



成人おめでとう!



1月10日、当院スタッフの新成人3名を対象に院内成人式を行いました。病院長、総看護部長、事務長からお祝いの言葉が贈られました。二十歳という節目を迎え、今後の目標など決意を発表し、気持ちを新たにしました。

【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。

おしらせ



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

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

～復職・中途採用をお考えの方へ～

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：久保・平田

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

E-mail：mk-hosp@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

大根

～消化酵素たっぷり野菜～

2月が旬の大根は水分が多い野菜ですが、美肌効果や風邪の予防効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。特に皮に多く含まれています。また、大根には食べ物の消化を助ける成分、ジアスターゼも入っています。ただジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。

大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。葉に近い首の部分は甘みが強いので、おろしやサラダに最適。おろすとビタミンCが減少するので酢を少し加えてみましょう。

やわらかい中央部分は、おでんや大根の煮物に美味しく、先端部分は辛みが強いので薬味に向いています。

【おいしい保存のコツ】

- ・葉と根は切り分けましょう（葉から水分が抜けるため）
- ・新聞紙で包む（丸のままの場合は新聞紙で包み冷暗所で保存）
- ・ラップで包む（使いかけのものはラップで包み冷蔵庫で立てて保存）

第10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25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

「Aさんの破衣行為減少に向けての取り組み」

★三方原ベテルホーム「頼れるベテルホームを目指して」

② 特別講演 14：30～16：00

「被災地を見て・聞いて・考える」

講師／小野田 全宏 氏

（静岡県ボランティア協会 常務理事）

東日本大震災後、全国 NGO・NPO と連携し静岡県内からボランティア派遣を行い、岩手県沿岸部の被災地で復旧・復興活動に取り組んでいます。その支援活動について報告します。

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



当院をご利用の皆さまへ

来院される方のなかで発熱・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とうがいをしましょう。

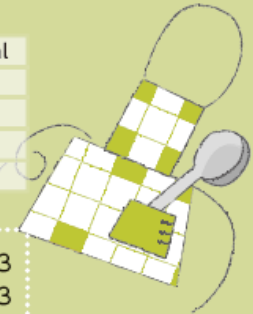


簡単！旬のレシピ

ぶり大根

《栄養価 1人分》

エネルギー	389kcal
蛋白質	28.6g
脂質	21.5g
塩分	2.3g
食物繊維	1.7g



4人分

大根 ……500g（小1本） みりん ……大さじ3
 ぶり（切り身） ……500g 酒 ……大さじ3
 醤油 ……大さじ4 しょうが ……適宜
 砂糖 ……大さじ2

《作り方》

- ① 大根は2～3cm程度の輪切りにして、下茹でする。
- ② ぶりは食べやすい大きさに切る。（お好みで「あら」にしても可）
- ③ たっぶりのお湯をぶりにかけてから、水できれいに洗う。
- ④ 鍋に醤油・砂糖・みりん・酒を入れて煮立て、しょうがとぶりを入れ落し蓋で煮る。
- ⑤ ぶりに火が通ったら大根を加える。中火でひと煮立ちさせ火を止めて味をしみ込ませる。

胸痛で受診時の検査の流れについて

胸痛で心疾患が疑われ当科を受診された場合の検査の一般的な流れをお話します。

まず、血圧、脈拍を測定し、高血圧症や不整脈がないかどうか調べます。問診票を書いていただけ、飲酒の有無、たばこを吸っていた年数、本数、家族に心臓病の人がいないかどうかを確認します。現在内服している薬も調べます。心電図をとり狭心症や心筋梗塞の変化や、不整脈を調べます。

次に、胸のレントゲンを撮影し、心臓の大きさや肺の病気や動脈瘤がないか調べます。

心臓超音波検査（心エコーとも言います）も行い、心臓の動きがどうか、弁膜症や先天性心疾患がないかどうか調べます。

血液検査、尿検査も行い、糖尿病、高脂血症、腎臓病など動脈硬化を進行させるような病気がないかどうか調べます。

医師の診察と上記検査を参考にして、不安定狭心症や急性心筋梗塞の可能性が高ければ、緊急冠動脈造影（心臓の血管撮影、カテー

テル検査）を施行し、必要があれば経皮的冠動脈形成術（風船、ステント治療）を施行します（入院が必要です）。

緊急性がなければ、外来で検査の予約をしてもらいます。不整脈が考えられれば、24時間心電図（ホルター心電図とも言います）を行い、どんな不整脈が出ているか調べます。

安定狭心症が考えられれば、ダブルマスター心電図（階段昇降）、トレッドミル（ベルトの上を走る）、エルゴメーター（自転車こぎ）負荷心筋シンチで心臓の血のめぐりを調べます。自転車のこげない人は、寝たまま点滴でできる薬物負荷心筋シンチを行います。

また最近では心臓CTといって、心臓の血管（冠動脈）を造影剤を使用して撮影し、冠動脈に狭窄がないかどうか調べます（心臓カテーテル検査より侵襲が少ない検査です）。頸動脈エコーを施行し、頸動脈の壁の厚さや狭窄度を測定します（虚血性心疾患に関連していると言われています）。ABI（腕と足の血圧の比）を測



循環器科
部長
若林 康

定し、足の血の巡りを調べ、閉塞性動脈硬化症がないかどうか調べます。

以上、胸痛といっても疾患は様々で、首から足まで検査が多種多様にあります。もちろん全ての検査を全員にやっているわけではありません。患者さん一人ひとりにあった検査を選択して、その後の診療に役立てています。

心臓の検査は怖いという印象を持っている方もいらっしゃると思いますが、健康診断や、人間ドックのような検査から始めて、必要があれば次の検査を説明して納得してからやってもらうようにしています。また昔と比べて医療機器が発達しており、体への負担は以前よりは減ってきていると思います。

どんな検査をやられるのだろうと不安の患者さんへ、これを読んでいただき少しでも不安がとれれば幸いです。



平成 23 年度浜松市医療奨励賞

当院産科(代表：宇津正二医師)の『周産期センターで安全、安心、達成感のあるお産を提供するために一陰部神経ブロックと傍頸管ブロックを用いた和痛分娩の運用と院内助産所「たんぽぽ」を稼働してー』をテーマとした取り組みが評価され、医療の振興を目的として医療の普及と向上に貢献した個人や団体に贈られる、平成 23 年度浜松市医療奨励賞を受賞しました。



第39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
「大きくなって戻ってくるね」
中林 茂夫 様



編集後記

今年は4年に1度の閏年(うるうどし)。太陽暦と地球の自転速度のずれを修正するため2月が29日まであり、閏月と呼ばれます。4年に1度といえば今年は夏季オリンピックがロンドンで開催されます。今から楽しみです。

今月の花：福寿草

春を告げる花の代表です。その名のとおりに、めでたい「福寿(幸福と長寿)」の意味をもつ草花です。

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/>