



フェスタ おおぞら

9月26日に聖隷おおぞら療育センターにて、「フェスタおおぞら」が開催されました。アフリカンパーカッションやフルートの演奏などが披露され、利用者やご家族、地域の方々などたくさんの方にご来場いただきました。

【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



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：11月25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



ポットマムをいただきました

10月14日に浜松市立庄内中学校の皆さんよりポットマム（菊の鉢植え）が届けられました。このポットマムは庄内中学校の全生徒さんが心を込めて育てていただいたもので、毎年この季節に届けに来てくださいます。添えられた温かいメッセージとともに院内各所に飾り、来院者や職員の気持ちを和ませてくれます。



『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：mkiwebmaster@sls.seirei.or.jp FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

ウイルスに負けない体づくり

風邪やインフルエンザの予防には、粘膜や皮膚の細胞を保護し、免疫力を強化するためにビタミンAを摂取することが大切です。また、ウイルスに対する抵抗力を高め、白血球の働きを助けるビタミンCの摂取も必要です。

今回はブロッコリーと卵を使って、食材のもつ栄養を無駄なく・美味しく・簡単に摂取できるおすすめレシピを紹介します。

ブロッコリーにはビタミンCとカロテン（体内でビタミンAになります）、食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンC含有量は100g中160mgと野菜の中でも非常に多いです。しかし、ビタミンCは水溶性のため、ビタミンが溶け出してしまわないよう茹で過ぎには注意しましょう。

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランス良く併せ持つ優秀な食材です。

日頃から手洗いうがいを心がけ、食事から栄養をしっかり摂ってウイルスに対する抵抗力を高めましょう！

第38回 聖隷三方原病院 病院学会を開催します！

患者様をはじめ、地域住民・近隣医療機関の皆様にご覧いただき、第38回聖隷三方原病院病院学会を開催いたします。

午前は職員による研究発表、午後は有限会社「笑う介護士」代表取締役の袖山卓也氏をお迎えし、ご講演いただく予定です。今年も、地域がん診療連携拠点病院として、当院主催の市民公開講座を同時開催いたします。併せてご聴講ください。

今回の病院学会では、企画展の一環として「写真コンクール」を開催いたします。ご応募いただいた中から事前に選抜された写真を数点展示し、学会当日の投票によって入賞作品を決定します。皆様には、投票のご協力もよろしくお願いいたします。

なお、写真コンクールの作品はどなたでもご応募いただけます。詳しくは、院内に掲示してあるポスターまたは病院ホームページをご覧ください。

日時：2010年11月28日（日）8：40～16：40

場所：聖隷三方原病院 救急棟3階大ホール

■特別講演：「笑う介護士の革命」

13：30～15：00

講師 袖山 卓也 氏

（有限会社「笑う介護士」代表取締役）

■地域がん診療連携拠点病院 市民公開講座

「乳がんのおはなし」

15：10～16：10

講師 原田 直樹（聖隷三方原病院 外科医長）

多数のご参加をお待ちしております。



《栄養価 1人分》

エネルギー	244kcal
ビタミンC	50.3mg
カロテン	307μg
食物繊維	6.6g

簡単！旬のレシピ

ブロッコリーと卵のマヨネーズ焼き

4人分

ブロッコリー	1/2株	A	マヨネーズ	80g
ゆで卵	2個		塩	小さじ1/2
スライスベーコン	50g		こしょう	少々
ピザ用チーズ	お好みで			

《作り方》

- ① ブロッコリーは子房、莖は棒状に切り電子レンジで2分加熱する。
 - ② ゆで卵・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - ③ グラタン皿にブロッコリー・ゆで卵・ベーコンを彩りよく盛り付け、Aをかける。
 - ④ 最後にピザ用チーズをちらしてトースターでこんがり焼く（チーズが溶ければ完成です）。
- ◆ 調理ポイント：野菜の加熱はビタミンの損失を防ぐため電子レンジの使用がおすすめです。
 - ◆ 人参やピーマンを加えれば彩りよく仕上がります。野菜が苦手なお子様でも食べやすい1品です。小さめのカップで作れば、お弁当のおかずにもなります。



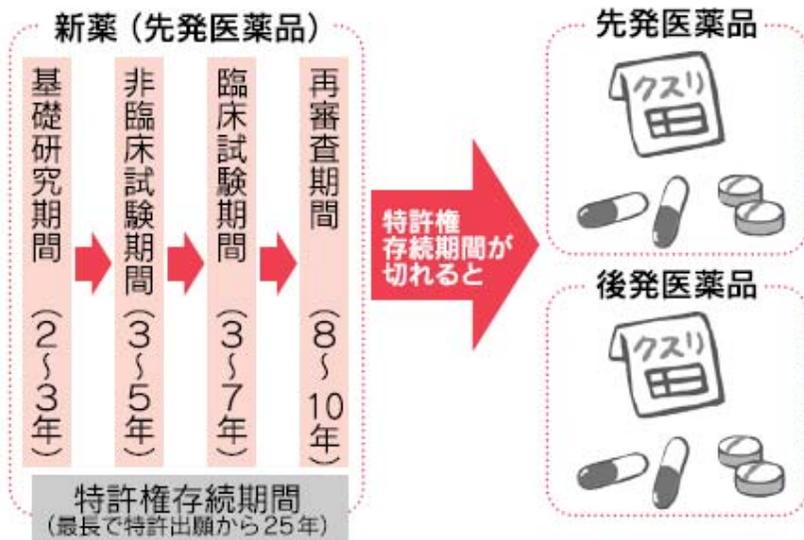
後発医薬品 (ジェネリック医薬品) について

病院や診療所で処方される医薬品は、先発医薬品と後発医薬品に分類されます。

先発医薬品 (新薬) は、10年以上の長い研究期間をかけ、有効性や安全性が確認された後に発売される薬です。新薬が発売されるまでには、150～200億円ほどの多額の研究開発費を必要するといわれています。そのため新薬は、発売後の一定期間 (20～25年) は特許という形で保護され、開発した製薬会社のみが製造・販売できます。

特許期間が終了すると、他の製薬会社が新薬と同じ成分の医薬品を、後発医薬品として製造することができるようになります。

後発医薬品は、安定性試験や生物学的同等性試験の結果が厚生労働省により審査され承認された後に販売されます。新薬に比べて開発費用が抑えられ、低コストで供給が可能となるため、先発医薬品に比べて薬価が低く設定されます。後発医薬品の有効成分は新薬と同じですが、それぞれの製薬会社によって、大きさや形などは異なります。なお、味やにおいなどを改良し、服用しやすく工夫している場合があります。



後発医薬品 (ジェネリック医薬品) とは

同じ有効成分

薬価

後発医薬品

新薬 (先発医薬品)

※すべての医薬品に後発医薬品が発売されているわけではありません。

欧米では、後発医薬品の商品名に有効成分の一般名 (ジェネリックネーム) が使用されています。そのため、日本でも、後発医薬品=ジェネリック医薬品と呼ばれるようになりました。

薬剤部
薬局長
柴山 芳之

【後発医薬品への変更方法】

下記のように、^{※1}処方箋の署名欄に医師の署名がない場合、後発医薬品への変更ができます。
^{※2}ただし、特定の薬剤についてのみ、後発医薬品への変更を不可とする場合もあります。詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

※1

処方せん

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が
全て不可の場合、以下に署名又は記名・押印
医師署名

ここに医師の署名がなければ、
薬剤師に相談して、
後発医薬品に
変更することができます。

※2

① ----- ○○○○○○
② ----- ○○○○○○ 変更不可
③ ----- ○○○○○○
と記載されている場合は、
③の薬は変更することが
できません。

Gift of Life 作品展を開催しました

全国臓器移植普及推進月間に合わせ、「第3回臓器移植を考えるポスターコンクール」での入賞作品を集めたGift of Life (生命の贈りもの) 作品展を開催しました。テーマである「臓器移植」を通して、相手を思いやる心や命の大切さを表現した優しい作品は、訪れた方々の胸にどのように響いたのでしょうか。



編集後記

木々の緑が少しずつ朱や黄色に色づき、深まり行く秋を感じる季節となりましたね。紅葉を見に行くことを「紅葉狩り」と言うことがあります。なぜ狩り？と不思議に思ったことはないでしょうか。もともと狩りという言葉は、けものをつまえる意味で使われていましたが、果物を採ったり、草花を眺めたりすることにも使われるようになりました。草花を眺めるようになった由来については、狩猟しない貴族が自然を愛でることを狩りに例えたという説があるようです。山野へゆつくり紅葉狩りに出かけてみてはいかがでしょうか。

今月の花：菊

中国で最も尊ばれた花で、日本でも平城天皇(807年)の頃から観菊の宴が開かれ宮中の恒例になっていました。江戸時代になると庶民の手で開花され、日本の代表花となりました。

今月の色：グローリー・レッド 秋の紅葉の燃える赤です。

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/>