

みどりの 通信



2023
12
NO.517

MERRY CHRISTMAS



今年も残すところあとわずかとなりました。
当院ではクリスマスに向けてツリーやイルミネーションの設置をしました。是非ご覧ください。

年末で慌ただしくなってきますが、どうぞ
ご自愛ください。

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



ハートフルベンダーのご利用 ありがとうございました。

1階窓口会計前自販機コーナーに設置しているハートフルベンダー（募金機能付自販機）を通じ、2023年4月から9月末の間に49,636円の募金・寄付金をいただきました。皆さまの暖かい善意は全額、共同募金会を通じて社会福祉に役立てられます。



年末年始の診療について

～12/28(木) 通常診療

12/29(金)～1/3(水) 休診

1/4(木)～ 通常診療

* 休診期間中のお薬が必要な方は、お早めにご来院ください。

* 休診期間中に受診されたいなど緊急の場合は病院代表
(TEL053-436-1251) へご連絡ください。

なお、類似の番号のかけ間違いによりご迷惑をおかけ
しています。お電話の際は番号をお間違えないようお
願い申し上げます。

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により 長期にわたる治療が必要な求職者の皆様へ ～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：12月20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？

認知症の人には
どう接したらいいの？

認知症相談会

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：12月21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

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 9:00～16:00

◆土曜日 9:00～12:00

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：2024年1月11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：12月21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

～ 旬の「白菜」と栄養豊富な「さば缶」～

冬の野菜といえば何を思い浮かべますか？今回は、冬に旬を迎える「白菜」を使った簡単料理を紹介します。

白菜と一緒に使用するのは、「さば缶」です。魚料理は調理に手間がかかるから日頃あまり食べない、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、さば缶なら味付け調理済みなものでとても簡単に美味しく食べることができます。そして、さばの油には体にうれしい要素がたくさんあります！

—— さば油の効果 ——

- ★悪玉コレステロールや中性脂肪の減少を促す
- ★善玉コレステロール増加を促す
- ★動脈硬化・高血圧の予防、改善が期待できる

簡単！旬のレシピ

「白菜とさば缶の簡単煮」 をご紹介します

《栄養価1人当たり》

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	13.9g
食塩相当量	1.4g

2人分

- 白菜……………1/8
- さば缶(味噌煮)
……………1缶(190g)
- ★薄切り生姜……………10g
- ★料理酒……………大さじ3
- ★顆粒和風だし……………小さじ1/2
- 水溶き片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① 白菜をざく切りにします。
- ② 鍋に白菜とさば缶を汁ごと入れ、★を全て加えます。
- ③ 蓋をして10～15分煮込みます。
- ④ 火をとめ、水溶き片栗粉をまわし入れます。
- ⑤ 再び火を付け、とろみがつくまで混ぜたら完成です。

さば缶は味噌煮だけでなく、「水煮缶」や「醤油煮缶」など種類豊富に販売しています。自分のお気に入りの味を見つけてみてはいかがでしょうか。また、「献立にあと一品ほしい」という時や「非常食」としても大活躍するので、自宅にストックしておくことをおすすめします。美味しい旬の野菜と栄養豊富なさば缶で、寒さに負けない体作りをして、気持ちよく新年を迎えましょう！

嚥下(飲み込み)障がいをご存じですか？

リハビリテーション科
かたぎり のりまさ
副院長 片桐 伯真

食欲の秋が過ぎ、クリスマスにお正月と食べ物
が美味しい季節が続きますが、美味しく・楽しく・
安全に食べていますか？最近お茶などを飲む時に
むせやすい、食事に時間がかかる、食べ物がのど
に残る感じがする、といった飲み込み（嚥下）に
不安を感じることはございませんか？人は年とと
もに足腰の衰え同様に嚥下に関しても何らかの問
題を抱える方は増えていきます。

食べるという当たり前の日常の活動でも危険が
潜んでいることがあります。気づかないでいると
嚥下がうまくいかないことで生じる肺炎（誤嚥性
肺炎）やお正月に食べ慣れないお餅をのどに詰ま
らせる（窒息）などの問題に至ることがあります。
むせないから大丈夫と想着いても、実はむせない
誤嚥により肺炎になる方もいます。最近食事中
にむせる回数が増えた方、食事中や普段から痰が
からんでいるかのようなごろごろした声になる方
は要注意です。

軽い嚥下障がいであれば、食べ方の工夫（良く
噛んでゆっくり食べる、1口量を減らす、ながら
ではなく飲み込みを意識して食べるなど）で対応
できますが、障がいが悪化するに従い食べるとき
の条件（水分にトロミをつけるなど食形態の調整、
食べる姿勢や食べ方の工夫など）を設定する必要
が出てきます。さらに悪化すれば、食事で栄養を
摂ることが困難となることもあります。

予防には普段から適切な栄養摂取・運動・口の
中を清潔に保つなどがあります。何か問題がござ
いしましたら是非御相談下さい。



今月の部門紹介

リハビリテーション科



たとえ障がいがあっても、
その人らしく生きていくための支援を担う

リハビリテーションは、病気やけがによって生じた障がいの改善・軽減を図るとともに、障がいが残存しても、その人らしく人生をおくるための支援を目指して、当事者・家族と共に考えながら診療しております。当院ではリハビリテーションスタッフとともに、入院されている方には、障がいの改善と新たな障がいの発症予防に向けた関わりをしております。外来では地域生活で問題となる障がい（麻痺に伴う痙縮、嚥下障がい、高次脳機能障がいなど）に対して、少しでも生活しやすくなるように診断・治療（リハビリテーション・装具療法・ボツリヌス療法など）・地域支援を行っております。また社会貢献として障がい者スポーツへの取り組みを行っております。



病院で働く人たち

クリティカルケア認定看護師



クリティカルケア認定看護師として、主に救急車で来院された患者さんやご家族に対して、急病や怪我のため痛みや不安などの身体的・精神的な苦痛を和らげ、少しでも安楽に安心して検査や治療ができるよう支援をしています。また、専門的な知識と技術が必要とされる特定行為（診療の補助）も実施することができ、患者さんの異常を早期に発見することや点滴の実施などにおいて力を発揮しています。今後もケアや特定行為をタイムリーに実施し、最善の看護の提供を目指していきたいと思います。



むらまつたけあき
村松 武明

看護外来のご案内

看護外来では、患者さんやご家族がその人らしい生活をスムーズに送れるよう、専門的な知識、技術を持った看護師が相談をお受けしています。

看護外来は予約制です。

- ・ ストーマ外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ フットケア外来
- ・ がん看護外来
- ・ 助産師外来
- ・ 母乳外来



お問い合わせ先

よろず相談地域支援室（看護相談室）

TEL:053-436-1251（代）