

## 今が旬! 栄養レシピ

### さつま芋ときのこの具沢山汁

#### きのこ



きのこは生活習慣病の予防に役立つ優秀な食品です。食物繊維、ビタミン B 群、ビタミン D、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。食物繊維が多い事で、便通の改善と体内の有害物質を絡めとり、体外へ排出する効果が期待できます。また、カリウムは塩分を体外へ排出し、血圧降下の作用があります。しいたけなど多くのきのこ類はうまみ成分のグアニル酸を含み、70℃前後で分解酵素が働きます。調理では、その温度帯を長く保持することが、うまみを引き出すコツと言えます。



#### 材 料 (2人分)

さつま芋	中 1/2 本
舞茸	1/2 袋 (40g)
しいたけ	4 枚
えのき茸	20g
しめじ	1/3 袋 (40g)
油揚げ	1/2 枚
万能ねぎ	少々
みそ	大さじ 2
だし汁	480 cc

#### 作り方

- 鍋にだし汁を入れ、さつま芋が軟らかくなるまで煮る。
- (1) に A を入れ、アクを取る。
- 具材に火が通ったら、みそを溶く。
- 器に盛り付け、ねぎをちらす。

#### 栄養量 (1人あたり)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.5g
糖質	13.3g
食物繊維	2.5g
カリウム	286 mg
塩分	1.3g

<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>

#### 診療科紹介

### リウマチ・膠原病内科

#### お知らせ

- 第6回 - 専門・認定看護師のご紹介

#### 最新トピックス

ほっと情報・  
インフォメーション

#### 市民公開講座

2018年10月26日(金)開催案内

#### 建築 NEWS!!

新外来棟オープン時期、  
工事進捗や概要説明

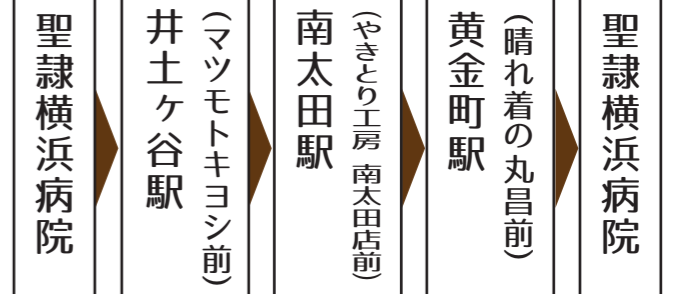
#### 今が旬! 栄養レシピ

さつま芋ときのこの具沢山汁

2018年4月より

聖隷横浜病院無料送迎バス運行中!

・無料送迎バス運行ルート



- ・平日のみ運行します。(土日祝日および年末年始は、運行しません)
- ・無料でご利用いただけます。
- ※聖隷横浜病院利用者以外の方はご乗車できませんので、ご注意ください。

#### 病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

# リウマチ・膠原病内科

リウマチ・膠原病センター  
センター長 山田 秀裕

## テーマ

多職種の医療スタッフの円滑な連携により、リウマチ膠原病の最新の治療法を、安心・安全に提供する。一人一人の患者さまに合った医療をいつまでも継続して診療する。

## 概要と特徴

テーマに掲げたことを実践するために、院内の多職種医療スタッフの代表が一堂に会したリウマチ・膠原病センター運営会議を定期的で開催し、円滑な連携により一人一人の患者さまを包括的に診療しております(図1)。

また、全国に先駆けて、2016年よりリウマチ看護外来を開設し、特に生物製剤などで治療中の患者さまを中心に、毎日10名以上、看護面談しています(図2)。

看護外来では、今のリウマチの病状をお伝えし、困っていること、不安なことが解決できるように一緒に考えていきます。

患者さまが、安全に治療が継続でき、リウマチとうまくつきあって生活でき、一人でつらさを抱え込まないように、支援していきます。

診察室では言いづらいことも遠慮なくご相談ください。体調の変化や、お困りのことがありましたら、遠慮なくお電話ください。

平日8:30~17:00はリウマチ看護外来の看護師が対応いたします。

緊急時は土曜・休日・夜間でもお問い合わせください。救急外来の看護師が対応いたします。

## 外来・入院紹介

### 外来診療チーム



リウマチ・膠原病内科の外来診療：2階の内科診察室12番  
午前午後とも初診や予約外受診も受けております。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	山田	花岡	山田	山田	伊東	伊東(1,3) 山田(2,4,5)
午後	山田	花岡	伊東	伊東		

### 入院診療実績

2017年4月~2018年3月

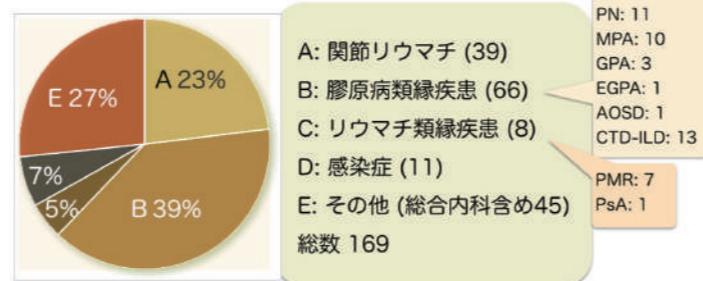


図1. リウマチ・膠原病センターにおける多職種が連携するリウマチ診療の輪

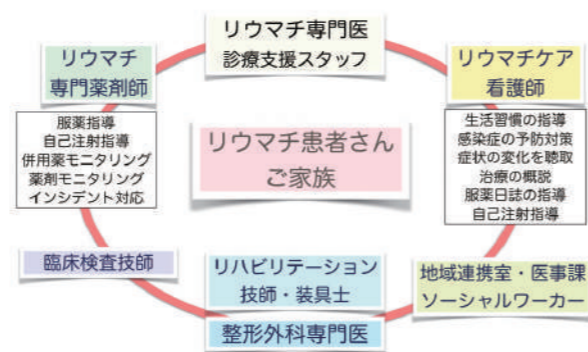
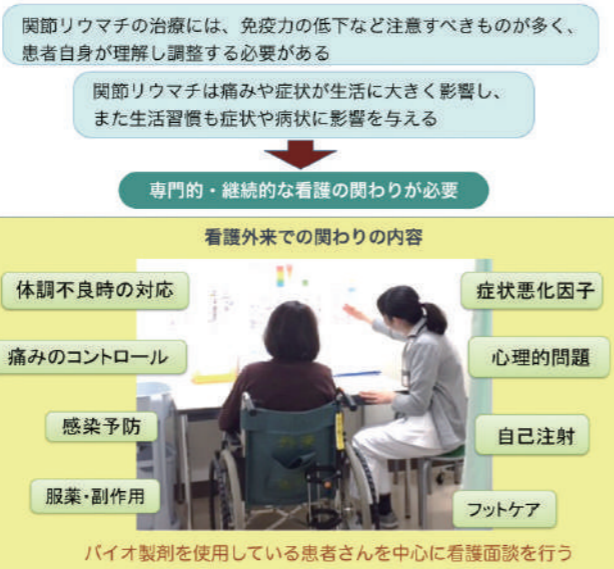


図2. リウマチ看護外来とは



## 疾患紹介

図3にリウマチ・膠原病内科の外来を受診された患者さまの疾患をお示しました。近年、生物学的抗リウマチ薬が多数使用できるようになり、関節リウマチの治療法は劇的に向上しました。過去2年間に導入されたバイオ製剤の数にも示されております(図4)。

\*生物製剤(バイオ製剤)とは、最先端のバイオテクノロジー技術によって生み出された医薬品で、関節リウマチに対しては、2003年から国内での使用が開始されています。

その結果、従来の副作用の多いステロイドや消炎鎮痛薬はほとんど使用されなくなりました。

全身性エリテマトーデス、顕微鏡的多発血管炎や多発血管炎性肉芽腫症などのANCA関連血管炎、巨細胞性動脈炎や高安動脈炎などの全身性血管炎に対する新しい治療法が多数開発されましたので、一人一人の患者さまにあった用法用量で積極的に用いております。

その結果、ステロイドの使用量はかなり減少し、副作用を回避できる様に工夫しております。

その他の膠原病として、強皮症、多発性筋炎、皮膚筋炎、混合性結合組織病、Sjogren症候群などがありますが、個々の疾患毎に、最適な治療を行っております。また、リウマチや膠原病体質を改善するための様々な取り組みを行い、患者さまの生活指導を行っています。

図3. 外来診療実績

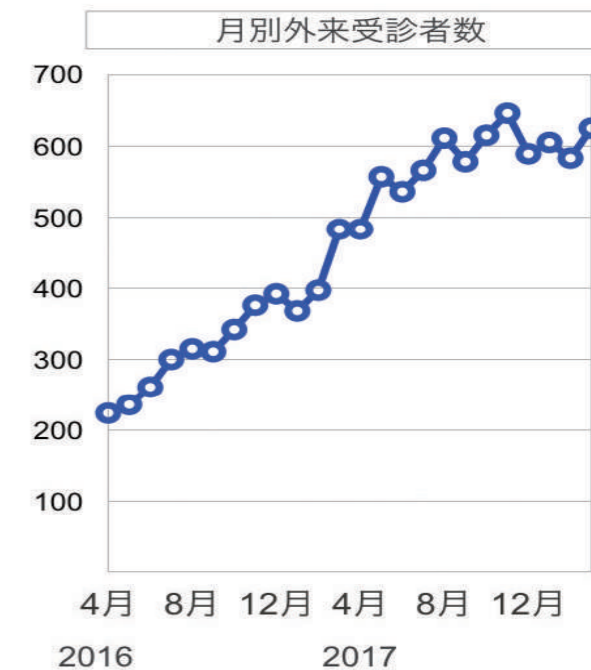
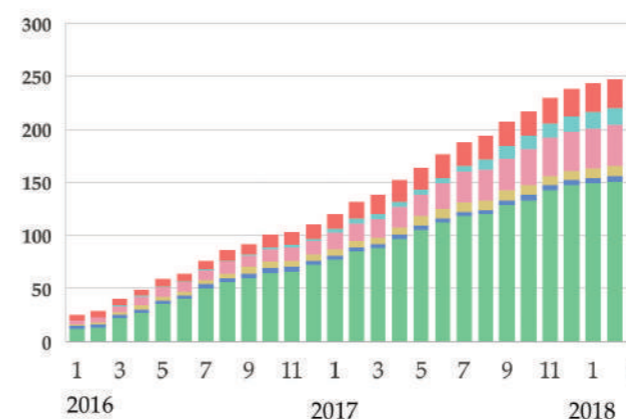


表1. 外来初診患者の疾患内訳

	2015	2016	2017	合計
関節リウマチ	34	127	167	328
変形性関節症	0	6	24	30
リウマチ性多発筋痛症	0	12	11	23
脊椎関節症(乾癬含む)	0	3	8	11
成人Still病	1	3	2	6
RS3PE症候群	1	1	1	3
SAPHO症候群	0	1	1	2
痛風・偽痛風	1	3	3	7
その他関節炎	0	17	14	31
手掌筋膜炎	0	4	3	7
全身性エリテマトーデス	0	16	17	33
抗リン脂質抗体症候群	0	2	1	3
全身性強皮症	1	21	15	37
皮膚筋炎(CADM含む)	2	1	2	5
多発性筋炎	0	2	1	3
抗ARS抗体症候群	0	0	2	2
混合性結合組織病	0	8	3	11
原発性Sjogren症候群	1	19	26	46
顕微鏡的多発血管炎	0	5	6	11
多発血管炎性肉芽腫症	0	6	2	8
好酸球性多発血管炎性肉芽腫症	0	1	3	4
結節性多発動脈炎	0	1	2	4
高安動脈炎	0	3	1	4
巨細胞性動脈炎	0	2	3	5
自己免疫性間質性肺炎	0	8	4	12
ベーチェット病	0	2	3	5
結節性紅斑	0	2	4	6
その他	2	97	93	192
<b>総計</b>	<b>43</b>	<b>373</b>	<b>422</b>	<b>838</b>

図4. 生物学的抗リウマチ薬(バイオ)の累積導入数(2016年~)



## 専門・認定看護師

# 当院のスペシャリストナースをご紹介します！

- 第6回 -

### 専門・認定看護師とは

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、9領域の認定看護師、計14名が在籍しています。

それぞれの得意分野を活かし、患者さまに対するケアや看護師の質の向上に取り組んでいます。

今回は、「緩和ケア認定看護師」をご紹介します。

緩和ケア認定看護師  
(高橋美生 / 利根川綾)



### 緩和ケア認定看護師の役割

さまざまな病気にまつわるつらさを持つ患者さまやご家族に対して、その状況を一緒に考え、その方に適したケアを提供することが、緩和ケア認定看護師の役割です。

看護を実践するうえでは、患者さまが“その人らしく”日常生活を送ることができるように支援することを大切にしています。

### 活動内容

普段は、二人とも東2病棟の看護師として勤務しています。それぞれ不定期ではありますが、週に1回程度活動日を設けて各病棟や外来で、体のつらさだけでなく、心のつらさ、仕事や経済的なつらさなど患者さまやご家族だけでは抱えきれない様々な不安や悩みをお聞きし、一緒に解決できるよう支援しています。人にはそれぞれの価値観やライフスタイルがあるため、これが正解ということはないと考えています。その中で、患者さまとご家族の話をお聞きし、専門的な知識や技術を活かして最善の対応ができるように努めています。

さらに、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・栄養士・事務で構成された緩和ケアチームで活動をし、患者さまの苦痛を和らげるため主治医や病棟看護師と連携し患者さんにとっての納得のいく治療ができるように支援しています。



### 1日のスケジュール

8:30～9:30	病棟・外来朝礼
9:30～10:00	患者情報収集
10:00～12:00	病棟患者訪問 患者面談 等
12:00～13:00	休憩
13:00～13:30	緩和ケア回診準備
13:30～15:00	緩和ケア回診
15:00～17:00	緩和ケア委員会参加 患者記録共有 勉強会・学会用の資料作成



緩和ケア回診メンバーより  
患者さま・ご家族へのメッセージ

「緩和ケア＝終末期医療」というイメージがある方が多くいらっしゃると思います。しかし、緩和ケアは病気になった時から抱えるつらさを和らげながら治療に向かっていけるよう支援するものだと考えています。こんなことを相談してもいいのかな？ どうか？ と悩んだときにはお気軽にご相談ください。

今回、紹介した看護師以外にもスペシャリストナースが在籍しています。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



がん看護  
専門看護師



精神看護  
専門看護師



集中ケア  
認定看護師



救急看護  
認定看護師



手術看護  
認定看護師



皮膚排泄ケア  
認定看護師



認知症看護  
認定看護師



がん化学療法看護  
認定看護師



がん性疼痛看護  
認定看護師



感染管理  
認定看護師

# 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 ベテラン便秘ナースの便秘撃退法

東3 看護師 田中 弥生

生まれたときから便秘症、長年便秘に悩む、ベテラン便秘看護師の私が頑固な便秘にお悩みの皆さまへほっと情報をお送りいたします。

若い頃は、便秘がひどく下剤を1日10錠前後、内服する日々でしたが、「こんなこと続けていて腸にいいわけがない！」と一念発起し、いろいろ試してみようになりました。食事を食物繊維中心に変え、便の出るお茶を飲む、体操、おなかのマッサージ、下剤を整腸剤に変えることを試しましたが、効果がありませんでした。たくさんの方法を試した結果、効果が無く便秘でお腹が張ってしまう等、つらい経験をされたことがきっと皆さまもあるかと思います。この酷い便秘に対してたどり着いた1つの対処法があります。それは、『朝、リラックスした時間を過ごして待つ』です。これだけで？とお思いになるかもしれませんが、私には効果的でした。朝、30分早く起きてお茶やコーヒーを飲んでリラックスした時間を作り、副交感神経が優先されることで自然な便意が訪れます。つらい便秘でお困りの方は、ぜひ一度お試しになってください。



### 2 現場の声から生まれた機械

臨床工学室 臨床工学技士 山内 寛二

当院ではおよそ100台の輸液ポンプを管理していますが、機器の更新に伴い、このたび新製品が納品されることとなりました。新たな輸液ポンプは「精密な輸液を行う」という基本機能にこそ大きな差はありませんが、「もう少し軽くなるの？もっと掃除しやすいの？」など医療者の声に対して「約500gの軽量化や溝が少なく汚れが拭き取りやすい外観」など改良が加えられ、『現場に優しくなった』ことが最大のポイントです。

普段よく使用する機器だからこそただ更新するのではなく、今までの問題点や要望、また最新トレンドを取り入れた、最も適した医療機器を選定していくことも臨床工学技士の重要な仕事のひとつです。

当院では100台の輸液ポンプを数年かけて徐々に更新していく計画を立てています。



### 3 「フレイル」って知ってる？

リハビリテーション室 理学療法士 背戸 佑介

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？「フレイル」とは、老年医学の分野で使用される言葉で、加齢とともに心身の活力が低下し生活機能が障害された状態を示します。一方で「適切な支援、介入により生活機能の改善、向上が可能な状態」ともされています。【フレイルの基準】①体重の減少②易疲労性③歩行速度の低下④握力の低下⑤身体活動量の低下。3/5項目以上該当すると「フレイル」とされます。

【対策】①バランスの良い食事②適切な運動③社会活動がフレイルの対策に重要とされています。必要な栄養をしっかりと摂り、無理のない続けられる運動を習慣化し、外出や人と接する機会を増やす事で心身の健康な状態を保つことが出来るとされています。

「食欲の秋」「運動の秋」が始まります。2018年の秋は「フレイル予防」を心がけてみませんか？



### 4 「HbA1c」ってなに？ —血糖値との違い—

検査課 検査技師 岩田部 菜々帆

「私は血糖値が高くないから大丈夫！」と安心していませんか？血糖値に関連する検査でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)があります。これは過去1~2か月の平均血糖値を示します。血液中のブドウ糖が赤血球の成分であるヘモグロビンと結合したものがHbA1cです。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量は多くなるため、高血糖の人はHbA1cも高くなります。検査の数日前から食事や運動に気を付けて検査当日の血糖値が良かったとしても、HbA1cが高ければ高血糖状態であったと言えます。基準範囲は4.9~6.0%(NGSP値)です。HbA1cには季節によって変動があり、冬から春にかけて最も高くなるという調査結果もあります。これは食欲の秋や忘年会・新年会の食べ過ぎが影響していると言われていきます。秋といえば運動の秋でもあります。ウォーキングなど体を動かしましょう。



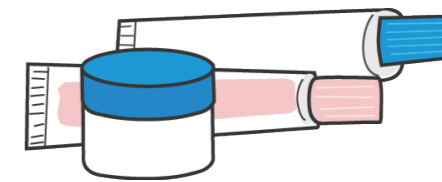
### 6 頭部MRAって？

放射線課 診療放射線技師 野沢 滋幸

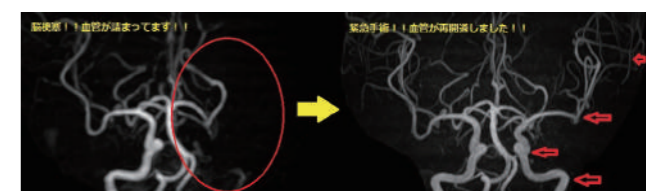
MRA(Magnetic 磁気 Resonance 共鳴 Angiography 血管画像)は、磁気を利用して撮像した血管画像のことを言います。脳や臓器などを撮像した画像は、MRI(Magnetic Resonance Image)と言います。動脈と静脈は、血管の走行が逆になっていることが多く、血液の進行方向に合わせた設定をすることで、造影剤というお薬を注射せずに動脈だけの画像や静脈だけの画像を撮像できます。MRAでは、血管が、詰まった・細い・血流が遅いなどの状態を写すことができます。これにより、脳梗塞の原因となる血管の閉塞や狭窄、くも膜下出血の原因となる動脈瘤を写し出し、病変部位を見つけるのに役立っています。このMRAは、早期発見のために有用な脳ドックにおいても用いられている撮像方法です。

### 5 塗り薬の使用量の目安

薬剤部 薬剤部 吉田 茜



これまで軟膏剤やクリーム剤を塗るときにどれくらい塗ればよいか悩んだことはありませんか？塗り薬は塗り方によって効果が変わるので、適量塗ることがポイントです。軟膏剤やクリーム剤の塗る量の目安として「FTU」というものがあります。FTUとはfinger tip unitの略で、成人の人差し指の先端から第一関節まで薬をのせた量を「1 FTU」と言います。口径5mmのチューブからでる薬の1 FTUは約0.5gで成人の手のひら2枚分を塗ることが出来ます。また、ローション剤では1円玉の大きさが約0.5gになります。1~2歳の子供の全身に塗る場合は13.5 FTU(=6.75g)、成人の両脚に塗る場合は16 FTU(=8g)になります。FTUを目安にして、医師の指示を守り、正しく塗り薬を使用しましょう。



左内頸動脈閉塞!! 脳梗塞を発症!! - 緊急手術前後の頭部MRA-



当院では、静磁場強度3.0テスラMRI装置(Ingenia3.0T: Philips社製)が稼動しています。

# せいれい インフォメーション

Information

## 1 医療相談員のお仕事

医療相談室 医療相談員 沖山 智

医療相談員とは、病気を抱える患者さまやそのご家族の経済的・社会的・心理的問題の解決のお手伝いをする専門職です。患者さまが治療に専念できるよう、様々な相談に対応しています。

- ①医療費・生活費
- ②介護保険、医療・福祉制度等のご案内
- ③退院支援（自宅・施設・転院）
- ④病院に対するご意見・ご要望等

が主な内容です。

特に、当院は無料低額診療事業により、経済的に困りの患者さまに医療費等を減免する相談にも対応しています。

また、命に関わる大きな病やケガをした時に、どのような医療を望むかを考え、意思決定するための支援もさせていただいています。

患者さまは入院・通院に関わらず、何らかの不安を抱いていると思います。少しでも不安が解消され、安心して当院をご利用いただけるよう努めてまいります。



## 2 保土ヶ谷宿場まつりに出展します！

総務課 事務職 中川 麻衣

10月7日(日)と8日(月)、保土ヶ谷駅西口商店街前を中心に開催される「第29回保土ヶ谷宿場まつり」に出展します。このお祭りは伝統芸をはじめ、体験コーナーや各種模擬店、大道芸等の幅広い年代が楽しめる企画が用意されています。当院は、2ブースを設けて9項目の出展をします。(日にちと時間帯によって出展内容が異なります。)

- ①看護師による「健康にまつわるお話し腎臓を大切にしよう」(出展日時7日(日)11:00~13:00)
- ②「レントゲン等検査機器による被ばく相談」(出展日時7日(日)11:00~13:00)
- ③「薬剤師によるおくすりクイズ」(出展日時7日(日)15:00~17:00)
- ④看護師・臨床検査技師による「乳がん検診に行こう!」(出展日時7日(日)・8日(月)13:00~15:00)
- ⑤「血圧計測体験と人間ドック・各種検診(横浜市がん検診等)のご案内」(出展日時7日(日)・8日(月)15:00~17:00)
- ⑥模擬店ナース服を着て記念撮影!「ちょこっとナース」(出展日時7日(日)13:00~17:00/8日(月)11:00~17:00)
- ⑦模擬店ヨーヨー釣り(出展日時7日(日)13:00~17:00/8日(月)11:00~17:00)
- ⑧模擬店編み物等、手作りの品を販売!「ハンドメイドマルシェ」(出展日時8日(月)11:00~13:00)

是非、お気軽にご参加ください。

## 3 聖隷横浜病院 市民公開講座のご案内

総務課 事務職 中川 麻衣

10月26日(金)に市民の皆さまを対象とした、「市民公開講座」を横浜市南公会堂にて開催いたします。今回の講演は、4月より開設した、乳腺センター/乳腺科センター長徳田医師による「乳がん」の最新知識検診と治療についてです。また、当院のがん看護専門看護師、横浜市立大学附属市民総合医療センターの医師を招いての講演もあります。「乳がん」は、女性が患う「がん」のうちもっとも多いとされており、早期発見・早期治療が大切です。是非、お気軽にご参加ください。市民公開講座は、参加費無料の事前申し込み制です。申込方法につきましては、病院ホームページまたは院内にて配布中の案内チラシをご確認ください。お電話でのお問い合わせも受け付けています。

病院代表番号:045-715-3111(平日8:30~17:00/土曜8:30~12:15)

※土曜午後・日曜・祝日をのぞく



QRコード  
「2018年度  
市民公開講座」

乳がんについての正しい知識を持つことは重要ですが、現在ネットや書籍でさまざまながんに関する情報が溢れ、信頼性の低い情報も広まっています。がん情報と上手に付き合うための工夫や、乳がんを地域に発信することについて考えてみたいと思います。



— 検診と治療の最前線 —

平成30年

10/26

金

13:00~16:00  
参加費 無料 定員:500名

横浜市南公会堂

神奈川県横浜市南区浦舟町2丁目33番地 南区総合庁舎内

- てがねを知る展 協力:アフラック
- 乳房超音波検査の機器展示
- 人間ドック案内(聖隷横浜病院ドック・健診室)
- 横浜エデンの園案内

病院循環バス  
井土ヶ谷駅、南太田駅、黄金町より病院行き  
無料送迎バス運行中!

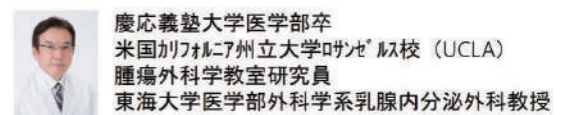
2019年8月新棟  
オープン予定!

主催 聖隷横浜病院  
後援 横浜市病院協会 南区医師会 t v k (テレビ神奈川) 協力 横浜エデンの園

《お問合せ》市民公開講座 事務局(総合企画室) TEL:045-715-3111 FAX:045-715-3387  
E-mail: yhwwebmaster@sis.seirei.or.jp

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷横浜病院  
市民公開講座

●講演1  
『乳がんの基礎知識と最新治療』  
聖隷横浜病院 乳腺センター長 徳田裕



慶応義塾大学医学部卒  
米国カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校(UCLA)  
腫瘍外科学教室研究員  
東海大学医学部外科学系乳腺内分泌外科教授

●講演2 乳房再建  
『人工物と自家組織』について  
横浜市立大学附属市民総合医療センター  
形成外科 青木宏信

●講演3  
『乳がん検診と診断後のサポート』  
聖隷横浜病院 がん看護専門看護師 根岸恵

●シンポジウム  
『乳がんの早期発見と治療のために、  
今私たちができること』

# 建築NEWS!!

## 新外来棟建築工事進捗

新外来棟のオープン時期が2019年8月に決定しました。  
今回は、工事の進捗、工事期間、工事概要や完成時の各階の構成を紹介します。

### 建築工事進捗状況・工事期間紹介



※2018年2月撮影

#### 【新外来棟建築工事進捗】

2018年9月  
1階立上り躯体工事  
タワークレーン2台目完成

2018年  
10月 2階立上り躯体工事開始  
12月 4階立上り躯体工事完了予定  
12月 地下1階内装仕上げ開始

2018年～2019年  
6月 4階内装仕上げ完了予定



### 工事概要・設計コンセプト

#### 【工事概要】

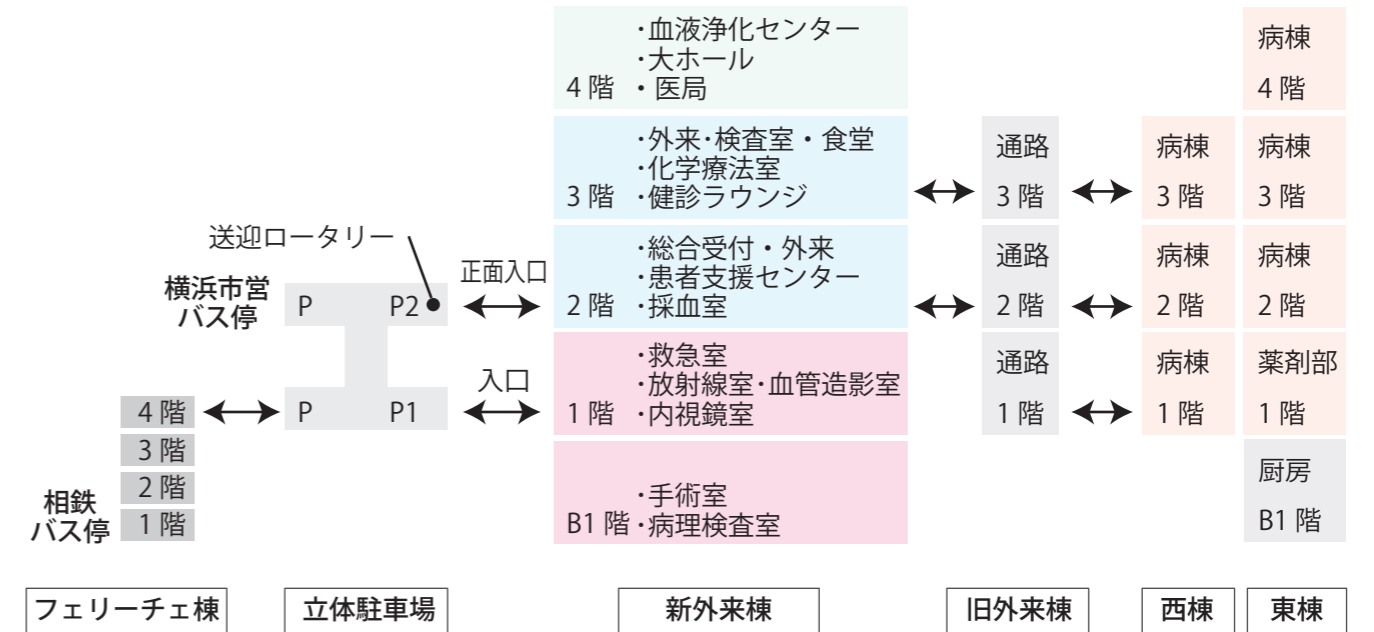
- ①構造規模 : 鉄筋コンクリート造 地下1階地上4階 免震構造
- ②全体面積 : 敷地面積 : 約 25,500 m<sup>2</sup> 解体面積 : 約 600 m<sup>2</sup> 増築後延床面積 : 約 30,800 m<sup>2</sup>
- ③新外来棟面積 : 建築面積 : 約 5,000 m<sup>2</sup> 延床面積 : 約 14,400 m<sup>2</sup>

#### 【設計コンセプト】

・免震構造を採用し、大地震の被害を最小限に抑え、継続的に医療活動を行えるようにします。

- 1. 利用者に優しく安全な病院**
  - ・段差の無い床、トイレ周りの手すりなどユニバーサルデザインに配慮します。
  - ・「人」と「物」の動線、セキュリティに配慮した区画配置を目指します。
- 2. 災害に強い病院**
  - ・免震構造を採用し、大地震の被害を最小限に抑え、継続的に医療活動を行えるようにします。
  - ・都市ガスは最も耐震性の高い中圧ラインを新たに引込み、災害時などのエネルギー確保の安定化を目指します。
  - ・緊急時にも対応可能なよう、各所に医療ガスの配置を想定しています。
- 3. 地球環境に優しい病院**
  - ・省エネルギー効果の高い設備機器、システムを積極的に採用します。
  - ・建物断熱を強化し、空調負荷の低減を目指します。
- 4. 将来計画を見据えた病院**
  - ・将来の医療の変化や地域の皆様が求められる医療に対応できる様、構造壁などの少ない自由度の高い設計としています。
  - ・機能拡張を見据えた計画を行います。

### 各階断面構成・利用者動線図



※新外来棟 正面入口イメージ図

### 新外来棟 完成 イメージ図

