

今が旬! 栄養レシピ

栄養課 鈴木 裕治

大根と水菜のちりめんサラダ

水菜



冬が旬(12-3月)の水菜は京野菜の一種で、「京菜」とも呼ばれる緑黄色野菜です。ビタミンC、カリウム、葉酸などを多く含み、これらは水溶性の栄養素のため、洗う際は水に浸し過ぎないようにしましょう。葉酸は胎児の正常な発育に必要な栄養素のため、妊娠前や妊娠中に積極的に摂ることが勧められます。また、動脈硬化のリスクを下げる働きがあるとされているため、老若男女問わず摂りたい栄養素です。



材料 (2人分)

大根	120g
水菜	30g
ちりめんじゃこ	40g
白すりごま	小さじ2
[ドレッシング]	
ごま油	大さじ2
醤油	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 大根と水菜を洗い、大根は4cm長に水菜は4cm幅の細切りにする。
- ② 大根と水菜を器に盛り、ちりめんじゃこと白すりごまを上からかける。
- ③ ドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ お好みの量のドレッシングをサラダにかけて完成です。

栄養量 (1人あたり)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	11.0g
炭水化物	4.4g
カリウム	288mg
葉酸	52μg
塩分	1.9g



聖隷横浜病院広報誌

せいらい よこはま

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

131号

2021年冬号

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

泌尿器科

新棟紹介

緩和ケア病棟のご紹介

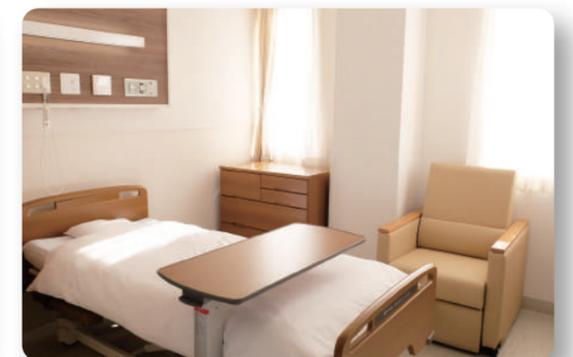
最新トピックス

ほっと情報・インフォメーション

今が旬! 栄養レシピ

大根と水菜のちりめんサラダ

緩和ケア病棟内観写真



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131号 2021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。旧年中、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。

新年を迎えても新型コロナウイルスの感染拡大の影響は続いています。海外でのワクチン生産の実現は朗報ですが、効果の判断までには今しばらく時間がかかりそうです。自粛ムードの中、親しい知人、友人とも気楽に会えず、息のつまる思いの方、将来に不安と戸惑いを覚えている方も多いのではないのでしょうか。

昨年の緊急事態宣言下にヴィクトール・フランクルの「夜と霧」を再読する機会がありました。ユダヤ人としてアウシュヴィッツに囚われ、奇蹟的に生還した著者の世界的に有名な手記です。決して楽しい読み物とはいえませんが、コロナ禍の私たちに大きな力を与えてくれます。

著者は淡々と事実を綴ります。強制収容所で生きる目的を見いだせなかった人は身心ともに弱って病気で亡くなっていったそうです。そこで著者は生きる意味を

失ったと嘆く人にどう接すればよいのか、“生きる意味”について根本的に考えます。

人は自分の人生は自分の思い通りになるもの、喜びを与えてくれるものと期待します。ですから、思い通りにならないと当惑します。これに対してフランクルは発想を変えるように説きます。自分の思い通りにならないときでも、人生は私たちにどのように生きようとしているのかを問いかけていると言います。そして私たちはその問いかけに答えていくべきだと続けます。

強制収容所とは比べられませんが、私たちはコロナ禍で以前のような生活ができずに困惑しています。フランクルの言葉は発想を変えるヒントになると思います。人類は長い歴史の中でさまざまな感染症と闘い何とか打ち勝ってきました。今回のコロナ禍も必ずや克服できるでしょう。朝の来ない夜はありません。思い通りにならない状況下でも嘆くことなく、自分がどのように行動すればよいのかを日々考えながら、先の希望の光を見続けていきたいと思えます。

さて、新型コロナの影響で、いささかひっそりとした船出となりましたが、昨年の夏、当院では、回復期リハビリテーション病棟38床と緩和ケア病棟20床が相次いでオープンしました。おかげさまで、すでに多くの方にご利用いただいています。

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、急性期治療の終了後に集中的にリハビリテーションを提供し、ADL(日常生活動作)の向上や在宅復帰を目指す病棟です。各分野のスペシャリストたちがチーム医療を展開して、朝起きて夜寝るまでの間、食事や着替え、排せつなども含めて、日常的な生活動作そのものをリハビリととらえたサポート体制を取っています。

また緩和ケア病棟は主にごがん患者さまの苦悩や希望に寄り添いながら、痛みや不快な症状を緩和して、その人らしい生き方を支援する病棟です。在宅療養中のごがん患者さまの介護者が休息するために、患者さまの一時入棟としても利用できます。ACP(アドバンス・ケア・プランニング、人生会議)など患者さまの意思決定支援を重視しています。

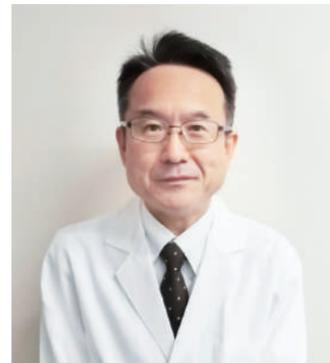
上記2つの病棟が加わり、当院では従来からの急性期病棟、地域包括ケア病棟(病名にかかわらず在宅復帰を支援するための病床)と4つの病棟機能を有することになりました。患者さまの病状に応じたこれまで以上にきめの細かなサービスが提供できます。今年も地域の皆さま方の期待にどうすれば適切にお応えできるかを追求しながら、最終的には病院の理念、隣人愛、質の高い医療の提供、地域貢献の継続、この三点の実現を目指してまいります。どうぞ本年もよろしく願いいたします。



はたのたかし

泌尿器科 医長 波多野 孝史

学会認定資格等 日本泌尿器科学会認定専門医・指導医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医



2020年11月より聖隷横浜病院へ赴任いたしました泌尿器科 波多野 孝史と申します。よろしくお願いたします。

概要

泌尿器科は、尿路（腎臓、尿管、膀胱、尿道）と精路（前立腺、精巣、精管、陰茎）、および内分泌臓器（副腎）に生じた疾患に対して診療、治療を行っております。具体的には悪性腫瘍、排尿障害、尿路結石症、尿路感染症、性感染症、小児泌尿器科疾患、男性機能障害、内分泌異常、遺伝性疾患などで診療分野は多岐にわたります。我が国は人口の高齢化とライフスタイルの変化により、泌尿器科のニーズは急速に増加し、当科には高い専門性と最新の医療技術の取得が求められています。



当科では、悪性腫瘍に対する治療を重点的に行い、手術、化学療法、免疫療法等の集学的治療を実践しております。また一般的泌尿器科疾患に対しても幅広く診療しております。

特徴

- ①安全で体にやさしい医療の提供を目標にしています。
- ②関連医療機関との連携で、質が高く効率の良い医療を提供します。
- ③エビデンスに基づいた診療

当科は各種診療ガイドラインに基づいた診療を心がけております。当科医師および当該スタッフが密接に連携しながら治療を遂行するチーム医療を実践しています。

- ④理解と納得のいく説明

検査結果と治療方針の決定に際して、十分な説明と患者さまの納得のいく同意をいただいております。またセカンドオピニオンの提案により他の医療機関へお願いすることや、他の医療機関からお受けすることも率先して実行しています。

本当は恐ろしい「夜間頻尿」

夜間頻尿について少しお話しいたします。

排尿のため夜中に起きなければならない症状を「夜間頻尿（やかんひんにょう）」といいます。排尿に関する症状の中で最も多くみられます。専門的には就寝後1回以上起きれば夜間頻尿ですが、実臨床では2回以上の方が治療の対象となります。

【夜間頻尿の原因】

夜間頻尿の原因は、夜間多尿（夜間の尿量が多いこと）膀胱容量の減少、睡眠障害の3つがあげられます。

夜間多尿の原因としては、糖尿病、高血圧、うっ血性心不全、腎機能障害などがあります。

膀胱容量の減少は少量の尿しか膀胱にためられなくなるものです。過活動膀胱や膀胱炎などで膀胱が敏感になるために起こります。過活動膀胱は膀胱に尿が少ししかたまっていないのに、膀胱が勝手に収縮してしまう病気で、排尿が間に合わず、尿を漏らしてしまうこともあります。

睡眠障害は眠りが浅く、すぐ目が覚めてしまうため、目が覚めるごとに気になってトイレに行くものです。このように「夜間頻尿」に対しては、膀胱だけの問題ではなく、全身性疾患のひとつとして考え、基礎疾患や睡眠、日常生活環境に配慮しながら治療する必要があります。

「夜間頻尿は加齢によるものだから仕方がない。」と考えていらっしゃる方も多いと思います。しかしここに大きな問題が潜んでいます。

東北大学のグループは、夜間排尿回数が1回以下の患者さまと2回以上の患者さまでは、2回以上の患者さまの方が骨折のリスクが高いと報告しました（図1）。さらに夜間排尿回数が2回以上の患者さまは1回以下の患者さまに比べて、生存率が低いとも報告しています（図2）。すなわち排尿のために夜間2回以上起きると、骨折しやすく、寿命が短くなることが示唆されました。また高齢者の骨折の約80%は排尿や排便に関連すると言われてしています。

夜間2回以上排尿のために起きている方は夜間頻尿を改善されることをおすすめいたします。ぜひ泌尿器科を受診いただき、ご相談ください。

夜間頻尿による骨折のリスク

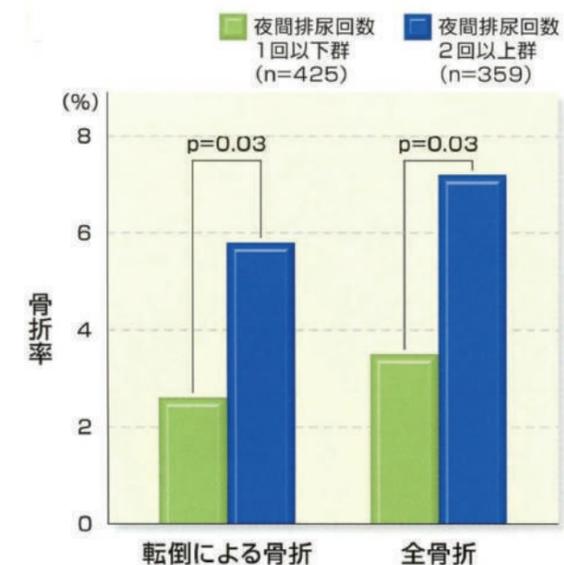


図1

夜間頻尿と生存率

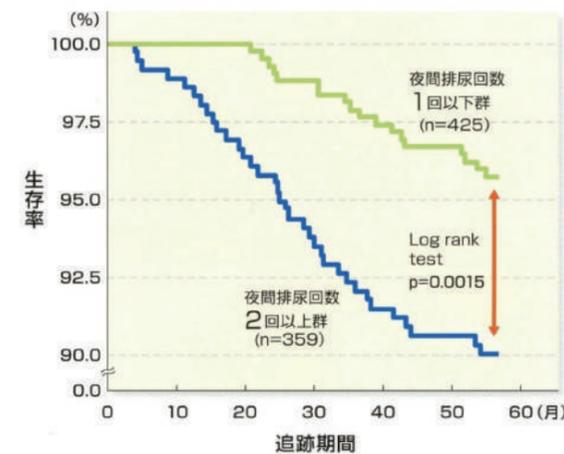


図2

新棟紹介 緩和ケア病棟のご紹介!

緩和ケア病棟とは

緩和ケア病棟は、がん患者さまを対象に、からだと心の苦痛(痛み、息苦しさ、食欲低下、吐き気、だるさ、不安など)に対しての治療やケアを行う専門の病棟です。また、自宅で過ごしているがん患者さまの介護者が休息するための一時的な入院も引き受けています。

当院の緩和ケア病棟では、がんに対する積極的な治療は行わず、がん患者さまのからだや心の苦痛緩和ができるように食事の提供や薬の調整、身の回りのお手伝いなどを行います。病室では、ご家族や友人とゆっくり穏やかな時間を過ごせるように、お好みの絵画や写真の飾りつけ、音楽鑑賞、ご家庭の味を楽しめるよう、患者さまやご家族が調理できる専用のミニキッチンを用意しています。



■緩和ケア病棟の入棟対象者は?

緩和ケア病棟は、がんとAIDS(後天性免疫不全症候群)の診断を受けた患者さまが利用できます。

入棟前に以下の内容に同意いただきます。

- ①患者さまとご家族にがんの病名が告知されており、緩和ケア病棟入棟後、がんに対する積極的な治療を行わないことを理解していること
- ②緩和されるべきがんによるつらさがあり、患者さまとご家族が入棟を希望していること
- ③心臓マッサージや挿管など、苦痛を伴う延命処置は行わないことに同意していること

※介護目的での利用や、他の患者さまへの迷惑行為を認める場合には、入棟をお断りする場合があります。



■入棟の手続きや時期は?

緩和ケア病棟への入棟を希望する患者さま・ご家族の皆さまには「緩和ケア病棟入棟相談外来」を受診いただく必要があります。入棟相談外来のために、以下の資料をご準備ください。

<用意するもの>

- ①緩和ケア病棟入棟相談外来申込書(患者さま、ご家族の方がご記入ください)
- ②診療情報提供書(紹介状)
- ③画像検査の資料(CT・MRIなどのCD-ROM)

上記書類・資料を当院宛に郵送いただくか、直接ご持参ください。必要書類が病院に到着後、内容を確認したうえで入棟相談外来の日時をご希望の連絡先に電話連絡いたします。

※抗がん剤治療や放射線療法など、がんに対する積極的な治療を受けている患者さまは入棟できません。積極的ながん治療を見合わせてからお申し込みください。
※ご自宅で訪問診療を受ける方は、緊急の入院施設として緩和ケア病棟の申し込みをすることができます。

緩和ケア入棟相談外来には、必ずしもご本人が来院する必要はありません。その場合、病状を理解されているご家族や身元保証人の方がお越しください。

緩和ケア病棟入棟相談外来のあと、担当者より入棟までの対応についてご説明いたします。詳しくは看護相談室または地域連携・患者支援センターにお問い合わせください。



個室



デイルーム

インフルエンザ

1 新型コロナ感染禍のインフルエンザ対策

医療の質管理室 感染管理認定看護師 山下 綾子

インフルエンザは例年12月～3月が流行期です。今年はいつもの冬とは違い、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方が同時に流行する恐れがあるとされています。

インフルエンザウイルスは低温・低湿を好むため、室温20～25℃、湿度50～60%を保ち、部屋は時々換気しましょう。さらに新型コロナウイルス感染症の感染対策はインフルエンザにも有効です。マスク、手洗い・うがいなどの感染対策を行い、栄養と休養を十分とって抵抗力を高め、冬の感染症シーズンを乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症の初期症状はかぜやインフルエンザと似ていますが、症状の続く期間がかぜやインフルエンザに比べて長いという特徴があるようです。ご高齢の方や持病をお持ちの方は、症状が続く場合は早めに受診してください。



2 インフルエンザの治療薬

薬剤部 薬剤師 宮路 友香

インフルエンザの治療薬には、飲み薬、吸入薬、点滴薬があります。

内服が難しい場合は吸入薬を使用したり、複数回服薬するのが難しい場合は1回で治療が終わる薬を使用したりするなど、患者さまの年齢や状況によって適切な薬が選択されます。

どの薬もウイルスの増殖を抑え、発熱の期間を短くする効果を持つため、発熱後48時間以内に使用することが望ましいとされています。処方された薬の用法・用量、服用期間を守りましょう。

今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方の流行が懸念されています。どちらもウイルスによる感染症であり、発熱などの初期症状では見分けがつかない可能性があります。それぞれのウイルスに対する治療薬は異なります。まずは予防が大切ですが、発熱した場合には病院に受診し、正しい治療を受けましょう。



3 ビタミンDで予防めし!

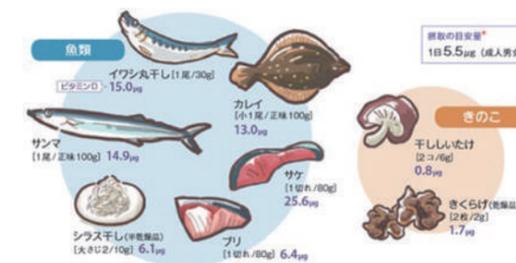
栄養課 管理栄養士 井上 麻菜

ビタミンDは、食品からの摂取と日光を浴びることで体内で生成することが出来るビタミンです。効果は、丈夫な骨を作るはたらき、免疫機能を調整するはたらきなどがあります。近年、ビタミンDの“インフルエンザへの有効性”が新たに注目されています。

日本の子どもを対象に行った研究では、流行期にビタミンD入りのカプセルを摂取したグループと摂取しなかったグループでは、摂取したグループのインフルエンザ発症率が42%低かったという結果が得られました。

ビタミンDは脂溶性のビタミンのため、油と一緒に摂ると効率よく摂取出来ます。ビタミンDを多く含む食品は、魚介類、卵類、きのこ類があります。

冬場は日光を浴びる機会が減りますので、食品からビタミンDの摂取を心がけましょう。



4 発熱直後は待った!? 検査のベストタイミング

検査課 臨床検査技師 飯原 静里香

インフルエンザの検査を受ける「適切なタイミング」があるのをご存じですか?

発熱から12時間後から48時間以内の検査が推奨されています。

当院では、迅速検査キットを用いてインフルエンザ検査を行っています。検査キットは、発熱後約12時間以内はウイルス量が少ないため、感染していても陰性と判定されてしまうことがあります(これを偽陰性といいます)。

また、インフルエンザの治療開始は発熱後48時間以内が望ましいとされています。

正しい検査結果は、より効果的な治療につながります。適切なタイミングでの受診と検査をおすすめしますが、辛いときは無理せず病院にご相談ください。



ほっと情報

1 足腰の力と転倒の関係

リハビリテーション課 理学療法士 西山 毅志

転倒が原因で入院される患者さまは少なくありません。高齢者の転倒率は年間10～25%といわれています。また、介護が必要になる原因に「転倒」に伴う骨折や脳損傷が含まれています。

転倒の原因は様々ですが、その中でも足腰の筋力はとても重要です。

転倒者の62%に足腰の筋力低下がみられ、転倒の半数は道端で起きているという研究データもあります。屋

外は段差や傾斜などの不整地が多くあり、安全に歩くには足腰の筋力がとても重要です。

特に大切な筋肉は、お尻にある大殿筋、太ももの前側にある大腿四頭筋、ふくらはぎにあるヒラメ筋です。

これらは椅子を活用したスクワットや踵上げなどの運動で簡単に鍛えることができます。

無理のない範囲で運動を行い、転倒防止につなげましょう。



2 【3Dマンモグラフィ】って何？

放射線課 診療放射線技師 武藤 理奈

現在、日本人女性の11人に1人が「乳がん」に罹患（りかん）するといわれています。マンモグラフィは乳がんの早期発見に欠かせない検査のひとつです。

一般的なマンモグラフィは2D撮影といい、一方向からの画像が得られる撮影です。対する3Dマンモグラフィ（トモシンセシス）は、角度の違う多方向から撮影することで得られる三次元画像です。2D撮影だと乳腺が重なる病変も、3D撮影では形や辺縁を鮮明に描出できます。そのため、高濃度乳腺（デンスブレスト）という乳腺量が多く、病変が見つかりにくい乳房においても高い診断能を発揮します。一度の圧迫で2D撮影と3D撮影を同時に行えるため、撮影時の負担は従来のマンモグラフィとほぼ変わりません。

当院では、被ばく線量も検診ガイドラインの基準値を下回るよう調整していますので、安心して検査を受けていただけます。

（※当院は精密検査でのみ3D撮影を使用。）



インフォメーション

今年度の受診はお済みですか？

ドック・健診室 事務職 藤原 邦見

横浜市に在住の皆さまにお知らせします。

横浜市では病気の早期発見と予防のために、特定健康診査と各種がん検診を推奨しています。

例年、年度末にご予約が集中しておりますが、今年度は年度前半のコロナウイルスの影響でご予約が取りにくい状況が予想されます。お早めのご予約をおすすめします。

※横浜市に住民票がある方が対象です。

※職場の健診機会がない方で、年齢要件などを満たす方が対象です。



診療日のご案内（2021年1月～3月）

総務課 事務職 高橋 和也

〈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 ■ 【第2・4土曜日】午前のみ 診療日

□ 【休診日】

2021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						

2021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	27	27
28						

※1月1日～1月3日は、年始の休診日です。

2021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			