



就職説明会・看護体験研修



今年度も看護学生の皆さんを対象に就職説明会・看護体験研修を開催しています。看護部長からの説明の後、院内見学・各病棟での体験研修に参加していただきました。6月・7月で4回を終了し、8月4日が最終開催日となります。

【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。

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4日（土）14：00～15：00（開場13：30）
場 所：浜松市地域情報センターホール（浜松市中区中央1-12-7）
演 題：乳がんのおはなし
講 師：聖隷三方原病院 外科医長 原田 直樹 医師
参加費無料、申し込みも不要です（先着受付160名）
お問い合わせ：地域医療連携室 TEL：053-439-0001
FAX：053-439-0002

看護師募集について ～復職・中途採用をお考えの皆様へ～

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：加藤
TEL：053-439-9050（直通）／FAX：053-438-2971
E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp

玄関前ロータリーをご利用ください

最近、プラザ棟1階タリーズコーヒー前での送迎が頻繁に見受けられます。本来車の乗降をする場所ではなく、非常に危険で交通事故につながる恐れもあります。送迎時には玄関前ロータリーをご利用いただくようお願いいたします。



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26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



聖隷厚生園讃栄寮 プチ宝石箱展 ～画家 中道秀美さんと共に、楽しく描く仲間たちの作品展～

期 間：8月2日（月）～8月31日（火）

場 所：患者さんのための「医学情報プラザ」

（土・日を除く、10：00～16：00）

どなたでもご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。

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

栄養課通信8月

地球にやさしく、食べ物を大切に…

夏は食べ物が傷みやすい季節なので、保存期間に注意して買い物をしたり、調理をしたりしますよね。ほとんどの加工食品には「賞味期限」と「消費期限」のどちらかが表示されていますが、この違いを知っていますか？

「賞味期限」は“美味しく食べられる期限”です。ある程度保存が効く食品に表示されていて、期限が切れてもすぐに傷むわけではありません。

「消費期限」は、製造日を含めて5日以内に品質が低下する生鮮食品についている表示です。期限が過ぎると安全性にかかわるので注意しましょう。

しかし、すぐに食べてしまうのならば期限が早いものを選んで買うことをおすすめします。そうすることで実は期限切れによって廃棄される食品が減らせてエコになるからです。まずはしっかり表示を確認して、食べ物を無駄に捨てないように心掛けましょう。

※食品は期限内であっても一度開封したものは早めに召し上がりましょう。

簡単！旬のレシピ

はちみつマリネサラダ

（栄養価 1人分）

エネルギー	68kcal
食物繊維	2.1g
塩分	0.5g

1人分

人参	30g	A 酢	3g
きゅうり	30g	レモン汁	3g
玉ねぎ	20g	はちみつ	2g
		オリーブ油	1g
		塩	0.5g
		黒こしょう	少々

《作り方》

- ① 人参・きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 水切りした玉ねぎと人参・きゅうりに②を混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- ⑤ そのままサラダとして、蒸し魚やソテーした肉に添えても、さっぱりと美味しく召し上がれます。

☆ 野菜はセロリ・大根・パプリカもおすすめです。酢の酸味が苦手な方はりんご酢などの果実酢にしてみてもいいでしょう。



栄養課 栄養士 市川 尚巳

大人と子供の心肺蘇生法

私達は職業に限らず、心肺蘇生法を身につける必要があると言われています。急変は家庭、公園、海岸、買い物先、道路上等どこでも、そしてある日突然やってきます。そして119番してから救急車が到着するまで、平均約6～7分かかると言われています。特に心臓が止まってしまった場合、第一発見者の役割が大変重要です。つまり救急隊が来る前に、その場に居合わせた方がすぐに心肺蘇生法を行うことで、救命率が上がると言われています。また並行してAED (automated external defibrillator: 自動体外式除細動器) を使うことも重要です。

一般の方向けに、大人と子供の急変に対する心肺蘇生法とAEDの使用法を説明します。

【心肺蘇生法】

相手が大人でも子供でも、胸骨圧迫心臓マッサージが極めて重要です。心臓が止まっている間、外から胸を押して心臓と脳に十分な血液や酸素を送ります。

1. 目の前で人が倒れたら、まず両肩を叩いて反応を確認します。
2. 反応が無ければ、大声で助けを呼びます。119番通報とAEDを依頼します。
3. 相手が空を仰ぐようにして首を傾けて、気道を開通させます。そして自分で呼吸しているかどうか確認

します。

4. 呼吸が無ければ、人工呼吸を2回行います。
5. (胸骨圧迫心臓マッサージ30回+人工呼吸2回) を繰り返しながら、救急隊を待ちます。胸骨圧迫は、相手の乳頭と乳頭の間を押すようにします。深さは、大人では4～5cm、子供では胸の厚みの1/2～1/3が目安です(写真1、2)



写真1



写真2

【AEDの使い方】

AEDは心臓突然死を救うための医療機器です。必要に応じて心臓に電気ショックを与え、再び心臓を正常な状態に戻します。職種に拠らず、どなたでも使用できます。まず電源を入れると音声アナウンスが流れるので、それに従って操作します。

1. 袋から電極パッドを取り出します。絵を見ながらパッドを右胸の上と左脇腹に貼ります。
2. コネクターを本体に差し込むと、AEDが心電図を自動解析します。この間は患者さんから離れます。

救急科
医 長
志賀 一博

3. 電気ショックが必要な場合はその音声アナウンスが流れます。皆が患者さんから離れていることを確認してから放電ボタンを押します〈写真3〉

4. すぐに心肺蘇生（胸骨圧迫 心臓マッサージ30回＋人工呼吸2回の繰り返し）を再開します。



写真3

大人の突然の急変は心臓が原因のことが多いため、AEDが到着したら心肺蘇生を中断してすぐに使用します。

子供では心臓以外が原因のことが多いので、先に心肺蘇生を確実にを行います。胸骨圧迫心臓マッサージと人工呼吸を約2分間あるいは5回繰り返した後にAEDを使用します。また小児用パッドがあれば用います。

当院では全職員を対象に、成人と小児の心肺蘇生法やAEDの使用法を学ぶ院内講習会を毎月開催しており、現在までに約1,000名が受講を終了しています。患者さんや御家族も御希望があれば見学可能です。お問い合わせは救急事務局までお願いします。

新任医師紹介

ホスピス科 厨 芽衣子
(秋田大 2003年卒)



禁煙のご協力をお願いします

当院は、出入口を含め、全館禁煙となっております。玄関前などの喫煙は、周りの方のご迷惑となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



編集後記

8月に咲く花の代表といえばひまわりですね。暑さ本番を迎える時期ですが、暦のうえでは8月7日頃に立秋、8月23日頃に処暑を迎えます。この頃には空を見上げると秋の巻雲（いわゆるすじ雲）が天高く見え始めたり、花も徐々に秋のものに切り替わっていきます。自然を通して少しずつ変化してゆく季節の流れを感じるのもいいですね。

今月の花：ひまわり

太陽の動きと共に回るので和名では「日輪草」と呼ばれていますが、本当は同じ方向を向いていて回りません。直物学者たちが栽培に背の高さを競い合ったそうです。

今月の色：サンフラワー・イエロー

ひまわり色・真夏の輝く太陽の色です。

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/>