



成人おめでとう！



1月10日、12名の新成人を迎え、院内成人式を行いました。
当院の若い力にご期待ください！！

【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



聖隷三方原病院は、公益財団法人日本医療機能
評価機構の定める認定基準を達成しています。

おしらせ



第7回 聖隷三方原病院学会 写真コンクール

総看護部長賞
「目指せ！全国大会」
前田 香 様



高校陸上部メンバーでつなぐバトン

当院をご利用の皆さまへ

来院される際に発熱・咳などの症状がある方は、
マスクの着用をお願いします。

また、抵抗力の弱いお子さまや高齢の方の入院
患者さまへのご面会はできるだけご遠慮ください。
なお、職員におきましても自らが感染源とならな
いよう、一部マスクを着用しております。ご理解
とご協力をお願いします。

ご家庭に戻られた時には手洗い・うがいをしましょう。



「みどりの通信」へのご意見、ご感想をお待ちしております。

皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想を今後の誌面作りの参考にさせていただきます。

e-mail : mkwebmaster@sis.seirei.or.jp FAX : 053-438-2971 みどりの通信編集部

季節の食材～2月～『根深ねぎ』

根深ねぎは特有の香りがあり薬味など幅広く用いられる食材です。ねぎの香り成分である硫化アリルにはビタミンB1の吸収を助ける作用があり、疲労回復に効果があります。また体を温める作用があるため、血行がよくなり冷え症の改善に役立ちます。

簡単！旬のレシピ

当院のメニューの一例

「蒸し魚のネギ塩風味」

をご紹介します

4人分

《栄養価 1人分》

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	6.0 g
炭水化物	5.2 g
食塩	1.3 g

・赤魚 ……4切れ(280g)

A [・酒 ……大さじ1
・こしょう ……少々

・根深ねぎ ……40g
・油 ……大さじ1

《付け合わせ》

・小松菜 ……100g
・油 ……小さじ1
・塩こしょう ……少々

B [・おろし生姜 ……2g

・おろしにんにく ……2g
・砂糖 ……小さじ1

・食塩 ……小さじ1/2
・薄口醤油 ……小さじ1/2

・酒 ……大さじ1
・こしょう ……少々

・中華だし ……4g
・水 ……240g

・片栗粉 ……8g
・ごま油 ……小さじ1/2

作り方

- ① 赤魚にAで下味を付けて蒸す。
- ② 3mmの斜め切りにした根深ねぎを油で炒め、Bの調味料を加えて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつけたら、ごま油を加えて香りづけをする。
- ④ 付け合わせの小松菜は油で炒めたら塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 蒸魚にあんをかけ、付け合わせを添えて完成。

* 季節の野菜を加えると彩りよくボリュームも出ます。

栄養課 管理栄養士 大石 真子

<栄養課の野菜ソムリエより>

根深ねぎは白い部分が多いほど良質で、加熱すると甘くなり煮込み料理に最適です。群馬県の特産である下仁田ねぎは有名ですね。また葉ねぎは葉がやわらかく年間を通して安定していて、代表品種として京都の九条ねぎがあげられます。ねぎは日光に当たっている緑色の部分に栄養素が多いため、葉ねぎは緑黄色野菜、根深ねぎは淡色野菜に分類されます。

第15回 聖隷福祉学会を開催いたします ～研究発表・パネルディスカッションのおしらせ～

日時：2月25日(土) 9:50～17:30

場所：アクトシティ浜松 コンgressセンター 4・5階

内容

①研究発表 10:20～

在宅・福祉・保育・有料老人ホームの各施設より。

聖隷三方原病院からは以下の部署がエントリーしています。

★三方原ベテルホーム

「多発褥瘡の改善に向けた取り組み」10:40頃より

★聖隷おおぞら療育センター

「Aさんにとって穏やかな生活の実現」13:20頃より

②パネルディスカッション 14:50～16:10

テーマ：きずなときづき

～わたしたちだから、できること～

コーディネーター：吉田 まなぶ 氏

(高齢者公益事業部 入居者募集センター長)

パネリスト：国吉 恵利子 氏 (浜名湖エデンの園)

佐野 博子 氏 (ニッセイ聖隷クリニック)

パラデロ モンアンジェロ ドゥラブ 氏 (和合愛光園)

甫立 香苗 氏 (浜松市生活自立相談支援センターつながり)

松井 理会 氏 (聖隷こども園わかば)

山本 誠 氏 (結いホーム宝塚)

入場無料、事前申し込みは不要です。

皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

お問い合わせ：聖隷福祉学会実行委員会 事務局

TEL：053-413-3294

肺炎の予防について

◎はじめに

肺炎は現在、日本人の死因の第3位です（図①）。また、肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上の高齢者が占めており（図②）、高齢者の肺炎を予防することは社会的にも重要な課題となっています。肺炎の原因は様々ですが、高齢者においては口腔領域の細菌や誤嚥※）の関与が大きいと言われています。

◎肺炎の起こり方

肺炎は病原体（細菌）が感染する力とそれを防御するヒトの抵抗力（免疫力）のバランスが崩れるために起こります（図③）。侵入してくる細菌の量が多い場合や細菌自体の感染を起こす力が強い場合に、それを防ぐヒトの抵抗力が弱ければ肺炎が起こり易くなるわけです。高齢者では一般に抵抗力が落ちていることが多く、感染が起こりやすい背景があります。

◎肺炎予防に出来ること

以下に肺炎の予防につながる日常生活で行えることを並べます。

- **手洗い、うがい**…最も基本的な感染予防の手段です。
- **マスク**…病原体の侵入を減らします。自分の体調が悪い場合に周囲への影響を減らす意味もあります。
- **口腔内の清潔**…虫歯や歯周病があれば治療を行い、常に歯を磨くことで口腔内の細菌量を減らします。
- **持病の治療**…免疫力や身体機能の低下につながるよう

な病気や生活習慣病の予防・治療も重要です。

- **過労、アルコール多飲、睡眠剤等**…これらは嚥下反射（寝ている最中などの飲み込みの機能）や咳嗽反射（気道に侵入した分泌物を咳で追い出す機能）の低下につながりますので、注意が必要です。
- **ワクチン接種（インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン）**…インフルエンザにかかった後に肺炎球菌などの病原体の感染が起こりやすくなるため同時に予防する意義は大きいとされています。ただし、全ての肺炎を予防するものではありません。

◎最後に

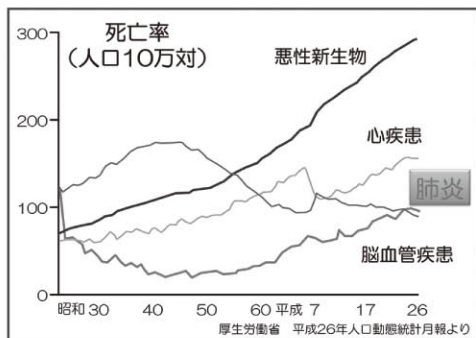
肺炎を完全に予防することは出来ませんが原因菌の侵入を抑えること、自身の抵抗力を保つことを意識して予防につとめて下さい。高齢者の肺炎では咳や痰、発熱などの典型的な症状が目立たず、元気が出ない、食欲が無いといった症状のみの場合もあり、受診が遅れて重症化することもあるため早めにかかりつけの医療機関に相談頂くのも重要だと思います。

※）誤嚥とは

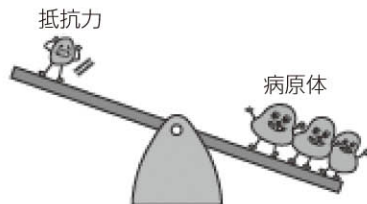
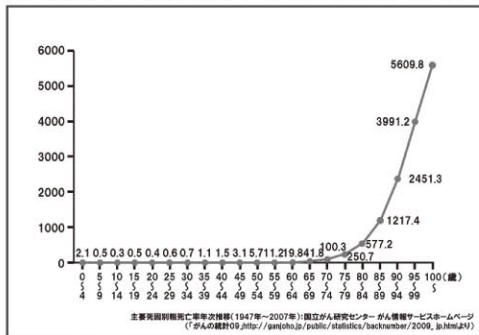
水分・食物などの外来性のものや、口腔・咽頭分泌物・胃液などの内因性のものが、下気道（気管より奥の空気の通り道）に侵入することを言います。食事時にむせる（顕性）誤嚥だけでなく、寝ている最中など気付かないうちに少量の口腔・咽頭分泌物や、細菌が気道に入る（不顕性）誤嚥があり、肺炎の原因として重要です。

呼吸器内科 部長
横村 光司

図①: 主な死因別に見た死亡率の年次推移



図②: 肺炎の年齢別死亡率(人口10万対 2008年)



図③: 病原体(細菌)の感染力とヒトの抵抗力(免疫能)の不均等

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と体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：2月23日(木) 13:30～14:30

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室

対象：がん患者さんとご家族

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：3月9日(木) 13:00～17:00

場所：よろず相談地域支援室

対象：がん患者さんとご家族

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

TEL：053-439-9047



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：2月16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

編集後記

3日は節分です。皆さんは恵方巻を食べる習慣はありますか？今では全国的な習慣になりましたね。今年の恵方は「北北西」だそうです。美味しく食べて福を呼び込みましょう。

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 荻野 和功
〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453
TEL 053-436-1251 (代) / FAX 053-438-2971
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>