

ひな祭り



3月3日は女の子の健やかな成長を祝うひな祭りです。
今年もボランティアの皆さんにご協力いただき、1階正面玄関ホールに段飾りをつるし雛を飾りました。
ぜひご覧ください。

【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



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：3月23日(月)、4月6日(月)、4月25日(土)、
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、ストッキング

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～3月～『桜海老』

医療功労賞

当院の丹羽院長補佐が肺がん治療のスペシャリストとして、また肺がん予防の啓発活動に対して評価され、「第43回医療功労賞」を受賞されました。

同賞は、長年にわたる地域医療や保健活動に多大な貢献をされた方を対象としたものです。



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：3月26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



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）

今回は春らしい色の桜海老を紹介します。

駿河湾で水揚げされる桜海老は1年に春と秋の2回漁が行われ、水揚げ後しばらくすると鮮やかな桜色に変わります。生・釜揚げ・素干しなど様々な加工があり、調理方法でいろいろ楽しめる食材です。

桜海老には日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウム、リンなどの栄養素が豊富に含まれています。またコレステロール値を下げる働きがあるEPAやDHAも含まれています。さらに桜海老の鮮やかな桜色の色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果があります。

簡単！旬のレシピ

今回は当院で提供している
「桜海老と水菜サラダ」
をご紹介します

〈栄養価 1人分〉

エネルギー	81 kcal
脂質	7.1 g
たんぱく質	1.2 g
炭水化物	2.9 g
食塩	0.7 g

4人分

水菜 ……………60g
大根 ……………80g
釜揚げ桜海老…12g(素干しでもよい)
お好みのドレッシング…適宜



作り方

- ①大根は皮をむき3mm程のせん切りにする。水菜は2～3cm程の長さ切る（お好みで軽く茹でてよい）。
- ②桜海老を軽く炒る。
- ③大根と水菜を合わせ、盛り付けた上に桜海老をふりかける。
- ④ドレッシングをかけて出来上がり。

<調理のポイント>

桜海老を炒ることで香ばしい香りを楽しめます。大根のかわりにかぶのスライスを入れたり、味付けにポン酢もおすすめです。お好みでアレンジしてみてください。

花粉症について

花粉症とは

花粉症とは、花粉が原因となって起きるアレルギー疾患のことで、くしゃみ、鼻汁、鼻閉がその主な症状です。アレルギーを起こす原因となる花粉が繰り返し体内に入ると、ヒトの体内ではこの花粉を排除しようとする免疫反応が働き、徐々に抗体が産生されます。この抗体が作られた後に再び原因となる花粉が体内に入ると、鼻の粘膜で抗体が作用し種々の刺激物質が放出されます。この刺激がくしゃみ、鼻汁、鼻閉などの症状を引き起こします。抗体を作り出す免疫反応は、ヒトの体を防御する大切な機能ですが、過剰に反応しすぎる状態をアレルギーと呼んでいます。

花粉症の歴史

今や4人に1人が花粉症と言われ、年々増加していますが、その歴史は比較的浅く、50年位前まで日本には花粉症はないと言われていました。ただし、実際にはなかったのではなく、患者数が少なく、検査診断法が十分でなかったと考えられています。1964年に栃木県在住の男性がスギ花粉症の国内第一号として報告され、その後1970年頃からスギ花粉症が増加し今日に至っています。

戦後日本では復興のため木材の需要が急速に高まり、スギやヒノキなどの植林が大規模に進められました。スギは植林後約40年で成木となり、花粉を飛散し始めます。当時植林されたスギの大半が樹齢40年を越え、現在のスギ花粉大量飛散につながっています。

花粉症の検査

耳鼻咽喉科では一般に鼻鏡検査、鼻汁検査、血液検査などで診断します。鼻鏡検査は、鼻鏡で鼻の入り口を広げ鼻内の様子を調べます。花粉症の方は鼻の粘膜が青白く、時には赤く腫れ、鼻汁が付いています。鼻汁検査は、鼻汁を採取し顕微鏡で検査します。アレルギーが原因であれば鼻汁中に好酸球という細胞が増えています。血液検査は、一般にRAST法という方法で抗体量を測定し1回の採血で数種類の原因物質を検査することができます。

花粉症の治療

病院では薬剤による治療が一般的です。治療薬には抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、点鼻ステロイド薬などがあります。鼻汁が主な症状の場合は抗ヒスタミン薬が、鼻閉が主な症状の場合は抗ロイコトリエン薬が推奨されています。症状が強い場合には点鼻薬、

耳鼻咽喉科
部長 浜田 登

点眼薬と内服薬の併用が行われます。

花粉症の対策

症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体内に入らないように予防することも大切です。外出時にはマスクやメガネを着用することで体内に入る花粉量を減らすことができます。帰宅後は玄関先で衣服や髪に付いた花粉をはたき落とすとより効果的です。さらに室内では空気清浄機を使用することも効果があります。積極的な花粉症対策を心がけましょう。



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、職員におきましても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・うがいをしましょう



第42回 聖隷三方原病院 病院学会写真 コンクール

事務長賞
「ぼくだって寒いもん」
川越 亜生 様



ストーブの前から
動こうとしない寒がりやさん

編集後記

3月は6日は「啓蟄(けいちつ)」、21日には「春分」、二十四節季を2つ迎えます。啓蟄とは、冬ごもりをしていた地中の虫が、地上へ這い出してくることを表しています。

少しずつ日が長くなり穏やかな1日となりますね。待ちに待った春も、すぐそこです。