さい)。
- ④ 乾燥パセリを上からふりかける。

### ★ポイント★

☆フライパンでも調理できます(フライパン使用の場合は蓋をして下さい)  
(表面ばかり焼き目がついてしまう場合は上にアルミホイルをかぶせると良いです)  
☆ピクルスは、柴漬け・らっきょうの甘酢漬け・福神漬けなどで代用、アレンジできます

栄養課 管理栄養士 山崎 泉美

# 院内助産を知っていますか？



C2 病棟  
あきば しほ  
課長 秋葉 志帆

院内助産とは「緊急時の対応が可能な医療機関で、助産師がお母さんと家族の意向を尊重しながら、妊娠から産後1ヶ月頃まで、正常・異常の判断を行い、助産ケアを提供する体制」のことをいいます。

正常分娩を担うことができる私達助産師が、お母さんが出産育児等で困ることがないように、自分達の力を提供したいと考え、2009年3月に「**院内助産 たんぽぽ**」が誕生しました。たんぽぽでは**自分らしいお産、赤ちゃんに優しいお産**をコンセプトにしています。総合病院の中で安全を保障しながら、お母さんには自らのバースプランを立案して頂き、バースプラン実現のために妊娠中から助産師がアドバイスをさせて頂くことで満足できるお産につなげています。



院内助産のお産ではフローリングに畳が敷かれた和風の部屋で、自由な姿勢でご家族と過ごして頂き、アロマ漂う環境の中で温かなお産を迎えて頂いています。お産の姿勢も自由で横向きやよつんばいの姿勢でお産をされる方が大半です。お産の進みが自然なため赤ちゃんは元気でお母さんもお産の傷が少なく、産後も元気に過ごすことができます。



「たんぽぽ」の由来は可憐で優しく、強く、深く地に根ざし綿毛に乗って幸せの種子が広がって欲しいという願いから名付けられました。その由来の通り、現在まで1600人以上の赤ちゃんがうぶごえをあげ、幸せの種子は広がっています。

院内助産に興味がある方は是非お気軽に産科外来にお問い合わせ下さい。



## 病院で働く人たち

### 助産師



助産師は助産の専門職として妊娠期から出産、育児まで継続的に関わり、お母さんと赤ちゃんの健康を守るためのサポートをしています。また、親になること、妊娠・出産することについて語る思春期教育を行ったり、新生児集中治療室や産婦人科病棟で赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢層の看護を行うなど女性の生涯に関わる仕事をしています。私たちは、私たちを必要としてくれる女性の声に耳を傾け、寄り添っていく姿勢を大切に日々看護をしています。



かとう ゆみ  
加藤 祐美

### 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
- ・ がん看護外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ 助産師外来
- ・ フットケア外来
- ・ 母乳外来



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）