



## 病院学会を開催しました



11月4日、第40回聖隷三方原病院病院学会を開催しました。午後の特別講演では、有限会社加賀屋感動ストアマネジメント代表取締役加賀美克美氏をお迎えし「日米のテーマパークで教わった販売と感動のサービス」と題してご講演いただき、盛況のうちに終えることができました。また、今年で3回目となる写真コンクールでは、多くの方からご応募をいただきありがとうございました。

【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



## クリスマスイベントのお知らせ

### クリスマスキャロリング

出演は聖隷クリストファー大学有志の皆さんです。

日時：12月17日(月) 12:10～12:30

場所：1階正面玄関ホール

### クリスマスコンサート

出演は浜松学芸高校芸術科有志の皆さんです。

日時：12月17日(月) 17:00～

場所：F号館1階エスカレーター横



## 年末年始の診療について

12/28(金) …通常診療

12/29(土)～1/3(木) …休診

1/4(金) …通常診療

\* 休診期間中のお薬が必要な方は、お早めにご来院ください。

\* 休診期間中に受診されたいなど緊急の場合は

病院代表 (TEL:053-436-1251)へご連絡ください。

なお、類似の番号のかけ間違いによりご迷惑をおかけしています。お電話の際は番号をお間違えないようお願い申し上げます。

## 地産地消 「紅ほっぺ」(県内全般)

静岡県の代表的ないちご「紅ほっぺ」は果実が大きく、甘みと酸味のバランス・濃厚な味が特徴です。「章姫(あきひめ)」と「幸香(さちのか)」の交配種でそれぞれの長所が活かされています。12～5月までがシーズンです。

いちごはビタミンCが豊富な果物で抗酸化作用があり、老化防止・発がん抑制に効果があります。また、風邪予防・美肌効果も期待できます。

1日の推奨量は100mgで、いちご約10粒で補うことができます。貧血予防に効果のある葉酸も多く含まれるため、美味しいだけでなく、栄養面でもおすすめの果物です。

### 【選び方】

果肉の粒の部分がくっきりとツヤがあり、へたが濃い緑色のものを選びましょう

### 【糖度分布】

いちごはへたから先端部分へいくほど糖度が高くなります。へた側から食べると最後まで甘味を感じられます



## がん患者さんのおしゃべり会「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：12月20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



## 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、ビデオ、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

## 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

## 簡単！旬のレシピ

手軽に作れるデザートをご紹介します

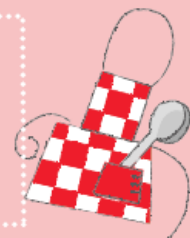
### フルーツの カスタードソースかけ

4人分

いちご	12粒	<カスタードソース>
キウイフルーツ	2個	卵黄
バナナ	1本	グラニュー糖
市販カステラ	4切れ	牛乳
		バニラエッセンス
		適量

《栄養価 1人分》

エネルギー	220kcal
蛋白質	5.3g
炭水化物	39.1g
ビタミンC	63mg
葉酸	79μg



### 《カスタードソースの作り方》

- ① ボールに卵黄を入れて溶き、砂糖を2～3回に分けて加え手早く混ぜる
- ② 人肌に温めた牛乳、バニラエッセンスを①に加えて混ぜ、こし器でこす
- ③ ②のボールを湯煎にかけ、軽くとろみがつくまで混ぜる
- ④ ③を冷蔵庫で冷やす

果物・カステラを一口大にカットして盛りつけて、カスタードソースをかける  
※フルーツはお好みで、カステラはビスケットにするなどのアレンジも楽しめます

管理栄養士 林 奈央

# 冬期に気になる感染症 ①インフルエンザ ②RSウ

## ★インフルエンザについて

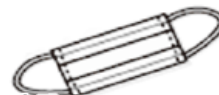
例年 12月～4月にかけてインフルエンザ流行のシーズンを迎えます。インフルエンザは、ただの“かぜ”とは違い、症状が重く、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い方々がかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。インフルエンザウィルスの感染を受けてから、1～3日間ほどの潜伏期間を経て、発熱(38℃以上)、関節痛や筋肉痛、全身のだるさや疲労感、悪寒、頭痛等が現れます。また“かぜ”に比べ全身症状が強いのが特徴です。



## インフルエンザ予防の3原則

### ① 感染経路を断つ

- 人混みを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度(50～60%)を保つ



### ② 抵抗力をつける

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事をする
- 適度な運動をする



### ③ 免疫力をつける

- ワクチン接種を受ける



★インフルエンザ検査の歴史：(現在は迅速キットにより10分程度で結果が出ます。)

1933年インフルエンザウィルスが発見され1941年赤血球凝集試験という検査法が考案されました。その後、様々な検査法が行われてきましたが、結果報告までの時間を要すること、治療薬がないことにより、十数年前までは症状聴取による診断がなされていました。しかし2001年インフルエンザ治療薬の承認に伴い検査法も進出し、現在多くの医療機関で使用しているA型、B

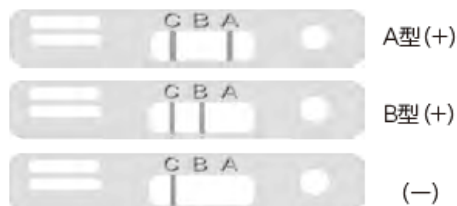
# ウイルスについて

臨床検査部 技師長  
山田 哲司

型ともに検出可能な迅速キットが広く販売され普及しました。



鼻粘膜採取用 綿棒



## ★RS ウィルスについて

風邪のウィルスと聞けば、インフルエンザウィルスが真っ先に思い浮かぶかもしれませんが、実はRSウィルス感染による風邪も多くみられ、2歳までにほとんどの乳幼児が罹患すると言われていいます。特に秋から春にかけて流行しますが、特に今年度は例年よりも2ヶ月ほど早く、9月初めから流行が始まっています。患者数は昨年同期の3倍近くとなっていますので注意が必要です。



## ご意見箱より

～お寄せいただいた内容をご紹介します～

**ご意見：**院外処方箋 FAX サービスを利用したい。

**当院からのお返事：**処方箋用 FAX につきましては、患者様に院外処方に慣れていただくまでの過渡的サービスと位置づけ、一時的に設置しておりました。しかし、処方箋用 FAX につきましては、日本薬剤師会より院外処方が定着した際には FAX コーナーを縮小・廃止するようとの方針が示されていたこともあり、協議の結果、2007年7月1日より廃止させていただきます。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、どうぞご理解くださいますようお願いいたします。

なお、当院内から処方箋をお送りいただくことは叶いませんが、日本薬剤師会の考え方を一言申し添えますと、公衆 FAX から患者様自らのご判断により、患者様自らの費用で送信されることは否定されておりません。依って、公衆 FAX をご利用になり送信を希望される場合には、かかりつけ薬局へご相談ください。

## 編集後記

もうすぐクリスマス。華やかなクリスマスイルミネーションや色鮮やかなポインセチアを目にする機会も増えてきました。当院では、ポケットパークでのライトアップを12月～1月中旬までの期間行っております。また、毎年恒例のクリスマスイベント（日程はお知らせをご参照ください）を開催いたします。ぜひお気軽にご参加ください。