

みどりの 通信



2024

1

NO.518

謹 賀 新 年



皆さまにとって良い年となりますようお祈り申し上げます。本年も変わらぬご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

【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

年頭所感 2024年1月1日

「新年明けましておめでとうございます。」

いつも当院をご利用いただき誠に感謝申し上げます。昨年7月に病院長を拝命致しましたが、関連する病院・大学等諸機関へのご挨拶などであったという間の半年間でした。利用者の皆様へのサービス向上に向けて、やっと始動したところです。

病院の重要な機能は、まずは医療安全と質の確保です。次にしっかりした経営基盤の確立です。これらは車の両輪のようなもので、いずれかが不安定であっても、病院運営は上手く行きません。これらをより安定したものとするように、様々なプロジェクトを立ち上げスタッフで討論を繰り返しております。それらのサービスが皆様に直接お届けできるには、もう少し時間がかかるかも知れませんが、当院を選んでくださった皆様に満足度の高い医療を提供できるよう、日々邁進していく所存です。

世界に目を向けますと、各地で紛争や戦争が続いており、本邦も間接的ながら影響を受けていると察します。今年は皆様にとって良い年となりますよう祈念しております。

聖隷三方原病院
病院長 山本 貴道



がん診療連携拠点病院 聖隷三方原病院 市民公開講座

「Liver Ever Forever特別編 ～知って得する、肝臓病の最新情報～」

日 時：令和6年1月20日(土) 14時～16時予定

会 場：救急棟3階大ホール 及び WEB 配信

講 師：肝臓内科部長 岡井 研 医師 ほか

演 題 名：肝臓病のいま ～いつ病院に行くべきか～

申込方法：入場無料。会場参加の方は、直接会場へお越し下さい。WEB視聴希望の方は、事前申込が必要ですので、病院ホームページ専用フォームよりお申し込みください。



なお、体調のすぐれない方は、参加をご遠慮をお願いします。

《お問合せ》地域医療連携室 《電 話》053-439-0001

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：1月25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：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：1月18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

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：1月17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。

栄養課通信 1月

～ 腸内環境を整える食事 ～

あけましておめでとうございます。新年を迎え、何か新しいことを始めるにはびったりな時期ですが、皆さんは今年から何を始めますか？

今回は、そんな今だからこそおすすめしたい“腸内環境を整える食事”についてご紹介します。新たな食習慣をスタートさせ、今年も一年楽しく過ごしましょう！

腸内環境を整えて、3つのいいこと

- ・便秘の予防・改善効果がある。
- ・免疫力がアップする。
- ・脳が良い影響を受け、心も元気になる。

腸内環境を整える食事

取り入れたいもの

- ①腸内で良い働きをする菌（ヨーグルト、納豆、味噌などに含まれる）
- ②食物繊維（押し麦、オーツ麦、納豆、海藻類などに含まれる）
- ③オリゴ糖（玉ねぎ、ごぼう、大豆製品、牛乳、バナナなどに含まれる）

取り入れるコツ

- ・「1日3回のバランスの取れた食事+①～③の食材をどれか一つ以上」を毎日つづける。
- ・②の食物繊維と③のオリゴ糖は、腸内で①の菌のエサとなるため、①②③を組み合わせて食べる。

①～③の食品を取り入れた食事の例

	朝食	昼食	夕食
主食	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
主菜	卵焼き	煮魚	野菜炒め
副菜1	サラダ	金平ごぼう	南瓜煮
副菜2(汁物)	わかめの味噌汁	酢の物 納豆	冷奴 ヨーグルト

参考文献：『9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険』國澤純/著

栄養課 管理栄養士 鈴木 菜々江

脳梗塞は冬の病気？

脳卒中科
さの ひろやす
部長 佐野 博康

脳梗塞とは脳の血管が詰まり、その先の脳組織が壊死してしまう病気です。我々現場で働く人間としては冬場がピークの印象ですが、実際冬場にかかってしまう人は多いのでしょうか。本邦で調べられた報告で脳梗塞は秋に少ない以外、その他の季節で患者数にあまり変化はないそうです。しかし冬場の脳梗塞は75歳以上の高齢者、心臓が原因の脳梗塞、重症な脳梗塞が多いことが分かっています。これは脳梗塞の元となる心房細動の新規発症が冬に多いこと、心臓が原因の脳梗塞が重症になりやすいことが挙げられています。

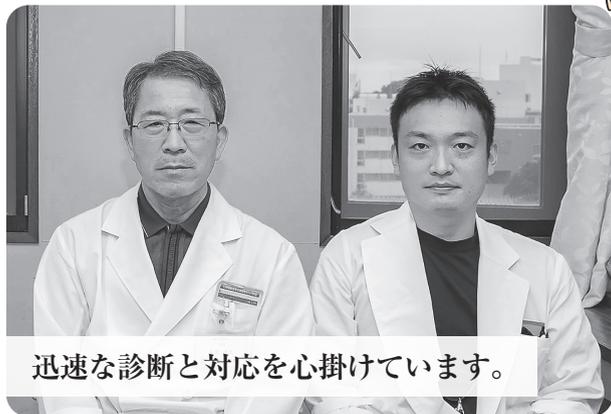
心臓が原因の脳梗塞は主に心房細動が由来となっています。心房細動とは不整脈の一種で心臓内に血栓を作ることにより脳梗塞を引き起こします。心房細動は心電図で診断されます。最近では心電図機能を備えたスマートウォッチも登場しています。また検脈といって自分で脈をとって早くないか、不整ではないかと調べることも出来ます。

心房細動を発見し適切な治療を受けることが出来れば、脳梗塞のリスクを大幅に減らすことが出来ます。心房細動の方は日本人の1～2%、80歳以上の男性では10%以上とされています。動悸などで心房細動を自覚する方もいますが、半数以上の方は自覚症状がありません。心房細動は加齢に伴って増えていく疾患ですが心臓病、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症を持っている人も引き起こしやすくなる要因とされています。こうした病気のある方は検査をお勧めします。



今月の部門紹介

脳卒中科



迅速な診断と対応を心掛けています。

脳卒中は「専門性」と「時間との闘い」の2つの面を両立させる形で対応しなければならない疾患です。2005年に脳の血管に詰まった血栓を点滴で溶かすことができるrt-PAという薬剤がわが国でも使用できるようになりました。日本脳卒中学会はこの薬剤を使用できる施設や医師の基準を定め運用してきました。

この薬剤による治療を24時間365日可能な施設がどこであるかを一般市民や医療従事者にも分かるようにするために、日本脳卒中学会は「一次脳卒中センター」として認定し公表しています。当院は市内に5つある一次脳卒中センターの一つです。脳神経外科と協力しながら迅速な対応に努めていきます。



病院で働く人たち

認知症看護認定看護師



認知症看護認定看護師として整形外科病棟に勤務し、身体の観察や治療支援を行っています。患者さんへは、これまでの生活で大切にしてきたことを丁寧に伺い、寄り添いながら関係を築いています。そして患者さんの持てる力や強みを引き出し、ご本人らしく過ごせるケアを実践しています。

認知症・せん妄ケアサポートチームの看護師として、気分転換や心安らぐ時間がもてるよう、他職種と一緒に他病棟へも伺い集団体操やレクリエーションを実施しています。



あべ ゆみこ
阿部 ゆみ子

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
- ・ がん看護外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ 助産師外来
- ・ フットケア外来
- ・ 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）