

# 今が旬! 栄養レシピ

栄養課 井上 麻菜

## 新じゃがの和風マリネ



新じゃがとは、通常の収穫時期である秋よりも早く収穫したじゃがいもの事を言い、春先によく出回ります。みずみずしさがあり、皮が薄いのが特徴です。普通のじゃがいもと比べ保存期間が短い為、ビタミンCの含有量が多く、皮と一緒に含まれているでんぷんにより加熱による損失も少ないです。皮ごと食べられる新じゃがは無駄なく摂取することができます。



ビタミンCはコラーゲンを作るのに不可欠な栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。免疫力を高め、抗酸化作用（体の酸化を予防）のはたらきがありますが水に溶けやすく、熱に弱い性質がありますので、洗いすぎたり、茹ですぎないように注意しましょう。1日当たりの推奨摂取量は100mgです。



### 材料 (2人分)

新じゃが(中)	2個
新玉ねぎ	1/6個
小ねぎ	1本
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ① 洗った新じゃがを一つずつラップに包み、お皿の上のせ電子レンジ(500w)で5分加熱します。
- ② 加熱したじゃがいもを冷ましてから4等分に切ります。  
注：お皿も熱くなりますので取り出す際、ご注意ください。
- ③ 新玉ねぎは薄切り、小ねぎは1cm幅の小口切りにします。
- ④ ボウルで調味料を混ぜ合わせ、②と③の材料を加えてさらに和えれば完成です。

### 栄養量 (1人あたり)

エネルギー	103kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.1g
炭水化物	13.1g
カリウム	279mg
ビタミンC	22mg
塩分	0.4g



聖隷横浜病院広報誌

# せいれい よこはま

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

128号  
2020年春  
ご自由にお持ちください

スロフェッショナルドクター

診療に対する信念や熱い想いを持った  
6人の医師を紹介!

入院支援の取り組み

入院支援の役割、活動内容を紹介

診療日のご案内

2020年4月～6月診療日のご案内

最新トピックス

ほっと情報・インフォメーション

婦人科健診のご案内

担当医師、女性特有の検診を紹介

特集

新しい選択肢「再生医療外来」を開設しました!

今が旬! 栄養レシピ

新じゃがの和風マリネ



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128号 2020年5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



心臓血管センター内科  
芦田 和博

医療を手段に  
多くの人に貢献したい

小学生の頃、世界のへき地にて医療活動に尽力してノーベル平和賞を受賞したシュバイツァーの伝記、友人に誘われ通っていた日曜学校でのキリストの教え「人のために尽くす」に感銘を受け、医療を通じて多くの人に貢献をしたいと思い医師を目指しました。

「笑うことが一番の健康法です！」医療を提供するにあたって、知識や技術以外に、患者さんに安心して、笑顔になって帰っていただくことをモットーとして、日々の医療に勤めています。

かかりつけではなく、患者個人の特徴を知り、患者さんに寄り添える、「**行きつけの病院**」を目指し、現代版の赤ひげ先生のように、地域にとって頼りになり安心できる医療を提供していきます。

患者さんからの「ありがとう」は、私にとっての存在価値になり、医療者としての喜びです！

これからも、一緒に笑顔になっていきましょう！

消化器内科  
吹田 洋将



昔のことをたずね求め、  
安心できる医療づくり

子どもの頃、病弱でよく町の開業医にかかっていました。その時に担当していた先生を見て、人のためにできる仕事がしたいと考えていました。高校時代に見たドラマ「白い巨塔」の内科医：里見脩二（さとみ しゅうじ）の真面目に医療、患者個人と向き合う姿勢に感銘を受け、患者さんのために寄り添える医師になりたいと思い医師への道を進みました。

医師になった当時から現在にかけて、内視鏡の機器や技術は格段に進歩しました。ですが、「**温故知新**」の心を忘れず、過去の症例を学び病気に悩む患者さんに適した治療を提供することを第一に考えています。

チーム医療の取り組みにも重点をおき、消化器外科と症例検討会を開き、治療の提案、相談がしやすい環境づくりをしています。全ての取り組みが、**地域のニーズに応えられる医療、安心できる医療**を提供することに繋がっていると信じています。



# プロフェッショナル ドクター

診療に対する信念や熱い想いを持った6人の医師を紹介！

プロフェッショナルドクターによる市民公開講座

2020年 秋 開催します！

※詳細は、追ってご案内いたします。



リウマチ・膠原病内科  
山田 秀裕



医師としての  
人生を捧げる

高校生の時に会った明治維新の本から、ドラマティックな人間の営みに魅力を感じ、人間そのものに直接かかわる学問に惹かれ医学部を目指しました。医学生時代に医師のいない地域に赴き、訪問診療を行う機会があり、医療者と患者という付き合いではなく、人間同士の付き合いの大切さを理解したことが私の医療者としての礎になっています。

人間関係を大切にしているからこそ、自分の力が及ばなかったことを強く覚えています。そうした経験から、教科書的な医療ではなく患者さんに合わせたテーラーメイド医療の提供を心掛けています。長年勤めていた、大学病院ではできなかった、**多職種のスタッフが密に連携したチーム医療**という理想の診療が当院でできるようになりました。

医師人生で一人でも多くの**患者さんから感謝**していただけるように、これからも自分の人生を聖隷横浜病院での診療に捧げていきたいと思えます。



乳腺科  
徳田 裕

誠心誠意、  
患者さんと向き合う

今でも付き合いのある高校時代に出会った親友の「多くの人を救うために医師を目指す姿」に感銘を受け、自分も医師を目指すことを決めました。医師になってからの夢を語り合い、切磋琢磨したことはいい思い出です。

医師になり、私が常に心がけていることは患者さんと**誠心誠意**向き合い、**信頼関係**を築いていくことです。そのために、ガイドラインに沿うだけの機械的な診療ではなく、患者さんの不安に耳を傾け常に前向きに医療を受けていただけるよう、病状に合わせた説明と提案を大切にしています。

患者さんあつての医療、患者さんがいるからこそ日々医療が進歩し、医師として成長できます。患者さんの健康で充実した日々が嬉しい、だから私にとって医師という人と関わる仕事は**天職**なのです。

脳神経外科  
鈴木 祥生



患者さんに合わせた  
治療を見つけ出す

医師を目指したきっかけは、脳血管外科治療の開拓者で世界的名医の叔父への憧れからでした。

数十年前の脳疾患はまだ治らない病で、治療方法も器具も決まっておらず「ゼロから発展していく科」でした。医学生時代に脳疾患を治したい！患者を助けたい！という強い想いから、脳疾患と向き合っていくことを決めました。

治療では画像診断や検査の結果だけで判断せず、**何気ない会話から何の症状に困っていて、その症状はなぜ起きているのか？**と常に考え、患者さんに寄り添い納得してもらえる治療を提供することを大切にしています。

治療の心配があれば何度でも寄り添ってご説明をし「点ではなく、線で繋がる」関係を築きたいと考えます。

そして、より多くの患者さんと「パートナーとなれる病院・医師」になれたらと考えております。



整形外科  
竹下 宗徳

明るく、元気に  
笑顔になれる医療を

医師になったきっかけは学生時代に身内が、現在でも難病とされている股関節の病気になり、治療してくれた専門医の姿に感動し、医師を目指すことに決めました。当時の経験から医療とは、患者さんだけでなく家族も元気になる仕事と考えています。

整形外科とは、機能回復型の外科です！喜びを一緒に分かちあい、満足度の高い医療を提供したいと常々思っています。そのためには、病院全体で考える医療が重要です。連携のとれた診療が出来るよう、チーム医療の充実を図っています。

健康な状態で長生きしたい皆さまのお手伝いがしたいと考えています。**明るく、元気に笑顔になれる医療**を提供したいです！

「**気配り、親切、明るい笑顔**」3つの信条を胸に皆さまの健康長寿をお祈りしています。

# 入院支援の取り組み

地域連携・患者支援センター  
入院支援看護師 小島 幸子



## 入院支援の役割

私たちは、予約入院の患者さまやご家族が、少しでも安心して入院に備えられるよう、退院後の生活を見据えながら支援に取り組んでいます。入院前面談を通して、ご自宅での様子、介護や福祉の利用状況などを把握し、必要に応じて入院前から院内外の様々な職種へと支援をつなげることを役割としています。

## 活動内容

### ◆予約入院の患者さまの流れ

診察の際に、入院日が決定しましたら、患者支援センターへお越しいただけます。



入院案内の様子

#### 患者支援センター

##### 1 入院説明

書類や入院当日の持ち物、来院場所の説明、病室の希望を確認いたします。

##### 2 検査説明

入院後の検査・治療のスケジュールや中止薬について説明します。

##### 3 入院前面談

病歴や入院までの経過、日常生活の状況、アレルギーの有無などをお聞きします。  
入退院に関する不安がある場合は、必要に応じて各職種に支援の依頼をします。  
面談で伺った内容は、電子カルテに登録し、各部署と情報を共有します。



患者支援センターでご案内いたします

## 患者さま・ご家族へのメッセージ

これまでの入院前面談を通して、介護をしている方やがんの告知後、間もない方から、「入院中に介護を受けている家族の支援について知ることができた」「気持ちが整理されて今後の見通しが持てた」「病気や入院生活について気持ちをゆっくり聞いてもらえた」とのお言葉をいただくことができました。入院支援では、初めての入院や不安を抱える患者さまが、心配事やご質問を安心して言葉に出来る場作りを心がけています。ぜひ、入院や退院に向けて気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



# 2020年4月～6月の診療日ご案内

土曜日(第1、3、5)は、**休診日**です。

5月2日土曜日～5月6日水曜日は、ゴールデンウィーク期間のため、**休診日**となります。

※時間外(夜間・休診日)のご受診について

**緊急性の高い患者さまを対象としています。**

必ず事前にご連絡いただき診療可否のご確認をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 **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

■ 【土曜日】 午前のみ 診療日

□ 【休診日】

2020年 4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		

2020年 5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						

2020年 6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				

# ほっと情報

健康や医療にまつわる最新情報、  
その他興味深い情報をお届けします。

## 1 苦しくない内視鏡！？

臨床工学室 臨床工学技士 工藤 直樹

内視鏡の胃カメラ検査と聞くと、どのようなイメージをお持ちですか？多くの方が「オエッとなりそうで苦しそう」というイメージをお持ちではないでしょうか。

当院ではそのような苦痛を軽減する工夫として、基本的な検査では最も細いカメラを使用しています。そのカメラはもともと鼻からの挿入用に開発された胃カメラで、従来の胃カメラの約半分程の太さになっており、鼻からの挿入だけでなく口からの挿入にも対応できます。細い胃カメラは喉元を通過する際の不快感を軽減できますので、従来より苦しくない検査が可能になります。

当院では患者さまの状況に応じて最適な胃カメラを選択し、安全で苦痛の少ない検査・治療に努めています。

胃に不快感があるなど気になる症状がありましたら、医師にご相談ください。



左：従来のカメラ（10mm）  
右：当院で使用しているカメラ（5mm）

## 2 レントゲン撮影装置で「動画撮影」が可能に！

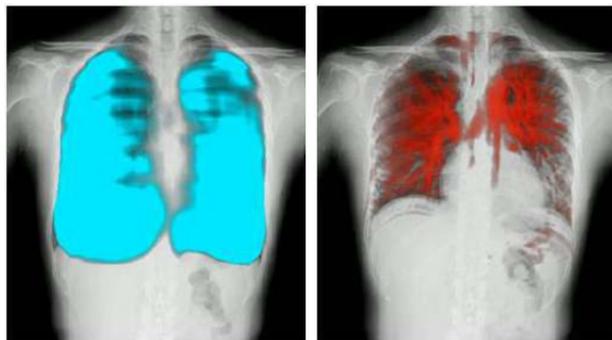
放射線課 診療放射線技師 武藤 理奈

レントゲン撮影装置を用いて”胸部の動画撮影（動態撮影）”が可能になりました！通常のレントゲン撮影は静止画ですが、この撮影は「息を吸って吐く」という肺の動きを動画で観察することができます。

撮影方法は、”ゆっくり吸って～吐いて～”を繰り返して深呼吸の様子を撮影し、肺の換気能力を観察する方法と、”大きく息を吸って止める”ことで、息を止めている間の心臓の動きを撮影し、肺の血流を観察する方法の2つです。

被ばく線量は通常の胸部レントゲン2方向撮影より少なく、検査時間は約10分程度です。この動態撮影を行うことで、呼吸器疾患による横隔膜の動きや、肺の癒着具合の把握などが簡易的にできるのです。

最新技術であるため、まだまだ発展途上ですが、今後呼吸器医師と相談しながら画像診断の提供をしていきます！



深呼吸の様子を撮影して得られる画像で、肺換気が行われている部分を青色で示しています

肺血流の様子を撮影して得られる画像で、肺血流を赤色で表示しています

# 高血圧とは？

# 検索

## 高血圧

高血圧とは、繰り返し測っても血圧が正常より高い場合をいいます。たまたま測った血圧が高いときには、血圧が高いといえますが「高血圧」とは言い切れません。くり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。そのままにしておくとう動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

## 1 白衣と美人にドキドキする？

西3病棟 看護師 伊東 路子

「病院来ると血圧が高くなる」。そのような経験をしたことはありませんか？

血圧は自律神経による影響を受けるので、緊張や不安などの要因によって血圧は上昇し、心身ともにリラックスしているときは副交感神経が高まり、血圧は下がります。実際に、病院の診察や手術・検査の前に緊張して血圧が通常より高くなる人は多く、これを「白衣高血圧」と言います。

そのため私たちは、できるだけ患者さまが緊張したり不安にならないように声をかけ、リラックスできるように心がけています。

重要なのは、普段の血圧です。家庭での自分の血圧をチェックし、ご心配事がございましたら遠慮なく職員にご相談ください。リラックスしていても血圧が高い、そんなときは美人の看護師さんにドキドキしている美人高血圧かもしれませんね。



## 2 隠れ高血圧に要注意！

検査課 臨床検査技師 星野 佳世

通常であれば、血圧は昼間に高く、夜間は低くなります。朝になると目覚めるための準備として起床前から徐々に上がりはじめます。しかし、起床時に過剰な反応が起こり、血圧がぐんと上昇してしまう場合があります。

これを『早朝高血圧』といい、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。早朝高血圧は起床後、1時間以内に家庭で測定した血圧の平均値が135/85mmHg以上である場合を言います。

当院で行っている持続携帯血圧検査では、普段測ることのできない早朝や睡眠中の血圧変化を調べることができます。

検査方法は上腕に血圧計を巻き、腰に小型の機器を付けていただきます。

日中は30分、夜間は60分、早朝は30分間隔で自動的に血圧測定を行います。検査中は普段通りの生活をしていただけます。

健康的な生活を送るために血圧コントロールは重要です。気になる方は診察時に医師にご相談ください。



## 3 高血圧と薬

薬剤部 薬剤師 佃 真実

薬による治療は、生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合に行います。

血圧を下げる薬には多くの種類があり、患者さまの血圧のレベルや状態、その他の病気の有無などによって使用する薬を決めます。高血圧のほかに病気がある場合、病気によっては使ってはいけない降圧薬もあるため、持病がある場合は医師に伝えて下さい。

薬を飲み始め、一時的に血圧が下がった場合にも、自己判断で服用を止めたりすると血圧は戻ってしまいます。

血圧の上下が繰り返されると血管に傷を付ける原因ともなるため、医師に指示された時間と量を守ることが大切です。

また、どんな薬にも副作用が存在し、降圧薬の種類によっては、空咳、動悸やほてり、脱水症状などが起こる場合があります。

気になる症状が出た場合には、医師・薬剤師にご相談ください。



## 4 無理せず始めよう！

リハビリテーション課 理学療法士 鈴木 寛明

適度な運動は降圧効果が得られ、高血圧が改善されるという報告があります。

運動の頻度はできれば毎日実施し、1日の運動量は30分以上、強度は中等度（ややきつい）の運動が一般的に勧められています。運動を始めるのが難しい、どういう運動をすれば良いのか具体的に分からないという方は掃除・洗濯・子どもと遊ぶ・自転車で行く物に行くなど日常生活の中で活動量を増やすことを意識すると良いでしょう。

日常生活、運動するときの注意点としては主に以下の項目が挙げられます。ぜひ、ご参考にしてみてください！

- ①睡眠不足、体調不良の時には無理をしないようにする
- ②翌日まで疲れが残らず、痛みを感じない程度で行う
- ③息を止めず、呼吸をしながら行う
- ④運動した分だけしっかり休憩をとる



# せいれい インフォメーション

Information

## 1 地域連携・患者支援センター（地域連携担当）のご紹介

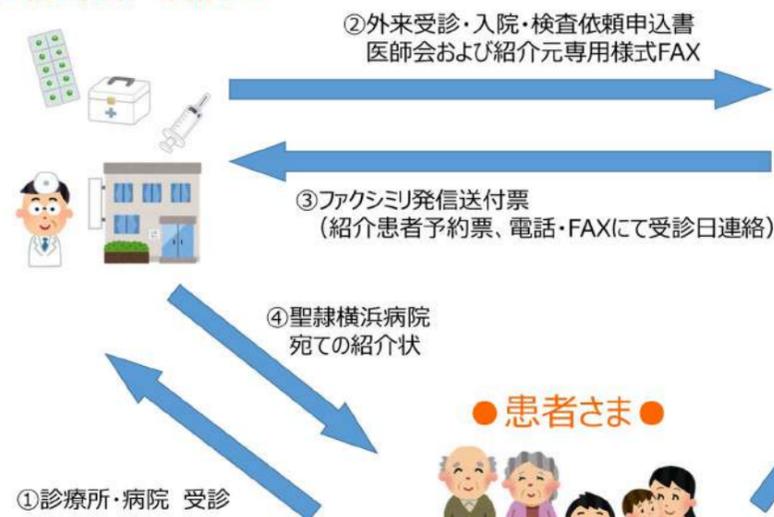
地域連携・患者支援センター 事務職 亀田 つかさ

地域連携室は「当院と他院・他施設を繋ぐ部署」です。当院では「地域連携・患者支援センター」と称しており、地域連携担当者は主に以下の業務を行い、ご紹介患者さまがスムーズに医療機関へ受診できるよう、支援することを担っています。

- ①ご紹介患者さまの事前予約や医療機関からの受診調整
- ②紹介状に対するお返事の管理
- ③症例検討会や講演会の企画・運営
- ④近隣の診療所、病院の情報収集や当院の広報業務

なお、紹介状をお持ちいただきますと、特定保険外併用療養費（当院は 2,000 円＋税）がかからず受診することができますので、かかりつけ医にご相談ください。また、受け入れ業務だけでなく、当院での治療が終了したあとの、かかりつけ医を探すお手伝いもさせていただいております。お気軽にご相談ください。

### ●診療所・病院●



### ●聖隷横浜病院●



### ●患者さま●



## 2 ボランティアの紹介

総務課 事務職 中川 麻衣

当院では、患者さまや利用者の皆さまに対して、診察室や検査室などの案内をする総合案内ボランティアと季節を感じ心温まる作品づくりで、患者さまや職員を和ませ癒すことを目的とした縫製ボランティアなどが活動しています。

特別な資格を持たなくても大丈夫です！患者さまのお役に立ちたいと思っている方、人と人とのふれあいをもちたいと思う方であればどなたでも参加できます。

※現時点では、新型コロナウイルス感染症の影響で、一時的に活動を中止しております。  
今後、落ち着き次第、再開を予定しています。



総合案内ボランティア



縫製ボランティアの作品  
A棟2階の渡り廊下にあります

## 3 婦人科検診のご案内

ドック・健診室 事務職 藤原 邦晃

毎週水曜日、金曜日 9:00～11:30（完全予約制）

※全ての検査を女性医師が担当いたします。

**子宮頸がん検査** 検査料金 4,300円（税抜）

症状がなくても、定期的な検診をおすすめします。  
子宮の入り口（頸部）の細胞を採取してがん細胞の有無を調べます。

**経膈エコー検査** 検査料金 4,000円（税抜）

子宮体部や卵巣の病変の発見に有用です。  
膈部にエコーをあてて内部を調べます。



ご予約・お問い合わせは、下記にお電話ください。

ドック・健診室 045-715-3158

■予約受付時間（祝日を除く）月曜日～金曜日 13:00～16:30

2019年10月より、婦人科検診を開始しました！

産婦人科医師 三浦 彩子



「婦人科検診」というと、多くの方が「子宮頸がん検診」をイメージするかと思いますが、実際に婦人科で扱うのは「子宮（頸部、体部）」と「卵巣」です。【図1】

国立がん研究センターの統計では、婦人科がん対象患者は増加傾向であることがわかります。【図2】

### 子宮頸がん

子宮頸がんは20～30歳代で最も発症率が高いがんです。【図3】

子宮頸がんは初期に無症状の事が多く検診にて早期診断ができれば、子宮を温存する治療が可能となります。

### 子宮体がん

子宮体がんは近年、著しく増加している疾患ですが、不正出血や過多月経などの自覚症状を認めることが多く、その様な症状を認める方や超音波検査にて異常を認める際に医師の判断により検査をお勧めします。

### 卵巣腫瘍

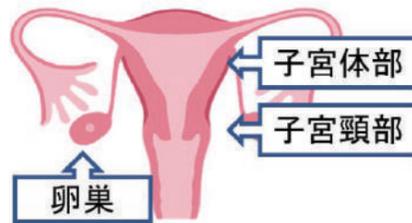
卵巣腫瘍（良性、境界悪性、悪性）は自覚症状が出にくく、早期発見が難しい疾患です。診断には超音波（エコー）検査が必要です。

### 婦人科検診のススメ

- ・年齢に関係なく子宮頸がん検査をおすすめします。
- ※厚生労働省の指針で「20歳以上の方は、2年に1回の検診」がすすめられています。
- ※子宮体部や卵巣を調べる超音波（エコー）検査の同時実施をおすすめします。

ご予約・お問い合わせ ドック・健診室 045-715-3158

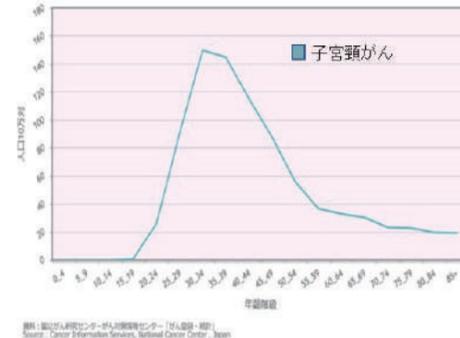
【図1】



【図2】部位別罹患率（全国推計値）年次推移（女性、全年齢）



【図3】年齢階級別罹患率（全国推計値）2015年



## 新しい選択肢 「再生医療外来」を 開設しました！

当院の整形外科では、近年話題の多血小板血漿（PRP）を用いた再生医療外来を開設しました！！

人工関節センター センター長 竹下宗徳

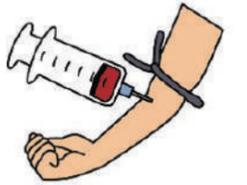


### 再生医療とは

ケガや病気などによって失ってしまった機能を、薬で治療するのではなく、人間にもともとある「再生する力」を利用して、炎症や痛みの改善を目指す医療のことです。

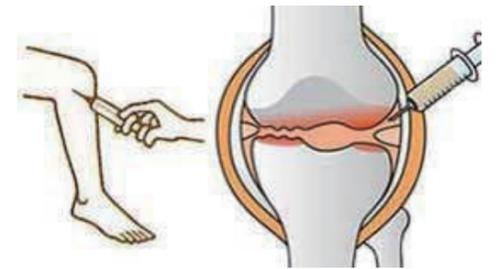
### 多血小板血漿（PRP）とは

自分の血液に含まれる血小板の成長因子が持つ「組織修復能力」を利用し、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高め、治療を目指す再生医療であり、痛みや炎症を抑制する効果が期待できます。

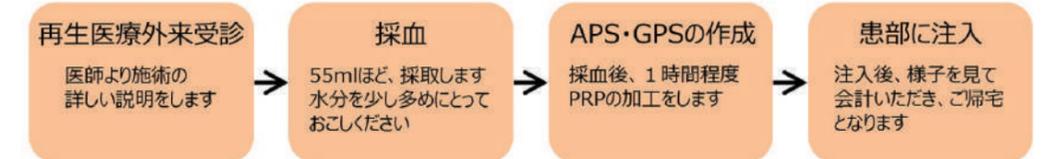


### ASP療法 GPS療法とは

ASP療法・GPS療法とは、多血小板血漿（PRP）を加工した「自己タンパク質溶液」です。炎症の抑制や軟骨の保護に使われ、主に「変形性関節症」に用いられます。炎症や痛みを改善し、軟骨破壊の抑制にも期待できます。当院では、「膝関節」にASPを注入し、関節内の炎症バランスを整える治療をします。



### 治療の流れ



※治療当日は、治療部位の感染予防や治療後の副反応を最小限にするため、入浴・飲酒はお控えください。

施術には、人工関節センター センター長の竹下医師が担当します。ASP療法・GPS療法は、国に届出が受理された医療機関でのみ受けられます。膝関節の痛みでお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。なお、本治療は自由診療（自費）となります。効果、副作用、合併症、費用など受診時にご説明いたします。

診療日：第4金曜日 午後1時00分～3時00分  
※完全予約制