

みどりの 通信



2017
12
NO.445

第45回病院学会を開催



病院学会では、午前中に職員より日頃の業務についての発表、特別講演ではNHK手話ニュースキャスターとして活躍されている中野佐世子氏に「心のバリアフリー」という演題で講演していただきました。

【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・地域医療支援病院

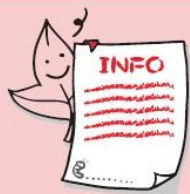
総合病院 **聖隷三方原病院**

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



クリスマスイベントのお知らせ

☆クリスマスキャロリング

出演：聖隷クリストファー大学の有志の皆さん

日時：12月15日(金) 12:10～12:30

場所：F号館1階エスカレーター横



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のないようお願い申し
上げます。

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：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

申し込み：聖隷三方原病院 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

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。

参加費無料 申し込み不要

日時：12月21日(木) 13:30～14:30

テーマ：お口をきれいに！肺炎予防と口腔ケア

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室

対象：がん患者さんとお家族



第4回 就労に関する相談会

静岡県社会保険労務士会から派遣された社会保険労務士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：2018年1月11日(木) 13:00～16:00

場所：よろず相談地域支援室

対象：がん患者さんとお家族

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

長期療養者就職相談会

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を対象に、ハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがご相談をお受けいたします。

日時：12月20日(水) 10:00～12:00

※事前予約可

場所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電話：053-439-9046

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、2017年4月から9月末の間に59,634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。



人間ドックのご案内

聖隷予防検診センター

お申し込み：

0120-938-375

【受付時間】 ◆月～金曜日 8:30～17:00
◆土曜日 8:30～12:00

～ 鮭と白菜の重ねチーズ蒸し ～

寒さも本格的になり、年の瀬が押し迫る時期となりました。12月は、僧侶が仏事を行うため東西を忙しく走り回ることから師走と呼ばれたという説もあります。今回は、そんな忙しい12月にぴったりな電子レンジを使った簡単あったかメニューをご紹介します。

この時期においしい生鮭と白菜を利用してみました。生鮭は骨粗鬆症予防に必要なビタミンDが豊富で、1切れで一日に必要なビタミンDが補給できます。

電子レンジは、少人数の調理には適しており、短時間で失敗することなくできるというメリットがあります。この時期にぜひ一度利用して作ってみてください。

簡単！旬のレシピ

おすすめメニュー

「鮭と白菜の重ねチーズ蒸し」

をご紹介します

《栄養価1人分》

エネルギー	237 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	11.7 g
塩分相当量	1.4 g

2人分

生鮭	…… 2切れ(160g)	人参	……… 30g
塩	……… 0.2g	しめじ	……… 30g
こしょう	……… 少々	ブロッコリー	……… 30g
白ワイン	… 大さじ2(30g)	とろけるチーズ	……… 40g
白菜	……… 180g	顆粒コンソメ 小	さじ1(6g)

作り方

- ① 生鮭は、骨を除き1切れを4枚くらいのそぎ切りにし、塩とこしょう、白ワインをふりかけて5分おく。白菜は、葉の部分は5cmの長さの短冊切り、白い芯の部分はそぎ切りにする。人参は、短冊切りにする。しめじは、小房に分けておく。ブロッコリーは、小房に分けてさっと湯通しをしておく。
- ② 耐熱皿に①の生鮭、白菜、人参、しめじ、ブロッコリーを交互に重ねて乗せ、顆粒コンソメを全体にふりかけ、上からとろけるチーズを乗せ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で5～6分ほど加熱して出来上がりです。

栄養課 管理栄養士 大石 真子

インフルエンザの予防方法

感染管理認定看護師
颯田 千絵子

秋から冬に掛けてインフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

どうやってうつるの??

インフルエンザウイルスは感染者のくしゃみや咳などと一緒に放出され、そのウイルスを他の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。また、ウイルスが付着した物（ドアノブやスイッチ、手すりなど）に触り、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



どうやって予防するの??

- 手に付着したウイルスを洗い流すために、帰宅時や食事の前などこまめに手洗いをしましょう。

- 免疫力を高めるために、十分な睡眠とバランスのいい食事を心がけましょう。
- 重症化を防ぐために予防接種(ワクチン)を受けましょう。
- マスクを着けて、ウイルスを吸い込むことを防ぎましょう。
- マスクは、鼻と口を確実に覆いましょう。
- 人ごみを避けましょう。



他の人に移さないために...

- くしゃみや咳が出ているときには、マスクを着けましょう。
- くしゃみや咳をする場合は、他の人から顔を背けましょう。



インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



今月の部門紹介

感染症・リウマチ内科

部長 志智 大介



診療、治療や発熱のご相談など、幅広い内容を取り扱っています。

診療範囲は、各感染症および関節リウマチや各膠原病などの免疫性疾患を取り扱っています。診察に際しまして、まず時間をかけじっくり病気の経過をお聞きします。そして頭から足のつま先まで、ていねいに全身の診察も行います。発熱などの症候の原因を探して適切に感染症や膠原病を診断するために、血液検査やレントゲン検査以上に、患者さんの症状を良く聞き、丁寧に診察する総合的診療が大切だと考えています。



病院で働く人たち

がん看護外来

がん看護外来では、がんと診断された患者さんやその家族の心配や不安に対して、解決の糸口を見つめられるよう一緒に



がん看護専門看護師 佐久間 由美

考えていきます。また、患者さん一人一人の生活や生き方を大切に、治療や入院生活、自宅での生活を送ることができるように支援していきます。

看護外来のご案内です。

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
- ・ 助産外来
- ・ 母乳外来
- ・ 育児母乳相談外来



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）