

## 聖隷おおぞら療育センターで防犯訓練を行いました。



近年、侵入者から入所利用児・者を守る防犯対策の強化が大きな課題となっております。そこで静岡県細江警察署の方を迎え合同防犯訓練を行いました。模擬訓練を通して「さすまた」などの防護器具の使用方法を学んだり、護身術の指導を受けたりしました。

今回の訓練で学んだことを日常的に反芻することで、防犯意識の高い施設にしていきたいです。

【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・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



## クリスマスイベントのお知らせ

### クリスマスコンサート

出演：クリストファー大学の有志の皆さん  
日時：12月16日(金) 12:10~12:30  
場所：1階正面玄関ホール

### クリスマスキャロリング

出演：浜松学芸中学校・高等学校  
ハンドベルクワイア・合唱部の皆さん  
日時：12月15日(木) 17:30~  
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(水) 通常診療

12/29(木)~1/3(火) 休診

1/4(水) 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

**TEL 053-436-1251** 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。

『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](mailto:mkwebmaster@sis.seirei.or.jp) FAX: 053-438-2971 みどりの通信編集部

## 季節の食材～12月～『南瓜』

冬至は夜の時間が一番長くなる日のことを言います。厄を祓いその後に運を呼び込むためにゆず湯に入ったり、南瓜を食べたりします。「ん」の付くものを食べると運が呼び込めるといふ伝えがあるので南瓜（なんきん）は最適ですね。

今回は、クリスマスにぴったりの当院のメニューをご紹介します。

## 新任医師の紹介

耳鼻咽喉科  
かのう こうたろう  
**加納 康太郎**  
(大阪医科大学 2011年卒)



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22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

## 第12回読売療育賞「敢闘賞」受賞

重症心身障害者施設の優れた実践研究を表彰する「第12回読売療育賞」において、当院の関連施設であるおおぞら療育センターの学術発表が「敢闘賞」を受賞しました。

**受賞研究名**：

「横地分類Aの適応行動による階層化」生活支援課：和田彰  
「非完全閉じ込め状態の児の保育」ひかりの子：川上恵



## 簡単！旬のレシピ

《栄養価 1人分》

エネルギー	251 kcal
蛋白質	14.7 g
脂質	13.2 g
炭水化物	17.4 g
塩分	1.5 g

南瓜を使った彩りメニュー

## 「ポテト重ね焼き」

をご紹介します

4人分

A	じゃが芋	160g	B	鶏ひき肉	240g
	全卵	1/2個		全卵	1/2個
	コンソメ	4g		粉チーズ、パセリ	少々
	有塩バター	15g		玉葱	60g
ソー	牛乳	8g	イ	塩、胡椒	少々
	トマトピューレ	120g		ケチャップ	40g
	玉葱	30g		おろしにんにく(香り付け)	少々

### 作り方

- A① じゃが芋をやわらかくゆで、つぶす。
- ② コンソメ・バターを牛乳に溶かしたものと、全卵を①に入れ混ぜる。
- B③ 玉葱をみじん切りにし炒める。
- ④ ひき肉に③と全卵・塩・胡椒を入れこねる。
- ⑤ ④を耐熱容器に詰めてオープン 150°で 15 分程度焼く。  
(温度・時間はオープンによって異なります。)
- ⑥ ⑤にAをのせ粉チーズをかけ 180°で焼く。(必要ならカットする)
- ⑦ ソースの玉葱をみじん切りにして炒め、その他の材料を入れて煮込む。
- ⑧ ⑥に⑦とパセリをかければ完成！

栄養課 調理師 井田 知里

<栄養課の野菜ソムリエより>

最近「バターナッツ」というクリーム色の南瓜をデパートや直売店で見かけます。ひょうたん型でナッツのような風味とコクのある果肉で一般的な南瓜と比べて繊維が少ないため、なめらかなポタージュやプリンにするのがおすすめです。

# 節酒は肝臓のためならず。。。。

——節酒は脳のため  
さらに言えば

断酒と書かずに節酒としたのは飲酒にも様々な効用があるからです。

普通、お酒の飲みすぎと言えば、まず心配になるのは肝臓でしょう。でも、それは間違っています。まず心配すべきは脳です。

飲みすぎがもとで肝硬変になり、肝癌になることは既に広く知られている事実です。でも実はアルコールの害は肝臓ばかりではありません。全身いたるところに及んでいます。肝臓がことさら強調されるのは単に検査で簡単にわかるからに過ぎません。アルコールの害の中でも特に取り返しがつかないものが脳への害です。言い換えれば理性や良い性格が気付かない間に損なわれ、家族や職場からの信頼が取り返しのつかない形で失われてゆくのです。

## 良いお酒・悪いお酒 分かれ道はどこに？

お酒が好きな人はいつも朗らかで、人からも好かれている印象があります。お酒の量も適度で必要ならいつでも何日でも断酒できるのならば、飲酒に何の問題もなくむしろ良いことのほうが多いのかもし

れません。でも中には、いつのころからか仕事の評判が悪くなり、家族に対しても些細なことで腹を立てるようになる。たまたま医院で肝硬変といわれても、どうしてもお酒がやめられず、身も心も家族までもボロボロになってゆく。そんな方が時々おられます。「朗らかな人」のまま生涯を過ごせる人、そして社会や家族から見放され、ますますお酒におぼれてゆく人、いったいどこに分かれ道があるのでしょうか。

「過度」の飲酒は肝臓とともに脳の組織にも破滅的な悪影響を及ぼします。どこからが「過度」なのかは個人により大きく異なります。肝臓への害は血液検査で簡単に分かりますが、脳への害は性格の変化や仕事の精度の低下という自分自身では気が付きにくい形で始まります。また、これと同時に進むのがアルコール依存症です。お酒が切れた時に手が震えたりイライラが募ったりという症状で始まります。毎日欠かさず飲酒していると、まったく気がつかないでしょう。でも、もしも、ここで断酒できずに脳の障害が限界を超えて進んだ場合、その先は悲惨です。社会福祉や医学がこんなにすすんでいても、なすすべがないのが現状です。

## では、どうすれば？

検診でアルコール性肝障害と言われたら試しに3日間断酒してみてください。何の苦も無くできるのでしたらひと安心です。節酒を心がければたぶん大丈夫でしょう。しかし手が震えたり、イライラが募ったりしたらアルコール依存症になりかけています。脳の破壊が既に始まりつつあります。自力で断酒することはかなり難しいはず。入院してでも今すぐ断酒しなければ人生は破滅です。



## 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。

日時：12月15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：2017年1月12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：よろず相談室

がん相談支援センター

TEL：053-439-9047



## 編集後記

12月23日は天皇誕生日で国民の祝日になります。年末年始前のお休みが3連休になる人も多いのではないのでしょうか。クリスマスや大掃除、年賀状作りなど忙しい連休になりそうですが、元気に新年を迎えたいものですね。