

みどりの 通信



2021
12
NO.493

Merry Christmas



クリスマスのイルミネーションが華やかに街を彩る季節となりました。12月に入り、院内でもクリスマスの準備が進んでいます。これからが冬本番です。どうぞご自愛下さい。

【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



おおぞらペープサート

11月18日(木)におおぞら療育センターで職員によるペープサート(紙人形劇)が行われました。各フロアをまわって披露し、楽しい劇で利用者さんも一緒に盛り上がりました。



年末年始の診療について

12/28(火) 通常診療

12/29(水)~1/3(月) 休診

1/4(火) 通常診療

* 休診期間中のお薬が必要な方は、お早めにご来院ください。

* 休診期間中に受診されたいなど緊急の場合は病院代表

(TEL053-436-1251) へご連絡ください。

なお、類似の番号のかけ間違いによりご迷惑をおかけしています。お電話の際は番号をお間違えないようお願い申し上げます。

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：12月15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：12月23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

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

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：2022年1月13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：患者さんとご家族

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：12月16日(木) 13:30～14:30

場所：聖隷三方原病院 第7会議室

対象：がん患者さんとご家族

最新情報はこちら→



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

栄養課通信 12月

～ 食物繊維を積極的に食べよう ～

食物繊維は食品に含まれている人間の消化酵素では消化することのできない物質で主に2種類あり、腸を刺激し便通を促進する「不溶性食物繊維」、余分な脂質・糖質・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがある「水溶性食物繊維」です。食物繊維を積極的に摂取することで、肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防や改善に効果が期待できるといわれています。食物繊維の1日の摂取目標量は「男性：20-21g以上」「女性：17-18g以上」ですが、現在多くの日本人が不足している状況です。まずは1日あたりプラス3～4gを目標に野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどを毎食1品は食べるようにしましょう。

簡単！旬のレシピ

おすすめメニュー

「糸こんにゃくの炒め煮」 をご紹介します

《栄養価1人当たり》

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	4.8 g
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	0.8 g

2人分

糸こんにゃく・・・180g
いんげん・・・40g
人参・・・20g
油揚げ・・・10g
サラダ油・・・6g

★調味料

だし汁・・・10g
砂糖・・・小さじ2/3
濃口醤油・・・小さじ1強

作り方

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯にいれアクと臭みをとる。油揚げは油抜きする。にんじんは短冊切り、いんげんと油揚げは糸こんにゃくに合わせ3cm程度に切る。
★の調味料を合わせておく。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ中火で人参を1～2分炒める。次にいんげん、糸こんにゃく、油揚げと火の通りにくい順番に炒める。
※いんげんを彩りに使用する場合は別で茹で最後に加える。
- ③ 一度火を止め調味料を加える。
- ④ 再び中火にかけ、汁気を軽く煮詰めればできあがり。

栄養課 管理栄養士 井上 久美

白内障とは？

眼科
部長 藤田 太一
ふじた たいち

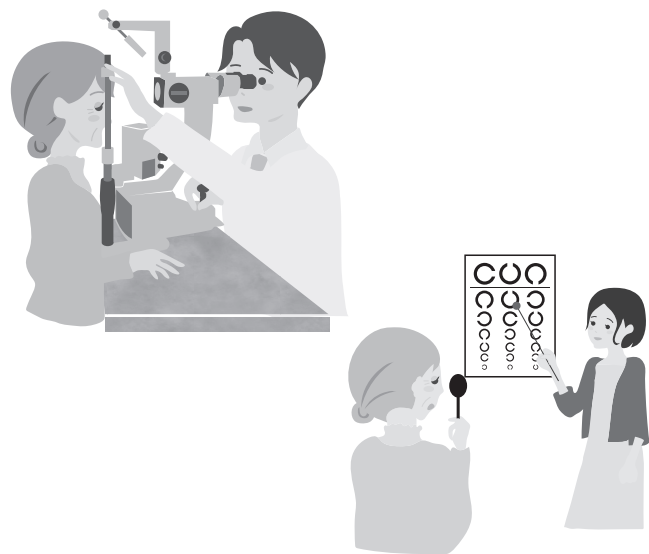
白内障の多くは加齢に伴い発症します。その他糖尿病やアトピー性皮膚炎などの全身合併症や薬の副作用、まれには遺伝性疾患などによって生じることもあります。人は80歳を超えるとほぼ100%加齢性の白内障を発症するといわれていますが、早い人では40歳代から初期の白内障を生じてくることもあります。

白内障になると視力低下やまぶしさ、物が二重三重に見えるなどの視機能障害を生じます。人によって感じ方は異なりますが、白内障の進行と共に症状の悪化がみられることが多いです。

白内障が生じた場合、手術をするしか白内障を改善させる方法はありません。ではいつ手術をすればいいのでしょうか？これについては様々な意見があり、統一した見解は出ていません。一般的には視力が低下し、日常生活に不便を感じるようになった場合に手術を検討することが多いです。

白内障の手術は、局所麻酔で濁った水晶体を超音波で砕いて除去し新しく透明な人工の眼内レンズを挿入する手術です。眼の状態により異なりますが、大きな問題が無ければ10-20分程度で終わることが多いです。

白内障は加齢性の変化ですので元気にお歳を重ねる限り避けては通れないものです。手術と聞くと怖い、不安だ、など感じることもあると思います。しかし医療の進歩もあり徐々に大きな負担無く手術が出来るようになってきています。また、白内障と誤っていても思わぬ別の病気である可能性もあります。白内障かな？と思ったら、一度眼科を受診してみることをおすすめします。



今月の部門紹介

眼科



わかりやすい説明と一人一人へ
最善の治療が提供できるよう心がけています

眼科は主に眼のなかでも眼球を中心に担当する科となります。点眼や眼への注射、眼の奥の網膜に対するレーザー治療や手術といった方法で加療をおこないます。当科でおこなっている手術については具体的には白内障に対する手術を中心に、網膜剥離や糖尿病網膜症といった眼の奥の手術や緑内障に対する手術などをおこなっています。眼の病気には、今は見え方が悪くないものの未治療では近い将来大幅な視力低下などを来す可能性があるものが存在します。患者さんには現状とこれからどうなることが予想されるかわかりやすく説明し、今後の治療について話し合っていくよう心がけています。見え方に不安がある場合は、是非当科へご相談ください。



病院で働く人たち

資材課



私たちは、文房具やオフィス家具、マスクや消毒液、手術に使う材料だけでなく、MRI・CTなどの高額な医療機器まで、病院内のあらゆる物の購入や在庫管理を行っています。また、医療事



まつい ひでき
松井 秀樹

故防止や感染対策も考えながら、医師や看護師と協力して物品の購入と管理をし、物流が円滑に回るように調整をしています。物流は、人間の体の血液に例えられます。その血液(物流)が常に円滑に流れ、患者さんが安心して病院を利用できるように、日々努力をしています。

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)