

今が旬! 栄養レシピ

栄養課 鳥居 愛香

中華風ポトフ

食材ミニ知識



白菜

白菜はアブラナ科の淡色野菜です。旬は11月から2月頃で、その時期になると甘みが増してきます。カリウムやビタミンCが含まれており、老廃物の排出、免疫力アップに期待ができます。また、エネルギー量が100gあたり14kcalと非常に低いため、思いがけず食べ過ぎてしまうこの季節におすすめの食材です。



材料(4人分)

白菜	1/4束
ウィンナー	4本
にんじん	1本
しいたけ	2個
ミニトマト	8個
中華だし	小さじ4
水	80cc

作り方

- 1 白菜、にんじん、しいたけを食べやすい大きさに切る。
(白菜の芯の部分は削ぎ切りにする)
ウィンナーは斜め半分にカットする。
- 2 鍋に1と水、だしを入れ、煮立ったら弱めの中火にし、
10分ほど煮込む。
- 3 トマトを入れ、5分煮込む。

栄養量(1人あたり)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	6.0g
炭水化物	12.6g
ビタミンC	39mg
カリウム	84mg
塩分	1.5g



聖隷横浜病院広報誌

せいれい よこはま

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

127号

2020年1月

ご自由にお持ちください

年頭所感

聖隷横浜病院 院長 林 泰広

診療科紹介

呼吸器外科

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します!

外来がん治療認定薬剤師

3学会合同呼吸療法認定士

トピックス

ほっと情報・せいれいインフォメーション

特集

月曜祝日の外来診療日のご案内

今が旬! 栄養レシピ

中華風ポトフ



A棟2階 外来待合



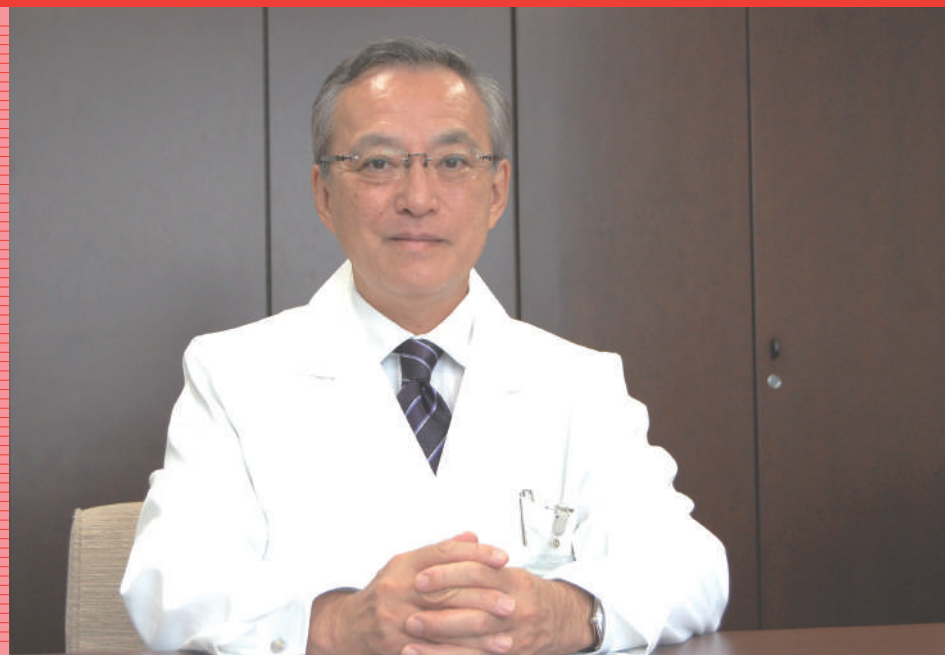
社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻第127号 2020年1月1日発行
発行責任者 / 院長 林 泰広
〒240-8521 横浜市保土ヶ谷区岩井町215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>



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



年頭所感

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

聖隷横浜病院 院長 林 泰広

明けましておめでとうございます。皆さまそれぞれに良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は皆さま方には多方面にわたり温かなご支援をいただきましてありがとうございました。職員一同を代表いたしまして心よりお礼申し上げます。

昨年は元号が平成から令和に変わるという大きな節目の年となりました。国内外で様々なできごとがありましたが、当院では長い間の念願でした新外来棟がようやく完成し大きく飛躍する年となりました。

新外来棟は、大規模災害時にも医療機能が継続できるように免震構造を採用しています。地下1階、地上4階建て、玄関を2階に設けてバス通りから下へおりることなく病院へ入れるようになりました。外来診察部門だけでなく、手術部門・救急部門・透析室・検査部門・健康診断部門・画像診断部門・内視鏡室・カテーテル室・相談室など重要な機能部門を配置し、広く清潔な診療スペースに新型の医療機器を導入しています。これまでの待合室や会計窓口の狭さ、冬のすきま風による寒さなども解消し、従

来と比べて飛躍的に利用しやすい環境を提供しています。これまで以上に良質な医療を、皆様方へ提供し続けて行く拠点になるものと考えております。

さて、昨年9月の総務省からの発表によりますと、我が国の65歳以上の高齢者の総人口に占める割合は28.4%、70歳以上では21.5%、75歳以上では14.7%にのぼるとのことでした。ちなみに昨年の出生数は過去最低で87万人を下回りそうです。少子高齢化に伴って病院のあり方も大きく変わってきています。

現在、各病院で提供する医療は病棟毎に種別を申告する制度となっています。医療の種別は、患者さまの病状に応じた医療内容により、①高度急性期、②急性期、③回復期、④慢性期の4種類に分けられています。

①高度急性期機能とは、急性期（病気になり始めの時期）の患者さまに対し、状態の早期安定化に向けて診療密度が特に高い医療を提供する機能のことです。

②急性期機能とは、急性期の患者さまに対し、状態の早期安定化に向けて医療を提供する機能のことです。最もイメージしやすい一般的な病棟です。

③回復期機能とは、急性期を経過した患者さまへの在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを提供する機能のことです。この機能を必要とする患者さまが急速に増加しています。

④慢性期機能とは、長期にわたり療養が必要な患者さまを受け入れる機能のことです。この機能も不足しています。

現在、当院には300の入院ベッドがありますが、このうち14床は①高度急性期機能をもつ病棟、235床は②の急性期機能をもつ一般病棟、51床は③の回復期機能をもつ地域包括ケア病棟です。

2020年、当院ではさらに67床の増床を予定しています。内訳ですが、③の回復期機能として、地域包括ケア病床を9床増床して合計60床に、また回復期リハビリテーション病床を38床新設します。回復期リハビリテーション病棟とは、急性期を経過し

た脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの患者さまへ、ADL（日常生活動作）の向上や在宅復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に提供する機能をもつ病棟です。さらに、20床の緩和ケア病棟も新設します。緩和ケア病棟では、がんなどの重い病を抱える患者さまやそのご家族一人一人の、身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送れるように支えていくケアを提供します。

院内体制が大きく変化していきませんが、当院は今後とも地域に根差したさまざまな連携体制を一層充実させ、病院理念に示している「隣人愛」、「質の高い医療の提供」、「地域貢献の継続」の3項目の実現をめざしていきます。今年度もなにとぞよろしくお願い申し上げます。





竹内 健

大内 基史

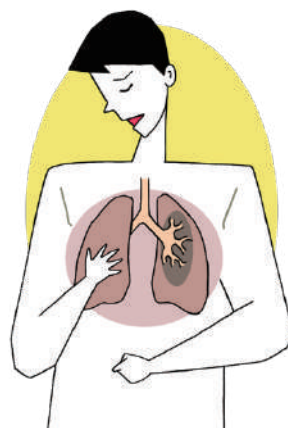
早川 信崇

概要と特徴

当院の呼吸器外科では肺癌、自然気胸、縦隔腫瘍、炎症の非結核性抗酸菌症、肺アスペルギルス症と気管支拡張症の外科的治療を行っています。

肺癌の手術は主に腹腔鏡手術で行っています。可能な限り5cm程度の切開創のみで、創部を保護しながら手術を行いますので、傷が少なく痛みも少ない方法です。

今回は、あまり聞き馴染みがないと思いますが、年々増加傾向にある「非結核性抗酸菌症」についてご説明いたします。



非結核性抗酸菌症の紹介

結核菌は人から人に感染するため、隔離が必要な病気です。一方で、非結核性抗酸菌（略してNTM）は、結核菌と同じ抗酸菌群に属しますが、人から人への感染が無い病気です。

このNTMは、土壌、水系、食物など生活環境に生息しています。現在、約150～250種類が知られており、そのうち人に病気を起こす主な菌は約10種類程度です。発病率は年々増加し2014年には肺結核より多くなりました（人口10万人に14.7人）。

NTMを発症すると、咳や痰が長く続く、血痰が出るなどの症状がみられるようになります。病気がさらに進行すると、全身倦怠感や体重の減少（たとえば1年で5kg減）がみられることがあります。

診断は、レントゲンや胸部CTの異常や痰の検査を行います。痰がとれない場合には、気管支鏡検査で詳しく調べることがあります。

病気の形には2つのタイプがあります。1つ目が、肺の上に空洞が多発する線維空洞型です。線維空洞型は喫煙男性に多いことが特徴です。経過が悪いことが多く、診断後は薬治療を実施し手術も積極的に考慮しなければなりません。2つ目が、NTMの90%以上を占める結節・気管支拡張型です。こちらは女性に多く、経過や回復段階が一律ではなく、大きな幅があるのが特徴です。

治療は、抗菌剤の薬で行います。治療期間はそれぞれですが、一般的に年単位の治療になります。場合により、点滴や筋肉注射を半年～1年程度追加することがあります。薬による治療で菌が停止しない、または悪化や再発再燃が危惧される場合などには、病巣切除手術を行うことがあります。

呼吸器外科よりみなさまへ

当院の大内医師は、NTMの手術ガイドライン作成メンバーであり、現在も多くの手術を行っています。また、2017年には米国感染症学会に報告し、世界でも有数の手術実績があります。

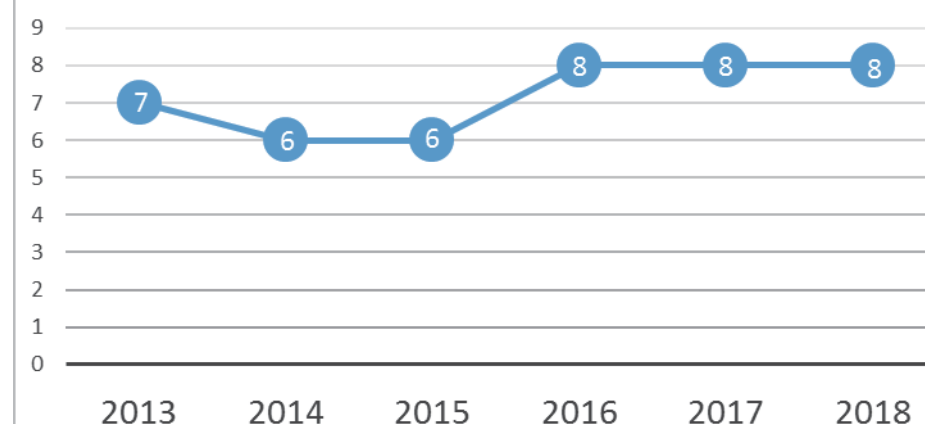
NTMは、リウマチを代表とする自己免疫疾患に合併することがあります。当院ではリウマチ・膠原病内科と連携することで、リウマチ合併のNTM患者さまと一緒に診させていただくことが可能です。

咳や痰が長く続くなどお悩みの症状がある場合は、当院へご相談ください。

（広報委員より）

非結核性抗酸菌症 手術実績

2013年～2018年



- 第4回 -

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します！

薬剤部

外来がん治療認定薬剤師 藤田 裕子



外来がん治療認定薬剤師とは

認定薬剤師とは、医療薬学分野における実務経験に基づいた知識と技能を兼ね備え、さらに研究活動の実績がある薬剤師です。

外来がん治療認定薬剤師は「外来がん治療を安全に実施するための知識と技能を学んだ薬剤師」、「地域に密着したがん治療の知識を活かし、患者とその家族をトータルサポートできる薬剤師」の教育を目的に創設されました。

活動内容

外来化学療法室では朝のカンファレンスに参加し、その日の患者さまの治療の進行状況や問題点などを看護師と情報共有し、問題解決のための役割分担を行っています。また、必要に応じて抗がん剤の選択や投与量の設計、副作用に対する予防薬や治療薬などは薬剤師から医師に提案を行っています。患者さまやご家族に対して薬について正しい知識をもっていただくための説明、治療中に起こる副作用や患者さまの不安などに対してもサポートを行っています。

当院では一部の抗がん剤を除き初回は入院して治療を受けていただきますが、安全性が確認できたら通院治療となります。

がんの薬物治療では個々の患者さまの治療目的によって一定期間しっかり行う治療、頑張りすぎず長く続ける治療など目標が変わっていきます。全ての患者さまが自分らしい生活を送りながら治療目標に沿って最適な治療が受けられるよう多職種と協力してお手伝いをしています。



患者さま・ご家族へのメッセージ

がん医療の進歩は目覚ましくさまざまな抗がん剤や治療法が登場しています。

当院でもそれらの治療を安全で効果的に提供できるよう専門知識をもったスタッフと協力して患者さまをサポートいたします。



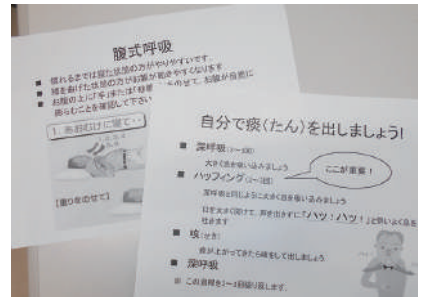
リハビリテーション課

3 学会合同呼吸療法認定士 飯田 梨紗



3 学会合同呼吸療法認定士とは

患者さまの高齢化が進んでいる現在の医療現場では、重い病気にかかった患者さまに対する呼吸療法（人工呼吸器等を用いた療法）が大切になっています。その中で3学会合同呼吸療法認定士（以下、呼吸療法認定士）は、呼吸リハビリテーションや吸入療法、酸素療法などの呼吸療法の的確な実施と、その機器の管理が役割となっています。呼吸療法認定士は様々な医療職種（看護師、臨床工学技士、理学療法士など）が取得する事のできる資格であり、それぞれの職種専門性を活かして呼吸療法が必要な患者さまに対しケアや支援を行います。



活動内容

現在リハビリテーション課には、8名の呼吸療法認定士が在籍しています。

主に呼吸器疾患のある患者さまに対し、リハビリテーションの提供や退院後で自身で出来る呼吸トレーニングやケアについて指導をしています。同じ疾患の方でも人によって症状はそれぞれであるため、患者さま一人ひとりに合ったリハビリを提供できるよう、呼吸療法に関する知識を用いて評価を実施し、リハビリプログラムの立案をしています。

また当院には RST(呼吸サポートチーム) というグループがあります。チームメンバーは専門知識を持っている医師・看護師・臨床工学技士・管理栄養士・理学療法士・事務職などから構成されており、各専門的な立場から患者さまをサポートできるようにしています。このチームに関わる患者さまは「48時間以上人工呼吸器を装着された患者さま」であり、週に一度人工呼吸器装着中の患者さまのところに回診しています。また、再度人工呼吸器をつける患者さまを少なくするためにも、人工呼吸器を使用しなくなった後もサポートを行っています。人工呼吸器を装着した患者さまに対し、体位変換などにより気道分泌物の排出を促し、先を見据えた筋力の強化や関節の運動などを医師や看護師などと協働しながら、チームの一員として実践をしています。



患者さま・ご家族へのメッセージ

「呼吸リハビリテーション」と聞いてもイメージがわからない方が多く、実際に呼吸リハビリテーションを受けられる患者さまやご家族には、どんなことをやるのか不安を抱える方も少なくないと思います。心配やお困りのことがあれば、お気軽にリハビリの内容や意図をスタッフにご相談ください。リハビリテーションは患者さまと私たちリハビリスタッフが同じ目標や意図をもって行うことで効果がより向上します。そのため私たちは何よりも信頼関係の構築を大切にしています。これからも患者やご家族を支援できるよう日々努めてまいります。



ほっと情報

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お届けします。知って得するお話です。

1 恐ろしいやけど～低温やけど～

看護部 皮膚排泄ケア認定看護師 若松 華

低温やけどは、心地よいと感じる程度の温度である、ゆたんぼ、カイロや電気毛布などが長時間身体に密着することでおこります。温度 42 度でも 6 時間接触すれば発症すると言われています。長時間、じわじわと熱が伝わり、筋肉などの深い組織が損傷をおこします。ヒリヒリとした痛みとうっすらとした赤みが出た場合、症状が軽くても皮膚科や形成外科で診察を受けましょう。



<予防方法>

あんか、電気毛布、ゆたんぼは、布団が温まったら使用をやめる。

こたつは低温に設定するか電源を切る。

貼るタイプのカイロは衣服の上から貼り、同じ場所に貼り続けない。

以下のような方はより注意が必要です。

- 麻痺（まひ）や糖尿病の神経障害、痛み止め内服など皮膚の感覚が弱い方
- ステロイドを内服している、抗がん剤を使用している、高齢などで皮膚が弱い方
- 動脈硬化で血流の低下がある方



2009 年 1 月～ 2013 年 1 月事故情報データバンクより

2 冬場の脳血管疾患対策

リハビリテーション課 理学療法士 鈴木 寛明



脳血管疾患は、日本人の 3 大死因の 1 つです。当院でも、リハビリテーション対象者のうち約 4 割が脳血管疾患です。脳血管疾患は、運動麻痺や感覚障害、高次脳機能障害等の症状が残ってしまう恐れがあります。

特に、冬場の寒いシーズンに起こりやすいと言われています。屋内と屋外の寒暖差が激しいことが、その原因です。気温が低いと末梢血管が収縮して血圧が高くなりますが、寒暖差が激しいと、血圧が急激に上昇します。くも膜下出血や脳出血などの出血性脳疾患は、血圧の急激な上昇で起こるとされており、冬場に脳血管疾患が多発することにつながるのです。

もっとも気をつけなければならないのが、大きな寒暖差が起こりやすい入浴時です。脱衣所に暖房器具を置く、あまり熱い湯船に浸からないなどの工夫をして、寒暖差が大きにならないようにしましょう。

3 薬の使用期限

薬剤部 薬剤師 吉田 春菜

食品に賞味期限や消費期限といった期限があるように、薬にも薬の安全性や効果を保証する使用期限があります。

薬の使用期限は、未開封の状態での適切な場所で保管された場合、製造から 3 ～ 5 年程度効果が変わらずに使える期間であり、薬の外箱やラベルに記載されています。一度開封すると、光や湿気等の影響を受け、品質が損なわれてしまうことがあるため、開封後は早めに使用しましょう。

病院やクリニックで処方される薬は、使用期限が記載されていないことが多いため、調剤された日から投与日数までを期限としてきちんと飲み切るようしてください。また、飲み忘れなどで残ってしまった薬は次に使いまわすことはせず、捨てるようにしましょう。定期的に飲んでいいるが余った場合は、病院や薬局の薬剤師にお気軽にご相談ください。



4 近年のペースメーカーの進歩

臨床工学室 臨床工学技士 石川 大貴



MRI 対応型ペースメーカー

胸がドキドキして気分が悪くなったことはありませんか？それは不整脈が原因かもしれません。不整脈の中には、心臓の動きが異常に遅くなるものがあります。そのようなときに活躍する医療機器としてペースメーカーがあります。

ペースメーカーを体内に植え込むことで一定のリズムで心臓を動かすことができます。

しかし、磁気に弱い機器であるために、ペースメーカーを利用されている方は、これまで MRI 検査を行うことができませんでした。近年、磁気に強い「MRI 対応型ペースメーカー」が開発され、一定の条件を満たすことで MRI 検査を受けることが可能になりました。MRI 対応型ペースメーカーを使用する患者さまへの MRI 検査時は医師や臨床工学技士、放射線技師が必ず立会い、安全に行える体制を整えています。

6 新外来棟 MRI 装置のご紹介

画像診断センター 診療放射線技師 渥美 裕

新外来棟への引越しに伴い、新しい MRI 装置 Philips 社製 Ingenia Elition 3.0T（インジニア エリシオン）を導入しました。院内の MRI 装置が 2 台になったことで予約待ち日数が大幅に短縮しました。新しい装置の大きな特徴として、ベガグラジエントと呼ばれる最新のハードウェアが搭載されました。

これにより、脳梗塞や悪性腫瘍の診断に有用な拡散強調画像（※）を撮る際に発生してしまう画像上の歪みを極力抑えることができ、画像の質が向上しました。拡散強調画像だけでなく、その他の画像を撮像する際も撮影時間の短縮化、高画質化が可能となっています。

MRI 検査は、長時間動くことができない大変な検査であり、ご協力いただく患者さまにはいつも感謝しています。今回、その苦痛を少しでも解消できるよう、より身体への負担の少ない寝台クッションを導入しました。その他にも、検査中の負担軽減に努めて参りますので、今後ともよろしくお願いたします。

5 検査音のヒ・ミ・ツ

検査課 臨床検査技師 鈴木 智香

聴力検査は皆さまにとって健診などで馴染みのある検査ではないでしょうか。ご存じのように「ピッピッピ」という音が聞こえたらボタンを押す検査です。断続音を使用している理由は「ピー」という連続音より断続音の方が人間の耳は聞き取りやすいという特性があるからです。

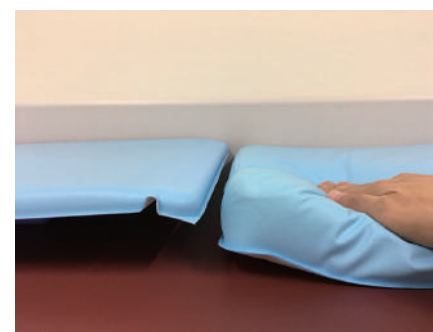


検査では 2 種類の周波数（音程）の音を使用しており①1000Hz（女性の話し声）、②4000Hz（セミの鳴き声くらい）を片耳ずつ聞き、どのくらい小さな音を聴取できるのか調べます。1000Hz は日常会話に必要な聴力の指標です。一方、4000Hz 付近の高音は加齢や騒音によって最初に聞こえづらくなります。このため、自分では気づきづらい聴力の低下を調べることができます。

自覚症状がなくても聴力検査で初めて難聴を指摘される場合もありますので、検査ご希望の方はドック・健診科にご相談ください。



Ingenia Elition 3.0T



左が旧モデル、右が新モデルの寝台クッション。厚みがあり柔らかい。

せいいい インフォメーション

Information

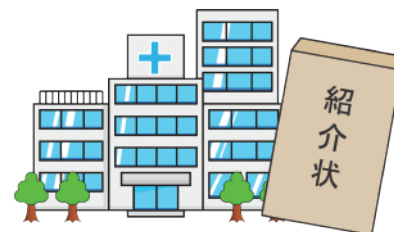
1 紹介状（診療情報提供書）のご案内

地域連携・患者支援センター 事務職 八角 尚央

紹介状という言葉は耳にされるとと思います。

紹介状は、正式には「診療情報提供書」と言い、紹介先の医療機関（病院、診療所など）にご自身の症状や診療の経過を伝えるためのものです。

診療情報提供書を提出いただくことにより、以下の利点があります。



- ① 重複する検査を行う必要がなくなり患者さまの負担軽減になります
- ② 病床数が200床以上の病院で実施されている特定保険外併用療養費がかかりません
- ③ 初診でも外来の事前予約が可能となる医療機関が多くあります当院でも診療科によりますが、紹介状があれば外来の事前予約が可能です

病院に受診される際は、紹介状を持参されることをお勧めします。

2 保険証は、月に1度ご提示ください！

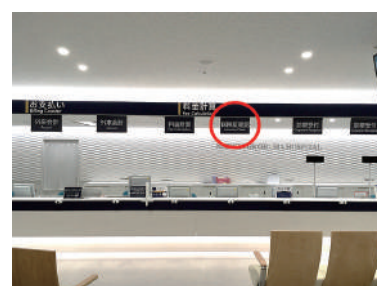
医療情報管理課 事務職 平尾 豪

医療機関は、患者さまの最新の保険証を確認することで「現在、保険診療を受ける資格がある」こと、「どの健康保険に加入しているのか」を把握しています。

保険証の情報が古かったり、誤っていたりすると、医療機関は医療費請求が正しく行えず、状況によっては患者さまご自身で医療費の全額をご負担いただく場合があります。

月の初めのご来院時は、必ず保険証確認窓口へ保険証をご提示いただきますよう、ご協力をお願いします。

また、月の途中であっても、保険証に変更があった際は、すみやかに窓口へお申し出ください。



2階にある保険証確認窓口へご提示をお願いします。

2020年1月～3月の診療日ご案内

月曜日（祝日）を診療日に外来診療を行っています。

対象診療日：1月13日、2月24日

土曜日（第1、3、5）は、休診日です。

※休診日は、急患対応となります。ご来院前に、救急外来へお問い合わせください。

（連絡先：045-715-3111）

担当医師の診療日につきましては、毎月発行の外来診療担当表をご確認ください。

〈受付時間〉 午前8時30分～午前11時00分 午後1時00分～午後3時00分

【平日】 午前・午後 診療日

【祝日】 午前・午後 診療日

【土曜日】 午前のみ 診療日

【休診日】

2020年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※1月1日（水）～1月3日（金）は、年始のため休診となります。

※1月4日（土）の第1土曜日は、午前中のみ通常の外来診療を行います。

2020年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2020年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				