

みどりの  
通信



## 研修医学会



2月9日、研修医学会を開催しました。院外での学会発表の練習を目的に毎年開催されています。今年も2年目、1年目研修医の発表が活発に行われました。

【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。

# 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9日(土)、4月6日(土)、4月13日(土)、  
5月18日(土)、6月15日(土)、7月20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。

詳しくは院内ホームページをご覧ください。

[http://mikatahara-ns.net/?page\\_id=55#1](http://mikatahara-ns.net/?page_id=55#1)

## 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 担当：平田・山田・鈴木

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

## ひな飾り

桃の節句を前に、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とつるし雛を飾りました。華やかな雰囲気春の訪れを感じます。素晴らしいひな飾りをぜひご覧ください。



## 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？  
おしゃべり会は皆さんで体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：3月28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

浜松がんサポートセンター

TEL：053-439-9047



## ご利用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バンダー(募金機能付自販機)を通じ、平成24年9月から12月末の間に59,330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。



## 栄養課通信 3月



## 地産地消～静岡県の食材～

### ⑪みつば(浜松市西部など県内全般)

県内では3(みつ)月8(は)日を春の季節野菜として三つ葉の日として広報活動をしている地域もあるようです。

独特な三つ葉の上品な香りはクリプトテネンという成分で、ストレスの改善や胃もたれを解消する作用があります。そして緑色の葉には免疫力を高めるカロテンや高血圧予防に有効なカリウムが豊富に含まれています。

県内の三つ葉はハウスでの水耕栽培で一年中出荷しています。三つ葉は香りが強く、葉の緑色が濃く綺麗なものを選びましょう。糸三つ葉は生食でサラダ用に、根三つ葉は軽く茹でてから和え物におすすめです。

### 簡単！旬のレシピ

《栄養価 1人分》

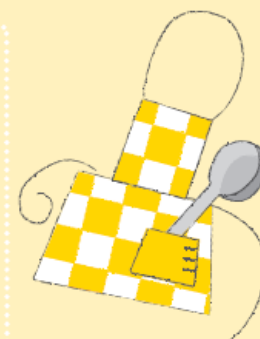
エネルギー	361kcal
蛋白質	16.5g
ビタミンA	44μg
食物繊維	2.7g
塩分	1.9g

### 三つ葉とあさりの混ぜご飯

今月は春に旬のあさりを使った簡単混ぜご飯です。三つ葉の香りで季節を楽しみましょう。

4人分

ご飯 .....600g (軽く茶碗4杯)  
あさりむき身 .....150~200g  
酒 .....大さじ3  
醤油 .....大さじ2  
みりん .....大さじ2  
しめじ .....100g (1パック)  
三つ葉 .....50g (1束)  
塩・しょうが .....適量



- ① あさりむき身に酒、醤油、みりん、千切りしょうがを加えて中火でさっと煮る。
- ② ①にほぐしたしめじを加えて、煮含める。
- ③ 炊きあがったご飯に②を入れてさっくりと混ぜる。お好みで塩で味を整える。
- ④ 食べる直前に短く切った三つ葉をたっぷり入れて全体を混ぜたら、出来上がり。

※あさりむき身の量は粒の大きさで加減してください。殻付きの場合は約500gです。  
※炊き込みご飯にする時は調味料分の水分を減らして炊飯してください。

# せぼねの病気について

皆さんは整形外科で治療する病気と言えば何を想像されるでしょうか?おそらく、骨折、捻挫、靭帯損傷などの怪我、肉離れや腱鞘炎、変形性関節症や関節リウマチなどの関節の病気を思い浮かべられるでしょう。

ところが外来で診る患者さんの3割、手術を受ける患者さんの2割は実はせぼねの病気なのです。手脚が痺れたり、力が入らなくなったりすると、先ず脳梗塞などの頭の病気を考えられる方がほとんどでしょうが、実はかなりの確率で頸椎、胸椎、腰椎に異常があつて起こっているのです。

頸椎椎間板ヘルニア、頸椎後縦靭帯骨化症、頸椎症性脊髄症等では手が痺れたり、箸や書字、ボタン留めが困難になったり、ひどくなると歩くのが不安定

になって階段を上げられなくなり、転びやすくなったり、排尿障害を起こしたりします。胸椎にもヘルニアや靭帯骨化症が起きると、下肢症状や膀胱直腸障害が起き、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症になると、下肢痛、痺れ、下肢筋力低下や間欠性跛行を生じます、圧迫骨折、脊髄腫瘍や癌の脊椎転移でも痛みや麻痺を生じる事があります。また、圧迫骨折後や側弯症の加齢に伴う脊柱変形の進行でも腰曲がり状態となって、腰痛で歩行や家事が出来なくなったり、胸焼けや食欲不振、体重減少、鬱状態、今後の人生に対する不安を生じて治療が必要となる事があります。

これらは整形外科が専門分野で、レントゲン、MRI等の検査で異常が見つかれば、先ずは内服、リハビリ、物理療法、ブロック注射等で保存的治療を行ない

## バルーンカイフォプラスティ (BKP)



潰れたせぼねへ風船をいれ膨らませ、元の形に近づける。



風船を抜き、空間をセメントで固める。



治療後のレントゲン写真

整形外科 部長  
吉田 正弘

ます。症状が進行して日常生活に困るようになれば、手術治療も考慮します。

頸や腰の手術をすると寝たきりになるかもしれないと考える方が多いと思いますが、現在では顕微鏡、術中イメージ、脊髄モニタリング、ナビゲーションなどを使用する事で安全に治療を出来る時代となっています。

圧迫骨折に対するバルーンカイフォプラスティ（潰れたせぼねを風船で膨らませてセメントで固める手術）、ヘルニアや狭窄症に対する顕微鏡下除圧術から脊椎インストゥルメンテーション手術（金具でせぼねを矯正固定する手術）まで各種手術を当院では年間400例程度行なっていますので、安心して受診してください。

脊椎インストゥルメンテーション手術



第40回  
聖隷三方原病院  
病院学会写真  
コンクール  
事務長賞  
「桜狩り」  
松島 優喜 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

少しずつ寒さが和らいできましたが、いよいよ花粉症のシーズン到来で、症状に悩まされている方も多いかと思えます。今年の飛散数は昨年よりかなり多いと予想されています。この時期の外出時には、なるべく体に花粉が入らない工夫をしましょう。帽子、マスク、メガネ、花粉が付着しにくい衣類を着用する、等が有効ですが、最近では花粉症用メガネもあるようです。室内では空気清浄機を使うと効果があるようです。