

第38回
聖隷三方原病院病院学会



11月28日に病院学会を開催しました。特別講演では有限会社「笑う介護士」代表取締役の袖山卓也氏をお迎えし、「笑う介護士の革命」と題してご講演いただきました。また、初の試みとなる写真コンクールでは、病院を訪れた多くの皆様が足を止めてご覧くださり、コンクールのテーマである「癒し」をお届けすることができました。

【理 念】キリスト教精神に基づく「病人愛」
【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、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。

年頭所感



「あけましておめでとうございます。」

5年間にわたる工事も予定通り昨年春に無事に終了し、その後新たに出来上がった手術室を動かせる職員養成も順調にすすみ、放射線治療装置も2台をフル稼働出来る体制整備もようやく整いました。新年を迎え、やっと皆様方に、工事中のご迷惑をレベルアップした医療の提供という形で少しずつ還元できることに安堵しております。これからの医療は、急性期・亜急性期・慢性期とベッド配置を考えながら地域全体でシステム作りをしてゆく時代となります。当院はおそらく前半部分の急性期を中心に担うこととなります。担当すべき部分の責任を十分に果たせまよう職員一同頑張りますので、皆様方のご支援とご協力も併せてお願い申し上げます。地域医療は医療者と利用者の相互の努力で作上げるものと思います。今年1年が、皆様にとりましてすばらしいものとなりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



聖隷三方原病院
病院長 荻野 和功

おしらせ



ボランティアを募集しています

当院でのボランティア活動に関心をお持ちの方はぜひ、「ボランティア説明会」にご参加ください。

日時: 2月4日(金) 14:00~15:30

場所: 聖隷三方原病院 ホスピス2階 研修室

お申込み・お問い合わせ

お申込は1月28日(金)までに下記担当者までお願いします。

聖隷三方原病院 ボランティア担当 沖原

TEL: 053-436-1251 (代表)

E-mail: y-okihara@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: 1月27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: 053-435-2971 みどりの通信編集部

栄養課通信1月

医食同源 ~食こそ健康の源に~

一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る七草粥。

七草は、早春に芽吹くことから邪気を払うといわれていました。

春の七草とは「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」で、身近なところでスズナはカブ、スズシロはダイコンになります。七草は日本のハーブともいわれています。ビタミン・ミネラルの栄養はもちろん、食欲増進・消化の促進・風邪症状の緩和・むくみ解消などの薬膳効果もあるそうです。

お正月のごちそうでオーバーした体重を戻すため、また緑黄色野菜が不足しがちなおせち料理のあとに、お粥は胃腸に負担のかからない体にやさしいメニューですのでこの時期おすすめです。

皆様が一年を健康に過ごせますように、今年もどうぞよろしく願いいたします。

簡単!旬のレシピ 七草粥

《栄養価 1人分》

エネルギー	153kcal
蛋白質	2.2g
ビタミンC	25mg
塩分	0.5g

4人分

米	1カップ	春の七草	200g
水	7カップ	塩	少々

《作り方》

- ① 米をとき水気をきって、分量の水に1時間ほどつけておきます。
 - ② 七草は洗って細かく刻んでおきます。(アクの強いものはサッと茹でて水気をきる)
 - ③ 蓋をして中火で炊き始め、沸騰したら弱火にしてコトコトと約30分炊きます。
 - ④ お粥が炊き上がったなら②の七草と塩を加えて、蓋をして10分ほど蒸らして出来上がりです。
 - ⑤ お好みで胡麻などを加えてもいいでしょう。
- ※ 七草が揃わない場合は春菊・小松菜・ほうれん草などの青菜で代用できます。
※ 土鍋がおすすめですが、なるべく厚手の鍋で作るといいでしょう。
※ 今回のお粥は七分粥の割合です。水分の量を変えることで固さを調節できます。



胸痛について

胸痛には急性冠症候群（急性心筋梗塞、不安定狭心症）、急性大動脈解離（解離性大動脈瘤）、肺塞栓症など、生死にかかわる緊急性の高い病気から、肋間神経痛、心臓神経症など、命にかかわらない病気まで多くの種類があります。

今回は緊急性の高い胸痛の症状について述べることにします。

■急性冠症候群■

命にかかわる胸痛といえば、第一に急性心筋梗塞が挙げられます。最近では、発病の原因が似ている不安定狭心症とあわせて、急性冠症候群と呼ばれています。

急性冠症候群における胸痛の性質は、重苦しい、圧迫される、締め付けられる、息がつまる、焼けるようなという表現が多く、痛みというより不快感として訴えることもあります。



刺されるような痛みやチクチクする痛み、押して痛むものは狭心痛ではありません。呼吸や咳、体位変換の影響は受けません。

胸痛の部位は前胸部が多く、

放散痛はあご、首、左肩ないし両肩、左腕、みぞおちに出現します。

胸痛の持続時間は通常の狭心症では数分程度が多く、長くても15～20分です。30分以上持続する場合、急性冠症候群を考えます。胸痛の持続が20秒以下の時は狭心痛ではありません。



胸痛の誘因としては急ぎ足、階段を上る、重いものを持つなどの労作中のみでなく、安静時にも出現します。精神的興奮や食事でも起こります。早朝は胸痛の閾値が低く、発作が出現しやすいといわれています。

随伴症状として呼吸困難、めまい、意識消失、吐き気、嘔吐があります。冷汗を伴うときは重症であり、急性心筋梗塞を考えます。

ただし、糖尿病患者様の場合、典型的な症状を伴わず、呼吸困難、全身倦怠感のみ訴えられる方も時にいらっしゃいます。

■急性大動脈解離■

次に急性大動脈解離ですが、以前は解離性大動脈瘤とも呼ばれていました。

循環器科
部長
若林 康

痛みの症状は、突然に発症する、冷汗を伴い引き裂くような、締め付けるような極めて激しい痛みです。前胸部や背部痛で始まり、背中・腹部・下肢の方に痛みが広がっていきます。

■肺塞栓症■

最後に肺塞栓症ですが、突然の呼吸困難を伴った胸痛で、足のむくみや痛みがあってから続発することもあります。まったく突然発症する場合があります。重症な場合はショックに陥ったり、突然意識がなくなったり、そのまま死亡する場合があります。エコノミークラス症候群とって、長時間座ったままだったり、長期臥床していて初めて歩いたりしたときにおこったりします。

以上、急性冠症候群を中心に、危険な胸痛の症状について述べさせていただきました。ご参考にしていただき、いざというときは早い時期に受診し、適切な治療を受けることをおすすめします。

もちろん、そうならないようにする予防が大切ですが、それはまたの機会に述べさせていただきます。

院内助産所たんぽぽ1周年記念・交流会を開催しました

11月23日、院内助産所「たんぽぽ」で、昨年度ご出産された方達との交流会を開催しました。約60組のご家族にお越しいただき、日頃の育児の様子などを伺い、健やかに成長されたお子様とご家族の皆様と共に楽しい時間を過ごしました。皆様のおかげで院内助産所「たんぽぽ」は今日まで育つことができました。これからもよろしくお願ひします。



第38回 聖隷三方原病院 病院学会 写真コンクール

院長賞
「食べたくて…」佐野 玲良 様



編集後記

今年の干支は卯年ですね。うさぎの穏やかな様子から家内安全、跳躍する姿から飛躍を表す由来が込められているそうです。

2011年、皆様にとって素晴らしい飛躍の年になりますように。

今月の花：すいせん

清らかな姿と芳香が仙人のようなところから命名されました。

今月の色：ゴールド 華やかなお正月色です。

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/>