

新成人～新たな門出～



1月12日、当院スタッフの院内成人式を行いました。新成人7名は院長をはじめ総看護部長、事務長からお祝いや激励の言葉を贈られました。その後一人ひとりが感謝の気持ちや抱負などを発表し、決意を新たにしました。

【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



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14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～

期 間：2月27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。

★聖隷おおぞら療育センター

「重度知的障害のある入所者の生活空間と日課の改善」

★三方原ベテルホーム

「起立訓練から見てきたもの」

② 第1回パネルディスカッション 14:50～

テーマ：輝け★聖隷で働く女性

～仕事と生活の調和について共に考える～

コーディネーター：山本 誠 氏（結いホーム宝塚 園長）

パネリスト：安達 美由紀 氏（松戸ニッセイエデンの園）

増田 汐季 氏（森町愛光園）

小野田 樹 氏（和合愛光園）

森下 美由紀 氏（聖隷浜松病院ひばり保育園）

表 絢子 氏（いなさ愛光園）

山口 智恵子 氏（宝塚エデンの園）

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

『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

ボランティアを募集しています

当院でのボランティア活動に関心をお持ちの方は、「ボランティア説明会」にぜひご参加ください。

日 時：2月5日(金) 14:00～15:30

場 所：聖隷三方原病院 ホスピス2階 研修室

お申し込みは2月4日(木)までに下記担当者までお願いします。

お申し込み・お問い合わせ

聖隷三方原病院 ボランティア担当 鈴木

TEL：053-436-1251(代表) 内線6332

E-mail：mishizu@sis.seirei.or.jp

がん患者さんのための 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：2月25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：がん患者さんご家族

お問い合わせ：よろず相談地域支援室

がん相談支援センター

TEL：053-439-9047



栄養課通信 2月

季節の食材～2月～『ブロッコリー』

冬から春先にかけて旬を迎えるブロッコリーは、和洋中どんな料理にも調理しやすい食材です。100g 食べれば成人1日の所要量のビタミンCを含み、皮膚や粘膜を保護するカロチンやビタミンAも豊富なため、寒い季節のかぜ予防にはうってつけの野菜です。ゆでる時は、塩を少量加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に短時間で加熱すると、ビタミンCを効率的に摂ることが出来ます。

簡単！旬のレシピ

ブロッコリーを使ったメニュー 『牛肉ブロッコリー炒め』

をご紹介します

《栄養価 1人分》

エネルギー	276 kcal
炭水化物	15.2 g
たんぱく質	17.9 g
脂質	8.7 g
食塩	1.1 g

4人分

- *牛肉ブロッコリー炒め
- ・牛もも肉 ……240g
- ・ブロッコリー ……120g
- ・人参 ……60g
- ・酒 ……小さじ2
- ・醤油 ……小さじ2
- ・ごま油 ……大さじ2
- ・片栗粉 ……適量
- ・おろし生姜 ……5g
- ・おろしにんにく ……2g
- *合わせ調味料
- ・酒 ……大さじ2
- ・オイスターソース ……大さじ1.5
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・中華だし ……小さじ1/2
- ・塩・こしょう ……適量

作り方

- ① 牛肉は酒・醤油で下味をつける。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。人参は薄い拍子切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、生姜とにんにくを炒める。
- ④ 牛肉を炒め、火が通ったら皿にとっておく。
- ⑤ フライパンでごま油を熱し、ブロッコリー、人参を炒める。
- ⑥ あわせ調味料を熱し④を入れて、最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。



管理栄養士 影山 美沙緒

＜栄養課の野菜ソムリエより＞

ブロッコリーが日本で一般的に食べられるようになったのは1970年代からと比較的新しい野菜です。食べている部分は、これから生長するつぼみの部分なので栄養価が高いのです。ブロッコリーの緑色が濃く、形が丸く盛り上がったもので茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。

認知症を正しく理解しよう

◆はじめに

新聞やTVでは連日「認知症」という言葉をみかけます。日本では**認知症**の人が約400万人、前段階である**軽度認知障害（MCI）**の人が約400万人とされています。高齢になればなるほど認知症の割合が増えるので、高齢化が進む日本では今後も増加することが予想されています。

◆認知症とは

認知症とは様々な脳の機能（認知機能といいます）が障害されて日常生活に支障が出ている状態をいいます。記憶力は脳の機能の一部に過ぎません。その他にも時間や状況を把握したり、物事を順序正しく正確に行ったり、目で見たものや耳で聞いたことを認識したりなど脳には多くの機能があります。これらの機能が何らかの病気によって障害され、軽度認知障害といわれる前段階を経て認知症へとなっていくます。

◆原因

認知症の半分から三分の二が**アルツハイマー病**という病気が原因です。ほかにも幻視がみられること

が多い**レビー小体病**、**脳血管障害**などの様々な病気が原因となります。注意しなくてはいけないのは一見認知症のような状態になっているけれども、実は体や心の病気で一時的に脳の機能が落ちているような場合です。脳卒中、脳腫瘍や脳炎などの脳の病気だけではなく、ホルモン異常、脱水や腎不全などの様々な身体の病気でもこのような状態になることがあります。また、うつ病などの心の病で一時的に脳が働かなくなることがあります。これらは**体や心の治療を受けることで多くが回復可能な認知症**です。特に急に症状が出てきた場合には要注意ですので、早めに受診して診断と治療を受けることが必要です。

◆予防と対策

まずは**糖尿病**、**高血圧**や**高脂血症**といった**生活習慣病の対策**をして健康的な生活をおくることが大切です。**適度な運動**をして、魚や野菜中心の**バランスの良い食生活**を心がけるようにしてください。TVやメディアで様々な健康食品やサプリメントが勧められていますが、逆に食生活が偏ってしまわないように注意しましょう。

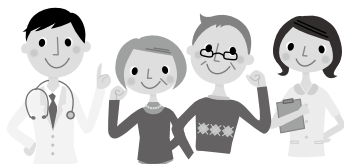
次に**趣味や人との交流**を持ったり、**文化的な活動**を

認知症疾患医療センター センター長 磯貝 聡

することも大切です。脳の機能が落ちてくると新しいことを始めるのが難しくなってきますので、早いうちから心がけていきましょう。

アルツハイマー病やレビー小体病が原因となる認知症の場合には**進行を遅らせる薬**があります。内服開始が早ければ早いほどいいということではなく、的確な診断をうけて適切なタイミングで内服を始めることが必要です。

認知症になったからといって全く何も出来なくなるわけではありません。記憶力が落ちたことでの苦労はありますが、多くのことはいままでと変わらず出来ます。家庭内や社会での役割を持っていただき、生きがいのある生活を送りましょう。周りの方は認知症のことを正確に知ってください。そして認知症の方が苦手になっているところを援助してあげてください。皆さんがそうすることで認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に一步近づきます。



新任医師紹介

麻酔科
かつらがわ たかゆき
桂川 孝行
(浜松医科大学 2011年卒)



第43回 聖隷三方原病院 病院学会 写真コンクール

総看護部長賞

「まんまるちゃん」
伊藤 嘉之 様



赤ちゃんを見ていると癒されます。



編集後記

2月4日は立春です。立春の前日が節分ですね。「鬼は外、福は内」豆まきのあとには年の数の豆を食べ、一年の無病息災を祈ります。

また、節分は季節の変わり目を意味します。暦の上では春ですね。少し早いですが、今年は花粉の飛散が昨年と比べ少し早いそうです。インフルエンザも心配ですが、温かくなってもマスクが手放せそうもありません。

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/>