



ポケットパーク



玄関ロータリー横に完成した「ポケットパーク」です。中央にはレバノンスギを植樹しました。このポケットパークが皆様におくつろぎいただける憩いの場となれば幸いです。

【理念】キリスト教精神に基づく「病人愛」
【運営方針】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。

おしらせ



ひな祭り

今年もボランティアの皆さんの力をお借りして1階正面玄関ホールにお雛様を飾りました。

皆様のご健康と幸福を願います。



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

「わたぼうし通信・写真館」スタート!

地方自治体との連携

わたぼうし通信

1月20日より病院ホームページ内で「わたぼうし通信」と「わたぼうし写真館」を新たにスタートしました。ここでは院内助産所たんぼぼでの出来事や妊婦さん・産婦さんへのメッセージのページなど、様々な情報を発信していきます。ぜひご覧ください。
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>

ご利用ありがとうございます

1階窓口会計前自販機コーナーに設置しているハートフルベンダー(募金機能付自販機)を通じ、平成21年1月から12月末の間に192,720円の募金・寄付をいただきました。寄付いただいたお金はNPO法人「ハートフル福祉基金」を通じて、地域福祉活動に役立てられます。



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

栄養課通信3月

日本のハーブ“みつば”

3月28日は、語呂あわせから3(ミ)2(ツ)8(ノ)の日です。

みつばは、独特の風味と香りが特徴の緑黄色野菜で、日本のハーブとして親しまれています。脇役として利用することが多い野菜ですが、カロテン含有量が糸みつばで3200 μ gと多く、ビタミンKやカリウムなども豊富に含まれています。また独特の香り成分は、食欲を増進し胃もたれを解消する作用があるとされています。

普段は茶碗蒸しや吸い物の吸い口に少量使用することが多いため、ビタミン供給源として期待するほど量を食べる機会が少ないですが、お浸しや和え物などにすると一度にたくさん量を摂ることができます。

旬のこの時期に、みつばが主役の料理を是非試してみてください。

簡単! 旬のレシピ

《栄養価 1人分》

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.7g
塩分	0.5g
カロテン	425 μ g

みつばの和え物

2人分

みつば	50g	A	醤油	小さじ1
油揚げ	1/2枚		みりん	小さじ1
塩	少々		だし汁	大さじ1
鰹節	3g			

《作り方》

- ① みつばは塩を加えた熱湯でサッとゆでて冷水にとり、水気を切る。3cm長さに切り分ける。
 - ② 油揚げはお湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊切りにする。
 - ③ ①と②に鰹節を加え、さっくり混ぜ合わせる。
 - ④ Aを③に加えて完成。
- * 食感と香りを楽しむためには、みつばをゆで過ぎないのがポイントです。



栄養課 管理栄養士 伊藤美紀

中耳炎について

耳鼻咽喉科
医 長
浜田 登

耳は外耳・中耳・内耳の三つの部分に分けられます。中耳には、鼓膜、耳小骨があり、外耳道を通ってきた音により鼓膜、耳小骨が振動し、その奥にある内耳へと音を伝える重要な役割があります。この中耳に炎症が起こることを中耳炎といいます。(図1:耳の構造)

中耳炎には急性中耳炎と慢性中耳炎があります。急性中耳炎は、乳幼児に多く、風邪などでハナ・ノドに

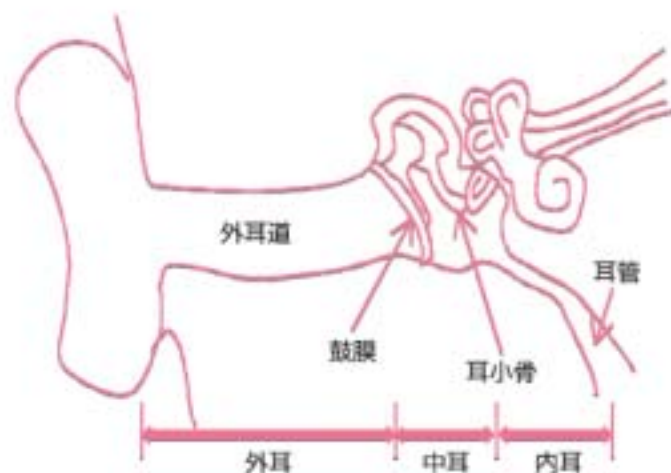


図1:耳の構造

炎症が起こると、耳管という鼻の奥から中耳につながっている管を通して中耳に細菌が入り、炎症を起こすものです。耳の痛み、発熱が主な症状で、抗生物質の内服が主な治療です。(図2:急性中耳炎)

これに対し、慢性中耳炎は炎症や外傷などが原因となり鼓膜に穴があき、半永久的に閉じなくなった状態をさします。ややまぎらわしいですが、急性中耳炎を繰り返す場合とは異なります。(図3:慢性中耳炎)

慢性中耳炎では鼓膜に穴があいているために、中耳の炎症を起こしやすく耳だれを繰り返します。また、音が伝わりにくいため難聴が出現します。耳だれの頻度が少なく、



図2:急性中耳炎

難聴の軽度の場合は、定期的な耳鼻科通院で耳の清掃をしていきます。耳だれを繰り返したり、難聴がひどい場合に、耳漏防止を目的に、あるいは聴力改善を目的に鼓室形成術という手術を行う場合もあります。しかし、個々のケースで手術の適応は異なるため耳鼻科専門医での相談が必要です。

耳漏や難聴などの症状がある場合は中耳炎の可能性があります。早い時期に耳鼻科を受診し、適切な治療を受けることをおすすめします。

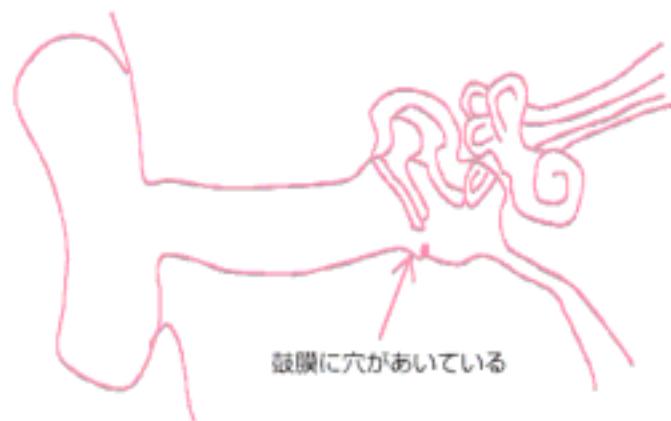


図3：慢性中耳炎



お知らせ

2010年3月末の精神科医師の退職に伴い、体制が整うまでの期間（2010年3月1日～5月31日）、精神科外来の初診につきましては「紹介状をお持ちの入院を要する患者様」のみの診察とさせていただきます。

当院をご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



編集後記

「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の節句とも言いますね。もともとは季節の節目に訪れやすい厄を、祝うことで福に転じようという願いを込めたものでした。

ひな祭りには桃の花を飾り、白酒・菱餅をお供えして、ごちそうを作って春を感じながらいただきます。

今月の星座：ふたご座

ふたご座はカストルとポルックスというふたつの1等星を含み、2列に並んだ星の列が双子が抱き合っているように見えます。この双子はかつては航海の守護者として地中海沿岸であがめられていました。そのため、カストルとポルックスの船首像を付けた船が多かったといわれます。

今月の色：ローズ・パール 桃の花のピンクです

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/>