

みどりの
通信



2014
1
NO.398

謹賀新年



本年も引き続き皆様のご指導ご支援を
よろしく願いいたします。

【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。

年頭所感

2014年1月1日



「あけましておめでとうございます。」

最近の急性期病院は、平均入院日数がどんどん短縮しています。当院はもともと周辺他病院よりも短い病院でしたが、それでもここ4年間で13.8日から12.9日へと短くなっています。こうなりますと、どの病院もベッドの利用率が低下します。事実当院でも97%から92%へと低下し、いつでも入院できることが多く、利用者には喜ばれておりました。しかし、昨年はその利用率が逆に増加しました。理由は新設しました形成外科やスタッフを充実することが出来ました泌尿器科、血液内科、心臓血管外科などの影響です。この結果より、まだまだ地域からのニーズにお応えできていない診療科があったことと、その充実がいかにか皆様方から必要とされていたかを痛感いたしました。これからも地域の方々より望まれる医療サービスを提供出来ますように心掛けます。今年も皆様方にとりまして飛躍の年となりますように。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

聖隷三方原病院
病院長 荻野 和功



おしらせ



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7日(金) 14:00～15:30

場所：聖隷三方原病院 ホスピス2階 研修室

お申込みは2月6日(木)までに下記担当者までお願い
します。

お申込み・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.selrel.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：1月23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



「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.selrel.or.jp FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

栄養課通信 1月

地産地消～静岡県の食材～ 「ブロッコリー」

ブロッコリーの旬は、10月から3月です。冷涼な気候を好み、冬場は静岡
全域で栽培されています。

ブロッコリーは、ビタミンCが多く含まれており、体内でビタミンAになる
βカロテンも多く、体の免疫を活発にする作用があります。ビタミンKを含ん
でいることも特徴で、これは血液の凝固や骨の形成時に必要なビタミンです。
その他、鉄やカルシウムも多く含み、子供や妊婦、高齢者、様々な年代の方
に摂って欲しい栄養が豊富な食品です。

日々の食事に旬のブロッコリーを加え、今の寒い時期を元気に過ごしましょう。

簡単！旬のレシピ

今回は当院で提供している
「ブロッコリーサラダ」

をご紹介します

4人分

ブロッコリー ……150g(1/2株)
大根 ……160g
ツナ缶(ノンオイル) ……120g
納豆昆布 ……8g
ノンオイル和風ドレッシング ……40g
塩(下処理用) ……ひとつまみ

(栄養価 1人分)

エネルギー	168.0kcal
ビタミンC	99.0g
レチノール	116.0μg
鉄	2.5mg
カルシウム	156.0mg
ビタミンK	239μg
塩分	1.6g



作り方

- ①大根は皮をむき、太めのせん切りにする。
- ②ブロッコリーは、一口大の小房に切る。茎は外側の皮をそぎ落とし、
乱切りにする。
- ③沸騰した湯に、ひとつまみの塩を加え、ブロッコリーを2～3分茹でる。
- ④ボールに①と③、納豆昆布、ツナ缶を入れて混ぜる。
- ⑤器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

〈ポイント〉

- ブロッコリーを色良く仕上げるためには、冷水にとって手早く冷まし、ザルにあげて水気を切ります。
- 茹でる時は、茎、花房の順に投入することで、火の通りを均一に
できます。
- 茎の部分にもたくさんの栄養が含まれており、食物繊維も豊富
ですので、ぜひ捨てずに食べてみてください。

管理栄養士 三ツ矢 有里

子どもの食物アレルギーについて

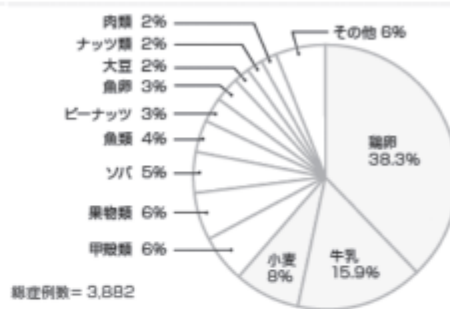
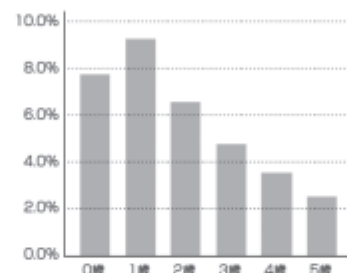
私たちは「免疫」という働きによって細菌やウイルスなどの病原体から体を守っています。その免疫が、本来無害な食物などに反応してしまうことを、「アレルギー」と呼びます。食物を食べたり触ったりした時に免疫によって有害な反応が起こることを食物アレルギーといいます。

食物アレルギーでは、図のように全身の多彩な症状が起こります。複数の臓器に重大な症状が起こるものをアナフィラキシー、さらに血圧低下や意識障害を起こすとアナフィラキシーショックと呼び、命にかかわることもあります。



生まれて初めて食べる卵・乳製品・小麦製品などにアレルギー症状を起こすことが多く、乳児では5~10%と非常に多くのこどもたちが食物アレルギーを持っています。

食物アレルギーの有病率（年齢別）



治療

アレルギー症状を起こしてしまった場合、医療機関で治療を行います。じんましんには抗ヒスタミン薬の内服や注射、ゼイゼイしている場合や呼吸困難の場合には気管支拡張薬の吸入やステロイドの注射など、症状に応じて治療を行います。呼吸困難がひどい場合や血圧低下・意識を失った場合には、アドレナリンの注射を行うこともあります。

食物アレルギーの基本は、食べないことです。食べられるようになるまでは、アレルギー食品を除去し続ける必要があります。市販の食品では、卵・牛乳・小麦などを原料として使用しているものが多いこともあり、外食では表示されていないことも多く、食物の除去は想像するよりずっと大変です。頑張って除去していても、自宅、保育園、外食など、誤って食べてしまう事故が時々起きています。

小学校入学までに食べられるようになることが多

小児科
医師 側島 健宏

いですが、それまでは生活に気をつける必要があります。

食物負荷試験

血液検査は参考になりますが、血液検査だけでは本当に食物アレルギーなのかははっきりしないことがあります。

原因食物がはっきりしない場合や、食物アレルギーが軽快して食べられるようになったかどうかを確認する場合などは、食物負荷試験が必要となります。

食物負荷試験は、病院で実際にアレルギーのある食物を食べる検査です。症状が出る危険がありますので、アレルギー症状に対する治療の準備をして、少量から少しずつ増量しながら食べていきます。

患者様へ

当院では、「必要最低限の除去」を基本として食物アレルギーを診療しています。食物負荷試験は随時行っていますので、気軽に小児科にご相談ください。

参考文献

- ・セルフケアナビ食物アレルギー（厚生労働科学研究）
- ・ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギーの基礎知識（環境再生保全機構）

おしらせ



第41回
聖隷三方原病院
病院学会写真
コンクール

院長賞
「もうすぐあえる」
小寺 亜貴子 様



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。



編集後記

2014年は午年です。馬は、「物事がうまくいく」、「幸運が駆け込んでくる」などと呼ばれる縁起のいい動物です。新しい年が皆様にとってよい年になりますように。



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/>