

みどりの  
通信



2009  
12  
NO.349

毎年  
ありがとう  
ございます



10月22日に庄内中学校の皆さんが心を込めて育てたポットマム(菊の鉢植え)を届けてくださいました。毎年この季節に生徒さんが届けに来てくださり、今年で41年目になる伝統の贈り物です。添えられた温かいメッセージとともに院内各所に飾り、来院者や職員の気持ちを和ませてくれます。

【理念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」  
【運営方針】この地域にしっかりと根差し、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・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認定基準を達成しています。

# おしらせ



クリスマスイベントのお知らせ

FREE 無料  
EVENT

F号館前ライトアップ

12月上旬～ 17:00～



クリスマスコンサート

浜松学芸高校芸術科有志の皆さんによる歌と演奏です。

日 時：12月14日(月) 17:00～

場 所：F号館1階エスカレーター横

ご利用ありがとうございます。



1階窓口会計前自販機コーナーに設置しているハートフルベンダー(券金機能付自販機)を通じ、平成21年1月から9月末の間に139,602円の券金・寄付をいただきました。寄付いただいたお金は共同募金会を通じて、地域福祉活動に役立てられます。

年末年始の診療について

| 12/28(月) | 12/29(火)～1/3(日) | 1/4(月) |
|----------|-----------------|--------|
| 通常診療     | 休診              | 通常診療   |

※休診期間中のお薬が必要な方は、お早めにご来院ください。

※休診期間中に受診されたいなど緊急の場合は病院代表(TEL053-436-1251)へご連絡ください。

## リスクマネジメント講演会

10月はリスクマネジメント強化月間として、この間様々な講演会等が開催されました。その一環として10月30日には第17回リスクマネジメント講演会を開催しました。講師には自治医科大学医学部医療安全学教授の河野龍太郎氏を迎え、「医療におけるヒューマンエラーとその対策」について講演していただきました。各職場のリスクマネージャーを始め多くの職員が参加し、医療安全について改めて考えました。



## 看護師募集について

～復職・中途採用をお考えの方へ～

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、ご友人やお知り合いの方で看護師として就職・復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：加藤、廣戸

TEL：053-439-9050(直通)、FAX：053-438-2971

E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

『みどりの通信』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・ご感想を今後の誌面作りの参考にさせていただきます。

e-mail：mkwebmaster@sis.seirei.or.jp FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

## 栄養課通信12月

### 長ネギで冷え性対策

12月に入り一段と寒くなってきましたが、皆さん体調はいかがですか？風邪などひかないように、3食しっかり食べて、体の中から温めていきましょう。

ネギには、緑の部分が長い葉ネギと白い部分が長い長ネギ(根深ネギ)があり、カロチンやビタミンB1、B2、C、鉄分などは葉ネギの方が豊富ですが、ネギ特有の辛みと香りの成分である硫化アリルは白ネギに多く含まれています。

硫化アリルは、胃腸の消化吸収を助けるほかに、ビタミンB1の利用効果を高め血行をよくするため、冷え性や疲労回復に有効です。さらに神経の興奮をやわらげ、鎮静作用もあり、冷えによる腰痛や肩こりの緩和にも役立ちます。

ネギは一年中出回っていますが、冬になると甘みが増し、やわらかくなります。その甘みを使ったレシピをご紹介します。

《栄養価 1人分》

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 221kcal |
| 炭水化物  | 14.9g   |
| たんぱく質 | 5.0g    |
| 脂質    | 12.2g   |

簡単！旬のレシピ

### 白ネギの熱々グラタン

4人分

|          |        |         |     |      |    |
|----------|--------|---------|-----|------|----|
| 長ネギ      | 3～4本   | チーズ     | パン粉 | バター  | 適量 |
| 白ワイン     | 1/2カップ | ホワイトソース |     |      |    |
| スープの素    | 1個     | バター     |     | 20g  |    |
| ローリエ     | 1枚     | 小麦粉     |     | 大さじ2 |    |
| バター      | 15g    | 牛乳      |     | 1カップ |    |
| ベーコン又はハム | 好みの量   | 塩・こしょう  |     | 少々   |    |

《作り方》

- ① 長ネギの白い部分を15cmの長さに切ります。
- ② 鍋に長ネギ、白ワイン、水500cc、スープの素、ローリエ、バターを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして20～25分煮て、塩・こしょうで調味します。
- ③ 白ネギを煮ている間にホワイトソースを作ります。  
鍋にバター、小麦粉をいれ、弱火で焦がさないように炒めます。  
粉っぽさがなくなるまで炒めたら、火から下ろし人肌に温めた牛乳を加えてなめらかに混ぜ、再び火にかけ、とろみが付くまで煮ます。
- ④ ②から1/4カップのスープをとり、③のホワイトソースに加えて溶きのばし、塩こしょうで調味します。
- ⑤ グラタン皿に薄くバターを塗って、②のネギとベーコン又はハムを細切りにしたもののをのせ、ホワイトソースをかけます。その上にチーズ、パン粉、バターをのせ、230度のオーブンで約15分焼いて完成です。

POINT

- ☆ 炒めた小麦粉とバターに注ぐ牛乳は人肌に温め、数回に分けて混ぜていくとダマになりにくくなります。
- ☆ 余った白ねぎのスープは溶き卵のスープとして翌朝食べても美味しいです。



栄養課 栄養士 井上 久実

# とこずれ(褥瘡)<sup>じよくそう</sup>の予防について

皮膚・排泄ケア  
認定看護師  
佐奈 明彦

「寝たきりになると、とこずれができて治らない。」と言われる。治療も予防も進歩して、昔ほど怖い病気ではなくなりましたが、未だに無くなっていないことも事実です。今回は「とこずれの予防」についての話です。

## ①とこずれは、どうしてできるか

寝ていると、床に触れた部分に力が掛かります。元気な人は寝返りを打ちますが、できない場合には、ずっと同じ場所に力がかかり続けます。特に、骨が出ている所は力が集中し、血の流れが悪くなります。血液が足りないと、細胞が痛み、傷ができます。これがとこずれです。

## ②どこにできやすいか

日本人は高齢になると筋肉がやせて、骨の出っ張りが目立つようになる傾向があるそうです。骨の出た部分が浮くように、枕を入れたり向きを変えたりします。骨の出っ張りが強い方は、とこずれ予防用のマットレスの使用も検討しましょう。

### とこずれのできやすい場所



## ③どんな時にできやすいか

元気な人でも、無理をして疲れがたまると、抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなります。とこずれも、食欲不振、発熱や下痢など、身体の調子が悪いときには、細胞が弱り、できやすくなります。療養中の方が調子を崩したときは、普段より注意が必要です。

## ④座っているときも注意!

座った状態で姿勢が崩れると、「尾骨」という所に力がかかり、肛門のすぐ後ろにとこずれができます。また、腰の曲がりのある方(円背)では、背中にもできることがあります。ベッド上で頭を挙げるときは、図の順で挙げた方が、姿勢が崩れにくくなります。

### 頭を挙げる時は



車椅子の時は、できるだけ専用のクッションを敷いて座るようにし、長時間座りっぱなしはやめましょう。

## ⑤ やってはいけないこと

昔からとこずれの予防に良いと言われてきたことの中には、今では間違いと言われることもあります。

- ・円座：昔から使われてきましたが、骨の出ているところを浮かしても、まわりを圧迫し皮膚を引っ張ることで、血の流れを止めてしまいます。
- ・赤くなった部分のマッサージ：血の流れを良くする効果は無く、痛みかけた組織に負担をかけます。  
結局、返ってとこずれができやすくなるため、行わないようにしましょう。

とこずれは、なんと言っても予防が大切です。不安のある方は、できてしまう前に相談して下さい。



## 新任医師紹介

整形外科 村上 純一  
(大阪医科大学 2005年卒)



## 編集後記

「冬至」は一年のうちで最も昼が短く、太陽の力が弱まる  
ときです。ただし、この日を境に昼の時間が伸びていくので  
「太陽の誕生日」としてお祝いをする地方もあります。

今年もそろそろ終わりですね。一年分の埃をはらって家  
中を清めましょう。人の命と食を司る台所には神様が…。幸  
運を呼び込むためにピカピカに☆一年最後の食事となる「年  
越しそば」は大切な人とありがたくいただきます。

### 今月の星座：おうし座

すばる座とも呼ばれるプレアデス星団と、赤い一等星アルデバ  
ランを中心とするV字型のヒアデス星団を含む大きな星座で、星  
座の形も比較的自然的に牛の姿を連想させるものです。

名前の由来は、地中海の東岸にあるフェニキアの王女エウロパ  
を見初めた大神ゼウスが王女に近づこうと変身した全身が雪のよ  
うに白く、柔和な目と美しい角を持つ牡牛の姿ということです。

今月の色：ヴェール・ノアール 木の葉の緑です

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 萩野 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/>