

心のコもった贈り物



10月19日、今年も浜松市立庄内中学校の皆さんが心をこめて育ててくださったポットマム（菊の鉢植え）を届けてくださいました。毎年この季節に生徒さんが届けてくださり、今年で47回目になる伝統の贈り物です。

添えられたメッセージとともに各科外来などに飾りました。毎年素敵な贈り物をありがとうございます。

【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・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



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：12月17日（木）13：30～14：30

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 小会議室

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

がん相談支援センター

TEL：053-439-9047



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、抵抗力の弱いお子様やご高齢の方の入院患者様へのご面会はできるだけご遠慮ください。

なお、職員におきましては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・うがいをお願いします。



「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 FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

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：クリストファー大学有志の皆さん
日時：12月11日(金) 12:10~12:30
場所：1階正面玄関ホール

クリスマスコンサート

出演：浜松学芸中学校・高等学校
ハンドベルクワイア部の皆さん
日時：12月22日(火) 17:30~
場所：F号館1階エスカレーター横

どなたでもご覧いただけます。
ぜひお立ち寄りください。



年末年始の診療について

12/29(火)~1/3(日) 休診

1/4(月) 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ないようお願い申し
上げます。

栄養課通信 12月

季節の食材~ 12月~ 『キャベツ』

冬に収穫されたキャベツは巻きが固いのが特徴で、生食よりもじっくりと加熱をして甘味を引き出すロールキャベツやポトフなどの煮込み料理がオススメです。また旨味が濃く、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水溶性のビタミンなので、煮込み料理の場合は、スープと一緒に頂くとキャベツの栄養をしっかりとれるのでおすすめです。

簡単！旬のレシピ

冬キャベツを使った 『ロールキャベツ』

をご紹介します

〈栄養価 1人分〉

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 242 kcal |
| たんぱく質 | 16.1 g |
| 脂質 | 9.6 g |
| ビタミンC | 27.2 mg |
| 食塩 | 1.3 g |

4人分

キャベツ……………8枚 カットトマト缶
合いびき肉……………300g ……1缶(約400g)
玉ねぎ ……100g(1/2個) 水 ……400cc
パン粉 ……45g コンソメ ……12g
卵 ……1個 ケチャップ ……50g
塩こしょう ……少々



作り方

- ① ひき肉に卵・パン粉・みじん切りにした玉ねぎ、塩こしょうを加えよくこねる。
- ② キャベツは芯をとって湯通しする。
- ③ ①を8等分してキャベツで巻いていく。
- ④ 鍋にカットトマト缶、水、ケチャップ、コンソメを入れて少し煮る。
- ⑤ 煮崩れしないように隙間なくロールキャベツを並べて煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味を整える。(ドライパセリやパルメザンチーズを加えてもよい)

調理師 竹内 麻里加

<栄養課の野菜ソムリエより>

キャベツから発見されたビタミンUは別名「キャベジン」と呼ばれ、胃の粘膜を強くするなど胃腸薬のような働きがあります。食べ過ぎる年末年始にはおすすめの野菜です。

これからが旬で美味しいキャベツの仲間には、栄養豊富な「芽キャベツ」や青汁の材料となるケールと芽キャベツの交配で出来た「プチヴェール」があります。

冬に多い皮膚疾患

この時期最も多くみられる皮膚疾患は皮膚の乾燥に伴うかゆみがあげられます。**皮脂欠乏性皮膚炎、乾燥性皮膚炎**などです。空気の乾燥とともに皮膚の表面が乾燥し、特に下腿、腰の部分を中心に痒みと掻破に伴う湿疹が目立ってきます。皮膚の潤いは、皮膚の脂や保湿因子によって保たれています。しかし、冬という乾燥しやすい時期に加え、特に高齢者の場合、加齢により皮膚の保湿因子が減少し、水分が皮膚から蒸発し乾燥しやすくなります。さらに、入浴時のこすりすぎ（ナイロンタオル）、石鹸の使い過ぎ、さらに電気毛布や電気ストーブなどの使用という**生活習慣**でも、皮膚が過剰に刺激され、どの年齢層でも痒みを生じてきます。もともと乾燥肌のアトピー性皮膚炎の患者さんが悪化するのも寒さと乾燥のためです。治療は、保湿剤を主体に皮膚の乾燥を防ぎながら、炎症が生じた状態（湿疹）では保湿剤の上からステロイド外用剤を使用します。

手湿疹の乾燥型、いわゆる「**手荒れ**」は年中みられますが、冬にさらに悪化する傾向にあります。水仕事の多い主婦以外にも料理人や美容師・理容師、脂溶性

溶媒を扱う工員などでも同様の症状がみられます。利き手の親指、人差し指、中指の指先から発生します。皮膚が乾燥してカサカサになり、硬くなってひび割れたり、ツルツルになって指紋がなくなったりします。軽い症状のときは、白色ワセリンや保湿剤を頻繁に塗ります。炎症が強いときは、ステロイド外用剤を使用します。水仕事は、木綿の手袋の上にゴム手袋をし、直接洗剤などが触れないようにするのが理想です。「**しもやけ**」と呼ばれる凍瘡（とうそう）は、昔の病気ではなく、現在でも頻繁に遭遇する冬場の病気です。5℃前後の寒さにさらされたときに生じます。子供の場合、手足に血液の循環不全によるうっ血が生じ、中央は暗赤色、まわりは鮮やかな赤色になる皮疹を形成します。年長者に多いのは、丸くて赤い脹れを生じる多形紅斑型です。症状が進むと水疱や潰瘍ができ、温まると痒みが増します。ビタミン E を含む軟膏を塗り、症状が強い場合は副腎皮質ホルモンも併用します。予防するには、冬になる前から、防寒を心がけ、湿った手足は冷えやすいので、湿りをよくふきとり、乾いた手袋や靴下にすばやく取り替えることも大切です。

皮膚科 院長補佐 白濱茂穂

低温熱傷は通常では熱傷しないような低温に長時間接することによって生じる皮膚障害です。アンカや湯たんぽなどは70度ほどですが、長時間触れていると、皮下組織だけでなく、筋肉、腱、骨膜まで障害をきたします。高齢者だけではなく、20代、30代の若い女性でも冬になると手足が冷えるので、アンカや湯たんぽを使用して低温熱傷を生じる場合があります。初めは発赤と水疱ですが、徐々に赤い範囲が広がり、数日もすると、暗赤色、黒褐色に変色してきます。皮膚の深い組織まで破壊されていることが多く、治るまでにかなりの時間を必要とします。

皮膚トラブルのない冬を過ごすよう心がけて下さい。



携帯電話の使用について

当院では一部のエリアを除き、携帯電話の使用が可能です。院内では、必ずマナーモードに切り替え、他の方の迷惑にならないようご配慮をお願いいたします。また、携帯電話等での写真撮影はご遠慮ください。

なお、下記のエリアにおいては、携帯電話の使用は禁止しておりますので、電源はお切りください。

すべての診察室、検査室・NICU・院内ICU・透析室
救命救急センター（C3病棟・ICU・CCU）

ご協力ありがとうございます

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、平成26年11月から9月末の間に96,035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。

編集後記

12月は7日に「大雪（たいせつ）」、22日に「冬至（とうじ）」、と二十四節季を2つ迎えます。年末のなにかと忙しい時期に加え、厳しくなる寒さで風邪をひく方も多いのではないかと思います。

一説によると、冬至に「ん」のつくだいこん、にんじん、なんきん（かぼちゃ）などを食べると「運」が付き風邪をひかずに過ごせると言われています。

今年も残すところあと僅かとなりました。体調管理に留意しながら師走の慌しさを乗り切り、新年を晴れやかに迎えたいですね。