

さつまいもとしめじの豆乳スープ

今が旬!
栄養レシピ

▶材料(2人分)

- ・さつまいも【中1/2本】
- ・玉ねぎ【中1/4個】
- ・しめじ【1/2P】
- ・バター【10g】
- ・水【200ml】
- ・コンソメ顆粒【小さじ1】
- ・無調整豆乳【200ml】
- ・味噌【小さじ1】
- ・こしょう【少々】
- ・パセリ【適量】

▶作り方

- ① さつまいもは皮ごと1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋を中火で熱してバターを入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、さつまいもとしめじを加え、全体に油が回るまでさらに炒める。
- ④ 水とコンソメ顆粒を入れ、沸騰したら弱火にし、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳・味噌・こしょうを加えて温め、沸騰直前で火をとめる。
- ⑥ 器によそい、お好みでパセリをちらす。

▶栄養価(1人分あたり)

- ・エネルギー 179kcal
- ・たんぱく質 5.6g
- ・脂質 6.9g
- ・炭水化物 24.9g
- ・塩分 1.2g
- ・食物繊維 3.1g

さつまいも

ミニ知識・豆知識

さつまいもを切った時に断面に染み出てくる白い液体をヤラピンといいます。腸の蠕動運動を促し、便をやわらかくする効果があります。さらに、さつまいもは食物繊維も豊富に含んでいるので、ヤラピンとの相乗効果で腸内環境を整え便秘解消に役立ちます。これらの栄養素は皮の近くに多く含まれるので、皮ごと調理して効率よく摂取しましょう。

せいれい
聖隷よこはま

■ 病院長挨拶

■ 連載企画

プロフェッショナルナース vol.3

■ 聖隷'net

糖尿病

■ インフォメーション

人生会議(ACP)

■ 今が旬! 栄養レシピ

さつまいもとしめじの豆乳スープ



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



前病院長 林 泰広



1957年2月生まれ
群馬大学 医学部卒
1991年7月 聖隷浜松病院 耳鼻咽喉科 入職
2000年4月 聖隷浜松病院 耳鼻咽喉科 部長
2011年4月 聖隷浜松病院 院長補佐
2014年4月 聖隷浜松病院 副院長
2015年1月 聖隷横浜病院 病院長
2022年10月 袋井市立聖隷袋井市民病院 病院長(指定管理受託施設)

【座右の銘】
神は越えられない試練をお与えにならない



【座右の銘】
やっって見せ言っって聞かせてやらせて見せ、
褒めてやらざば人は動かじ^{*}

新病院長 大内基史



1962年2月生まれ
北里大学 医学部卒
2008年7月 聖隷横浜病院 呼吸器外科 入職
2008年10月 聖隷横浜病院 呼吸器外科 部長
2016年4月 聖隷横浜病院 院長補佐
2018年10月 聖隷横浜病院 副院長
2022年10月 聖隷横浜病院 病院長

病院長 退任にあたって

お世話になっております。私は 2015年1月に聖隷横浜病院の第3代病院長として赴任いたしました。以来7年9か月、病院理念にもとづき、「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まいりましたが、本年9月30日をもちまして退任いたします。在職中は必ずしも平坦な道程ばかりではありませんでしたが、うまく行かないときにも、上記の銘を胸に、明日は今日よりも少しだけ良くなると信じて歩いてまいりました。おかげさまで、循環バスの運行や、新しい外来棟の完成、回復期リハビリテーション病棟・緩和ケア病棟の新設など、さまざまな事業を展開させていただけました。聖隷横浜病院という名前も市内にだいたい浸透したように感じております。これらはいずれもご利用いただいている皆さまの温かなご支援のたまものと心より感謝しております。今後は病院運営を大内新院長にバトンタッチいたしますが、これからも聖隷横浜病院は皆さまに寄り添う姿勢を忘れずに邁進してまいります。引き続きご支援をお願いいたします。

林 泰広

新病院長 拝命にあたって

私が当院に2008年7月に就職し14年が過ぎ、来年には当院の開院20周年を迎えようとしています。就職後の14年間を分けると、林院長体制になった2015年で7年間ごとに分かれます。前半は一進一退を繰り返しながら横ばいの状態だと感じていました。林院長体制になってからの後半では、電子カルテ導入やA棟(外来棟)の運用が開始され快適な職場になりました。更に病棟再編(回復期リハビリテーション病棟、緩和ケア病棟増床)があり、14年前に比べ入院患者数が約100人程度増加しています。またコロナ禍の中では、一般患者の医療を維持しながら昨年度は予算達成しています。今回林先生の転勤に伴い、私が病院長を拝命することになりましたが、これまでの培った病院の方針、理念のもと更なる発展を遂げながら、当院はこの地での医療を続けて行きたいと思っています。

※座右の銘について
50年前に父に聞かされた言葉で、当時は分かりませんでしたが、今の自分への戒めだと思っています。

大内基史

看護に対する信念や熱い思いを持った 4人の看護師をご紹介します

プロフェッショナルナースへのご相談・ご依頼は
患者支援センター・各病棟まで



糖尿病看護特定認定看護師

平田 千賀 (ひらたちか)

できることから、一緒に！

以前の勤務先で糖尿病療養指導士と患者指導に関わり、糖尿病患者と関わることに興味を持ちました。

そして疾患の専門的な知識が必要と感じ、専門医のいる当院で糖尿病療養指導士の資格を取得、さらに深めるために特定認定看護師の資格を取得し、現在は医師と共に治療や知識教育に関わっています。この病気は、患者さま自身に正しい知識があれば良好な経過が保てます。

生活そのものが経過に関わる病である為、患者さまが自宅で取り組む内容は生活に合わせて考えないといけません。患者さまやご家族が「できる」と思えることからご提案するように努めています。患者さまの長い療養人生を併走し、時には一緒に立ち止まり、支えていけるように努めて参ります。

『糖尿病療養、生活全般にわたって
不安や疑問を感じたとき、お気軽にご相談ください』

連載企画

聖隷横浜病院

プロフェッショナル ナース

Vol.3



透析看護認定看護師

渡邊 和美 (わたなべ かずみ)

患者さまの最善を目指して！

ありきたりではありますが、祖母が入院した際にそばで優しく励まし、勇気づけてくれた看護師の姿を見て、私もこのようになりたいと憧れて看護師になりました。

看護師として、私が大切にしていることは、長い療養生活の中で、より豊かな療養生活を送ることができるための支援をすることです。そのためには高度な知識と技術が必要と考え認定看護師を目指しました。

慢性腎臓病は新たな国民病と言われ年々増加しています。慢性腎臓病の進行を進めないために患者さまやご家族からお話を伺いながら、患者さまの『最善』を一緒に考えサポートします。信頼していただけるよう多職種のスタッフと力を合わせ、安心・安全で温かい看護の提供を目指しています。

『腎臓病と言われお悩みの方は、お気軽にご相談ください』



精神看護専門看護師

西 典子 (にし のりこ)

リエゾン(架け橋)として人と人、心と体を繋げる、繋げていく

学生時代は、看護師になりたいという強い動機づけは微塵もなく、大学生生活をひたすら楽しむ4年間でした。

卒業後、聖隷浜松病院循環器内科、心臓血管外科、ICU、CCU勤務の中で、**♡ハートケアの神髄は「精神にある」と感じるようになり**、狭義の精神科に臨みました。大学院で精神看護専門看護師としてのトレーニングを経て、リエゾンナースとして今に至ります。

人は誰もが、「生・老・病・死」に出会い、「喜・怒・哀・楽」の感情をまといまいます。ベットサイドで苦悩する患者さまやそのご家族、そこに向かう医療スタッフの点と点を繋ぎ、支持・支援することで、その人の「本来持つ健康な力」を引き出し、病気や障害があっても、その人らしい夢や希望を持ち続けることの出来る、メンタルヘルスケアを心がけたいと思います。

『メンタルヘルスケアについて詳しく知りたい方は、
お気軽にご相談ください』



緩和ケア認定看護師

大沼 織絵 (おおぬま おりえ)

笑顔になれる看護の提供を目指します！

超未熟児で生まれた私は、幼少期は肺炎を繰り返し半分以上を病院で過ごしました。そこでお世話をしてくれた**素敵なお顔の看護師に憧れ**、物心がつく頃から看護師になると決めていました。そして憧れの職業に就き仕事をしていく中でその笑顔は患者さまやご家族から元気をいただき見せられた笑顔であったのではないかと感じました。

緩和ケア認定看護師になりたいと思ったのは、**どのようながん患者さまにも安楽な時間や穏やかな時間を提供でき笑顔で過ごしてもらえる看護が提供したい**と考えたからです。

緩和ケア認定看護師は診断期からからだのつらさを軽減する以外にも患者さまやそのご家族が抱える不安やお悩み、心のつらさに対しても真摯に向き合い寄り添い支えになるサポーターです。様々なつらさを可能な限り取り除き素敵なお顔をみせていただけるよう全力で支援していきます。

『緩和ケアについて詳しく知りたい方は、お気軽にご相談ください』

聖隷'netでは、季節に関連すること、患者さまのニーズが高いことをテーマに情報を発信!

テーマ 糖尿病

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは?

わきやま はるな
臨床検査技師 脇山 晴奈

糖尿病を調べる採血の項目といえば血糖値がありますが、HbA1cという検査項目をご存知ですか? HbA1cは赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖がくっついたもの(糖化ヘモグロビン)の割合を調べる検査です。普段から高血糖の状態が続くとヘモグロビンにくっつくブドウ糖の量が多くなるのでHbA1cは高くなります。

基準範囲は4.6~6.2%で、6.5%を超えると糖尿病が強く疑われます。血糖値は採血時の血糖状態を示しますが、HbA1cは過去1~2ヶ月間の平均的な血糖状態を示します。つまり今日は血液検査があるからと直前の食事を控えても、血糖値は下がりますがHbA1cは下がりません。

糖尿病が進行すると血管へダメージが加わり網膜症、腎症、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。日頃から高血糖にならないように規則正しい食生活や適度な運動を心がけましょう。



血糖値と秋の過ごし方 糖尿病看護特定認定看護師 平田 千賀

秋は気温が下がり過ごしやすく、果物がおいしい季節ですね。今回は秋と血糖値にまつわる情報をお伝えします。糖尿病の検査に「HbA1c」という項目があり、HbA1cは季節性に変動するというデータがあります。秋のHbA1c検査数値はどうなるのでしょうか? 夏は基礎代謝量(生きるのに必要なエネルギー。呼吸など)が増え、食が細くなる方が増加します。そして、秋には食欲が戻り基礎代謝量が減るため、秋から冬にかけてHbA1cは上昇します。

- 【血糖値に気を付けながら秋を楽しむ工夫】
- ①果物を間食として摂取せず、デザートとして1/2~1/4個程度を食後に摂取する(グラム150g前後)
 - ②果物は朝や昼の活動時間帯の食事に摂取する(夕食時の過剰な糖質は中性脂肪になり体内に蓄積します)
 - ③飲料(ジュース)ではなく皮をむいたものを選ぶ(飲料(ジュース)は血糖の急上昇を招きます)

- 【代謝量を増やすため、運動する】
- ①食後の1時間後に20~30分ウォーキング。階段昇降もおすすめ。
 - ②毎日行うのではなく隔日に。「休み休み」行う方が効果的。
 - ③できれば筋トレも。家事育児は十分筋トレです。筋肉が多いと血糖下降効果が出やすいです。

秋は過ごしやすい季節、どんどん体を動かしていきましょう。なお、運動に関しては医師に確認してから行うようにしましょう。

血糖値が高いのに低血糖?

あべ りゅうすけ
薬剤師 阿部 隆介

糖尿病の薬物治療を受けている方が気をつけなければいけないこと、それは『低血糖』です。「糖尿病って血糖が高い病気でしょ?なんで低血糖なの?」と思われる方も多いのではないのでしょうか。実は糖尿病を長く患っていると高血糖だけでなく、低血糖にもなりやすくなります。本来、人間の体は満腹の時でも空腹の時でも血糖値はあまり変化しません。これは血糖を下げるホルモン(インスリン)と血糖値を上げるホルモン(グルカゴン、アドレナリンなど)がバランスを取りながら働いているためです。しかし、糖尿病を長く患っていると、このバランスがうまく取れなくなってしまいます。糖尿病治療を受けている方で「低血糖かな?」と感じた場合は聖隷横浜病院もしくはお薬をもらっている薬局にご相談ください。

低血糖の「はひふへほ」

低血糖の代表的な原因

症状に個人差があるので、自分の症状を覚えておきましょう。また、ご家族にも症状について話しておきましょう。

果物との上手なつきあい方

とりい まな
管理栄養士 鳥居 麻菜

秋は「食欲の秋」と呼ばれるほど、美味しいものがたくさん出回ります。特に果物はぶどうや梨、りんご、柿などが旬を迎え、口にする機会も増えるのではないのでしょうか。果物にはビタミンが豊富に含まれており、体の調子を整えたり、美容の効果が期待できます。しかし、糖分も多く含まれているため、食べ過ぎには注意が必要です。果物に含まれる糖分は主に果糖とブドウ糖で、果糖は血糖値を急上昇させませんが、肝臓で10%~20%ほどブドウ糖と中性脂肪につくりかえられます。そのため、食べすぎると血糖値や脂肪肝のリスクが上がります。摂取は適量内に収めましょう。目安は1日80kcal程度です。また、間食や食前に食べると血糖値が上がりやすいため、食後のデザートとして食べることをおすすめします。

(80kcalの目安)

2個 200g 皮を含むと270g	1本100g 皮/種を含むと170g	1/2個 150g 皮/種を含むと180g	10~15粒 150g 皮/種を含むと180g	1個 200g 皮/核を含むと240g	2切れ 200g 皮/種を含むと330g
1/2個 200g 皮/芯を含むと240g	1個 150g 皮/種を含むと170g	10~15粒 250g へたを含むと260g	1.5個 150g 皮を含むと180g	2カット 150g 皮/芯を含むと270g	中/1/2個 200g 皮/種を含むと400g



FreeStyleリブレと画像検査

放射線技師 すずき しゅんたろう 鈴木 駿太郎

みなさんは写真のFreeStyleリブレ(以下リブレ)をご存じでしょうか？

リブレとは、二の腕などに貼り付けたリブレセンサーによって連続的に血糖値の測定を行うことができる製品です。リブレは日々の指先穿刺なしで、いつでも、どこでも、服の上からでも測定が可能な製品です。しかし、この製品は放射線やMRIの磁気による影響が評価されていないため、画像検査を受ける際には注意が必要です。製品の特性上、常に体に貼り付けた状態であるため、画像検査を受ける際には外さなければなりません。また、終了後には新しいリブレセンサーに交換していただく必要があります。リブレを使用中に画像検査をお受けになる際は、必ず職員へお申し出ください。



ポンプを使って食事？

臨床工学技士 つのだ ゆうか 角田 優華

秋は実りの秋と言うように多くの食材が旬を迎え、食欲の秋という言葉をよく耳にします。多くの方は口を介して食事を取りますが、病状によっては消化機能に問題は無くても口からの食事が困難になってしまう場合があります。そのような時に用いられるのが経腸栄養ポンプと呼ばれる機器です。

腸に造った小さな穴、もしくは鼻からカテーテルと呼ばれる細い管を入れ、このポンプを使い栄養剤を注入していきます。経腸栄養ポンプは他の薬液用ポンプと異なり、自宅での使用を想定しているため一般の方でもセッティング方法を間違えないよう特殊な回路を使っていることも特徴と言えます。

当院でも自宅退院される方に対し機器と回路の説明を看護師と臨床工学技士が協力して行っています。



読書の秋

言語聴覚士 さげさか ゆき 提坂 由紀

リハビリというと体をトレーニングすることを思い浮かべる方が多いと思います。しかしリハビリは体を鍛えるだけでなく、「言葉のリハビリ」というものがあります。具体的には脳の病気で言葉が話せない、呂律が回らない方に対してコミュニケーションがとりやすくなるように練習をします。

最近では感染対策で自宅にいる時間が長くなり、声を出す機会が減っている方も多いのではないのでしょうか？

声を出す機会が減ると、発声に必要な筋肉や口の力が低下し、肺炎などの病気にも罹りやすくなります。「読書の秋」にちなみ、言語聴覚士からは声を出しながらの本読みをお勧めします。本を読むときに声を出すことで発声に必要な肺や喉の力が鍛えられ、口の筋力低下防止にも繋がります。ぜひ「読書の秋」に実践してみてください。



紹介状とは？

事務職 はしもと さち 橋本 紗知

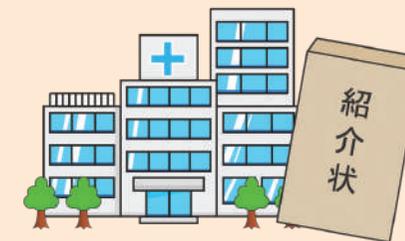
みなさん、よく紹介状という言葉を目にされるとと思います。紹介状の正式名は「診療情報提供書」と言います。紹介状は単に医療機関を紹介するだけでなく、ご自身の症状・診療経過・検査結果等を伝えるためのものです。

紹介状を提出することにより、以下の利点があります。

- ① 医療機能分担のため、200床以上の病院に初診で受診しても選定療養費がかからない。
- ② 紹介状によりご自身の症状が専門的に説明されているので、診療計画をスムーズに立てることが出来る。
- ③ 重複する不要な検査を防げて、患者さまの時間と費用の負担を軽減する。
- ④ 当院を初めて受診される方も、予約が可能となりスムーズな受診が可能となる。

医療機関が連携し合い、患者さまがより良い医療を受けられるよう努めています。

ご受診の際には、ぜひ紹介状（診療情報提供書）をお持ちください。



Information

元気なときからはじめよう「もしもの話し合い」 ～11月30日は人生会議の日～

看護相談室 看護師 ^{ねぎし めぐみ} 根岸 恵

「人生会議」とはもしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医師・看護師等と繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

命の危険が迫った状態になると多くの方が、これからの医療について自分で決めることができなくなります。もしも、あなたがそのような状況になった時、家族等が「あなたなら、こう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医師や看護師、ケアマネなど医療やケアについて話し合いをします。その場合にも、家族等があなたの気持ちや価値観をよく知っていることが、重要な助けとなるのです。そのためにも、元気なときからの「もしもの話し合い」が大切です。

家族や信頼できる人に、「私大切にしたいこと」を伝えましょう。
たとえば…

- 家族のそばにいたいこと
- 仕事が続けられること
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの医療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- 家族が経済的に困らないこと
- 痛みや苦しみがないこと



11月30日は「人生会議」の日。ぜひ家族や信頼できる人とあなたの気持ちや大切にしたいことを話し合ってみましょう。

当院では入院書類の中に「患者さんの希望書 ～もしものときの医療について～」を同封しています。ぜひ活用ください。

健康を維持するために役立つ医療情報を専門医師や看護師など職員による講座を公式YouTubeチャンネルにて**動画配信**しています。

2022年10月28日(金) オンライン市民公開講座

配信① 鼠径(そけい)ヘルニアを知り、
早期発見・早期治療へ
講師：消化器外科 部長
永井 啓之 (ながい ひろゆき)



配信② 今日からできるフレイル予防
～自宅でできる運動 パート4～
講師：リハビリテーション課 作業療法士
中村 瑞紀 (なかむら みずき)



※その他、過去に配信した市民公開講座の動画を配信しています。

チャンネル登録をお願いします!

聖隷横浜病院のYouTubeチャンネルを登録いただきますと、次回配信のお知らせが届きます!



[動画視聴方法]

- ①病院ホームページから (パソコン)
トップページ
→ オンライン市民公開講座
→ YouTubeチャンネルへ



- ②QRコードから (スマートフォン、タブレット) →

