

みどりの 通信



2023
10
NO.515

療養支援動画



看護部では、「転倒予防」や「オレンジ体操」の動画を制作しました。整形外科外来の待合室で不定期に上映しています。ホームページ上ではいつでも閲覧可能ですので、上記QRコードよりご覧になってみてください。

80th
SEIREI MIKATAHARA

【理 念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」

【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
医療保護施設

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL

〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453
TEL 053-436-1251 (代) FAX 053-438-2971

おしらせ



新任医師の紹介

脳神経外科
やまぞえ ともひろ
山添 知宏
(三重大学2004年卒)



外科
かんべ まさと
神戸 勝世
(浜松医科大学2017年卒)



外科
かたやま りょう
片山 諒
(昭和大学2018年卒)



整形外科
みたむら しょうご
三田村 昇吾
(福井大学2018年卒)



呼吸器内科
ともだ はるか
友田 悠
(福島県立医科大学2020年卒)



心血管内科
つかだ ゆうた
塚田 友太
(弘前大学2020年卒)



リハビリテーション科
やまくち たいき
山口 泰輝
(三重大学2020年卒)



外科
うえだ こうた
植田 浩太
(浜松医科大学2020年卒)



呼吸器内科
とよだ しゅんすけ
豊田 峻輔
(帝京大学2021年卒)



聖隷三方原病院 市民公開講座

日時：令和5年10月21日(土) 14:00~16:00

会場：えんてつホール

浜松市中区旭町12-1 遠鉄百貨店新館8F

演題：知って得するカテーテルで治せる大動脈弁狭窄症
～人生100年時代あなたの“知ってる”が寿命を変える!?～

講師：聖隷三方原病院 心血管外科部長 浅野 満 医師
他、講演あり(詳しくは病院ホームページをご覧ください。)

入場無料・申込不要(直接会場へお越し下さい)

なお、体調のすぐれない方は、参加をご遠慮お願いします。

《お問合せ》聖隷三方原病院 地域医療連携室

《電話》053-439-0001

～ハローワーク浜松による就職支援のご案内～

患者さんの悩み・不安にハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがアドバイスします！

日時：10月18日(水) 10:00~12:00

場所：よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室

電話：053-439-9046

※事前予約可能です。医療相談室にて予約ください。

あれ!?これって…
認知症?

認知症相談会

認知症の人には
どう接したらいいの?

認知症に関する相談を、認知症看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーがお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。

日時：10月26日(木) 14:00~17:00

※事前予約制、30分程度/1件

場所：よろず相談地域支援室

申し込み：医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電話：053-439-0006

受付時間：月～金 8:30~17:00

主催：聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター

がん相談支援センターからのお知らせ

がん患者さん等のための 就労に関する相談会

静岡産業保健総合支援センターから派遣された両立支援促進員と当院の相談員がご相談をお受けいたします。

予約制

日時：10月12日(木) 13:00~16:00

場所：よろず相談地域支援室

対象：患者さんご家族

おしゃべり会「じゃがいも」

同じ病気を抱えている患者さんといっしょにお話してみませんか？おしゃべり会はみなさんで体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：10月19日(木) 13:00~14:00

場所：第7会議室

対象：がん患者さんご家族

参加費：無料

最新情報はこちら→



お問い合わせ：よろず相談地域支援室内
がん相談支援センター
電話：053-439-9047

季節のレシピ

栄養課通信 10月

～りんご～

10～2月頃に旬を迎えるりんごは、食物繊維やカリウムが豊富に含まれた食材です。

りんごに多く含まれる不溶性食物繊維は便のカサを増やすことにより大腸を刺激し、排便をスムーズにする効果が期待できます。また、カリウムはナトリウム(塩分)の排出を促進し、血圧を下げる効果が期待できます。これらの栄養素はりんごの皮付近に多く含まれるため、りんごを食べる際は皮ごと食べるのがオススメです。

今回はりんごを皮ごと美味しく食べられるデザートを紹介いたします。

簡単！旬のレシピ

当院のメニュー

「フライパンで出来る！ りんごのケーキ」

をご紹介します

2人分

りんご	1/2個	薄力粉	75g
バター	10g	砂糖	25g
砂糖	大さじ1.5杯	ベーキングパウダー	5g
シナモン	お好みで	卵	1/2個
		牛乳	70ml

作り方

- ① りんごの芯を取り除き、皮付きのまま3mm厚さのくし切りにする。
- ② フライパンにりんご、バター、砂糖、を入れ、中火で汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ 火をとめ、お好みでシナモンを加える。
- ④ フライパンにりんごをらせん状に並べる。
- ⑤ Aをボールでよく混ぜ合わせ、④の上に流し入れる。
- ⑥ 蓋をして、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。(竹串を刺して生地がついてこなければOK)
- ⑦ 皿をフライパンに乗せ、ひっくり返し盛付ける。

★ポイント★

- ★焦げやすいので、火の加減に注意しながら焼いてください。
- ★りんごは全体が赤く、皮にハリ、ツヤがある物が甘くて美味しい目印です。

《栄養価1人当たり》

エネルギー	330 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	7.8 g
食塩相当量	0.5 g

関節リウマチの予防と制御のためのライフスタイル

感染症・リウマチ内科
部長 志智 大介

リウマチ外来をしておりますと、よく受ける質問の一つに“生活の何に注意したらよいのか？”というのがあります。リウマチにおけるライフスタイルについて米国や欧州のリウマチ学会から最近ガイドラインがでていました。

食事に関しましては、生活習慣病や心臓病向けなどで一般的に推奨されている食事が基本となります。魚、オリーブオイル、不飽和脂肪酸、野菜、果物といった地中海スタイルの食事はリウマチ発症リスクを減らし、疼痛改善においてもエビデンスが示されています。しかしほかの食事療法はいまのところ推奨されていません。良質な食品を調理した食事は、栄養補助剤の使用よりも推奨され「食べ物ファースト」アプローチといわれています。ただしビタミンD（骨に）や魚油（心血管に）などのサプリ補給は役立つ可能性があります。

喫煙は、リウマチ症状、身体機能、疾患活動性、疾患の進行だけでなく併存疾患の発生などのいくつかの結果に悪影響を与え、さらにリウマチ治療

への反応が落ちる原因であるとの報告が多いので、禁煙しましょう。アルコールに関しては個々の報告が一貫していませんが、少量までのアルコール量であれば安心できるようです。

リウマチ患者は痛み、機能、生活の質に利点があるため、運動する必要があります。少なくとも中程度の強度を目指して有酸素運動と筋力強化運動の両方を行います。罹患関節には関節保護技術を使用する、補助具を使用する、作業の改善など環境への適応を行います。活動と休息のバランスをとることも大切です。

注意としてはライフスタイルの改善はあくまで治療を補完するものであり、治療に代わるものではありませんが、その改善はリウマチだけでなく全体的な健康上の利点を高めます。よりよい生活を送って、病気を乗り越えましょう。



今月の部門紹介

感染症・リウマチ内科



志智医師の
個人ブログ

難病が多い領域ですが丁寧に対応します

当科はその名称どおり、感染症領域とリウマチ疾患領域の2つの領域を診療範囲にしています。といいましても感染症は肺炎や尿路感染症などの一般的な感染症は各科が対応されていますので、HIV感染症、リケッチア感染症、などの特殊感染症の治療となります。またリウマチ疾患というのは、代表的な関節リウマチだけでなく、膠原病、顕微鏡的多発血管炎などの各血管炎、ベーチェット病、成人スチル病、リウマチ性多発筋痛症、などのさまざまな免疫性疾患の診療にも携わっています。稀な疾患が多く、特定難病にあたる病気も多いのが当科の特徴です。難治性で通院を継続される方も多いため、ずっと主治医としてみていきます。生活習慣病への予防や必要なワクチンの接種などの日常管理も大事と考え丁寧に対応します。



病院で働く人たち

手術看護認定看護師



おおの おさむ
大野 修

手術看護認定看護師は、手術を受ける患者さんやご家族の支援をしています。患者さんや・ご家族の手術決定に対する意志決定支援、手術に対する身体的・精神的負担や不安の軽減などの、前向きに手術に臨むことができるよう多くの専門職と活動をしています。また、手術による影響を最小限にし、合併症を予防するための安全管理を目的として活動しています。患者さんが安心・安全に手術を受けることができるような環境を整えています。

人間ドックのご案内

聖隷予防検診センター

お申し込み：

【予約受付時間】

0120-938-375

◆月～金曜日 9:00～16:30
◆土曜日 9:00～12:00