

# みどりの 通信



2023

3

NO.508

## ひなまつり



春の訪れ、立春を過ぎると椿や梅に続いて桃の花も咲き始めますね。正面玄関ホールにお雛さまを飾りました。吊るし飾りも設置しています。ぜひご覧下さいませ。

80<sup>th</sup>  
SEIREI MIKATAHARA

【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



## 研修医学会開催

1月28日に研修医学会を開催しました。

この学会は、研修医が院外での学会発表の練習を兼ねて毎年開催しています。この日に向けて指導医の先生方から発表内容や発表の仕方、スライドデータのまとめ方など多くのアドバイスをいただいて本番に望みました。研修医の発表に対して、会場からは多くの質疑がよせられ、学びの多い時間となりました。



## 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：3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：3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

### 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：3月23日(木) 13:30～14:30

場所：Web開催

内容：Web会議ツールを使用して、Web上でお話をいたします。詳しくは病院HPをご覧ください。

参加費：無料（Web通信に伴う費用につきましては、ご利用者様負担）

申込み：がん相談支援センター（053-439-9047）へお電話にてお申込みをお願いします。

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

## みどりちゃんのつぶやき

3月14日はホワイトデーです。ホワイトデーは日本が発祥の地で、近隣の一部のアジアの国でしか知られてないようです。老舗菓子屋がバレンタインのお返しとして、マシュマロやクッキーを売り出したことが始まりのようです。日本人は「義理人情を大切にす」文化がありますので、バレンタインのお返しという心理が働きホワイトデーが定着したようです。恥ずかしがり屋の日本人にとっては、気持ちを伝える良いきっかけのイベントですね！

季節のレシピ

栄養課通信3月

## ～ ちらし寿司 ～

ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う3月3日の「桃の節句」の行事です。ちょうど桃の花が咲く季節なので「桃の節句」とも呼ばれます。桃の木は中国では病魔や厄災をよせつけない不老長寿の仙木とされ、桃はとても縁起のいい植物です。

ひな祭りには、ひなあられやちらし寿司など、お祝い料理をたくさん用意してお祝いされる方も多いでしょう。ちらし寿司には先の見通しが良くなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起の良い食材がたくさん入っています。

今回はそんなおめでたい日に食べたい、子供でも食べやすい「ちらし寿司」をご紹介します。

### 簡単！旬のレシピ

#### 当院のメニュー 「ちらし寿司」

をご紹介します

《栄養価1人当たり》

エネルギー	389 kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	8.9g
食塩相当量	1.6g

2人分

米飯……………茶碗2杯 (320～360g程度)	きゅうり……………1/2本
A 酢……………大さじ4	塩……………少々
砂糖……………大さじ1	大葉……………4枚
胡麻……………大さじ1	卵……………1個
塩鮭……………1切れ (60-70g程度)	サラダ油……………適量
	紅生姜……………お好み

### 作り方

- ① 温かいご飯にAを混ぜ合わせて加える。胡麻を加えて更に切り混ぜたら冷ます。
- ② 塩鮭は焼き、骨を取り除きながらほぐす。
- ③ きゅうりを千切りにし、塩を加えて揉み込んだら水気を絞る。
- ④ 大葉は軽く洗って千切り。
- ⑤ フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ薄焼き卵を作る。焼いた卵を細切りにする。
- ⑥ 冷ましておいた酢飯に塩鮭・きゅうり・大葉を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ ご飯を器に盛り、錦糸卵をのせ、お好みで紅生姜を飾る。

### ★ポイント★

- ★余った酢飯はいなり寿司にしても美味しいです！！
- ★お好みでいくらをのせて豪華に親子ちらしにアレンジ！！
- ★縁起の良いエビや固い蓮根はお子さんの年齢に合わせてのせてください。

栄養課 市川尚巴

# 慢性腎臓病に対する 食事療法をご存じですか？

腎臓内科  
すぎうら たけし  
医長 杉浦 剛

慢性腎臓病は、蛋白尿や糸球体濾過量（GFR）の低下（60mL/分以下）が持続する腎臓病の総称です。糸球体腎炎などの腎臓病、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因となり、末期腎不全では透析治療が必要となります。原因に応じた治療に加えて、生活習慣の改善（禁煙、肥満の改善、運動など）や食事療法（減塩、カリウムの制限、蛋白質の制限など）も大切になります。

## 1、減塩

食塩の過剰な摂取は高血圧や浮腫の原因となり、減塩は腎臓病の治療を通じて大切な食事療法です。

## 2、カリウムの制限

カリウムは果物や野菜に多く含まれ、腎機能低下や薬剤の影響で血液のカリウムが高くなると不整脈の原因となり制限が必要です。一方、ビタミンや食物繊維などの栄養素も含み、必要に応じた制限が大切です。

## 3、蛋白質の制限

蛋白質は動物性（肉や魚など）と植物性（大豆や小麦など）があり、過剰な摂取は体内の老廃物を増やし、

腎機能を悪化させます。一方、蛋白質は筋肉など体を構成する栄養素であり、蛋白質の制限は上手に行わないと筋肉や筋力の低下を招く危険性があります。

食事療法は慢性腎臓病の病期、体調や栄養状態に合わせて継続する必要があります。適宜、管理栄養士の指導を受けながら、蓄尿（尿を24時間溜める検査）で塩分や蛋白質の摂取量を評価して、個々に適した食事療法を実践することが大切です。

慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版(保存期CKD)

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR≥90)	25~35	過剰な摂取をしない	3≦ <6	制限なし
ステージ2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≦2,000
ステージ4 (GFR 15~29)		0.6~0.8		≦1,500
ステージ5 (GFR<15) 5D (透析療法中)		0.6~0.8		≦1,500
略				

注)エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患(糖尿病、肥満など)のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動量などにより異なる。  
注)体重は基本的に標準体重(BMI=22)を用いる。

(日本腎臓学会、慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版、より引用)

# 今月の部門紹介

## 腎臓内科



腎臓の働きが長く保てるように、  
透析患者さんは合併症が生じないように、  
努めています。

当科では、尿蛋白・尿潜血などの尿所見異常や、腎臓の働きの低下がある患者さんに、それらの原因の診断および治療を行っています。透析療法の準備や導入、透析患者さんたちの管理も我々の重要な業務です。

腎臓の働きは、他の病気あるいはその検査・治療に関連して影響を受けることがあり、老化現象によっても低下していきます。既に腎臓の働きが悪くなっている場合、その後の低下のスピードはより速くなるともいわれています。

まずは、健診などでご自分の腎臓の状態を知ることが大切です。



# 病院で働く人たち

## 精神科認定看護師



精神科と聞いて、どのような印象を持ちますか？「私は精神科とは縁が無いよ」と思うことはありませんか？「不安が強くて夜眠れない」「ショックでご飯が食べられない」などの不安定な気持ちは誰もが起こる反応です。



精神科認定看護師は、「こころ」の病を抱えて入院となった患者さんの精神症状による辛さに配慮し、望む治療が受けられるよう、一緒に考え支援します。

### 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
- ・ 助産師外来
- ・ 母乳外来



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）