

みどりの 通信



2021
1
NO.482

謹 賀 新 年



どうぞ今年もあたたかいご支援ご鞭撻のほど、
よろしくお願い申し上げます。

【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



年頭所感 2021年1月1日



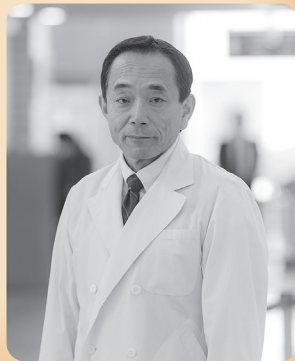
「あけましておめでとうございます。」

今年1年が良い年となりますように」

昨年は、新型コロナに始まり、新型コロナに終わった1年でした。そして新年を迎えましたが、また新型コロナと共に始まることとなりました。残念ながら、まだ画期的な治療薬、ワクチンの完成には至っていませんが、もう少し感染を抑える努力を地域全体で行い、ワクチンや治療薬が出来るまでの時間を稼ぐ必要があります。昨年1年間、当院をご利用頂きました患者さんやそのご家族・知人のみなさまがたには、面会制限や出入り口の集約化により大変ご迷惑をお掛けしました。しかしこれらのご協力によりまして、この1年間でウイルスについて多くのことが判るようになり、治療成績も良くなりました。ワクチン開発などでは、希望の光も差し込んできているように感じます。また、新型コロナの対策ばかりに目が奪われがちとなりますが、この疾患以外にもやらなければならないことが山積しています。今年は、新型コロナと戦いながら、本来の仕事にも力を注ぎ、事業が滞らないようにしたいと思います。今年も職員一同頑張りますのでよろしくお願い致します。

聖隷三方原病院

病院長 荻野 和功



がん、肝炎、糖尿病等の疾病により 長期にわたる治療が必要な求職者の皆様へ ～ハローワーク浜松による就職支援のご案内～

患者さんの悩み・不安にハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがアドバイスします！

日 時：1月20日(水) 10:00～12:00

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室

電 話：053-439-9046

※事前予約可能です。医療相談室にて予約ください。

あれ!?これって…
認知症？

認知症の人には
どう接したらいいの？

認知症相談会

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：1月28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：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

がん患者さん等のための就労に関する相談会

静岡産業保健総合支援センターから派遣された両立支援促進員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：1月14日(木) 13:00～16:00

場 所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

対 象：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

おしゃべり会「じゃがいも」 の中止のご連絡

1月28日(木)に開催を予定していたおしゃべり会「じゃがいも」は、昨今の新型コロナウイルスの感染拡大の影響と参加者の皆さまの健康・安全面を第一に考慮し、中止させていただきますこととなりました。

2月以降の開催につきましては、後日ご案内いたします。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

人間ドックのご案内 聖隷予防検診センター

お申し込み：

【予約受付時間】

0120-938-375

◆月～金曜日 9:00～16:30
◆土曜日 9:00～12:00

季節のレシピ

栄養課通信 1月

～ブロッコリー～

ブロッコリーの旬は、10月から3月です。冷涼な気候を好み、冬場は静岡全域で栽培されています。ブロッコリーは、ビタミンCが多く含まれており、体内でビタミンAになるβカロテンも多く、体の免疫を活性にする作用があります。カリウムを多く含んでいることも特徴のひとつで、体内の余分な水分や塩分を排出する作用があります。その他、鉄やカルシウムも多く含み栄養が豊富な食品です。日々の食事に旬のブロッコリーを加え、今の寒い時期を元気に過ごしましょう。

今回は当院の食事にて提供しているブロッコリーを使用したメニュー「ブロッコリー柚子マヨ和え」をご紹介します。

簡単！旬のレシピ

おすすめメニュー

「ブロッコリー 柚子マヨ和え」

をご紹介します

《栄養価 1人分》

エネルギー	128 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	10.2 g
食塩相当量	0.6 g

2人分

ブロッコリー	140g	柚子こしょう	1.0g
カニかまぼこ	30g	マヨネーズ	30g
		砂糖	1.0g

作り方

- ① ブロッコリーは、一口大の小房に切り、沸騰した湯に、ひとつまみの塩を加え、ブロッコリーを2～3分茹でる。
- ② カニかまぼこは食べやすい大きさにさく。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 食べる直前に食材と調味料を混ぜ合わせて完成。

★ポイント★

- ★ブロッコリーを色良く仕上げるためには、加熱後冷水にとって手早く冷まし、ザルにあげて水気を切ります。
- ★茎の部分にもたくさんの栄養が含まれており、食物繊維も豊富です。スープに加えるなどして、まるごと全て使ってお召し上がり下さい。

栄養課 管理栄養士 大石 真子

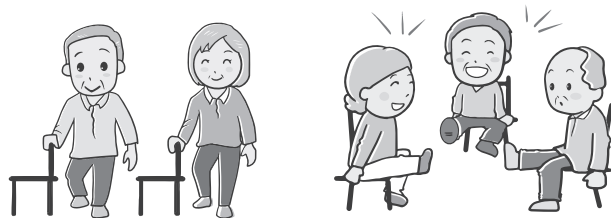
ロコモってご存知ですか？

整形外科
医長 村尾 浩樹

骨や関節、脊髄、筋肉、神経などの器官を総称して運動器といいます。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。英語で移動を表す「ロコモーション (locomotion)」からつくった言葉で、運動機能が低下している状態を指します。

誰しも歳を重ねるごとに運動器の機能が低下していきます「立つ」「歩く」「作業する」などの動作に障害を生じていきます。しかし、現代のような高齢社会では、運動機能低下が進行することで介護を要したり寝たきりになるリスクが高まります。

そこで、一人ひとりが日頃から自身の運動器の状態を認識し、チェックや早めの対策を講じることで長く健康な身体を維持できるよう発信されたキーワードがロコモなのです。



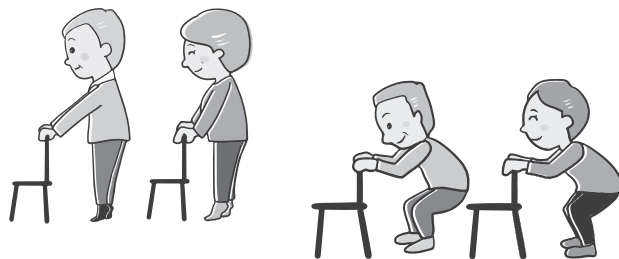
運動器機能は普段の生活で体を動かし適度な負担をかけることで維持されます。

一般に骨格筋量は成人早期にピークを迎え45歳以降は減少し、60歳以降はさらに減少速度が加速すると言われています。その予防には筋肉を作るためのタンパク質や骨を強くするためのカルシウムの摂取などが大事です。また、日頃から運動療法（ロコトレ）を行うことも大事です。

日本整形外科学会が推奨するロコトレは片脚立ちやスクワットがあります。

(<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>)

ロコモを予防することで寝たきりを遠ざけ、元気でより良い生活を送りましょう！



今月の部門紹介

整形外科



患者さんと協力して
治していくことを心がけています

整形外科は、運動器の疾患を扱う診療科です。体幹や上肢・下肢など幅広く診察し、変形性関節症や脊椎疾患や骨粗鬆症などの加齢に伴う疾患や骨折などの外傷やスポーツ障害などの診療を行っています。それぞれの疾患に対し患者さんのニーズを考慮し、治療を選択します。

ところで、症状改善には病院で治してもらうという意識では不十分で、患者さんの日頃の生活や運動習慣の見直しも必要です。双方の努力・工夫で症状の改善を目指したいと考えています。



病院で働く人たち

臨床検査技師



私たちは病気の診断、治療を行うために必要な検査のスペシャリストです。主に患者さんから採取した血液、尿、臓器などを調べる検体検査や心電図、エコーなど患者さんと直接接する検査を行っています。また当院では外来患者さんの採血も行っています。縁の下の力持ちとしての印象が強い検査技師ですが、他職種と連携を図り、チーム医療の担い手として頑張っています。今後も患者さんの検査結果を正確に報告し、安心・安全な医療を提供できるよう取り組んでいきます。



ふるかわ まさや
古川 誠也

看護外来のご案内

看護外来では、患者さんやご家族がその人らしい生活をスムーズに送れるよう、専門的な知識、技術を持った看護師が相談をお受けしています。

看護外来は予約制です。

- ・ ストーマ外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ フットケア外来
- ・ がん看護外来
- ・ 助産外来
- ・ 母乳外来
- ・ 育児母乳相談外来



お問い合わせ先

よろず相談地域支援室（看護相談室）

TEL:053-436-1251（代）