

今が旬! 栄養レシピ

ゴーヤと玉ねぎの梅和え

ゴーヤ



ゴーヤの独特な苦みは「モモルデシン」という成分で、胃液の分泌を促進して食欲を増進させる働きがあります。また、ビタミンCが豊富で、コラーゲンの生成を助ける働きや、しみ・そばかすの原因となるメラニン色素の生成抑制、免疫力を高める効果などがあります。夏バテ予防や、美肌のために積極的に食べたい食材ですね。

ゴーヤの選び方：全体的に青々として緑色が濃くハリがあるもの、表面のイボはツヤがあり、はっきりとしていて、密集しているものを選びましょう。



材 料 (2人分)

| | |
|--------------|---------|
| ゴーヤ | 1/2 本 |
| 玉ねぎ | 小 1/4 個 |
| 梅干し (塩分 10%) | 1 個 |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 小さじ 1 |
| 削り節 | 適量 |

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを除いて薄くスライスする。少量の塩をまぶして軽くもみ、5分ほど放置した後、水洗いして水気を絞る。
- 2 玉ねぎは繊維を断ち切るように横に薄くスライスし、10分ほど放置した後、さっと水で洗う (横切りにし、空気にさらすと辛味が抜けやすい)。
- 3 梅干しは種を除き、包丁で叩いてペースト状にする。
- 4 材料をすべてボールに入れ、和えてできあがり。

栄養量 (1人あたり)

| | |
|-----------------------|---------|
| エネルギー | 23 kcal |
| たんぱく質 | 1.7 g |
| 脂質 | 0.1 g |
| 炭水化物 | 4.4 g |
| 食塩相当量 | 0.8 g |
| ビタミンC | 40 mg |
| (15歳以上の1日推奨量: 100 mg) | |

診療科紹介

関節外科

お知らせ

- 第5回 - 専門・認定・診療看護師のご紹介

最新トピックス

ほっと情報・
インフォメーション

特集

市民公開講座開催報告

建築 NEWS!!

新外来棟建築工事進捗

今が旬! 栄養レシピ

ゴーヤと玉ねぎの梅和え



人工関節センター

人工関節センター長 整形外科・関節外科 部長
竹下 宗徳

ご挨拶

保土ヶ谷が生まれ育ちなので、地元愛で、2年前に当院に転勤し、おかげさまで、当院で手術を実際にお受けになった患者さまの口コミのよるところが大きく、人工関節手術数は100例を超え、大きな合併症もありません。手術内容に限らず、全てに最新の知見、エビデンスに基づいた、的確かつ安全な治療を心がけております。お悩みの患者さま、是非とも、お気軽にご相談下さい、共に笑顔になりましょう。お待ちしております。



人工関節センター長
整形外科・関節外科 部長
竹下 宗徳 医師

・日本整形外科学会専門医
・医学博士

人工関節センター

人工関節センターでは、股関節や膝関節の変性疾患において、早期復帰可能な最小侵襲手術（MIS）での人工関節手術を積極的に行っています。充実した専門各科との連携によって、様々な既往へのケア、急な合併症にも万全の対応です。また、リウマチ膠原病センターとも連携を組み治療しています。リハビリにも力を入れており、理学療法士と作業療法士の2人の専門家が専属で連日指導しています。近隣の診療所、病院と連携し、紹介いただいた患者さまは、かかりつけ医へ手術後ご通院いただきながら、加療いたします。



適応

- ・変形性股関節症
- ・リウマチ股
- ・大腿骨頭壊死症（ステロイド性、アルコール性、Perthes病、外傷性）
- ・変形性膝関節症
- ・リウマチ膝
- ・特発性膝骨壊死 など

最少侵襲手術（MIS）

股関節の人工関節手術において、10年前から最小侵襲手術（MIS）を行っています。難しい手技とされるこの最小侵襲手術（MIS）の中でも、一番特殊な筋肉を一切、切らない筋腱非切離という最小侵襲手術です。この手術手技は、機能回復に効果があり、術後は早期の社会復帰・仕事復帰を果たします。患者さまとしてはキズがとても小さいことが喜ばれますが、本当の大きなメリットは筋肉を切らないことでの早期機能回復です。従来は手術手技は、病気が原因で痩せて萎縮したお尻の筋肉を、大きく切って、最後に縫いますが、元々弱っている筋肉をさらに切って痛めつけてしまうため、筋肉の回復に月日を要します。当院の最小侵襲手術（MIS）は、1日でも早く仕事復帰したい、日常生活を取り戻したいという希望を叶えます。膝関節の手術においては、一般的な人工膝関節全置換術（TKA）以外に、内側や外側だけを人工関節にする人工膝関節単顆（たなか）置換術（UKA）も積極的に行っており、低侵襲な手術を行います。

手術の特徴

通常は、手術前に輸血の準備として患者さまの血液を採って貯めますが（貯血）、当院では手術手技の工夫で出血が少ないため、貯血しないで済み、手術後の出血を外に出す管（ドレーン）も不要です。また、輸血の実施も稀です。麻酔科と連携し、手術後の痛みが楽になるよう、心がけています。



外来の紹介

内科や整形外科のかかりつけ医がおりでしたら、紹介状を書いていただき、地域連携・患者支援センターで予約受診が出来ます。ご予約がなくても、毎週月・火・木曜日の午前中にご受診いただき、竹下医師をご指名ください。

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|-----------|-------|-------|-------|--------------------------|-----|
| 午前 | 天野・竹下・*横谷 | 山田・竹下 | 天野・山田 | 竹下・天野 | 山田・*横谷 | 交代制 |
| 午後（専門外来） | — | — | — | — | 膝・股関節外来 第1・3金曜日 竹下 | — |

*印は女性医師
※午後（専門外来）は、予約制

\\ 専門・認定・診療看護師 // 当院のスペシャリストナースをご紹介します！

- 第5回 -

東3病棟 前川 直子



☀️ がん性疼痛看護認定看護師の役割

痛みが出現し強くなることで、食欲が低下したり、寝付きにくくなったり、気持ちが沈んだり、生活への変化が生じることが多くあります。

がんによる痛みを和らげ、その方らしく日常生活を送れるようサポートしていくことが、がん性疼痛看護認定看護師の役割です。

またがんと診断された場合には、今後の生活や仕事の心配など、様々に悩まれると思います。

痛みは病状からだけではなく、心の動きにも関係し、不安や心配事などが強いと痛みが増強することがあります。身体的苦痛だけではなく、心配事や不安などの相談にも対応しております。



☀️ 活動内容

東3病棟の消化器内科・外科病棟で勤務しています。毎週木曜日の活動日には病棟以外でも、消化器内科や消化器外科の外来で、痛みがある患者さまへの疼痛コントロールを医師や薬剤師等と協働しケアを行っています。その他、患者さまやご家族が、治療方針を決める過程を支援したり、在宅での療養を不安なく過ごしたりできるよう、ケースワーカーや在宅支援看護師と協力して活動しています。

☀️ 認定看護師として、大切にしていること

痛みの状況はその人しか分からないので、患者さまの抱えている痛みをまず把握することが重要です。しかし「このくらいは我慢できるから」と医師にも痛みを伝えない人も多いです。痛みは我慢しすぎると緩和しづらく、早期に痛みをコントロールすることが重要です。そのため患者様には、早めに痛みをコントロールする必要性を伝え、患者さまがどのような痛みを抱え、いつ痛いか、また痛みで日常生活に支障が生じてないかなど十分に伺うようにしています。

専門・認定・診療看護師とは

特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識があると認められた看護師のことをいいます。

当院には2領域の専門看護師、7領域の認定看護師、診療看護師が在籍しています。それぞれの専門分野を活かし、患者さまに対するケアや看護の質の向上に取り組んでいます。今回は「がん性疼痛看護認定看護師」と「感染管理認定看護師」をご紹介します。

医療安全管理室 山下 綾子



☀️ 感染管理認定看護師の役割



感染予防・管理に必要な専門的知識と技術を用いて、医療施設を利用する患者さま・ご家族・訪問者はもちろん、現場で働く職員を含めてすべての人を感染源から守ることで、また地域の医療機関や行政機関との連携も重要な役割となります。

☀️ 活動内容

感染対策を専門に行う看護師として専従で勤務しています。活動内容は、耐性菌（薬が効きにくい菌）などの検出菌の状況の調査や、カテーテルの使用や手術における感染の発生状況を調査する医療関連感染サーベイランス、院内の感染防止対策の状況確認と指導を行う院内ラウンド、感染対策マニュアル作成、感染防止に関わる勉強会を企画・運営など多岐に渡ります。医師・薬剤師・臨床検査技師などの多職種により構成された、感染制御チーム（ICT: Infection Control Team）を組織し協働して活動しています。院内感染のリスクを低減させることは、患者さまに安全で質の高い医療を提供することや、職員が安心して働ける職場作りにもつながります。そのために日々努力しています。

☀️ 認定看護師として、大切にしていること

患者さま一人ひとりと向き合うというより、病院全体の患者さまの状況を把握し、職員が必要な感染予防・対策が実施できるようにすることが役割です。効果的な感染対策を行うために、根拠に基づいて現場の状況に合わせた改善策を提案し、職員一人ひとりが理解して実践できるように心がけています。



ほっと情報

Information

このページは、健康や医療にまつわる最新情報、その他興味深いホットな情報をお届けします。知って得するお話です。

1 乳がん検診を受けませんか？

検査課 検査技師 市毛 由布



乳がんは、日本人女性が一番多くかかるがんで年々増加しています。現在では11人に1人が乳がんになると言われており、好発年齢は45～49歳および60歳代前半です。この世代は社会や家庭において大切な役割を担っているため、検診を受け早期発見につなげることが重要です。

当院の乳がん検診では、乳房視触診・マンモグラフィと共にオプションで超音波検査を受けることができます。検診ではマンモグラフィが行われていますが、若い世代では乳腺組織が発達しており病変が見つけないこともあるため、超音波検査を併用することで腫瘍の見落としを少なくすることができます。また、超音波検査は痛みもほぼなく、放射線の被ばくもないため、妊娠中も検査を受けることができます。乳がん検診のご相談はドック・健診科までお気軽にお問い合わせください。



2 院内デイサービス

西3病棟 看護師 新城 佑樹

2018年4月より平日に「院内デイサービス」を始めました。

入院した高齢者の中には自宅から病院に生活環境が変わることで混乱し、睡眠障害や一時的な認知機能の低下がみられる方がいます。そのため、平日の同じ時間にラジオ体操や風船バレー、指先の運動、歌や塗り絵などのレクリエーションを行っています。短時間ではありますが、毎日決まった時間にベッドを離れてデイサービスに出かけることで、生活のリズムが整い、穏やかな入院生活につながります。院内デイサービスは病棟のラウンジで行っていますので、利用を希望される方は看護師にお声かけください。



3 インフォームドコンセント

リハビリテーション室 理学療法士 背戸 佑介

「リハビリテーション総合実施計画書」をご存知ですか？リハビリテーションを実施する際には、必ず患者さままたはその家族に説明し承諾を得ることはとても重要なことです。

その役割を担っているのが「リハビリテーション総合実施計画書」です。

療法士は利用者の身体機能、動作能力、または社会背景や生活環境などを総合的に評価し、治療目標を設定します。

リハビリテーション総合実施計画書を毎月作成することで、利用者に最も効果的なリハビリテーションサービスを提供することが可能となります。

「今月は説明がなかったな？」と思われた方は、いつでも担当療法士にお問い合わせください。



4 バイオ薬品て何？

薬剤部 薬剤師 塩川 満



従来の医薬品（低分子医薬品と言う）の多くは化学合成で作りますが、バイオ医薬品（生物学的製剤と言う）は、細胞や微生物に培養させて作るのが特徴で、高度なバイオテクノロジーを活用して作られた医薬品です。従って、元々人間の体内にあるタンパク質（ホルモン、酵素、抗体等）を使って薬を作るため、からだに優しい医薬品です。バイオ医薬品の一種である抗体医薬品は、人の持つ免疫機能を応用し、からだの悪い部分に直接作用するため副作用のリスクが少ないと言われています。がん等の難病に対して治療効果が期待されるというメリットがあります。世界初のバイオ医薬品は1980年代に開発された糖尿病治療剤のヒトインスリンです。その後、成長ホルモン、インターフェロンなどが実用化され、現在は、がんやリウマチ等の難治性疾患治療に対して使われています。

5 レントゲンに写ルンです！

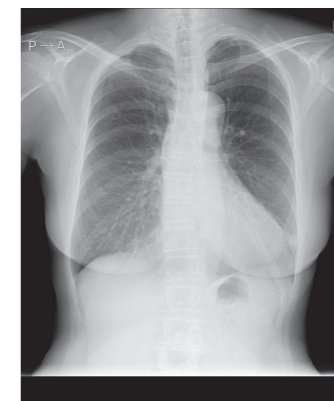
画像診断センター 診療放射線技師 鳥山 遥希

胸部レントゲンの検査で、プラスチックや金具がついていない下着（スポーツブラやブラトップ等）を着用してきてくださる方がよくいらっしゃいます。しかし、実はそのスポーツブラやブラトップは、画像の様にゴムの締め付けの部分がレントゲンに写ってしまうことをご存じでしたか？このゴムの締め付けが写ると小さな病変を見逃してしまったり、Kerley's B line（カーリーズ・ビー・ライン）という心臓の病気のサインと見間違えてしまうことがあり、正確な診断の妨げになります。そのため、当院では金具がついていない下着であっても、着替えをお願いしています。女性の方にはご不便をおかけ致しますが、ご協力をお願い致します。※何もついていない肌着やTシャツは、レントゲンには写りませんので着用したまま撮影できます。

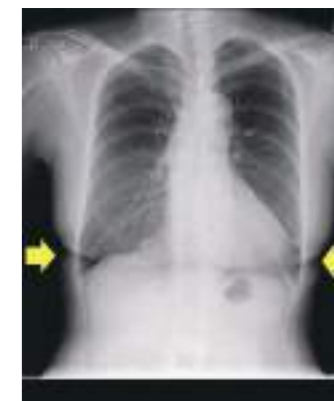
6 経腸栄養ポンプをご存知ですか？

臨床工学室 臨床工学技士 儀間 大介

経腸栄養とは、病気により十分な栄養を自分で摂取することが難しい患者さまに対し、残されている消化機能を生かして栄養管理を行うものです。しかし、腸のぜんどう運動が低下すると、消化管の防御力が弱まり、悪い細菌が体の中に入り、下痢や嘔吐などを起こしやすい状態になります。その時に経腸栄養ポンプを使って輸液の量を調整すると腸の動きを正常に近い状態にし、下痢や嘔吐が緩和され、身体に必要な栄養を摂取することができます。また、退院後も機械を持ち帰りで自宅で使用することが可能です。退院される際の在宅医療において、私たち臨床工学技士は機械の指導等を行っています。分からないことがあればお気軽にご相談ください。



診断に役立つ理想の胸部レントゲン写真



ゴムの締め付けが写ってしまっている胸部レントゲン写真

せいれい インフォメーション

Information

1 地域連携・患者支援センターのご紹介

地域連携・患者支援センター 事務職 藤園 栄佳

地域医療連携室は「自院と他院・他施設を繋ぐ部署」です。当院では「地域連携・患者支援センター」と称しており、「地域連携担当」「医療相談担当」「入退院支援担当」とそれぞれの役割を担っています（名称は病院によって異なります）。今回は、その中の地域連携担当の主な役割をご紹介します。

- ①ご紹介患者さまの事前予約や医療機関からの受診の調整
- ②紹介状に対するお返事の管理
- ③症例検討会や講演会の企画・運営
- ④地域の診療所、病院の情報収集や当院の広報業務

ご紹介患者さまがスムーズに医療機関へ受診・入院できるよう、診療所、病院や施設等を繋ぐ役割を担います。また、受け入れ業務だけでなく、当院での治療が終了した患者さまのかかりつけ医を探すお手伝いもさせていただいておりますので、お探しの際は地域連携室・患者支援センターにご相談ください。



2 70歳以上の方の自己負担限度額変更について

医療情報管理課 事務職 平尾 豪

平成30年8月より70歳以上の方の自己負担限度額が所得区分に応じて変更になります。

変更に伴い、区分が「一般」の方と「現役並み所得」の方は病院窓口で1ヶ月に支払う上限金額が引き上げられます。

詳細は下記の図をご参照ください。

ご不明な点はお住まいの市区町村担当窓口にお問い合わせください。

また、月の初めや保険証が変更になった際は、必ず1階診察受付へ保険証をご提示いただけるよう、ご協力をお願いします。

| ○見直し前（平成29年7月診療分まで） | | | ○見直し後（平成29年8月診療分から） | | |
|---------------------|---|-------------------|------------------------------|---|---|
| 適用区分 | 外費 (個人ごと) | ひと月の上限額 (世帯ごと) | 外費 (個人ごと) | ひと月の上限額 (世帯ごと) | |
| 現役並み所得 | 年収約570万円～ 繰上20万円以上 課税所得145万円未満 | 44,400円 | 57,600円 | 80,100円 + (医療費-267,000) × 1% <多数回 44,400円 以上> | → |
| 一般 | 年収156万円～約370万円 繰上20万円以下 課税所得145万円未満 | 12,000円 | 14,000円 年間上限 14万4,000円 | 57,600円 <多数回 44,400円 以上> | |
| 高齢者 | Ⅱ 住民税非課税世帯 | 8,000円 | 8,000円 | 24,000円 | |
| | Ⅰ 住民税非課税世帯 (世帯収入80万円以下など) | | | 15,000円 | |

70歳以上の方の自己負担限度額変更



2018年3月市民公開講座 開催！ ～脳と心臓について～

市民の皆さまを対象にした、無料の「市民公開講座」を南区吉野町市民プラザ（平成30年3月29日（木））にて開催しました。地域住民のために急性期を中心とした医療サービスを提供し、地域医療に貢献することが当院の基本理念であり、何よりも市民の皆さまとの接点を大切にすべく、当院医師と直接お話しできる機会として、当イベントを企画・開催しました。

講演内容は、日本人の3大死因といわれる「がん・心臓疾患・脳卒中」のうち、「心臓疾患」と「脳卒中」は急性期疾患といわれ、突然発症する病気についてです。

| | テーマ | 講師 |
|-----|------------------|------------------------|
| 第一部 | ヒトは血管とともに老いる | 心臓血管センター内科 部長 芦田 和博 |
| 第二部 | ウォーキングと健康増進 | リハビリテーション室 係長 背戸 佑介 |
| 第三部 | すぐ病院にかかった方がいい頭痛 | 脳血管センター 部長 鈴木 祥生 |
| 第四部 | 横浜市の救急体制と今後の需要予測 | 横浜市消防局 南消防署 |

200人収容に対して、192人の方が参加されました。参加者の声（アンケート結果）には、「今後も市民公開講座を続けてください」、「大変分かりやすく、勉強になりました」、「聖隷さんに受診したいと思います」など、ありがたいお言葉を頂戴しました。最後になりましたが、この度の市民公開講座にご参加下さいました多くの聴衆の皆様にご感謝を申し上げます。



心臓血管センター内科部長 芦田和博



リハビリテーション室係長 背戸佑介



脳血管センター部長 鈴木祥生



看護師による健康相談コーナー

建築NEWS!! 新外来棟建築工事進捗

2018年8月1日(水曜日)より新外来棟と現外来棟をつなぐ渡り廊建設を開始いたします。

そのため、正面玄関付近が通行止めとなり、保土ヶ谷駅方面～横浜市営バス(32系統)方面への通り抜けが出来ませんのでご注意ください。

工事期間中、**整形外科前の仮設玄関をご利用いただきます様**、よろしくお願いいたします。

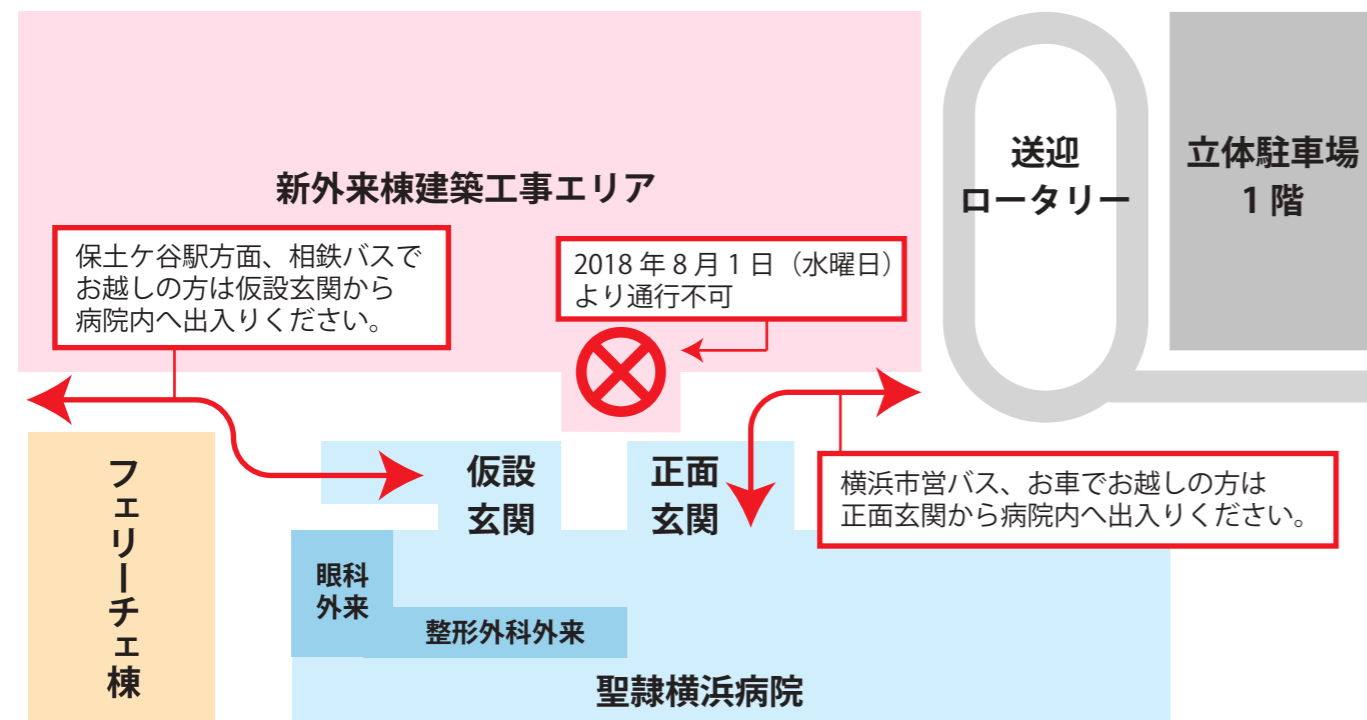
当院を利用されている方々ならびに近隣住民の皆さまには、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

工事期間

2018年8月1日(水曜日)から
2019年新外来棟完成(夏ごろ)まで

◀岩井町

関内▶



脳血管センター 脳神経外科・脳血管内治療科よりお知らせ

2018年7月より

脳卒中ケアユニット (Stroke Care Unit)

を開設しました。

脳卒中ケアユニットの目的

急性期の脳血管障害(脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血など)の患者さまを専用とする入院病室のことで、医師、看護師など脳卒中専門チームにより、リハビリテーションを含む診断・治療を行います。

脳卒中ケアユニットで期待できること

- 死亡率の低下
- 入院期間の短縮
- 自宅への退院率の増加
- 長期的な日常生活能力と生活の質の改善を図ることができる

西1病棟に6床設置し、脳卒中の治療に精通した医師・看護師をはじめとしたチームにより安全で質の高い医療を提供いたします。

