



「高度救命救急センター」の指定を受けました



3月31日(火)に、静岡県で初となる「高度救命救急センター」の指定を受けました。当院は、ドクターヘリの基地病院として重症緊急症例の受入体制を強化し、静岡県内救急医療の充実にさらに貢献していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

【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。

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：5月30日(土)、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

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～5月～ 『たけのこ』

春～初夏を代表する山菜・筍（たけのこ）は、美味しく食べられる時期が収穫してから10日間位と短く限られています。そのため掘ったらすぐに調理をすることがポイントです。柔らかい先端部分は酢の物や和え物、根元は炊き込みご飯や煮物に向いています。たまに切り口に見られる白い粉はアミノ酸の一種のチロシンで脳の活性化に働くといわれているので洗い流さず調理しましょう。

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：5月28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



リリー・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～

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を展示します。

期間：4月28日（火）～5月27日（水）
場所：患者さんのための「医学情報プラザ」
（土・日を除く、10：00～16：00）

どなたでもご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。

患者さんのための「医学情報プラザ」ご案内

医学や健康に関する書籍、一般書籍合わせて約1,000冊を所蔵、インターネットもご利用いただけます。
絵画展なども随時開催しています。
ぜひご利用ください。

開館日：月～金曜日（祝日を除く）
開館時間：10：00～16：00



簡単！旬のレシピ

たけのこを使ったメニュー
「鶏酢豚風」
をご紹介します

《栄養価 1人分》

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	8.1 g
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンC	12 mg
食塩相当量	1.7 g

4人分

鶏もも肉……………200g ☆砂糖……………大1
生姜、醤油(下味用)…少々 ☆醤油……………大2
玉ねぎ……………100g ☆ケチャップ…大2
人参……………100g ☆酢……………大2
茹たけのこ……………100g 片栗粉
グリーンピース ……20g 揚げ油



作り方

- ① 一口大に切った鶏もも肉に、生姜と醤油で下味をつけておく。
- ② ①の下味をつけておいた肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 玉ねぎ、人参、たけのこは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ④ フライパンに☆の調味料を入れ加熱し沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ④の中に加熱した野菜と、揚げた肉を入れて軽く混ぜたら完成！！

調理師 河島知枝

<栄養課の野菜ソムリエより>

筍の旬は3月～5月です。九州産から始めて京都や静岡の主な産地をめぐり、関東・北陸・東北へと「たけのこ前線」が北上していきます。県内では伊豆が有名です。筍は鮮度が命です。切り口が瑞々しく変色していないものを選び、すぐに茹でましょう。筍の旨みや食感で、春だけの特別な味を楽しみましょう。

頭皮のけがと脳振盪のう しん とうについて

スポーツで汗をかくには格好の季節になってきました。スポーツの楽しさは誰もが感じられるものですし、こどもにとっては体の発達に必要なものです。しかし思わぬ転倒や衝突で頭にけがをすることがあります。今回は頭皮のけがと脳振盪について説明します。

○“こぶ”

頭皮は血管に富み内側は固い頭蓋骨であるため、こぶができやすい構造になっています。こぶには出血部位の違いにより“かたいこぶ”と“ぶよぶよしたこぶ”があります。ぶよぶよしたこぶの周囲はやや盛り上がっていますので、あたかも中心部が陥没したように感じられますが通常どちらも放置で構いません。

○出血した場合

出血している箇所をガーゼや布で圧迫して止めます。傷口がよごれている場合は水（水道水）できれいにします。傷口が深い場合には縫合の必要があります。

○脳振盪（のうしんとう）

今までとかく軽く扱われがちな脳振盪ですが、脳の発育段階にある子供や未成年者では慎重に取り扱う必要があるとされています。もちろん大人でも正しい対処が必要です。

脳振盪は脳に伝わった衝撃によって脳の機能が一時的に低下した状態と考えられます。一時的とはいっても症状が数分も続かない場合から数日から数週間と続く場合があります。また脳振盪の症状は意識消失以外にも数多くあります（表参照）。これらの症状は受傷直後にみられる事が多いですが、数時間経過してから現れる事もあります。

脳振盪は繰り返して受傷しないことが大切になるので、脳振盪と判断されたら運動を止めるようにします。スポーツの場では“大丈夫”とか“脳振盪になれている”とか言ってスポーツを続けようとする傾向がありますが、症状がある内は脳振盪を受けやすい状態にあるためプレーから離れるべきです。

症状が消失した場合は必ずしもその日に病院に行く必要はありませんが、頭痛が続く時には受診して下さい。頭蓋内に少量の出血がみられる場合があります。

脳神経外科部長
佐藤 晴彦

受傷後は安静を保ちます。不必要な運動を避ける身体的安静と精神活動を抑える精神的安静があります。低学年の子供で学校生活に問題があるような場合は数日間の自宅安静も推奨されています。この場合テレビゲーム類はもちろん禁止です。自転車通学や体育の授業にも配慮が必要です。

多くの症状は1週間以内に良くなります。安静にて症状消失が確認できたら運動を再開します。この場合もいきなり全開にするのではなく数日間かけて元のレベルに戻るようにします。

脳振盪の症状

自覚症状	頭痛、吐き気、めまい、耳鳴り、ものがぶれて見える
身体的所見	意識消失、記憶障害(健忘)、平衡感覚障害、嘔吐
行動の変化	いつもより感情的、神経質になる、不安感がある
認知的異常	集中力がない、思い出せない、不適切なプレー、霧の中にいる感じぼんやりする、反応がおそくなる
睡眠症状	寝付きが悪い、眠れない、眠くなり易い

携帯電話の利用について

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）

第42回
聖隷三方原病院
病院学会
写真コンクール

優秀賞

「明日に向かって」
横井 聡子 様



双子の未熟児早産で生まれた僕たち
だけど、やっぱり二人でひとつ！
元気に日々成長中!!

編集後記

5月は6日に「立夏(りっか)」、21日に「小満(しょうまん)」、二十四節季を2つ迎えます。夏の気配を少しずつ感じる頃、草木なども生い茂り田に苗を植える準備を始める目安となります。

暦の上では夏ですが、新緑の中のお散歩が気持ち良い季節ですね。