

祝! 成人



1月13日、当院スタッフの新成人を祝うセレモニーを行いました。病院長はじめ総看護部長、事務長から祝辞を受けた後、今後の抱負・目標などを発表し、大人の門出に決意を新たにしました。

【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、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



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、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の方で看護師として就職・復職を考えておられる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：久保・平田
TEL：053-439-9050 (直通) / FAX：053-438-2971
E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

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？

おしゃべり会はみなさんで体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：2月24日(木) 14:30～15:30

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



『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

第9回聖隷福祉学会を開催いたします ～研究発表・特別講演のお知らせ～

日 時: 2月26日(土) 9:50～16:55

場 所: アクトシティ浜松 コンgressセンター 4・5階

内 容: ①研究発表 10:20～14:20

在宅・福祉・保育・有料老人ホームの各施設より、
聖隷三方原病院からは以下の部署がエントリー
しています。

★聖隷おおぞら療育センター

「重症心身障害児の理解にむけて」

★三方原ベテルホーム

「夜のおむつ検討＝睡眠時間＋介護負担－」

②特別講演 14:35～16:05

「こころの絆をつくるコミュニケーション」

講師 瀬川 文子 氏 (コミュニケーションインストラクター)

人と人の繋がりの大切さが見直されています。
心とこころが通じ合えるような絆を育むゴードン
博士のコミュニケーションの知恵をお伝えします。

入場無料、事前申し込みは不要です。

皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場
ください。



お問い合わせ: 聖隷福祉学会実行委員会 事務局

TEL: 053-413-3294

栄養課通信2月

温かいスープで体ぽかぽか

今月は「鶏肉」についてお話します。鶏肉の主な栄養成分はたんぱく質と脂質です。

たんぱく質は、メチオニンなどの必須アミノ酸をバランスよく含み、肉繊維も細かく軟らかいため消化吸収に優れ、体力回復時には最適なお肉です。また細胞に栄養分や酵素を行き渡らせ新陳代謝を活発にするコラーゲンを多く含んでいます。コラーゲンは水溶性のため、煮込みなどの調理法により具材や煮汁からしっかりと摂取することができます。

脂質は、ムネ肉では豚肉や牛肉の約半分とヘルシーでコレステロールを低下させる働きをもつ不飽和脂肪酸を多く含み、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。

ビタミンAは豚肉の約3倍、牛肉の約10倍と多く含んでいます。

今回は鶏肉と旬の野菜「かぶ」を使ったスープのレシピを紹介します。

寒さの厳しいこの時期、栄養たっぷりのスープで身体を温めて元気に過ごしましょう。

簡単! 旬のレシピ

肉団子とかぶのスープ

《栄養価 1人分》

エネルギー	124kcal
蛋白質	11.7g
脂質	4.2g
塩分	1.8g

4人分

肉団子	かぶ	2個
鶏肉ひき肉	和風だし汁	900cc
ねぎ	酒	大さじ1
生姜	みりん	大さじ1
塩・こしょう	塩	小さじ1/2
酒	薄口醤油	大さじ1
片栗粉		

《作り方》

- ① ボウルにひき肉と細かく切ったねぎ・すりおろした生姜・調味料をいれて粘りが出るまで混ぜる。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を1口大に丸めて入れていく。
- ③ ②にくし型に切ったかぶを入れて煮る。
- ④ 肉団子・かぶに火が通ったら、調味料で味を整えてできあがり。



聖隷三方原病院麻酔科外来(ペインクリニック)における 東洋医学的治療について

◆未病(みびょう)

「未病」という言葉をよく耳にしますが、これは、「病未だ成らざるうちに治す(未病治)」やまひいほ みひょうちから用いられ、予防・健康医学を意味します。病気ではないけれど、体調不良や頭痛、肩こりを経験したことが誰にでもあるでしょう。東洋医学的

治療(漢方薬や鍼灸)には痛みを和らげる効果があるので、聖隷三方原病院では麻酔科外来(ペインクリニック)開設以来、未病治もふまえ、漢方処方と鍼灸治療を取り入れています。今や漢方薬は、成分の分析が進み、その効果がわかってきたため広く処方されるようになり、医学部の授業にも定着しています。漢方薬と鍼灸は中国から伝わり、日本でさらに発展し、今に至っています。これらは東洋医学の両輪とも言われ、その効果の研究は世界中で勢いを増して進められています。



◆東洋医学的治療では

顔、舌、おなか、脈などを診ます。皮膚や舌の色やつやなどの状態を見たり、触った時のおなかの温度や湿り気、押した時の痛みを調べます。触れてみることで、健康状態、臓器の状態を知る手掛かりとなります。これらは現代のように医療機器が発達していなかった時代の診断法であり、4千年の歴史の中で築き上げられた統計とも言えます。体はいろいろな情報を発信しています。それらを感じ、総合して判断することで治療方針を立てているのです。臓器の状態が体表に現れたり、臓器に関連した痛みなどが体のあちこちに出たりすることはよく知られています。体のサインを見逃さず、それらを良い状態にしていくと、一番問題になっていた症状の改善につながります。



例えば、交通事故で首が痛くなり、外傷性頸部症候群(いわゆるむち打ち症)と診断された場合、痛いところ

麻酔科部長
漢方専門医
高田 知季

鍼灸師
山本 尚路

ろの治療だけでは楽にならない場合が多いようです。また、痛み止めの飲み薬や湿布も効果が今ひとつという場合は東洋医学的治療の出番です。麻酔科外来では痛みに対して注射による治療を行いますが、少しでも早く痛みが和らぐように漢方薬を処方して内から、鍼灸で刺激して外から体に働きかけます。具体的には、痛みを和らげる漢方薬のひとつ、芍薬甘草湯しやくやくかんそうとうを用います。これは、血の循環を良くし、むくみを取り、元気をわき出させます。鍼灸治療は痛いところから離れた部位にあるツボ(経穴)も使って、全身のバランスを整えて動きやすくします。痛みが長引くと、痛み過敏になったり、気持ちが沈んだり痛みをさらに強くするようなことになってしまうため、痛みには早めに対応することが大切です。

漢方薬を飲んだり、鍼灸を受けたりした体は、免疫力が高められ、最良の状態に近づけようと活動を始めます。「体の声を聴く。」という先人たちが残した知恵を大いに利用し、複雑な体を無理なく治療する東洋医学的治療によっても症状の軽減や病気の治癒が期待できるのです。

新任医師紹介

リハビリテーション科 國枝 顕二郎
(岐阜大 2008年卒)



第38回
聖隷三方原病院 病院学会
写真コンクール



看護部長賞
「キッツ♥アイ」鈴木 美喜 様

編集後記

2月4日は立春です。暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。全国でインフルエンザが流行拡大しています。手洗い、うがい、咳エチケットを徹底して体調管理に十分気をつけましょう。



今月の花：フリージア

店先に並ぶとまるで春がやってきたように心が浮き立ってきます。白、黄、桃、紅、紫色など花色は豊富で、すらりと伸びた茎に漏斗状の花を咲かせます。

今月の色：サンフラワー・グリーン フキノトウの萌える黄緑です。

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/>