



## クリスマスイベントのお知らせ



10月は医療安全強化月間として、様々な職員教育を行っています。28日には遠州鉄道株式会社運輸事業部管理課中野修吾氏、阿形正行氏を講師に迎え、「遠州鉄道における安全対策」についてご講演いただきました。244名という多くの職員が参加し、医療安全について改めて考える機会となりました。

【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。



### クリスマスイベントのお知らせ

FREE 無料  
EVENT

#### 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12日(月) 17:00～

場所：F号館1階エスカレーター横



#### 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19日(月) 12:00～12:30

場所：1階正面玄関ホール

### 年末年始の診療について

12/28(水)…通常診療 12/29(木)～1/3(火)…休診

1/4(水)……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。

「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

# おしらせ



## 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ベンダー（募金機能付自販機）を通じ、平成23年1月から9月末の間に128,595円の募金・寄付をいただきました。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。



## 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22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



## 仲間の多い魚 ～鮭～

一年を通して鮭は出番の多い魚ですが、意外と種類が多いことを知っていますか。

紅鮭や銀鮭などを総称して「サケ」、生食用は「サーモン」、ニジマスや桜鱒など「マス」と呼ばれる魚も全て鮭の仲間になります。

鮭の身の色は種類によって濃淡のあるピンク色です。カロテノイド系のアスタキサンチンの色素で強力な抗酸化作用があります。コレステロールの酸化を抑えて血管壁を保護してくれます。またストレス性免疫低下を抑制して色々な病気の予防もします。

保存性の高い新巻鮭（塩漬けの鮭）は最近の健康志向により塩分が控えめになってきています。一般に「甘塩」とは「辛塩」の半分程度の1~3%の塩水で処理されています。

今回は鮭と人参の色がきれいな料理です。クリスマスにいかがでしょう。

## 簡単！旬のレシピ

### 鮭のヘルシーハンバーグ

4人分

生鮭	400g(4切れ)	調味量	
玉葱	100g(中1/2個)	卵	1個
長葱	50g(1/2本)	パン粉・小麦粉	各大さじ3
人参	100g(中1/2本)	醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ1	塩	小さじ1
水菜	適量	おろししょうが	小さじ2
		こしょう	適量



《栄養価 1人分》

エネルギー	227kcal
蛋白質	26.2g
脂質	12.8g
塩分	1.8g

### 《作り方》

- ① 玉葱・長葱はみじん切りにして、油で炒めて粗熱をとる。
  - ② 人参はすりおろす。
  - ③ 生鮭は皮と骨を取り、1cm角切りにする。(たたきにしてもよい)
  - ④ ①~③の材料と調味料をしっかりと混ぜ合わせて形を整える。
  - ⑤ 中火で両面にこんがり焼き目をつけてから蒸し焼きにする。
  - ⑥ 食べやすく切った水菜をハンバーグに添えて、きれいに盛り付ける。
- ※お好みでハンバーグに大根おろしを添えてポン酢をかけたり、温かいあんかけのソースをかけても美味しく召し上がれます。

# 冬に多い皮膚疾患

これからの時期最も多くみられる皮膚疾患は皮膚の乾燥に伴うかゆみあげられます。**皮脂欠乏性皮膚炎、乾燥性皮膚炎**などです。空気の乾燥とともに皮膚の表面が乾燥し、特に下腿、腰の部分を中心に痒みと掻破に伴う湿疹が目立ってきます。皮膚の潤いは、皮膚の脂や保湿因子によって保たれています。しかし、冬という乾燥しやすい時期に加え、特に高齢者の場合、加齢により皮膚の保湿因子が減少し、水分が皮膚から蒸発し乾燥しやすくなります。さらに、入浴時のこすりすぎ（ナイロンタオル）、石鹸の使い過ぎ、さらに電気毛布や電気ストーブなどの使用という**生活習慣**でも、皮膚が過剰に刺激され、どの年齢層でも痒みを生じてきます。もともと乾燥肌のアトピー性皮膚炎の患者様が悪化するのも寒さと乾燥のためです。



治療は、保湿剤を主体に皮膚の乾燥を防ぎながら、炎症が生じた状態（湿疹）では保湿剤の上からステロイド外用剤を使用します。

手湿疹の乾燥型、いわゆる「**手荒れ**」は年中みられますが、冬に悪化する傾向にあります。水仕事の多い主婦以外にも料理人や美容師・理容師、脂溶性溶媒を扱う工員などでも同様の症状がみられます。利き手の親指、人差し指、中指の指先から発生します。皮膚が乾燥してカサカサになり、硬くなってひび割れたり、ツルツルになって指紋がなくなったりします。軽い症状のときは、白色ワセリンや保湿剤を頻繁に塗ります。炎症が強いときは、ステロイド外用剤を使用します。水仕事は、木綿の手袋の上にゴム手袋をし、直接洗剤などが触れないようにするのが理想です。

「**しもやけ**」と呼ばれる凍瘡（とうそう）は、昔の病気ではなく、現在でも頻繁に遭遇する冬場の病気です。5℃前後の寒さにさらされたときに生じます。子供の場合、手足にうっ血に伴う紅斑が生じ、中央は暗赤色、まわりは鮮やかな赤色になります。年長者に多いのは、円形の赤い腫脹を生じる多形紅斑型です。症状が進むと

皮膚科  
部長  
白濱 茂穂

水疱や潰瘍ができ、温まると痒みが増します。ビタミンE軟膏を塗り、症状が強い場合は副腎皮質ホルモンも併用します。予防するには、冬になる前から、防寒を心がけ、湿った手足は冷えやすいので、湿りをよくふきとり、乾いた手袋や靴下にすばやく取り替えることも大切です。

**低温熱傷**は通常では熱傷しないような低温に長時間接することによって生じる皮膚障害です。アンカや湯たんぽなどは70℃ほどですが、長時間触れていると、皮下組織だけでなく、筋肉、腱、骨膜まで障害をきたします。高齢者だけではなく、20代、30代の若い女性でも冬になると手足が冷えるので、アンカや湯たんぽを使用して低温熱傷を生じる場合があります。初めは発赤と水疱ですが、徐々に赤い範囲が広がり、数日もすると、暗赤色、黒褐色に変色してきます。皮膚の深い組織まで破壊されている事が多く、治るまでにかかなりの時間を必要とします。皮膚トラブルのない冬を過ごすよう心がけてください。

## 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うがいをしましょう。



## 編集後記

いよいよ冬本番。年末のなにかと忙しい時期に加え厳しくなる寒さで風邪をひく方も多いのではないかと思います。風邪の予防には手洗いやうがいに加え、換気や加湿も大切です。加湿は器械を利用しなくても濡れたタオルを部屋に吊るす、洗濯物を室内干しする、暖房器具の近くに水の入った器を置く、フローリングを水拭きする等、簡単な方法で湿度コントロールをすることもできるようです。

体調管理に留意して元気に新年を迎えたいですね。

### 今月の花：ポインセチア

鮮やかな燃えるような炎の赤から、「私の心は燃えている」という情熱的な花言葉を表すようになりました。また祝福の意味もあります。クリスマスの頃に街を埋め尽くす定番の花木です。

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/>