

# みどりの 通信



2011  
**10**  
NO.371

## 聖隷おおぞら療育センター 新棟(3号館)定礎式



9月22日(木)、聖隷おおぞら療育センター3号館の定礎式が行われました。“愛”の文字が刻まれた定礎板をはめ込み、12月末の完成に向けて工事の安全と無事を祈りました。

【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。

### 市民公開講座

「病気を予防し、病気に立ち向かえる体力作りへのヒント  
～サルコペニア予防に向けた貯筋のすすめ～」

日 時：10月8日(土) 13:00～15:00

場 所：聖隷三方原病院 救急棟3階 大ホール

講 師：リハビリテーション科 部長 片桐 伯真

栄養課 管理栄養士 林 奈央

※参加費無料

予約制ですのでお早めにお申し込みください。

多数のご参加をお待ちしております。

お申し込み方法

「市民公開講座参加希望」と明記のうえ、参加を希望される方のお名前 (FAXの方は返信番号も) をご記入いただき

F A X : 053-438-1126

E-mail : t-kiyomoto@sis.seirei.or.jp

のいずれかでお送りいただくか、1階栄養相談室の申込用紙にて10月7日(金)12時までにお申し込みください。

### 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：10月27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



# おしらせ



**Transplant** - 10月は全国臓器移植推進月間です-

(財)静岡県腎臓バンクでは、移植医療に対するご理解とご協力をいただくためGift of Life絵画の展示をはじめとする様々な啓発活動を行っています。

当院は、静岡県健康福祉部事業に於ける「臓器移植推進協力病院」として、これらの啓発活動に協力しています。

## 黄色い羽根募金

11月30日まで窓口会計のカウンターに募金箱を設置いたしております。ご協力をお願いいたします。



## Gift of Life 作品展

期間：10月3日(月)～10月31日(月)  
(土・日を除く、10:00～16:00)

場所：患者さんのための「医学情報プラザ」

「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@s1s.seirei.or.jp FAX: 053-438-2971 みどりの通信編集部

## 栄養課通信 10月

### きのこで健康づくり

秋はきのこがおいしい季節です。椎茸には春と秋に旬があり、秋の椎茸は香りが良いことが特徴です。また、天然の舞茸・しめじ・えのき・なめこも旬を迎えます。

きのこは低カロリーですがビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは日光に当たると骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。カルシウムと一緒に摂ると吸収がよくなり、骨粗鬆症予防にも効果があります。食物繊維が豊富なので、便秘の解消やコレステロールの低下にもつながり、生活習慣病のお腹をスッキリさせるにはおすすめです。

また、うま味成分のグアニル酸は加熱すると増加して、香りとうま味がアップします。ご飯・汁物・煮物・炒め物など和洋中のメニューに幅広くきのこを利用して健康づくりをしてみませんか。

#### 【きのこ選びのポイント】

- ・肉厚であまりかさが開いていないもの
- ・はりと弾力のあるもの
- ・変色や傷のないもの

#### 【下処理】

- ・水で洗うと風味が落ちるので汚れは拭き取る
- ・調理前に椎茸のかさの部分を上にして1時間程度日光に当てると栄養価、香りが良くなる

### 簡単！旬のレシピ

#### きのこたっぷり、きのこ炒飯

4人分

椎茸………150g(5～6個) サラダ油 ……小さじ2  
しめじ………100g(1パック) 塩、こしょう ……少々  
えのき………100g(1パック) 酒 ……大さじ1  
玉ねぎ………80g(中1/2個) ご飯………640g(1人160g)  
醤油 ……大さじ1 青ねぎ ……適量  
バター ……大さじ2



#### 《栄養価 1人分》

エネルギー	373kcal
蛋白質	7.1g
脂質	8.7g
塩分	0.8g
食物繊維	4.1g

#### 《作り方》

- ① 椎茸はスライスし、しめじとえのきは1/2に切ってほぐす。  
(きのこの軸の部分も硬くなれば使えます)
- ② 玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ フライパンにバターとサラダ油を熱して①、②を炒め、塩・こしょう・酒をふり、ご飯を加えて炒める。
- ④ 最後に醤油で香りづけをして器に盛り、小口切りにした青ねぎをちらす。

栄養課 管理栄養士 百名 佑斗

# 静岡県西部ドクターヘリ運航10

この10月1日をもちまして、当院を基地病院とする静岡県西部ドクターヘリは本格運航開始(2001年)から満10年を迎えました。日本で初めての組織的なドクターヘリとして、浜松救急医学研究会による自主運航を開始(1999年)してからは12年余りとなります。白を基調として、赤いラインと青文字の「Doctor-Heli」のロゴの入ったヘリコプターもすっかりお馴染みとなりました。



ドクターヘリは、交通事故で大怪我をした場合や、心筋梗塞など緊急な治療が必要な場合に、医師と看護師がいち早く救急現場へ、文字通り「飛んで」

行って、少しでも早期に治療を開始しようとするシステムです。ドクターヘリは状況が許せば、道路の上でもどこでも着陸することができます。東日本大震災においても、ドクターヘリは持ち前の機動力を活かして、被災地へ出動しました。

この10年間の出動件数は、5,349件(9月12日現在。自主運航開始からは6,048件)となりました。当初は病院から少し離れたヘリポートを使用していましたが、2008年に当院の屋上ヘリポートが完成、基地が屋上に移りました。この間、これだけ多くの出動を大きな事故なく実現できたことは、多くの方々のご理解とご協力の賜物と考えております。この場を借りて、深く感謝申し上げます。

2011年9月現在、日本全国には23道府県27ヶ所でドクターヘリの運航が行われています。浜松で産声をあげたドクターヘリが、運航を開始して10年余り、ようやく47都道府県の半数近くまで普及してきたこととなります。10年経っても、少しでも早い救命処置を必要とする患者様にとって、重要な存在であることに変わりはありません。むしろ、医療をとりまく厳しい環境の中で、地域医療に

# 周年

救命救急センター  
センター長  
早川 達也

おけるドクターヘリの役割はますます重要になってきています。静岡県西部ドクターヘリは、同じ静岡県東部のドクターヘリだけではなく、愛知県や長野県のドクターヘリ、そして昨年より運航を開始した浜松市消防局の消防ヘリとの連携も進んでいます。



このような中、安全運航を最も重要なテーマとして、引き続き活動を続けて参りますので、今後も皆様のあたたかい目で見守っていただきますよう、お願いいたします。

## 新任医師紹介



小児科  
北澤 宏展  
(名古屋市立大 2006年卒)



感染症・リウマチ内科  
大村 晋一郎  
(東邦大 2007年卒)

第38回  
聖隷三方原病院  
病院学会  
写真コンクール

優秀賞  
「ブルーハート」  
鈴木 友也 様



## 編集後記

夏の暑さがやわらぎ、秋の気配が感じられる季節になりました。空は、秋が深まるにつれて空気が澄み渡り、青さを増して高く見えるようになります。秋の夜空は黄砂や天の川などの影響が少ないため、天体観測に適しており、秋を代表するオリオン座流星群は10月22日頃に極大日を迎えるそうです。秋の夜長にゆっくり夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

今月の花：萩（ハギ）

秋の七草のひとつで、古くから日本人に親しまれ、万葉集で最もよく詠まれている花です。マメ科植物特有の根粒菌との共生により、痩せた土地でも良く育つ特性があります。

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 萩野 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/>