



三十歳の誓い～院内成人式～



1月16日、2013年度院内成人式を開催しました。当院スタッフの新成人8名が病院長をはじめ総看護部長、事務長からお祝いや激励の言葉を受けました。その後、新成人一人ひとりが今の気持ちや今後の目標などを発表し、大人の仲間入りを喜びとともに、決意を新たにしました。

【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。

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：2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



看護師募集について ～就職・復職をお考えの方へ～

聖隷三方原病院では看護師を募集しています。
随時、病院見学・ご相談を承っておりますので、担当者
までご連絡ください。

また、看護師として就職・復職を考えておられるお知
り合いがいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

お問い合わせ：総務課 担当：平田・鈴木・山田

TEL：053-439-9050 (直通) FAX：053-438-2971

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

地産地消～静岡県の食材～ ⑩ 白玉ねぎ(浜松市篠原)

白玉ねぎは一般的な玉ねぎと比べて平べったく白い色が特徴です。とてもみずみずしく、辛味が少ないので生で食べることが多く「サラダオニオン」ともよばれています。

篠原の白玉ねぎは、新玉ねぎの中でも日本一早く出回り、収穫は1月～4月です。玉ねぎの辛味成分である硫化アリルは、熱を加えると辛味成分が甘みに変化します。またビタミンB1の吸収を促進し、疲労回復や新陳代謝を高める効果があります。風邪をひきやすい時期には、ビタミンB1を多く含む肉や魚と一緒に料理して玉ねぎを食べましょう。

【選び方】形は丸く実が固く、しまっているものを選びましょう。

【保存方法】日の当たらない湿気のない場所にしましょう。

※白玉ねぎ(新玉ねぎ)の場合は冷温保存で早めに使いましょう。

第11回聖隷福祉学会を開催いたします ～研究発表・特別講演のおしらせです～

日時:2月23日(土) 9:50～17:00

場所:アクトシティ浜松 コンgressセンター 4・5階

内容:① 研究発表 10:20～14:20

在宅・福祉・保育・有料老人ホームの各施設より。

聖隷三方原病院からは以下の部署がエントリーしています。

★聖隷おおぞら療育センター

「拒食のある利用者のよい食事を考える」

★三方原ベテルホーム

「めざせ自然排便 ～毎日続けよう排便体操～」

② 特別講演 14:30～16:00

「認知症と暮らす -Well-beingのための認知症理解」

講師/名倉 博史 (聖隷三方原病院 院長補佐兼脳卒中科部長)

2010年には200万人ともいわれた認知症の患者は、高齢者人口の急増とともに2020年には325万人まで増加するとされています。今回認知症患者の治療にあたられている名倉医師による、医療従事者以外の方にもわかりやすい講演です。

入場無料、事前申し込みは不要です。皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

お問い合わせ:聖隷福祉学会実行委員会 事務局

TEL:053-413-3296



簡単!旬のレシピ

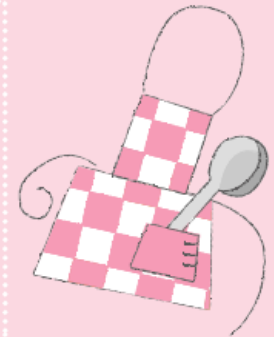
玉ねぎの肉巻きフライ

4人分

豚ロース薄切り肉8枚
玉ねぎ200g(中1個)
梅干し2個
青しそ8枚
小麦粉大さじ4
卵1個
パン粉1カップ
揚げ油適量
キャベツ(付け合せ)適量

【栄養価 1人分】

エネルギー	288kcal
蛋白質	12.6g
ビタミンB1	0.2mg
塩分	1.3g



- ① 玉ねぎはスライスする。梅干しは粗くたたいてペースト状にする。
- ② 豚肉を広げて、梅ペースト・青しそ・玉ねぎをのせて巻く。
- ③ ②に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ④ 180℃の揚げ油でこんがり色づくまで揚げる。
- ⑤ 半分に切って器に盛り、付け合せに千切りキャベツを添える。

※玉ねぎは種類や食感に合わせて、お好みの厚さにスライスしてください。

※豚肉に巻いた状態でソテーや照り焼きにしてもヘルシーに仕上がります。

管理栄養士 桂 知子

耳アカと耳そうじについて

はじめに

日常診療をしていると「家での耳そうじはどのようにしたらいいですか」といった質問をうけることが多くあります。普段、何気なく行っている耳そうじですが、耳そうじが原因で起こる耳の病気もありいくつかの注意点もあるため、今回は耳アカと耳そうじについてお話しさせていただきます。

耳アカとは

正しくは耳垢（じこう）といいますが、俗にみみあか、みみくそともいわれています。この耳垢は、外耳道（耳の穴）の皮膚が剥がれ落ちてできるアカに外耳道の分泌物が混ざったものです。耳垢には、べたっと湿った湿性耳垢と粉のようにカサカサした乾性耳垢があります。これらの違いは遺伝的な要因で決まっており、日本人には乾性が多く、白人ではほとんどが湿性といわれています。

耳そうじについて

耳そうじというかつては竹製耳かきを使って耳垢を奥からかき出す要領でされる方が多かったと思います。最近では、綿棒を使い耳垢をぬぐ

い去る方法をとられる方が多いようです。いずれも間違った方法ではありませんが、過剰に耳そうじを繰り返すと外耳道が炎症を起こす原因になります。

家庭での耳そうじ

本来、外耳道の皮膚には奥のアカを耳の穴の入り口近くまで移動させる機能が備わっています。このため、奥にある耳垢を無理に取り除く必要はなく、入り口近くに付いた耳垢を綿棒などでぬぐい去る程度で構いません。その頻度は週に2, 3回で十分きれいな状態が保てます。特に入浴後は耳の中が湿った状態にあり、日本人に多いとされる乾性耳垢も綿棒で除去が可能です。ただし、中耳炎や外耳道炎、耳の手術を受けた方などは例外で、家庭での耳そうじが困難なため耳鼻科での除去が必要となる場合があります。

子供の耳そうじ

子供の耳そうじはその両親（主に母親）が行うことがほとんどですが、中には怖いので全くしないという方もいらっしゃいます。外耳道に自浄作用が備わっているとはいえ、全くしないと耳の穴

耳鼻咽喉科 部長
浜田 登

が耳垢でふさがる耳垢栓塞という状態になることもあります。子供の耳そうじのアドバイスですが、まずは明るいライトの下で、膝の上に子供の頭を固定し、耳の穴のふちを円を描くように綿棒でなぞるようにして取るのがよいでしょう。特に新生児では耳の穴も狭く奥行きも浅いため注意が必要ですが、市販されている綿棒は綿が付いている部分の長さが1～1.5cmのため、この部分が外に見えている限りは鼓膜を損傷することはありません。

耳鼻科での耳そうじ

耳鼻科では、多量の耳垢がはまりこんでとれない耳垢栓塞や鼓膜に硬くはりついた耳垢でも除去することが可能です。薬液を用い耳垢を柔らかくした後に、顕微鏡下に吸引除去あるいは鉗子を用いて除去します。中には聞こえが悪くなったので受診したら耳垢栓塞だった、除去後に聞こえがなおったという方もいらっしゃいました。耳で異常を感じたら耳鼻科を受診してみてください。



第40回
聖隷三方原病院
病院学会写真
コンクール
総看護部長賞
「私だけのヒーロー」
横山 明香 様



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です。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）

編集後記

2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。季節の変わり目のこの日に邪気を払うために豆まきを行い、1年の厄除けを願い豆を食べます。今年の恵方は南南東です。おめでたい方角を向いて恵方巻きを食べて、福を呼び込みましょう！