

今が旬! 栄養レシピ

鶏むね肉の春野菜香り巻き

○ 鶏むね肉と旬のクレソンで疲労回復

・鶏むね肉には「イミダペプチド」という疲労回復に役立つアミノ酸が多く含まれます。渡り鳥のスタミナはこの成分の働きによるといわれています。クレソン（別名オランダガラシ）はビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。中でも皮膚や粘膜を強くる脂溶性ビタミンβカロテンは、油と一緒に食べると体内での吸収率が高まります。また、ビリッとした辛み成分「シニグリン」は腸の働きを活発にする働きがありますので、今回のレシピは体力をつけたい時の栄養補給におすすめです。



作り方

- 1 鶏肉は観音開きにした後、ポリ袋の中に入れ 1.5cm 位の厚みになるまで叩いて薄くします。
- 2 1 に下味の材料を加え、冷蔵庫で 1 時間程味を馴染ませます。
- 3 具材の人参はピーラーでリボン状に薄くスライス、エリンギは縦に薄切り、クレソンは 4 等分の長さに切ります。
- 4 2 の鶏肉を袋から取り出しラップの上で手前が縦長になるように置きます。その上に 3 の具材を横向きに並べてラップごと鶏肉で具材をぎゅっとしっかりと包み込むように巻く。常温で 20 分程休ませます。
- 5 4 の繋ぎ目が下向きになるようにしてラップごと電子レンジ 600W 2 分 - 2 分半程度加熱します。火が通り粗熱が取れたら 3 または 4 等分に切ります。
- 6 具材の人参はピーラーでリボン状に薄くスライス、エリンギは縦に薄切り、クレソンは 4 等分の長さに切ります。皿に盛り付けて完成。

○ 料理のポイント

・クレソンの選び方：茎が真っ直ぐ伸び葉の色が濃い緑色のものは鮮度が良い状態です。・ヨーグルトの効果①食感をよくする：肉質の保水性を高める働きがあり、下味に使うとしっかりととした仕上がりになります。②うまみやコクがアップ：ヨーグルトの酸味は加熱することでまろやかな風味に変わります。味わいを豊かにするため減塩効果にもつながります。

材 料 (1人分)	
鶏むね肉 (皮なし)	80g
味噌	小さじ 1/2
プレーンヨーグルト	下味 小さじ 2
生姜 (すりおろす)	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1/2
新にんじん	1/3 本
エリンギ	1 本
クレソン	3 本
オリーブ油	大さじ 1/2
黒胡椒	少々
レモン (絞る)	1/4 個
新玉ねぎ (スライス)	1/3 個
ミニトマト (半分に切る)	2 個
春キャベツ	1 枚

栄養量 (1人あたり)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	20g
脂質	8.9g
炭水化物	16.5g
カルシウム	79mg
鉄分	1.1mg
塩分	0.6g

診療科紹介

乳腺センター / 乳腺科 ドック・健診室

特集

無料送迎バス運行開始

お知らせ

- 第4回 - 認定看護師紹介

最新トピックス

ほっと情報・ インフォメーション

建築 NEWS!!

新外来棟建築工事進捗

今が旬！栄養レシピ

鶏むね肉の春野菜香り巻き



病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます



2018年4月に新設

乳腺センター / 乳腺科

乳腺センター長 徳田 裕

概要と特徴

当科は乳腺の悪性疾患から乳腺症、乳腺炎、乳腺膿瘍、乳腺線維腺腫、葉状腫瘍、女性化乳房症などの良性疾患まで対応し、乳がんを中心に診療しています。横浜市の中心部に近く、乳腺診療の中心的な施設を目指しています。とくに、初回の受診時にマンモグラフィ・乳房超音波検査、必要に応じて細胞診や組織診を行い迅速な診断を心がけています。

早期乳がんに対する乳房温存療法やセンチネルリンパ節生検、局所進行乳癌に対する術前化学療法などを行っています。乳がん術後の補助療法や、進行・再発乳がんに対する集学的治療には力を入れており、分子標的療法



乳腺センター長 徳田 医師

指導医及び専門医資格
 ・日本外科学会指導医・専門医
 ・日本乳癌学会乳腺専門医
 ・日本臨床腫瘍学会暫定指導医
 ・がん治療認定医
 ・検診マンモグラフィ読影認定医

では開発段階から関わり、豊富な知識と経験を有しています。外来化学療法は、快適な設備が整った外来化学療法センターで、専任の医師・看護師・薬剤師による安全で確実、かつ迅速な治療を行っています。

また、悪性疾患の診断時から終末期に至るまでの患者やそのご家族も含めた身体的・精神的な緩和ケアを積極的に行い、安心して癌の治療を受けられるような診療に努めています。

乳がんの診断・治療は専門性が重要で、内容は日々進歩しています。乳腺疾患の治療方針は乳腺専門医を中心として、病理専門医、放射線専門医、撮影認定診療放射線技師、超音波検査技師と共に合同カンファレンスを行い、チーム医療を行っています。



乳腺科部長 劉 医師

専門医資格
 ・日本外科学会 外科専門医
 ・日本乳癌学会 乳癌認定医

手術・周術期療法

治療計画の決定にあたり、ご本人に詳細な病状を説明します。乳房温存術と乳房切除術の利点・欠点を説明したうえで、可能となる術式を提示し、選択していただいている。乳房切除術では一期的な乳房再建も可能な体制にあり、乳房喪失感の軽減に配慮しています。また、術前化学療法による奏効が期待できる場合には、積極的に導入し、乳房温存を目指します。乳房温存術では、術前に高分解能乳房 MRI 検査を行い適切な切除範囲を決定しています。術中・術後の詳細な病

<午前外来>受付時間 8:30 ~ 11:00 (予約なしでも受診可能です。)

診療科	月	火	水	木	金	土
乳腺センター 乳腺科	徳田・*劉	徳田・*劉	——	徳田・*劉	徳田・*劉	——

<午後外来>受付時間 13:00 ~ 15:00 (予約なしでも受診可能です。)

診療科	月	火	水	木	金	土
乳腺センター 乳腺科	徳田・*劉	徳田・*劉	——	徳田・*劉	——	——

* 印は女性医師

ドック・健診室

人間ドックのご案内

・社会保険)によって補助金が異なりますので、お気軽に下記連絡先までお問い合わせください。ぜひ、当ドック・健診室をご利用いただき、病気の早期発見と健康管理にお役立ていただければ幸いです。

補助金を組み合わせると
自己負担額 7,200 円(税込) ~
受診できます

ライトコース (全 58 項目)

21,600 円(税込)

<input type="checkbox"/> 問診	<input type="checkbox"/> 身長	<input type="checkbox"/> 血圧測定	<input type="checkbox"/> 心拍数
<input type="checkbox"/> 体重	<input type="checkbox"/> 標準体重	<input type="checkbox"/> 心電図検査	<input type="checkbox"/> 胸部 x 線直接撮影
<input type="checkbox"/> BMI	<input type="checkbox"/> 肥満度	<input type="checkbox"/> 内科診察	<input type="checkbox"/> 血液検査 (34 項目)
<input type="checkbox"/> 腹囲測定	<input type="checkbox"/> 視力検査	<input type="checkbox"/> 尿検査 (6 項目)	<input type="checkbox"/> 医師結果説明
<input type="checkbox"/> 眼底検査	<input type="checkbox"/> 聴力検査	<input type="checkbox"/> 保健指導	<input type="checkbox"/> 栄養指導



スタンダードコース (全 72 項目)

49,680 円(税込)

補助金を組み合わせると
自己負担額 22,080 円(税込) ~
受診できます

<input type="checkbox"/> 問診	<input type="checkbox"/> 身長	<input type="checkbox"/> 心電図検査	<input type="checkbox"/> 肺機能検査
<input type="checkbox"/> 体重	<input type="checkbox"/> 標準体重	<input type="checkbox"/> 腹部超音波検査	<input type="checkbox"/> 胸部 x 線直接撮影
<input type="checkbox"/> BMI	<input type="checkbox"/> 肥満度	<input type="checkbox"/> 胃部 x 線直接撮影	<input type="checkbox"/> 内科診察
<input type="checkbox"/> 腹囲測定	<input type="checkbox"/> 視力検査	<input type="checkbox"/> 便潜血反応検査	<input type="checkbox"/> 尿検査 (7 項目)
<input type="checkbox"/> 眼底検査	<input type="checkbox"/> 眼圧測定	<input type="checkbox"/> 血液検査 (42 項目)	<input type="checkbox"/> 医師結果説明
<input type="checkbox"/> 聴力検査	<input type="checkbox"/> 血圧測定	<input type="checkbox"/> 保健指導	<input type="checkbox"/> 栄養指導
<input type="checkbox"/> 心拍数			



ご予約・お問合せ

ドック・健診室 平日 13:00 ~ 16:30
電話 045-715-3158

2018年4月2日
より運行開始！

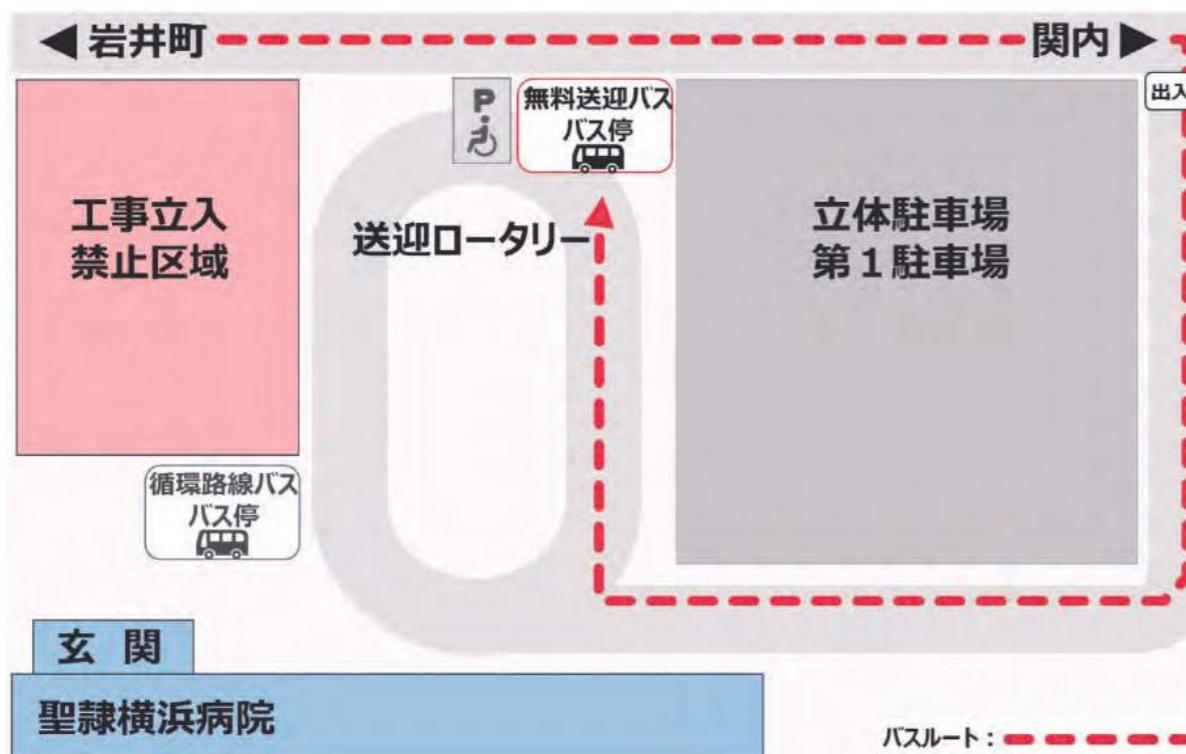


特定バスサービス「聖隸横浜病院 無料送迎バス」を 2018年4月2日（月）より運行開始します

2016年より運行を開始した、地域貢献型『聖隸横浜病院循環路線バス』は、多くの方にご利用いただき月間の総利用者数が2,000人に達しました。更なる地域貢献を目指し、横浜市交通局と検討を進め2018年4月2日より南区の京急井土ヶ谷駅方面(右ページ参照)に『聖

隸横浜病院無料送迎バス』の運行を開始いたします。
今後も皆様に安心して病院をご利用いただけるよう、職員一同で病院のサービス向上に取り組んでまいります。

院内 バス停ご案内



バスルート：-----

運賃

聖隸横浜病院をご受診いただく方やそのご家族の送迎を目的としており、無料でご乗車いただけます。
※聖隸横浜病院利用者以外のご乗車はご遠慮ください。

バスルートと時刻表

※平日のみ運行。(土日祝日は運行いたしません)

※運行ルート以外での乗降はできません。

聖隸横浜病院

1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
出発時間	8:27	9:05	9:40	10:15	11:25	12:00	12:35
到着時間	8:20	8:54	9:30	10:05	10:40	11:50	12:25

※聖隸横浜病院は、発着時間が異なりますので、ご注意ください。

京浜急行線 井土ヶ谷駅

1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
8:04	8:38	9:14	9:49	10:24	11:34	12:09	12:44	8:11	8:45	9:21	9:56	10:31	11:41	12:16	12:51

(始発)

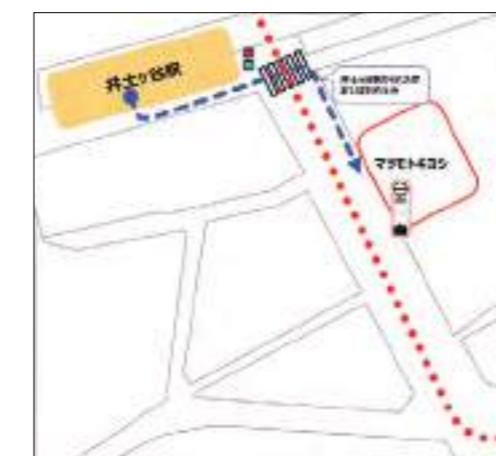
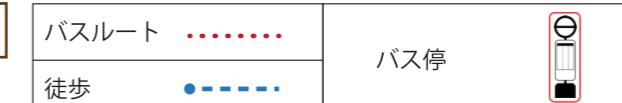
京浜急行線 黄金町駅

(終点)

京浜急行線 南太田駅

1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
8:08	8:42	9:18	9:53	10:28	11:38	12:13	12:48

各バス停設置位置



※8便(終点のみ)降車位置が
異なりますので、ご注意下さい。
降車位置:セブンイレブン(黄金町駅前)

// 専門・認定・診療看護師 //

当院のスペシャリストナースをご紹介します！

- 第4回 -

診療看護師 草薙 安毅



診療看護師とは

厚生労働省は、約 800 万人の団塊世代が後期高齢者になり、超高齢社会に突入する 2025 年問題を挙げています。後期高齢者は約 2200 万人になり、4 人に 1 人が後期高齢者になると言われています。また、2015 年の合計特殊出生率は 1.45% と減少し、依然少子化となっています。少産多死社会の到来を前に、医師のみが診断治療を行う現在の医療制度では、今後すべての国民の医療ニーズに対応できない可能性があり、新たに診療看護師という医療・看護の担い手が誕生しました。

診療看護師（ナース・プラクティショナー：NP）とは、医学の知識と医療行為の実践を大学院修士課程で学び、医師の包括的指示の下に診療・検査・処置および治療等の医療行為を行うことができる高度実践看護師です。急性期疾患の対応、あるいは健康増進からリハビリテーションまでを継続して関わり、医師と連携・協働して専門性の高い包括的な医療を提供していきます。

活動内容

大学院を卒業・NP 資格を得たのち、当院と聖隸浜松病院で研修を行い、2017 年 4 月から総合内科で診療をしています。総合内科に入院された患者さまに対し、医師の包括的指示のもと診断・治療を行っています。医師の説明や各種検査結果を分かりやすくご説明したり、頭痛や便秘などの日常でも起こる症状に対して診察・診断・治療をしたり、患者さまやご家族をお待たせしないように迅速に対応しています。

てんかん専門外来の支援として「てんかん相談」窓口を開設しています。当院受診患者さまに対し、内服薬やその副作用のモニタリング、生活上の問題等について、電話相談や面談を行っています。

患者さま・ご家族へのメッセージ

患者さまおよびご家族におかれましては、ご入院や受診に際し病気や治療について、退院後の生活や療養場所についてなど、様々な不安や心配が尽きないと思います。その不安や心配が少しでも軽減できるように、精一杯支援させていただきます。

2018 年 4 月からは、整形外科・関節外科で診療を行っていますので、ご入院した際はお気軽に声をかけていただければと思います。よろしくお願ひいたします。

専門・認定・診療看護師とは

特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識があると認められた看護師のことをいいます。

当院には 2 領域の専門看護師、7 領域の認定看護師、診療看護師が在籍しています。それぞれの専門分野を活かし、患者様に対するケアや看護の質の向上に取り組んでいます。今回は「診療看護師」と「集中ケア認定看護師」をご紹介します。

集中ケア認定看護師 坂田 稔



集中ケア認定看護師



集中ケア認定看護師は、重症で生命の危機にある患者さまを重篤化させずに社会復帰を目指す手助けをすることが大きな使命です。そのためには、個人の知識や技術を高めることはもちろんのこと、現場で教育し急性期病院としての病院全体の質を高める役割もあります。

看護師の専門性の発揮に向けて

認定看護師は、現場を経験し専門的知識を学んだ人です。しかし、医師などへ治療や処置の提案はできても、実際の医行為はできません。日本看護協会は、この専門的知識に特定の技術を持たせ、より患者さまに有益な医療を適切に提供できるように、「特定行為研修」を勧めています。私も、2018 年 4 月から研修に参加し、早期に人工呼吸器を外せるように自ら実践したり、医師がすぐに対応できない場合でも、患者さまを安全に治療するためのより専門的な知識や技術を学びます。この地域の急性期医療を支える一人としてしっかりと学び、患者さまやご家族、現場のスタッフ等にしっかりと還元していきます。



患者さま・ご家族へのメッセージ

集中ケア認定看護師として、特定行為を通してより治療がスムーズになるように自己研鑽していきます。急性期医療において疑問などありましたら、いつでもご相談ください。

ホット情報

Information

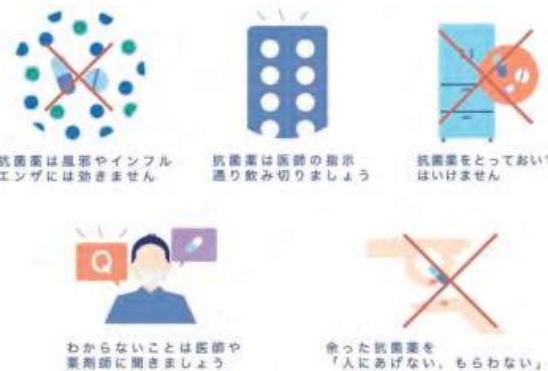
このページは、健康や医療にまつわる最新情報、その他興味深いホットな情報を届けします。知り得するお話を。

1 薬剤耐性菌をご存知ですか？

薬剤課 薬剤師 徳富 江里

抗生素（抗菌薬）を服用すると、病原菌や体内にいる多くの菌が退治されます。しかし、抗生素の服用を途中で止めてしまうと、その薬に耐えられる病原菌が生き残ったり、生き残るように変化することがあります。これを薬剤耐性菌といいます。免疫が下がっている人や子ども、高齢者がこの耐性菌に感染すると、薬が効かないで治療が難しくなります。今、薬の効かない「薬剤耐性菌」の増加が問題になっています。これは不必要な抗生素の服用や自己判断で調節・中断してしまうことが原因といわれています。薬剤耐性菌を防ぐには、処方された抗生素の量と期間を守って最後までしっかり飲み切ることが大切です。

抗菌薬の正しい知識と服用について



出典：AMR 臨床リファレンスセンター

2 膝痛への運動習慣・生活指導～変形性膝関節症について～

リハビリテーション室 理学療法士 松井 美樹

関節軟骨は年齢とともにすり減って関節が変形してきます。これが変形性膝関節症です。この疾患になると、立ち上がりや歩き始めなどの動作の開始時に痛みが生じます。痛みにより歩行困難となる前に初期の段階から運動や生活を見直しましょう。今回は、簡単な運動と生活の中での注意点を紹介します。

①ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える

②正座を避ける

③肥満であれば体重を減量する

末期の状態では、何もしていない時にも痛みがとれず、変形も目立ち、膝が伸びにくくなり歩行困難になります。もしこのような状態でお困りでしたら、痛みを我慢せず一度病院の受診をお勧めします。



3 MRI 対応人工呼吸器を導入しました

臨床工学室 臨床工学技士 和田 知沙都

当院では新たに MRI 検査に対応した人工呼吸器を導入しましたので、ご紹介します。MRI 検査では、磁気の力を利用して身体の臓器や血管を撮影します。そのため、MRI 室にはボールペンやハサミなどの小さな金属も持ち込むことが出来ません。人工呼吸器にはたくさんの金属が使用されているため、今まで MRI 室に持ち込むことが出来ず、人工呼吸器を使用している患者さまに対する MRI 検査は困難でした。

今回、MRI 検査に対応した人工呼吸器が導入されたことで、人工呼吸器を使用している重篤な患者さまへの検査対応や迅速な診断が可能になりました。



4 歯周病と糖尿病

外来 看護師 小川 実花

歯周病は歯と歯ぐきの間にいる細菌による慢性の炎症で、重症になるまであまり自覚症状がありません。しかし、30歳以上の約8割の人に歯周病があると言われています。

糖尿病と歯周病はあまり関係がないように思いますが、糖尿病の方はそうでない方と比べて歯周病になりやすく重症化しやすいようです。それにはだ液中の糖分量や抵抗力の低下などが関連しています。

また、お口の炎症によりインスリンが効きにくくなり血糖値の調整機能が悪化することや、さらに歯周病の細菌によっては、血管の中に血のかたまりを作るために心筋梗塞や脳梗塞が起きやすくなることが言われています。

このように歯周病は体の健康に深く関係しています。お口と体の健康のために、毎日のていねいな歯みがきやバランスの取れた食生活を心がけ、定期的に近くの歯科で健診を受けましょう。



5 採血で貧血になるの？

検査課 臨床検査技師 斎藤 彩乃

採血で気持ちが悪くなったり、立ちくらみがしたりといった症状を経験されたことはありますか？「貧血で倒れそうになった」などと思われるかもしれません、実は迷走神経反射によるものです。

迷走神経反射とは、強い不安や緊張などによって迷走神経が興奮し、心拍数や血圧の低下により脳に充分な酸素が送れなくなってしまうことで、気持ちが悪くなったり、目の前が暗くなったりします。ほとんどの場合、頭を低くして横になることで症状が治ります。このような症状を経験されたことのある方は、採血する前に「以前、採血したときに倒れた、もしくは倒れそうになったことがある」とおっしゃってください。また、採血中や採血後に体調の変化がありましたら、すぐにお申し出ください。



6 レントゲン写真、持っていないかなくていいの？

画像診断センター 診療放射線技師 吉村 朋子

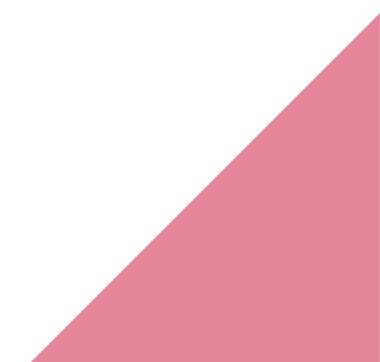


患者さまから「写真は持っていないかなくていいの？」「どれくらいで写真って見られるの？」と聞かれことがあります。

レントゲン検査というとフィルムをかけて見ている医師の姿を思い浮かべる方もいらっしゃるのではないかでしょうか。当院ではこのフィルムは画像データに置き換わり、専用のモニターで画像診断を行っています。ネットワークを通じて病院内のあらゆる場所で画像を観察、確認することが可能となっています。そのため画像データは医師のもとにすぐ届きますので、患者さま自身がレントゲン写真を持っていく必要はありません。

さらに 2017 年 5 月には電子カルテも導入され、よりスマートな診療に役立っています。

画像診断センターでは、患者さまに負担が少なくよりスマートに検査が行えるよう、日々新しい技術や機器を取り入れています。



せいれい インフォメーション

Information

① サポートドクターとは

地域連携・患者支援センター 事務職 藤園 栄佳

病院と診療所は、皆さんに適切で安心できる医療を提供できるよう、互いに機能分担をして連携しています。当院では連携をさらに密接に進めていくために、独自に「サポートドクター制度」を2013年3月からスタートしました。皆さんのかかりつけ医である地域の診療所の先生方に、当院のサポートドクターとなっていました。専門的な治療や入院が必要になった場合には当院へ紹介していただいている。また症状が安定されたらかかりつけ医に戻っていただけるようにしています。地域連携として、診療所の先生方との情報交換を積極的に行ってています。

毎月発行している「外来医師担当表」の裏表紙にてサポートドクターの紹介を行っておりますので、ご自宅のお近くでかかりつけ医をお持ちでない方はご参考にしていただければ幸いです。



② 看護師による健康講座のご案内

外来 看護師 阿比留 美幸

2018年2月より、外来棟1階エレベーターホール前（正面玄関の右手）で看護師による健康講座を開催しています。講演時間は15分程度で事前予約は不要です。転倒予防のための生活や腎臓病と高血圧の話など、月ごとにテーマを変えて日常生活に役立つ情報を伝えています。ぜひ、お気軽に立ち寄りください。

開催日：毎週月曜日 午前11:00～

場所：外来棟1階のエレベーターホール前



③ リウマチ・膠原病センターからのお知らせ

総務課 事務職 高橋和也

当院の運営母体である社会福祉法人聖隸福祉事業団のホームページ『聖隸の“旬”』を届ける「iam…」にリウマチ・膠原病センター長：山田医師の紹介記事を掲載しました。医師を志したきっかけ、米国留学時代の出来事、リウマチに対する治療方針、医師としての思いなどを紹介しています。右のQRコードにて読み取ることができますので、ぜひご覧ください。



QRコード <http://www.seirei.or.jp/hq/iam/yamada/>

建築NEWS!! 新外来棟建築工事進捗

2017年11月から進めていた杭を地面に打ち込む工事は、2018年1月に完了しました。この工事は、地盤の固い層にまで深い穴を掘り杭の打ち込みをすることで、重量のある建物を支えることができます。今回は、杭の打ち込み工事と最新の工事現場の様子を紹介いたします。



拡大図（杭）

固い地盤に届くように作られた杭は、長さ16mあります。この杭を地面に打ち込むことで、新外来棟を支えることができます。



拡大図
(工事の様子)

この大型の機械で、固い地盤がある層まで穴を掘ってから杭の打ち込みをしました。



最新の工事写真です。2018年度は、新外来棟の形が少しずつですが見えて来るかと思います。

現在は、新外来棟に地下1階・地震対策用の免震層を建設するため、不要な土を掘り搬出する工事を実施しています。

工事期間中、当院を利用されている方々ならびに近隣住民の皆さんには、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願ひいたします。