



## ■ 新人導入研修 ■



今年度は111名の新人職員を迎え、導入研修を行いました。  
病院長、総看護部長、事務長からのメッセージをはじめ、様々な講義等を通じて聖隷三方原病院の職員としての自覚を身につけました。  
どうぞよろしくお願いいたします。

【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：5月19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



## 看護師募集について

～復職・中途採用をお考えの方～

聖隷三方原病院では看護師を募集しています。

随時、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。なお、併せて病院見学も受け付けておりますのでご利用ください。

また、ご友人やお知り合いに、看護師として就職・復職をお考えの方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

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

## 万能料理食材!! ジャガイモ

「ジャガイモ」は、新緑の季節になると新物が出始め、馬につける鈴に似ていることから「馬鈴薯(ばれいしょ)」と呼ばれます。主食にもなる野菜として煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒めるなど、さまざまな料理で活躍する食材です。

主成分は炭水化物ですがビタミンCやビタミンB1も豊富です。特にジャガイモのビタミンCはでんぷんに守られているため、保存時や加熱による損失が少ないのが特徴で、生活習慣病予防や美容に効果的です。

**【選び方】**皮に傷やシワがなく、ふっくらとしていて見た目より重いものを選びましょう。

**【下処理】**ジャガイモの芽に含まれるソラニン是有毒成分です。芽がでてしまったら、しっかりと取り除いて使いましょう。表面が緑っぽくなってしまった場合は皮を厚めにむきます。切ってから水にさらすことで変色防止とアク抜きになります。

**【保存法】**冷蔵庫ではなく、風通しのよい涼しいところで保管します。りんごといっしょに新聞で包んで保管すると、芽の生長が抑えられるといわれています。

### 簡単! 旬のレシピ

## ジャガイモのチヂミ風

(栄養価 1人分)

エネルギー	133kcal
蛋白質	2.3g
塩分	1.2g
ビタミンC	25mg

4人分

ジャガイモ	500g	塩	小さじ 1/2
人参	80g	ごま油	大さじ 1
ニラ	60g	ポン酢醤油	お好みで
小麦粉	大さじ 2		

### (作り方)

- ① 人参はせん切り、ニラは2~3cmに切る。
- ② ジャガイモは皮をむき、すりおろす。
- ③ ②に小麦粉・塩を加え、人参・ニラを入れ混ぜあわせる。
- ④ 油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤ お好みでポン酢醤油をつけていただきます。

\*混ぜ合わせた時に水分が多い場合は小麦粉で調節しましょう。

具材に乾燥海老やチーズなどを加えるとカルシウムのとれるおやつにもなります。



栄養課 栄養士 市川 尚巳

## 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行います。

**開催日:** 5月28日(土)、6月25日(土)、7月23日(土)  
8月4日(木)、8月10日(水)

**場 所:** 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。

詳しくは院内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](mailto: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](mailto:mkwebmaster@sis.seirei.or.jp) FAX: 053-438-2971 みどりの通信編集部



# 災害後の心のケアについて

東日本大震災によって多くの方が被災され、つらい思いをされています。また、津波や原発に関する連日の報道により、誰もが少なからず不安を感じたと思います。

そんな中、精神面においてもケアが大切であると言われています。そこで、今回特に子どもたちに対するこころのケアについてご紹介いたします。

## ◆地震後の3つのストレス

被災後には、大きく分けて、次のような3つのストレスが想定されています。

### ①トラウマ反応

災害そのものの体験によるショックや恐れ

### ②喪失反応

大切な人や物、場所、思い出などを失うこと

### ③日常生活上のストレス

避難所の不自由な生活、新しい生活の変化、自宅の確保ができるかの不安

## ◆ストレス反応

さらに、以下のようなストレス反応を生じることがあります。

**からだ** 眠れない、食欲がない、腹痛、頭痛、息苦しい

**行動** 落ち着かない、はしゃぐ、怒りっぽい、大人にくっついてがる、トイレ・お風呂・着替えなどがひとりではできない

**気持ち** びくびくしている、いらいらする、気分が落ち込む、感じなくなる、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じがする

**考え方** 集中できない、考えがまとまらない、災害のことが突然頭に浮かぶ、忘れやすい、自分を責める

これらの反応は、異常な事態への自然な反応であり、誰にでもある当たり前の反応であると考えてください。

## ◆対応について

上記の反応をおさめるには、まずは大人が子どもに安心・安全感を与えることが大事です。大人が落ち着いた態度で温かく接すると、子どもは心の緊張がとけて、安心感や元気が回復します。

対応の例としては

**夜中に起きる**▶叱らないで添い寝をしてあげる。



リハビリテーション部  
臨床心理士  
高柳 弘行

**食欲がない**▶その時に食べたり飲んだりできるものをとる。水分はこまめにとる。

**体の不調を訴えてくる**▶苦痛を和らげる手当をしたり、話を聞くなどして、守られているという安心感を与える。

**災害の話を繰り返す**▶「つらいことを思い出して苦しいね」と言葉をかけ、子どもの気持ちを受け止める。

**はしゃぐ・何もなかったようにふるまう**▶子どもの心では受け止めきれず何とか消化しようと頑張っている姿であり、「大変だったね」などと言言葉をかけ見守る。

**小さな子のようにまとわりつく**▶少し時間をさいて相手をしてあげる。甘えることで心が癒され、元気が回復してくる。

以上、災害後における子どもたちへの配慮として頭の隅にとどめておいていただき、不眠や体の不調などが続く場合には適切な治療を受けることをおすすめいたします。

静岡県臨床心理士会被害者支援委員会作成「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」より一部抜粋

## 新任医師紹介

産婦人科 <sup>はまの</sup>濱野 <sup>えみ</sup>恵美  
(浜松医科大 2006年卒)



研修医 <sup>しの</sup>篠原 <sup>こうへい</sup>浩平  
(熊本大 2011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

「お兄ちゃんの顔  
おいしいなあ〜」  
山下 真美 様



### 編集後記

東日本大震災において、当院では災害派遣医療チーム(DMAT)に続き、心のケアチームを被災地へ派遣しました。

震災の発生からもうすぐ2ヶ月。暖かな春風が被災地へ届きますように。

#### 今月の花：すずらん

芳香のある白い小さな花が鈴のように吊り下げて咲きます。フランスでは5月1日を「すずらんの日」としており、大切な人に幸福が訪れるよう願いを込めてすずらんを贈る習慣があるそうです。

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/>