



リー・オンコロジー・オン・キャンパス ～がんと生きる、わたしの物語～



患者さんのための「医学情報プラザ」にて、がんと診断された方、ご家族、ご友人を対象とした絵画・写真コンテストの入賞作品の展示会が開催されました。ご来院いただいた多くの皆さまにご覧いただきました。

【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



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。

就職説明会・看護体験研修のお知らせ

聖隷三方原病院に就職をお考えの看護学生の皆さまを対象に、看護師・助産師の就職説明会と看護体験研修を行います。

開催日：6月6日(土)

会場：聖隷三方原病院内(申し込みいただいた方には、別途会場のご案内をさせていただきます)

内容：就職説明会(開催日の午前 9:00～12:00)  
看護体験研修(開催日の午後 13:00～15:30)

持ち物：筆記用具、靴(ナースシューズまたは白いスニーカー)、  
印鑑

服装：軽装、清潔感のある服装でお越しください。

その他：昼食はこちらでご用意いたします。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

[http://mikatahara-ns.net/?page\\_id=55](http://mikatahara-ns.net/?page_id=55)

お申込み・お問い合わせ

TEL、E-mailにて下記担当者宛てにご連絡ください。

聖隷三方原病院 総務課 看護師採用担当

TEL：053-439-9050(直通)

E-mail：mkwebmaster@sis.seirei.or.jp

「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～6月～『きゅうり』

きゅうりの原産地はヒマラヤと言われ日本へは中国から伝わりました。江戸時代頃までは黄瓜と呼ばれていたそうです。きゅうりは95%が水分で、世界一カロリーの低い野菜とも言われています。カリウムが多く含まれ利尿作用があるため、むくみの解消によく効くと言われています。

### 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：6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



### 夏季デイケアスタッフ募集

学校に通っている重症心身障害児に夏休みを活動的に過ごす場を提供するプログラムです。身辺介護と遊びのお手伝いをしてくださる方を募集しております。

期間：8月3日(月)～8月27日(木)土日休み

就業前オリエンテーションを8月1日(土)

10：00～12：00に行います。

募集人員：20名

(看護・介護・保育・リハビリ等専攻の学生さん  
や障害児療育に理解と関心のある方)

勤務時間：9：15～16：45（休憩1時間）

時給：850円以上（経験に応じて加算）交通費は当院  
規程に準ずる

お申し込み・お問い合わせ

聖隷おおぞら療育センター 川上・岩澤

電話：053-437-1467 受付時間は平日8:30～17:00

### 簡単！旬のレシピ

#### きゅうりを使ったメニュー 「春雨アーモンド和え」 をご紹介します

【栄養価 1人分】

エネルギー	93 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	4.0 g
カリウム	164 mg
食塩相当量	0.9 g

4人分

きゅうり……………中1本 ☆おろしにんにく…少々  
春雨(乾)……………20g ☆マヨネーズ…大さじ1  
人参……………中1/2本 ☆砂糖……………小さじ1  
鶏ささみ……………大1本 ☆醤油……………小さじ1  
卵……………1個 ☆塩……………ひとつまみ  
大葉……………2枚 ☆酢……………大さじ1  
アーモンド(粉末)…大さじ2

#### 作り方

- ① 鶏ささみと春雨は茹で、鶏ささみは冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ② 人参・きゅうり・大葉は細切りにする。人参は軽く茹でる。
- ③ 卵は薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ④ ☆印の調味料を混ぜる。
- ⑤ 材料とアーモンド(粉末)・④の調味料を合わせ、彩りよく盛り付けて完成。

栄養士 野中千佳子

#### <栄養課の野菜ソムリエより>

年間を通して出回っていますが、本来は夏野菜です。夏になると畑から毎日美味しいきゅうりが収穫されます。いぼが痛いくらいしっかりしていて、太さが均一で両端部分がしなびていないことが選び方のコツです。ただ寒さに弱いので冷やしすぎると冷凍障害を起こします。ビニール袋に入れて冷蔵して、なるべく早く食べましょう。



# 性犯罪発生状況と被害防止対策

## 1 平成26年の性犯罪（強制わいせつ）発生状況

昨年、静岡県内で発生し、警察に届出があった強制わいせつ事件は150件でした。

発生時期は、5月から10月が多発傾向にあり、時間帯は、夕方から深夜、場所は、路上が圧倒的に多く、全体の約47%を示し、路上以外では駐車場、駐輪場での発生がありました。

被害者は、10代が最も多く全体の41%で、次に20代で30%となっています。被害者の年齢は、5歳から89歳と幅が広く、男性の被害者は7名でした。（静岡県警察ホームページ抜粋）

## 2 被害防止上の留意点

これなら絶対大丈夫という安全策はありませんが、次のことを実行すれば多少なりとも自己を守ることは可能です。

### (1) 人通りの無い夜道を一人で歩いたり、自転車に乗ったりしないこと

犯罪者は、一人で歩いている（自転車に乗っている）女性をターゲットにしています。抵抗されても簡単に押さえつけることが出来ると思っており、その場から警察に通報される危険性も少ないと考えているからです。

### (2) 肌を露出するような格好は慎むこと

春から夏に掛けては、気持ちが開放的になり、肌を露出する服装を着るなど無防備となっていることが起因し、発生が多いと考えられま

す。服装は十分考えて着用しましょう。

### (3) 歩行中はスマートフォンや、イヤホンなどを使用しないこと

「音楽を聴きながら」「スマートフォンをいじりながら」というように、「ながら歩きは」周りへの注意があまりなくなり、近づいてくる者がいても気がつかない場合があります。「ながらスマホ」は絶対に控えましょう。

### (4) 防犯ベルや携帯電話を直ぐ使用できるようにしておくこと

防犯ベルは、女性にとって効果的な武器です。いざという時、使えるように点検をし、使用するタイミングを決めるなど事前準備をしておきましょう。防犯ベルを、鞆の外側に吊るし「防犯ベルを持っている」とアピールすることも効果的です。

### (5) 「自分は大丈夫だ」という安易な考えはもたないこと

「私は大丈夫」ということは絶対ありえません。警戒心はいつも忘れないようにすることが大切です。

### (6) 家に入るまで気を抜かないこと

自宅アパートのドア前で口をふさがれ被害に遭ったという事件もあります。内側からドアに鍵をかけるまでは、気を抜かないようにしましょう。

## 3 護身術の効果

護身術とは、柔道、空手、拳法などの技を組み合わせたもので、相手から自分の身を守る一手段です。

総務課警備担当  
加藤 義一

護身術は、女性の非力な力でも、犯罪者に大きなダメージを与え、隙を作り、逃れることができる頼りがいのある技です。効果的な技には、急所といわれる部分（鼻、目、すね、股間など）への突き、蹴り、つかまれた場合の小手返し、頭突きなどがあります。

このような技は、逃げる事が出来ず、最悪の状態を招いた場合の手段として使われることが多いでしょう。

しかし、護身術を心得ているからといって、覚えた数少ない技で、犯罪者から逃れることは可能でしょうか。昨今、女性はスタイルが良くなり、男性は外国人に引け目をとらない体格になってきています。そのような男性から、非力な女性が、覚えた数少ない技を使って逃れることができると考えることはとても危険なことです。

被害に遭わないようにするには、やはり、前記したことを守り、常に緊張感を持って行動することが大切です。

#### 4 おわりに

被害に遭っては手遅れです。心の傷も大きく一生痛手を負って生きていくことになってしまいます。いつも警戒心を忘れないようにしましょう。

「何か変だ、いつもと違う」と思ったら取り敢えず、安全な場所まで走ることです。逃げるが安全です。

## がん患者さんのための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。

日 時：7月9日（木） 13：00～17：00

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

対 象：がん患者さんご家族

お申し込み：予約制

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

拒絶勤務を希望することはできないの？

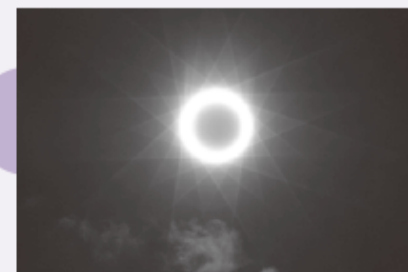
勤めをやめずに続けることはできないの？



## 第42回 聖隷三方原病院 病院学会 写真コンクール

### 優秀賞

「金環日食」  
加茂 英樹 様



ジャストタイミングで狙いました

## 編集後記

6月は6日に「芒種（ぼうしゅ）」、22日に「夏至（げし）」、二十四節季を2つ迎えます。梅雨も迎える頃、穀物の種を蒔き稲の苗を植え付ける目安となります。

昼の長さが1年で最も長くなる季節です。暑さ対策を万全にして、元気に夏を乗り切りましょう！