



その時、どう考え、どう動くのか。 地震総合訓練を実施



9月12日に地震総合訓練を行いました。対策本部や救護所などを設置し、それぞれの役割や連携のポイントを確認しました。災害拠点病院としてしっかりとした準備と訓練を繰り返し実施し、いつくるか分からない大規模災害に備えています。

【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
医療保護施設

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL

〒433-8558 浜松市北区三方原町3453

TEL 053-436-1251(代) FAX 053-438-2971

おしらせ



第46回 聖隷三方原病院 病院学会 ～開催のご案内～

11月11日(日)に下記のとおり、第46回聖隷三方原病院 病院学会を開催いたします。職員による研究発表、講演・講座のほか、医療に関する展示や体験学習コーナー、写真・川柳コンクール作品展などもございます。
参加無料です。ぜひお越しください。

日 時：2018年11月11日(日) 8時40分～16時40分

場 所：聖隷三方原病院内 大ホール(救急棟3階)

【特別講演】

時 間：13時30分～15時

講 師：山本篤氏 プロアスリート

演 題：パラリンピックへの挑戦



【市民公開講座】

時 間：15時10分～16時10分

講 師：呼吸器内科部長 横山光司

演 題：肺がんの診断と内科的治療の進歩



新任医師の紹介

腎臓内科
むらかみ よういち
村上 陽一
(琉球大学 2009 年卒)



脳神経外科
とつか たけあき
戸塚 剛彰
(愛媛大学 2012 年卒)



精神科
おしま ちかこ
小島 千加子
(浜松医科大学 2015 年卒)



呼吸器内科
いなば りゅうのすけ
稲葉 龍之介
(福井大学 2016 年卒)



呼吸器内科
わたぬき まさゆき
綿貫 雅之
(浜松医科大学 2016 年卒)



第46回 聖隷三方原病院 病院学会 ～写真・川柳コンクール開催のお知らせ～

聖隷三方原病院 病院学会の企画として、写真・川柳コンクールを開催します。

以下の内容で写真と川柳の募集を致しますので、みなさま奮ってご応募ください。

対 象：どなたでもご応募できます。

テ ー マ：「すごい!! びっくり!! ハンパないっ!!」
(写真・川柳)

募集期限：10月26日(金)

提出方法：①院内回収箱(正面玄関近く)

②下記アドレスに送付

E-mail: photo@sis.seirei.or.jp

③総務課にお持込みOK!!

問合せ先：総務課 053-439-9050 担当：幸喜

あれ!?これって…
認知症?

認知症相談会

認知症の人には
どう接したらいいの?

認知症に関する相談を、認知症看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーがお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。

日 時：10月25日(木)14:00～17:00

※事前予約制、30分程度／1件

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

申し込み：聖隷三方原病院 医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電 話：053-439-0006

受付時間：月～金 8:30～17:00

主 催：聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター

がん相談支援センターからのお知らせ

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。

参加費無料 申し込み不要

日 時：10月25日(木)13:30～14:30

場 所：聖隷三方原病院 第6会議室

対 象：がん患者さんご家族



第3回 就労に関する相談会

静岡県社会保険労務士会から派遣された社会保険労務士と
当院の相談員がご相談をお受けいたします。

予約制 日 時：10月11日(木)13:00～16:00

場 所：よろず相談地域支援室

対 象：がん患者さんご家族

お問い合わせ：よろず相談地域支援室内 がん相談支援センター
電 話：053-439-9047



Transplant

—10月は全国臓器移植普及推進月間です—

(財)静岡県腎臓バンクでは、移植医療に対するご理解とご協力をいただくため「移植者スポーツ大会 写真展」の展示をはじめとする様々な啓発活動を行っています。

当院は、静岡県健康福祉部事業に於ける「臓器移植推進協力病院」として、これらの啓発活動に協力しています。



黄色い羽根募金

11月30日(金)まで窓口会計のカウンターに募金箱を設置しております。ご協力をお願いいたします。

移植者スポーツ大会 写真展

期 間：10月1日(月)～10月26日(金)

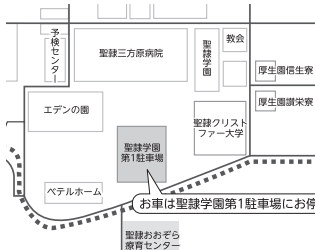
(土・日・祝日を除く、10:00～16:00)

場 所：患者さんのための「医学情報プラザ」



みどりちゃんのつぶやき

9月16日(日)に予定していましたが、聖隷おおぞら療育センターで行う「フェスタ おおぞら」は、10月14日(日)に順延いたします。近隣福祉施設によるフリーマーケットや模擬店など変更なく執り行います。皆様のお越しをお待ちしております。



患者さんに見合った 関節機能再建を目指して

関節外科
部長 富永 亨

人間には大小含めると265個の関節が存在すると言われていますが、日々の生活に影響するのは肩・股・膝といった大きな関節の障害では無いかと思います。

これらの関節機能再建の代表的なものとして、人工関節があります。その歴史は古く、100年近く前から考案され、40年位前には現行デザインの基礎となるものが既に確立したと言われています。特に膝・股の人工関節は発展めざましく、安定した長期成績を誇っています。

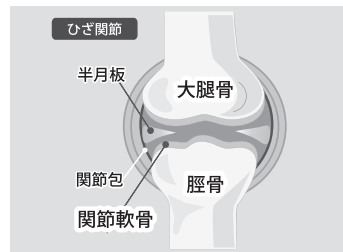
また肩でもリバーズ型人工関節が2014年から日本で導入され、これまで機能再建が困難であった末期肩関節症への治療の選択肢が広がりました。

<https://www.kansetsu-itai.com/doctor/doc103.php>

一方で人工関節に頼らずに、出来るだけ自前の関節を温存する方法も多数開発されています。膝関節では古くから前十字靱帯等の靱帯再建術、半月板縫合術や骨切り術があり、最近では骨軟骨移植術や再生医療（自家培養軟骨移植術）が台頭し、これら従来法と最新の手法を組み合わせることにより自身の関節を温存することが可能になってきました。

また肩・股関節の分野では内視鏡を用いた手術法の発展が目覚ましく、周囲の軟部組織へのダメージを最小限に抑えての機能再建が可能になってきました。

ただしこれらの治療は一長一短です。あくまで一般論ではありますが、人工関節は完成品を設置するため社会復帰が早い一方、激しいスポーツや重作業に不向きという弱点があります。逆に関節温存治療は症状が消失すればそれらへの復帰が期待できる反面、治癒までに長時間を要することが多く、そのためリハビリテーションは複雑化します。また元々の条件が悪い場合は温存が困難な場合もあります。



医療における解答は一つではありません。患者さんの病状だけでなく個々のライフスタイルを考慮しつつ、その方に見合った治療法を提案してより良い生活のお手伝いをしたいと考えています。

一緒にご自身にとっての「正解」を見つけていきましょう！



今月の部門紹介

整形外科

関節外科部長 富永 亨



健康寿命を延ばすお手伝いを

男女ともに平均寿命が80歳を超え、超高齢化社会が本格化してきました。その中で求められるのは健康寿命（介護を必要とせず自立した生活が送れる年齢）ですが、実は浜松は全政令指定都市の中でナンバーワンを誇っています。その秘訣は年配でも積極的に身体を動かしておられる方が多い事に思えます。当科では年齢と共にやって来る関節（肩・膝など）の痛みや機能障害を改善し、健康寿命を延ばすお手伝いをしたいと考えています。

人間ドックのご案内 聖隷予防検診センター

お申し込み：

【受付時間】



0120-938-375

◆月～金曜日 8:30～17:00
◆土曜日 8:30～12:00

栄養課通信 10月

1日3食「いつ」食べる？「どう」食べる？ 時間栄養学で見直す食生活

「何を」「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」「どのように」食べるかの視点を加えた学問が時間栄養学です。私たちの体の中で行なわれている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩。時間栄養学から見た食生活のポイントをご紹介します。



① 基本はやっぱり朝食

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めなればかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下する他、1.75倍も肥満になりやすいとの調査報告もあります。

② 食事の量は「朝4：昼3：夜3」せめて「朝3：昼3：夜4」

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。食事の量は、できれば「朝4：昼3：夜3」が理想。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度の朝食をしっかり食べましょう。

③ 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

※±2時間までは許容範囲

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。絶食時間を一定以上つくることで、太りにくくなりぐっすり眠れるという研究報告もあります。夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）をとるようにするとよいでしょう。夕食を分けてとることで体内時計も乱れにくくなります。

【週末の朝寝坊は要注意！夜型を朝型にするコツ】

- ・休日も平日と同じ時間に起きる
- ・休日も夜更かししない
- ・毎日朝食をしっかりとり、体内時計をリセットする

栄養課 管理栄養士 望月 麻紀

参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり 2017-3