

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2013年3月1日発行
NO.393

MARCH

3

特集

「花粉症 症状を軽度」 P-3

- お役立ち情報 地域がん診療連携拠点病院 P-6
- 栄養レシピ いちごのレアチーズケーキ風 P-8
- 外来紹介 「婦人科外来」 P-9

50th Anniversary
聖隷浜松病院



■今月の表紙:平成24年度 浜松市医療奨励賞受賞
(P20の表紙のこぼをご覧ください)

病院理念

私たちは利用して下さる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

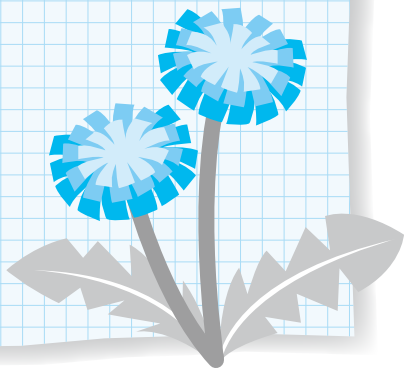
総合病院 聖隷浜松病院



「次の50年に向かって」

院長 / 鳥居 裕一

聖隷浜松病院は、これまで地域における高度急性期医療を担ってきました。日本各地では医療崩壊や急激な少子高齢化という社会情勢とともに疾病構造の変化がみられ、国の基本方針も変わってきています。近い将来にはこれらの状況変化に応じて、この病院の立ち位置や体制を見直さなければならない時代が来るかもしれません。しかし、我々がこれまで目指してきた“良質な医療と安全な医療の提供”は、これからも不変であると考えます。進取の精神を忘れず、理念を実現し、社会に貢献する存在であり続けたいと願っています。



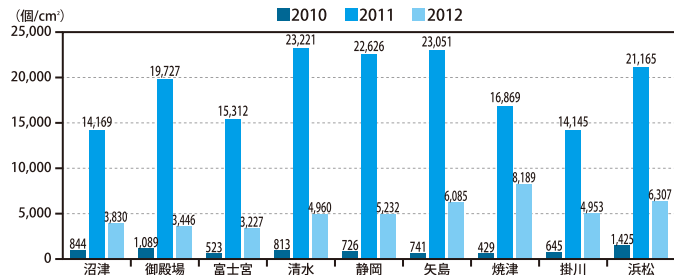
— 特集 —

花粉症 症状を軽度



毎年お悩みの方にはうっとうしい花粉ですが、静岡県西部地区は全国でも有数のスギ・ヒノキ花粉飛散地帯です。今年のピーク期間は例年より長くなると予想されています。ピークは3月中旬で、4月下旬頃までくしゃみ・鼻みず・鼻づまり・目のかゆみなど、つらい症状が続きます。まだ間に合う花粉症対策のポイントをご紹介します。

《静岡県各地の過去3年間の花粉総飛散数》



静岡県花粉症調査委員会より

花粉症対策ポイント

- 1 花粉情報をチェック!花粉の飛散が多い日の外出を避ける
- 2 マスク・メガネ・帽子・スベスベした衣類の着用
- 3 花粉を家に持ち込まず、室内を清潔に保つ
- 4 花粉の飛散の多い日は、洗濯物の外干しを避け、窓を開けない
- 5 ストレスを溜めない

最も大切なことは花粉と接触しないこと

日々花粉情報に注意して、多い日の外出はできるだけ避けましょう。マスク・メガネ・帽子は有用です。服の素材は花粉が付着しないスベスベしたものがよいでしょう。帰宅時、家へ入る前にブラッシングして、花粉を家に入れないよう心がけましょう。シャワーを浴びて着替えてしまうことも有効です。

花粉の多い時には、ふとんや洗濯物の外干しも避け、窓や戸はできるだけ閉めておきましょう。掃除機で室内をこまめに掃除し清潔に保ちましょう。空気清浄機も役立ちます。シーズン中は、規則正しい生活を守り、ストレスを溜めず、身体を適度に休ませましょう。



症状が強い場合の治療

症状が強い場合、シーズン中の治療は薬が中心になります。症状の程度に応じて様々なバリエーションがあります。治療の目標は「症状はないか、あってもごく軽度で日常生活に支障のない状態」を目指すことです。医師にかかる際には、薬をもらえればよいという姿勢ではなく、自分がどんな症状で困っている



のかをよく相談してください。最近では症状が出てからでも効果が早くて確かな薬がいくつか発売されています。ポーッと眠くなるという副作用もなく、受験生でも安心して治療が受けられます。

また効果の優れた一部の薬は、医師の処方箋がなくてもOTC医薬品(一般医薬品)として一般の薬局で手に入れることができるようになってきました。求める場合には薬剤師とよく相談して下さい。それでも症状が改善しないでお困りの方は、最寄りの耳鼻咽喉科専門医、またはアレルギー専門医などへご相談されることをお勧めします。

医師・薬剤師などへご相談の際には、
どんな症状で困っているかをお伝えください

当院は2005年、「地域がん診療連携 拠点病院」として
国から指定を受け、患者さんとそのご家族、
地域の皆さまの健康と福祉に貢献できるよう
以下の取り組みをしています。



- ❁ 地域住民の方へがん診療に係わる公開講座の開催
- ❁ がん診療に係わる相談の充実
- ❁ 院内がん登録、地域がん登録、予後調査の推進
- ❁ がん検診の普及啓発と検診率向上への取り組み
- ❁ 新しい治療薬、治療法の開発と実用化の取り組み
- ❁ がんの集学的治療の推進
- ❁ 医師、医療従事者の育成
- ❁ がん診療に関わる医師にがん緩和ケアの基本的な研修の実施
- ❁ 退院支援と在宅ケアの充実
- ❁ がんの地域連携クリティカルパスの運用
- ❁ 近隣の医師会と地域がん診療連携拠点病院の連携強化



がん相談支援センター

☎053-474-2666 ※電話相談も可

がんにまつわる疑問や心配事についてのご相談を伺います。毎月、がん患者・ご家族のための学びと語りの場の主催もしておりますので、お気軽にお問合せください。

受付時間

平日 8:30~17:00、土曜 8:30~12:15
日・祝 休み

~Recipe~
春の陽だまりの中で



「いちごのレアチーズケーキ風」



1人分
約186kcal
《栄養素》
ビタミンC

{ 材料4人分 }

- いちご…100g
- (トッピング用に少し取り分けておく)
- 砂糖…40g
- レモン汁…少々
- ビスケット…3枚
- 粉ゼラチン…5g
- 水…30ml
- クリームチーズ…50g
- ヨーグルト…50g
- ホイップクリーム…50g

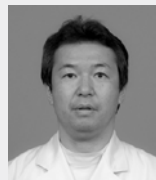
{ 作り方 }

- ① 粉ゼラチンは水でふやかした後、鍋で煮沸かし、クリームチーズは電子レンジで温め、やわらかくしておく。
- ② いちご・砂糖・レモン汁をフードプロセッサーに入れて混ぜる。フードプロセッサーがない場合は、フォークなどで細かくつぶして混ぜてもよい。
- ③ クリームチーズ・ヨーグルト・ホイップクリームとゼラチンを②に加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ④ 型にビスケットを砕いて敷きつめ、上から生地を流し入れて、冷蔵庫で冷し固める。
- ⑤ 上にいちごを飾って完成!

文責：栄養課 夏秋 友美

食材・レシピ紹介 12

「婦人科外来」



担当

部長 中山 理 なかやま さとる

出身地/島根県

出身校/熊本大学(西暦1986年卒)

趣 味/読書、スポーツ観戦、献血

当院婦人科外来は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるようサポートしていくことを使命とし、思春期から性成熟期・更年期を経て老年期に至る、女性のライフステージをトータルにケアしていくことを目標としています。その中で子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんなどの婦人科がんは、県内では静岡がんセンターに次ぐ患者さんを担当しています。他の病院や診療所の先生方から紹介いただいた患者さんの診断・手術・抗がん剤・放射線の治療、その後の経過観察を行う専門外来を有しており、がん看護専門看護師をはじめ、緩和ケア・化学療法・放射線看護認定看護師と協力しながら、患者さんをサポートしています。特に最近は若い患者さんも多くなり、治療後の妊娠・出産を不妊内分泌科や産科・周産科科と連携して行っています。





聖隷浜松病院からのお知らせ

■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちで無い場合は、**初診時選定療養費**として**3,150円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

※初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします。

■ 初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします

予約時には、症状や診療科の確認等が必要となることがあります。

原則として医療機関からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。患者さんの待ち時間軽減のためにもご協力をお願いいたします。

地域医療連絡室 (JUNC) ☎ 053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00・土曜 9:00～12:00 / 祝祭日を除く)

■ 再診 (診察・検査等) 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。変更の際は医師等に確認が必要のため、お時間や日数がかかりますことをご了承ください。

外来受付センター (月～金曜14:00～16:45)

☎ 053-474-0100

- お手元に診察券・予約券等をご準備の上、お電話いただきますようお願いいたします。
- 時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合がございますのでご了承ください。

◆ 表紙のことば ◆

泌尿器科は「当科における単
どうしほくくろまよう
 孔式腹腔鏡手術導入の試みと
 手術成績」において、平成24年
 度浜松市医療奨励賞を受賞。
 単孔式(1つの穴から行う)腹腔
 鏡手術は、患者さんの負担軽減
 と早期回復が見込める手術方
 法です。今後も患者さんの負担
 軽減を目指して精進します。



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



日本医療機能評価機構



医療の質を高めるための
認定



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 **聖隷浜松病院**

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222

発行責任者 病院長 鳥居 裕一

● 面会時間 (月～土曜)14:00～20:00 (日曜・祝日)10:00～20:00 (小児科)15:00～19:00

※C2・C3・C4病棟の面会者は1階総合受付にて手続きをし、面会者札を着用されるようお願い致します。

ホームページ <http://www.seirei.or.jp/hamamatsu>