

春が旬の野菜 菜の花

4月になり、暖かな春の日差しが、なによりうれしい季節となりました。今回は、今が旬の菜の花についてご紹介したいと思います。菜の花は、とても栄養価の高い緑黄色野菜で、豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

その中でも、カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防や風邪予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果があります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防にも期待できます。そして鉄分も豊富ですので、貧血の方には積極的に摂取していただきたい食材です。

しかし、ビタミンCは水溶性ですので、茹で過ぎたり、水にさらし過ぎないようにしてください。油でさっと炒めたり、油煎と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。

簡単！旬のレシピ

菜の花の炊き込みごはん

【栄養価 1人分】

エネルギー	44.7kcal
蛋白質	32.7g
脂肪	3.2g
炭水化物	3.9mg
カリウム	573ug
カロチン	2018mg
ビタミンC	66mg

4人分

菜の花	100g	だし	400ml
干しいたけ	4枚	卵	2個
にんじん	5cm	塩	少々
ごぼう	1/3本	砂糖	少々
油揚げ	1/2本	A (卵 大さじ2、醤油 大さじ1 1/2、みりん 大さじ1)	
米	2合		

【作り方】

- 干しいたけは水で戻して、5mm角に切る。
にんじん、ごぼうも5mm角に切る。油揚げは油揚げした後5mm角に切る。
- 炊飯器に、洗った米、だし、合わせたA、干しいたけ、にんじん、ごぼう、油揚げを入れて炊く。
- 菜の花は、葉と茎に分けて茹で、茎は小口切りにする。
- 卵を卵割しに卵を1個割り入れ、塩と砂糖を加える。電子レンジ（強）で1分加熱したら、菜箸で混ぜ、炒り卵を作る。（もうひとつの卵も同様にして炒り卵を作る）
- 2が炊けたら、3の茎を混ぜる。器に盛り、3の葉と4を飾る。

栄養科 管理栄養士 丸尾 彩



院内助産所「たんぽぽ」



3月号でご紹介した院内助産所で、3月2日に「第1号」のベビーが誕生しました。お母さんの吉岡紀美代さんからは「家族に見守られた安心できるお産でした。楽しい気持ちでお産に臨めました。」と感想をいただきました。

【理念】キリスト教精神に基づく「病人愛」
【運営方針】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
医療保険施設・地域医療支援病院

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL



聖隷三方原病院は、財団法人日本医療機能評価機構の定める最新の評価体系（Ver.5.0）にて認定基準を達成しています。

今後の工事計画について



F号館移転後の聖隷三方原病院新館建築計画において、新棟の増築、玄関ロータリー関連工事を下記のとおり行っております。病院をご利用の皆さまには騒音等によりご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

対象	工期
放射線治療・手術棟増築工事	工事中～平成22年1月
玄関ロータリー関連工事	工事中～平成21年8月
手術室改修工事	平成22年2月～平成22年4月

院内配置図



臨床研修について

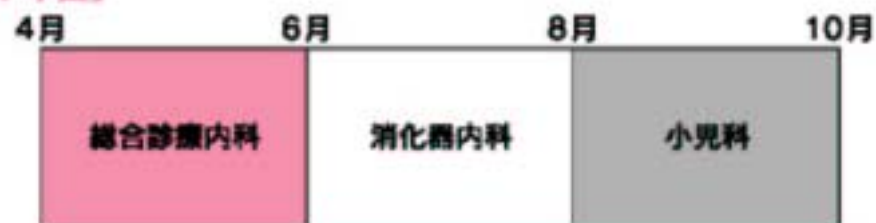
研修管理委員長
名倉博史

平成16年度から新臨床研修制度が始まり、将来の専門に関わらず医学部卒業後2年間の臨床研修が義務化されました。その目標は 1) 日常診療に頻繁に遭遇する病気や病態に適切に対応できる能力を身に付ける、2) 医師としての心構え、態度を養うの2つです。当院でも毎年日本全国から12名の研修医を採用しており、これまで60人以上の医師を送り出してきました。初期研修終了後はそれぞれ自分の専門とする科の後期研修に進み、さらに数年間の研修を積む事になります。医学部入学時から、実に10年以上を経て、ようやく独り立ちする医師が誕生する訳です。初期研修では研修医は数ヶ月毎に幾つかの科を回りながら(図参照)、指導医のもと、診断や治療の知識、技術を身に付けていきます。2年間に研修する内容は多彩であり、月に6回前後の当直をこなしながら、診療、勉強、レポート作成とその生活は極めて多忙です。研修医の多くは20代半ばであり、医師としても社会人としてもまだまだ未成

熟です。学ぶべき事が沢山あります。特に人相手の臨床では医学知識や技術の修得だけでは不十分であり、人としての成長が重要です。これは医師の指導だけでできるものではありません。医師を育てるといって、一般の方は自分には関係ないと思われるかもしれませんがそうではありません。良い医師を育てる上では様々な経験を有し、人生の先輩である皆様方からの指導や助言が不可欠です。政治の世界ではよく“その国民に合った政治家しか出てこない”と言われます。政治家が悪いといってもそれを選んだのは国民であり、良い政治を望むのならば良い政治家を選びなさいという事です。医療でも同じ事が言えます。現在研修医の先生方も数年後には医療の第一線を担う事になります。良い医療を受けるためには良い医師を育てなければなりません。是非皆様も医師としての態度、心構えという点から指導に加わっていただき、暖かい目で見守っていただければと思います。

●研修の例

[1年目]



[2年目]



平成21年度

研修医

—どうぞよろしく—

研修医
石部 純一
(岡崎医科大 2009年卒)



研修医
金井 雅裕
(三重大 2009年卒)



研修医
高木 友誠
(徳島医科大 2009年卒)



研修医
竹原 啓
(鳥取大 2009年卒)



研修医
篠原 正哉
(東邦大 2009年卒)



研修医
杉立 玲
(岡山医科大 2009年卒)



研修医
谷 信彦
(徳島県立徳島大 2009年卒)



研修医
長谷川 貴昭
(岐阜大 2009年卒)



研修医
尾藤 博信
(徳島医科大 2009年卒)



研修医
三宅 喬人
(岐阜大 2009年卒)



研修医
村上 陽一
(琉球大 2009年卒)



研修医
若杉 憲孝
(前橋大 2009年卒)



おしらせ



就職説明会・看護体験研修のお知らせ

聖隷三方原病院に就職をお考えの看護学生の皆さまを対象に、看護師・助産師の就職説明会と看護体験研修（ご希望の方のみ）を行います。

開催日：6月27日、7月4日、18日、25日、8月1日いずれも土曜日

会場：聖隷三方原病院 救急棟3階 大ホール

内容：就職説明会（開催日の午前中 8:30～11:40）

看護体験研修（開催日の午後 13:00～15:30）

持ち物：筆記用具、靴（ナースシューズまたは白いスニーカー）

服装：軽装、清潔感のある服装でお越しください。

詳しくは院内ホームページをご覧ください。

<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>

お申込み・お問い合わせ

FAX、E-mailにて下記担当者宛てにご連絡ください。

聖隷三方原病院 総務課 担当：鈴木、加藤、松井

TEL：053-439-9050（直通）、**FAX**：053-438-2971

E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

【みどりの通償】へのご意見、ご感想をお待ちしております。

皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想を今後の経営作りの参考にさせていただきます。

E-mail：mk@seirei.or.jp **FAX**：053-438-2971 みどりの通償係

看護師募集について

～保健・中絶検用をお考えの皆様へ～

聖隷三方原病院では看護師を募集しています。随時、ご相談を承っておりますので、担当者までご連絡ください。なお、併せて病院見学も受付けておりますのでご利用ください。また、ご友人やお知合いの方で看護師として就職・転職を考えておられる方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

お問い合わせ

聖隷三方原病院 総務課 担当：鈴木、加藤、松井

TEL：053-439-9050（直通） / **FAX**：053-438-2971

E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

母乳外来

毎週水曜日・土曜日に産科外来の母乳外来室にて、母乳外来を行っています。授乳についてだけでなく、断乳や育児についてのご相談も受け付けております。どうぞお気軽にお申込みください。

時間：水曜日 13:30～16:00（完全予約制）

土曜日 9:20～16:00（完全予約制）

お申し込み・お問い合わせ

下記までご連絡ください

TEL：053-439-9041（産婦人科病棟直通）

受付時間 8:30～17:00

新任医師紹介

—どうぞよろしく—

総合診療内科
池上 良
(名古屋大 2002年卒)



呼吸器科
吉田 絵理子
(大塚大 2007年卒)



呼吸器科
藤澤 朋幸
(国学院大 1997年卒)



呼吸器科
高下 慈子
(国学院大 2007年卒)



呼吸器外科
雪上 晴弘
(名古屋大 1998年卒)



精神科
鈴木 裕子
(国学院大 2007年卒)



精神科
中里 一貴
(国学院大 2003年卒)



リハビリテーション科
加藤 真理
(南山大 2005年卒)



救急科
西谷 聡
(徳島大 2006年卒)



救急科
本間 久也
(徳島大 2007年卒)



循環器科
黒田 健輔
(国学院大 2007年卒)



小児科
大高 幸之助
(札幌大 2005年卒)



脳神経外科
山添 知宏
(三重大 2004年卒)



ホスピス
小田切 拓也
(名古屋大 2002年卒)



皮膚科
大場 操
(国学院大 1991年卒)



麻酔科
岡和田啓吾
(北海道大 2007年卒)



編集後記

新年度が始まりました。2009年はイタリアの学者ガリレオが、望遠鏡で天体観測を始めて400年目を記念した「世界天文年」だそうです。なかなか夜空をゆっくり眺めることなどなくなってしまいました。今年の子供の頃に戻って星座を探してみようと思います。

今月の星座：おおくま座

北の空にこぐま座と並んで輝くおおくま座は、ギリシア神話に登場する、あるニンフ(妖精)の親子の変わり果てた姿とされています。日本ではひしゃくの柄(北斗七星)と言ったほうが分かりやすいですね。

今月の色：ジャサント(フランスの伝統色から)桜色をイメージして

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 牧野 和功
〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453
TEL 053-436-1251(代) / FAX 053-438-2971
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>