

## ◆◆◆地震総合訓練◆◆◆



9月29日、震度6強の地震を想定した地震総合訓練を実施しました。

医師や看護師、事務職など当院職員をはじめ、周辺関連施設、近隣自治会や学生の方々にも協力をいただき、大規模災害時における対応を再確認しました。

【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。

## リハビリテーション科外来 移転のお知らせ

11月7日(月)より、リハビリテーション科の外来がA号館2階(リハビリ訓練室隣)へ移転いたします。

ご利用の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

## 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：11月24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

# おしらせ



## 第39回 聖隷三方原病院病院学会を開催します！

患者様をはじめ、地域住民、近隣医療機関の皆様にご一般公開して、病院学会を開催いたします。

午前は職員による研究発表、午後は落語家の笑福亭 松枝氏をお迎えし、講演いただく予定です。今年も、地域がん診療連携拠点病院として、当院主催の市民公開講座を同時開催いたします。併せてご聴講ください。

また、企画展の一環として「写真コンクール」を開催いたします。応募いただいた中から事前に選抜された写真を数点展示し、学会当日の投票によって入賞作品を決定します。皆様には、投票のご協力もよろしくお願いいたします。

なお、写真コンクールはどなたでも応募いただけます。詳しくは院内に掲示してあるポスターまたは病院ホームページをご覧ください。

日 時：11月27日(日) 8:40～16:40

場 所：聖隷三方原病院 救急棟3階 大ホール

■特別講演：「ストップ・ザ医療破壊」13:30～15:00

講師 笑福亭 松枝氏(落語家)

■地域がん診療連携拠点病院 市民公開講座：



「女性特有のがんがふえています。あなたならどうしますか？」15:10～16:10

講師 望月 修(聖隷三方原病院 婦人科部長)

多数のご参加をお待ちしております。

「みどりの通信」へのご意見、ご感想をお待ちしております。

皆様から寄せたいご意見・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

## 栄養課通信 11月

### 実はビタミンCの王様!? カリフラワー

カリフラワーは、ヨーロッパ原産で実はキャベツの仲間になり、ブロッコリーの突然変異とも言われています。見た目は真っ白なカリフラワーですが、色々な栄養素が含まれています。特に風邪の予防・美肌効果など、美容と健康に必要な栄養素であるビタミンCが大変豊富に含まれています。また、茹でたときの損失率も他の野菜に比べて低いのも特徴です。他にはビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などの無機質も含まれます。茎まで栄養豊富なのでしっかり食べましょう。

#### 【選び方】

カリフラワーは花蕾がこんもりとして丸く、固く締まって重みのあるものがおすすめです。変色や斑点が出ているものは鮮度が落ちているので注意しましょう。

#### 【保存方法】

ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。時間がたつと変色するので茹でて冷凍するとよいでしょう。

### 簡単！旬のレシピ

#### カリフラワーのカレーチーズ焼き

4人分

カリフラワー ……180g(1株) カレー粉……………小さじ1.5  
鶏ささ身 ……120g(2本) マヨネーズ……………大さじ5  
しめじ ……100g(1/2株) ピザ用チーズ ……90g  
白ワイン……………小さじ3 パセリ……………適量  
塩コショウ ……少々

(栄養価 1人分)

エネルギー	272kcal
蛋白質	15.4g
食物繊維	3.0g
ビタミンC	37.0mg
塩分	1.0g

#### 《作り方》

- カリフラワーは小房に分けて茹でる。
- ささ身は筋を取り、白ワイン・塩コショウをしてレンジで2～3分程加熱。粗熱が取れたら食べやすい大きさにさいておく。
- しめじは小房にわけ、下茹でしておく。
- カレー粉とマヨネーズを混ぜたものに、①②③を合わせて器に盛り、ピザ用チーズをのせる。(小分けに作るとお弁当のおかずにもなります)
- トースターでこんがり焼く、パセリをふって出来上がり。

#### ※茹でる時のポイント

小麦粉を溶いたものを茹で湯に加えるとアクが取れ、表面をコートして旨みを包む効果があります。また、茹で湯にレモン汁や酢を少し入れると白くきれいに仕上がります。

栄養課 管理栄養士 西澤 愛穂

# 抗菌薬について

感染症科では様々な感染症を扱いますが、その治療薬の主なものは抗菌薬と呼ばれるものです。

抗菌薬は抗生物質ともいわれ、感染症を引き起こしている病原菌をたたく薬です。

ただし、ひとつの薬で感染症を引き起こす病原菌のすべてをたたく薬は存在せず、細菌に効くものや、ウイルスやカビ類に効くものに分かれ、さらに病原となりうる細菌にもたくさん種類がありますので、すべての細菌に効く抗菌薬もありません。

## ◇治療には正確な感染部位診断と起炎菌診断が必要◇

そのため、初期診断の段階でもっとも疑われる病原菌に対し有効と予想される抗菌薬を選択して治療を始めることとなります。丁寧な問診や全身の診察をして感染部位を探したり、なる



べく検体や血液をとって、培養検査に出したりして正確な起炎菌診断に努めることとなります。

後日、培養検査で菌が出てくれば抗菌薬感受性試験をさらに行い、薬剤耐性菌でないかも調べることができます。

実際、感染症の部位診断と起炎菌診断がしっかりなされ、それに見合う抗菌薬を選んだ症例群は、感染症の部位診断のみで抗菌薬を選んだ群と比較して、成績もよく副作用も少なかったことが分かっています。

## ◇適応症と用法用量を守りましょう◇

抗菌薬を1回飲んだ程度では菌は死滅することは少ないため、感染症や病原体ごとに決められた用法用量で決められた日数分きちんと飲み続ける必要があります。熱が下がったからといって飲むのをやめると感染症が再燃する恐れもできます。

ヒトの体には腸管や粘膜に常在菌が住み着き、



感染症・リウマチ内科  
部長  
志智 大介

体を守る働きもしています。抗菌薬はこれらの菌にも影響しますので、抗菌薬の使用によって下痢を引き起こしたり、耐性菌の保有者（保菌者）になってしまう危険もあります。かぜなどのウイルス感染には抗菌薬は効きませんので、発熱だからとやたらに抗菌薬を服用しないで、適応症を守って使うよう心がけたいものです。



### ◇飲み合わせにも注意◇

抗菌薬と他の系統の薬との飲み合わせで、薬の吸収性が悪くなったり特有の副作用が出たりしますので、かならず医師に服用中の薬を伝えましょう。また感染症の治療時に、抗菌薬と一緒に解熱剤や胃腸薬などが出されることも多いので、どれが抗菌薬かも確認しましょう。

## ポットマムをいただきました

10月11日に浜松市立庄内中学校の皆さんが、ポットマム（菊の鉢植え）を届けてくださいました。庄内中学校の伝統となっているポットマムの栽培は、今年で43年目を迎えます。



心を込めて育ててくださった花は、温かいメッセージとともに院内各所に飾らせていただきましたので、ぜひご覧ください。

庄内中学校の皆さん、ありがとうございました。



## 編集後記

11月8日は立冬です。2月4日の立春前日まで、暦の上では冬となります。朝夕冷え込み、秋の終わりと冬の訪れを感じる季節の変わり目なので、インフルエンザなどのウイルスが流行し始める季節です。十分な栄養と休養をとり、うがいや手洗いを励行して体調に注意しましょう。

### 今月の花：ポットマム

ポットマムとは、ポット（鉢）・クリサンセマム（キク属）を合わせた言葉で、鉢花として草丈を低く調整した菊の総称です。1950年代にアメリカで鉢植え向きの矮性園芸品種がポットマムという名称で販売され、その後日本で普及しました。

鉢を覆うように、彩り鮮やかな可憐な花がたくさん咲きます。