



フチ宝石箱展



聖隷厚生園顕栄の絵画サークルの皆さんによる作品展「フチ宝石箱展」を開催しました。色鮮やかな花々や風景など個性あふれる作品が展示され、訪れる方々の心を和ませてくれました。

【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
医療保険施設・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



地域がん診療連携拠点病院 市民公開講座のお知らせ

日 時：9月24日(土)

14:00～15:00

場 所：アクトシティ浜松 コンgress
センター43会議室

演 題：「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？」

講 師：聖隷三方原病院 婦人科部長 望月 修 医師
参加費無料、事前の申し込みも不要です。ぜひ、お気軽に
ご参加ください。

お問い合わせ：地域医療連携室

TEL：053-439-0001 FAX：053-439-0002



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：8月25日(木) 13:30～14:30

場 所：聖隷三方原病院 第7会議室(管理棟2階)

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



1日3食で健康的な食生活を…

私たちの食生活で1日3食の習慣が定着したのは明治時代と言われて
います。規則的な食事がよい理由は、

- ①体に備わっている生体リズムに合わせて3食摂ることが健康によいため
- ②1日に必要な栄養素は3食で摂らないと充足しにくく、特に微量栄養素は確保できないためと言われています。

私たちの脳の視床下部には、睡眠・食事・活動などの生体リズムをコントロールする働きがあります。また、生まれつき備えられている体内時計の働きで1日24時間周期に調節されています。その働きに最も影響を与える因子が夜明けや日没などの光の変化です。そのため、不規則な生活が続くことによって生体リズムが狂ってしまい睡眠不足や疲れが生じます。

これからの季節、夏バテや風邪などの体調不良にならないためにも、1日3食の食事と体内時計で、リズムを合わせることが大切です。そして健康的な生活習慣を目指しましょう。

今月は『オクラ』を使った料理をご紹介します。オクラのぬめり成分はガラクトサンやペクチンなどの食物繊維です。整腸作用やコレステロールを低下させる作用があります。栄養価も高いため、夏バテ予防にも効果がある野菜です。

簡単！旬のレシピ

かぼちゃとオクラの焼き酢漬け

4人分

オクラ	8本	※漬け汁	
かぼちゃ	300g	醤油	大さじ3
豚コマ肉	250g	みりん	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	酢	大さじ3
小麦粉	大さじ3	赤唐辛子	1本(小口切り)
サラダ油	大さじ3		
醤油	小さじ1		

〈作り方〉

- ① オクラは塩少々をふって軽くもみ、水で洗って水分を切っておく。かぼちゃは1cmの厚さのくし型に切る。
- ② 豚肉は醤油を加えて混ぜ、1口大に丸めて小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油の半量を入れて①を焼く。火がとおったらとり出す。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を加えて②を焼く。
- ⑥ 大きめのボールに漬け汁を作り③・⑤を熱いうちに加えて漬ける。

管理栄養士 桂 知子

就職説明会・看護体験研修のお知らせ

聖隷三方原病院に就職をお考えの看護学生の皆さまを対象に、看護師・助産師の就職説明会と看護体験研修を開催しています。

3月から7月にかけて4回を終了し、残すところ2回となりました。午後の看護体験研修は、病棟の雰囲気を知ることができるため大変好評です。多数のご参加をお待ちしております。



開催日：8月4日(木)、8月10日(水)

会場：聖隷三方原病院 救急棟 3階大ホール

内容：就職説明会(開催日の午前 9:00~12:00)
看護体験研修(開催日の午後 13:00~15:30)

持ち物：筆記用具、靴(ナースシューズまたは白いスニーカー)

服装：軽装、清潔感のある服装でお越しください。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>

お申し込み・お問い合わせ

FAX、E-mailにて下記担当者宛てにご連絡ください。

聖隷三方原病院 総務課 担当：平田・久保

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

研修医って？

皆様は研修医をご存知ですか？研修医は学生ではありません。医師免許を持ったれっきとした医師です。医学部で6年間勉強し、卒業後医師国家試験に合格してやっと医師として認められ、診療に携わる事ができるようになります。しかし、卒業したばかりですので知識は持っていますが、実践力が充分ではありません。このため医師になって最初の2年間は、いろいろな病気の診断や治療法、採血や縫合などの処置、様々な検査法などを学びます。これが初期研修と言われるもので、将来の専門科に関係なく、全ての医師に義務づけられています。その後は大学に戻って大学院に進学する、留学する、研究の道に進む、など様々ですが、多くの医師は自分の専門とする分野（例えば、脳神経外科や整形外科、循環器科や神経内科など）の研修を3~5年行い、卒業後5、6年、年齢でいうと30歳前後にようやく専門医となり、一区切りとなります。でも医師の場合はこれで修行が終わった訳ではありません。医学の進歩は日進月歩であり、毎週膨大な数の論文が発表されます。画期的な診断法や治療法が発表される事も

あれば、それまで標準的な治療法とされていたものが実は余り意味が無いと判明する事もあります。このため医師は日夜インターネットや医学雑誌を通してこれらの情報を得るように努力しています。



〈エコー勉強会〉



〈縫合実習〉

もう一つ医学で難しいのはそれが生身の人間相手であるという事です。人それぞれに顔も個性も違うように、同じ病気であっても症状の出方、治療に対する反応性も違います。その幅の広さを身につけていくのが経験です。また、人相手という点ではこのような医学的知識のみならず、礼儀作法、一般常識、コミュニケーション能力を身につけ、共感力を磨く必要があります。研修医の多くは20代であり、社会経験も充分ではありません。医師の社会人としての教育に

臨床研修センター長
名倉 博史

は患者様やご家族、市民の方々のご協力が欠かせないのです。皆様の子供さんやお孫さんと同じように、至らぬところは優しく、時には厳しく諭し、社会人としてのご指導をお願いしたいのです。住み慣れた地で健やかに生活する、そのためには良医を育て、この地に定着してもらわなければならない。

当院では初期研修医が 20 名、後期研修医が 30 名、計 50 名の研修医が日夜研修に励んでいます。皆様、ぜひ地域全体で今後の医療を託せるような良医が育つよう、ご協力をお願い致します。



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、2011年1月から5月末の間に72,533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。



第38回
聖隷三方原病院
病院学会
写真コンクール

優秀賞
「ここまでおいで」
中村 まお 様



編集後記

今年は震災の影響で特に節電が叫ばれていますね。夏の日中の電力消費はエアコンが全体の50%以上を占めています。室温28℃を目安に設定温度を2℃上げると10%の削減効果があり、エアコンを消して扇風機を使用すれば50%の削減効果があるそうです。

しかし、暑さが厳しい時間にエアコンの使用を過度に控えると、熱中症を引き起こすおそれがありますので、無理のない範囲で節電を心がけながら夏の暑さを乗り切りましょう。

今月の花：トケイソウ

トケイソウの和名は、3つに分裂した雌しべが時計の長針、短針、秒針のように見える花を咲かせることから由来しています。一般にパッションフルーツと呼ばれるものはクダモノトケイソウの実です。

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/>