

今が旬! 栄養レシピ

栄養課 瀬川 左奈恵

患者さまからも大好評のもやしナムル

三つ葉は日本のハーブです。若く柔らかい葉茎を伸ばす3月頃から初夏にかけて旬の時期になります。旬の時期は香りもよく、シャキシャキとした食感が楽しめます。三つ葉の爽やかな香りには、クリプトネンやミツバエンという成分が含まれており、食欲増進や消化を促す効果があります。更に神経を安定させ、イライラを解消する効果もあります。



材料(3人分)

もやし	40g
三つ葉	10g
長葱	5g
塩	0.2g
醤油	0.5g
ラー油	0.1g
ごま油	1.5g
中華だし	0.2g
山椒	0.05g

作り方

- 1 もやしを軽く茹でます。
- 2 三つ葉は2cm、長葱は斜めに薄く切ります。
- 3 調味料を合わせます。
- 4 材料を調味料と混ぜ合わせて完成です。

栄養量(1人あたり)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.6g
炭水化物	2.0g
塩分	0.3g



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻第124号 2019年4月1日発行
発行責任者 / 院長 林 泰広
〒240-8521 横浜市保土ヶ谷区岩井町 215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<http://www.seirei.or.jp/yokohama/>



聖隷横浜病院広報誌

せいれい よこはま

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

124号

2019年4月

ご自由にお持ちください

診療科紹介

ドック・健診科

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します!

**NST(栄養サポートチーム) 専門療法士
糖尿病療養指導士**

最新トピックス

ほっと情報・
インフォメーション

特集

西区第3地区 移動支援バス おでかけ3 運行中!

今が旬! 栄養レシピ

患者さまからも大好評のもやしナムル

建築 NEWS

棟名称が決定!



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

ドック・健診科 がん検診・人間ドックのススメ

紹介

聖隷横浜病院ドック・健診科は、2017年2月に病院内に併設され、3年目を迎えました。

年々、多くの皆様にご検診や健康診断をご利用いただき、2018年4月には人間ドックの運用も開始しました。現代社会では生活習慣病（がん、肥満、動脈硬化、脳疾患・心血管疾患など）を意識しながら生活する必要があります。また、年齢が高くなれば様々な病気の心配が出てきます。

がん検診や人間ドックを受けて、病気の早期発見にお役立てください。

以下、主ながんの罹患数（2014年）と死亡数（2017年）の資料および、各種がん検診等の情報を記載しますので、ご参照ください。



男性	罹患数	死亡数
肺がん	第2位	第1位
胃がん	第1位	第2位
大腸がん	第3位	第3位

女性	罹患数	死亡数
肺がん	第4位	第2位
胃がん	第3位	第4位
大腸がん	第2位	第1位

肺がん

【特徴】

- ・タバコを吸う人が肺がんで死亡するリスクは、吸わない人と比べて男性で約5倍、女性で約4倍にもなります。
- ・肺がんにかかる人は、50代以降に多くなります。

【検査方法】

- 胸部レントゲン検査 3,000円（税抜）
- 胸部CT検査 14,000円（税抜）



胃がん

【特徴】

- ・塩分の多い食生活、たばこ、お酒、野菜不足、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染などが胃がんのリスクを高めていると言われています。
- ・胃がんにかかる人は50歳代以降に多くなります。

【検査方法】

- 胃バリウム検査 3,500円（税抜）
- 胃カメラ検査 16,000円（税抜）

※人間ドックご利用の場合は5,000円（税抜）で胃バリウム検査を胃カメラ検査に変更できます。



大腸がん

【特徴】

- ・食生活の欧米化に伴う高脂肪の食生活が原因とされ、今すぐ生活習慣の改善をしても効果には数年かかるといわれています。
- ・大腸がんにかかる人は40歳代から増加し始め、50代で加速し、高齢になるほど多くなります。

【検査方法】

- 便潜血検査 1,400円（税抜）
- 大腸カメラ検査 30,000円（税抜）



人間ドック

【特徴】

- ・通常の健康診断に加え各種がんを含む生活習慣病を総合的に検査します。

【検査項目】

胸部レントゲン検査、便潜血検査、胃バリウム検査、身体測定、視力検査、眼底検査、聴力検査、血圧測定、心電図検査、肺機能検査、腹部超音波検査、内科診察、尿検査（7項目）、血液検査（42項目）、医師結果説明、保健指導、栄養指導を実施します。
スタンダードコース 46,000円（税抜）



ご加入の健康保険組合等の補助

お受けになる方のお住まいやご加入の健康保険によって補助金が異なりますので、お気軽に下記連絡先までお問い合わせください。

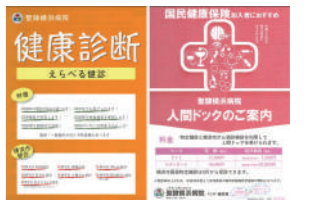


ご予約・お問い合わせ

聖隷横浜病院 ドック・健診室 045-715-3158（直通）

参考資料：

- 公益財団法人日本対がん協会ホームページ
- 国立がん研究センターがん情報サービスホームページ



建築NEWS!!

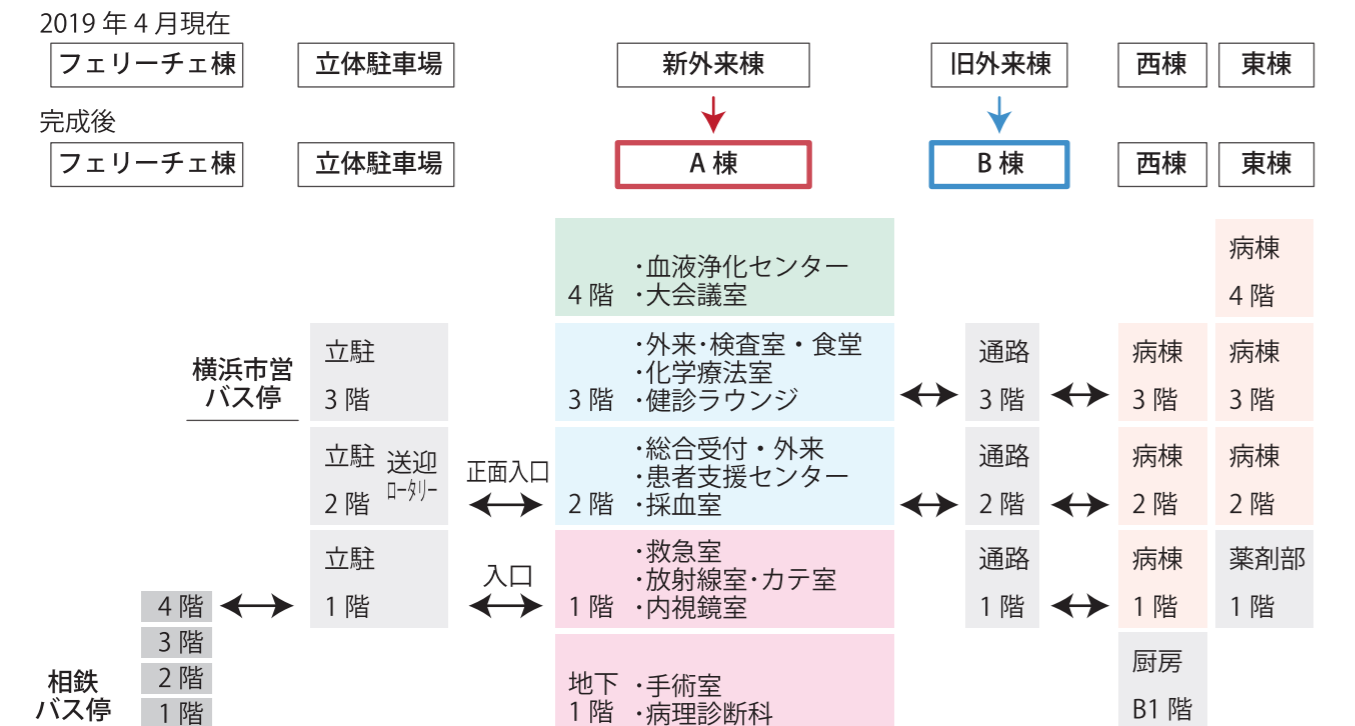
新外来棟の棟名称が正式決定!!

新外来棟建築工事進捗

建築工事 航空写真 (2019年3月撮影)



棟名称・各階断面構成



A棟 外観 完成イメージ図



A棟 2階内部 工事写真 (2019年1月撮影)・A棟 2階 完成イメージ図

A棟 2階内部 工事写真



A棟 2階 総合待合 完成イメージ図



A棟 2階 外来待合 完成イメージ図

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します！

NST(栄養サポートチーム) 専門療法士
栄養課 瀬川 左奈恵



NST(栄養サポートチーム) 専門療法士とは

NST(栄養サポートチーム)とは、低栄養状態の入院患者さまを対象に多職種の医療スタッフと協力して栄養管理を行い、疾病の治療や合併症の予防を目指す栄養ケアチームのことです。

NST 専門療法士の資格を取得することで、より豊富な知識と実践的な技術を持って、チームメンバーと連携しながら患者さまの栄養サポートを行うことができます。



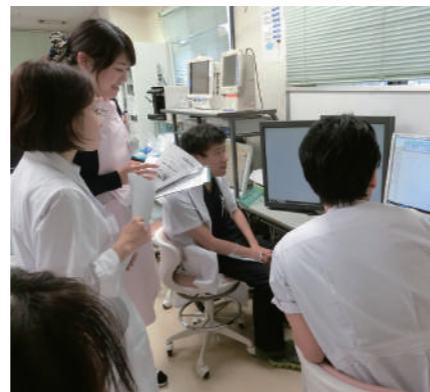
NST メンバー写真

活動内容

NST 専門療法士の基本的な業務内容は以下のとおりです。

- ①患者さまの性別、年齢、体格、病状などに応じて、必要な栄養量を算出後、実際の摂取栄養量や不足している栄養素、全身の栄養状態を評価したうえで、栄養補給方法を計画立案します。
- ②患者さまが食べやすい食事形態(普通食・きざみ食・とろみ食など)や、テクスチャー(口当たり・歯ごたえ・舌触りなど)について提案します。食事提供に使用する食品や調理法の決定、患者さまの嗜好を取り入れた献立への変更、経腸栄養剤の選別や、栄養補助食品の選択、水分管理の評価などを行います。
- ③会議に参加し、チームスタッフと情報を共有します。
- ④NST 回診に参加し、患者さまの栄養状態や食形態が合っているかなどを確認します。

NST 専門療法士は、栄養管理にとどまらず、患者さまに合わせた食事形態の提案やチームでの情報共有など、メディカルスタッフとしてより専門性の高い業務を行います。



患者さまの食事形態をチームで情報共有

患者さま・ご家族さまへのメッセージ

全身の栄養状態を良くし、早期退院、食べることへの意欲がわいてくるお手伝いをさせていただきたいと思っております。患者さま・ご家族さまの信頼を得て、より良い栄養療法をチーム医療として提供ができる NST 専門療法士になるために日々努めて参ります。



糖尿病療養指導士
外来看護 小川 実花



糖尿病療養指導士とは

日本糖尿病療養指導士(CDEJ)とは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者さまに指導する医療スタッフです。この資格は日本糖尿病療養指導士認定機構により看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられ、それぞれの専門職の業務に沿って活動し、専門性の高いチーム医療で患者さまを支援します。

活動内容

私たちは病気の特性やインスリンの使い方などの糖尿病の知識提供という糖尿病療養指導士の役割を果たしています。また高齢な方や体の不自由な方も、患者さまが望むスタイルの療養を安全に行うために在宅サービスとの調整を行っています。

その中で健康な生活に欠かせない足を守るフットケアに力を注いでおり、今回はその活動についてご紹介します。糖尿病といえば足が腐ってしまう！というイメージをお持ちの方も多いと思います。そのような事態の原因となる足病変を防ぐためには、血糖の治療だけでなく足を清潔に保つ、ケガから守る、傷や火傷など異常に早く気付く事が大切です。

看護師による外来では足を守るためのケアを一緒に行っています。専門的な知識・技術が必要とされるため、フットケアの技術研修を受けた看護師が担当します。入院中の患者さまにも厚い爪、巻き爪などで爪切りにお困りの患者さまが多く、病棟で対応が難しい場合には、外来看護師がケアを行っています。



糖尿病療養指導士として、大切にしていること

糖尿病は治ることがなく、一生つきあっていく病です。だからこそ、治療に納得できない、無理をしながらの治療では上手く行かないものです。患者さまがどう生きたいのかを大切に、患者さまのライフスタイルに治療を近づけていく事を大切にしています。



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 ファーストエイド(初期援助)を知ろう！

外来 看護師 福田 安津子(救急看護認定看護師)

初期援助とは、急な病気やけがをした人(傷病者)を助けるためにとる最初の行動のことです。

この行動をとることで、いのちを守り、苦痛をやわらげ、ケガや病気の悪化を防ぐこと、回復を目指すことができます。傷病者を見つけた場合、1～4ステップの行動を取り、迅速な回復につなげましょう！

①緊急事態の確認

傷病者に「助けが必要か」「初期援助を実施してもよいか」尋ねましょう。傷病者が拒否した場合は、119に通報し救急車が到着するまで傷病者に付き添いましょう。

※傷病者が錯乱状態や答えられない場合は、初期援助が必要とみなします。

②周囲の状況確認

初期援助を行う場合、何が発生したか？危険なものはないか？傷病者は何人か？安全な場所か？周りの状況を確認しましょう。

③119に通報

携帯電話の場合は、端末をスピーカーモードにしましょう。救急指令者の指示に従い、切ってもよいというまで電話を切りません。

④救急車が到着し引き継ぎまで、初期援助を続ける

医療情報が分かる物やお薬手帳がないか確認しましょう。確認が出来た場合、救急隊へ報告しましょう。

初期援助は、病気やけがの種類によって行動は変わります。詳細はホームページまたは救急看護認定看護師までご質問ください。



2 1日20分のウォーキング

リハビリテーション室 理学療法士 背戸 佑介

運動療法には①体力の増強、②同一動作での疲労感の軽減、③血液・血管疾患のリスク軽減、④血中コレステロールの減少、⑤善玉コレステロールの割合増加など様々な効果があります。しかし、どのくらい運動をすればよいのでしょうか？一般的に1週間で2～3時間程度の運動習慣があれば、これらの効果は得られるとされています。1日に換算すると20～30分になります。運動の種類はウォーキングをお勧めします。ウォーキングは時間も場所も選びません。道具も必要としません。負荷や時間を自分で設定することが出来ます。また全身運動ですので、全身が鍛えられます。20分間のウォーキングを安全に行うために次の点に注意しましょう。

①初めの5分はのんびりと、②次の10分は軽く息が弾む位のペースで、③最後の5分は息が整うようにペースダウンしながらゴールへ向かきましょう。新年度が始まります。1日20分のウォーキングを始めてみませんか？



3 降圧薬はグレープフルーツジュースがNG？

薬剤部 薬剤師 徳富 江里

血圧を下げる薬(降圧薬)には多くの種類があります。その中でもカルシウム拮抗薬はグレープフルーツジュースと飲み合わせがよくありません。つまり、カルシウム拮抗薬を服用していて普段グレープフルーツジュースを飲む方はそれらを一緒に飲むと、薬の効果が強く現れて血圧を下げすぎてしまう可能性があるために注意が必要です。これは、グレープフルーツジュースの成分の中に薬を代謝させる酵素の働きを抑えてしまう物質が含まれているため、薬が体内から消失されにくくなり降圧効果が強く出るからです。また、この効果はグレープフルーツジュースを飲んだ日だけではなく、2～3日続くこともあります。従って、降圧薬を服用している方は、ご自身がカルシウム拮抗薬を服用しているか薬剤師にご相談ください。



4 出張!!AED講習会

臨床工学室 臨床工学技士 森田 斗南



聖隷関連有料老人ホームのスタッフ140名の方に参加いただき、聖隷横浜病院臨床工学室主催の一時救命処置(BLS)講習会を行いました。

2004年から自動体外式除細動器(AED)が全国に普及し始めて約15年で50万台近くが市中に広まりました。AEDの普及率に対して生存率が一律伸びていない現実から偶然居合わせた方の蘇生術の普及が伸び悩んでいることが一因と考えられています。2015年の蘇生術ガイドラインに沿って、もし自分がそのような場面に遭遇した時に、正確かつ冷静にAEDを使用出来るように、実際にBLS用の人形を使って、体験してもらいました。AEDのパッドの貼り方や赤ちゃんの場合の配慮など多くの体験者から沢山の質問があり、受講された方々が全身全霊で救命訓練に当たっていただいたことに感謝しています。

6 何本も採血するワケは？

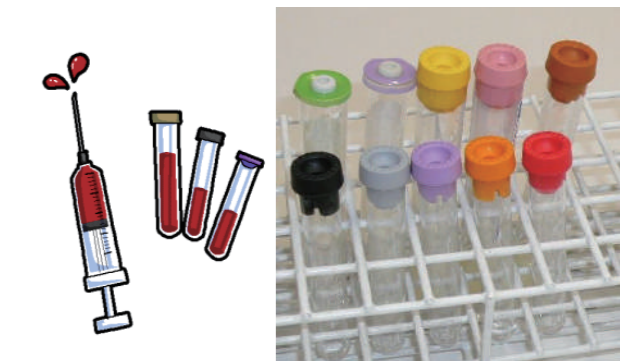
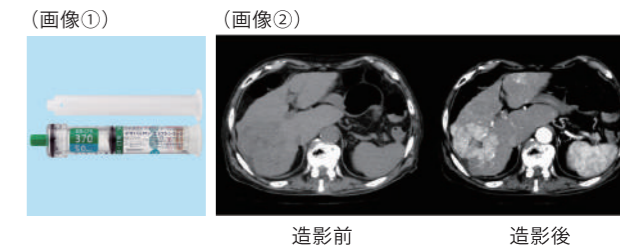
検査課 臨床検査技師 稲田 佳世

「どうして何本も採血するの？こんなに採って貧血にならないの？」という声をよく聞きます。複数の採血管を使っているのには理由があります。検査では、血液を固めて上澄みを使う場合や、固めないでそのまま使う場合などがあります。その目的に応じた採血管が必要になるため、当院では約20種類もの採血管を使い分けています。採血管に血液が入ると量が多く見えますが、小さな採血管1本に入る量は2mlなので複数本採血しても多くて大さじ1杯くらいです。体重60Kgの人では4.6L程度の血液が体内を流れています。また、新しい血液が毎日作られているので、採血しても貧血になる心配はありません。血液から得られるからだの情報はとても多く、病気の診断や治療効果を見る重要な指標になります。これからも安全な採血を心がけて参りますので、採血へのご理解をお願いいたします。

5 【造影剤】って何ですか？

放射線課 診療放射線技師 児山 貴之

造影剤は画像診断検査に使用するお薬です。『ん！？【造影剤】って何ですか？』って思いませんか。造影剤は主にCT検査などによく使われているお薬(画像①)のことです。CT検査では、造影剤を体の中に注入することで撮影した画像を見やすくして、より正確で詳しい診断が可能になります。簡単な例として、白黒テレビの画像がカラーテレビの画像になるイメージです。CT画像も同じで造影剤により色(コントラスト)が付くことで画像②のようにわかりやすくなります。また造影剤を使用することで立体的な3D画像や4D画像などの作成が可能となります。造影剤に関する疑問・質問などがありましたら検査の前でも後でも構いません、お気軽に放射線課までご相談ください。



せいれい インフォメーション



1 診療情報提供書のよくある質問

地域連携・患者支援センター 事務 山本 いずみ

診療情報提供書は「紹介状」とも呼ばれ、他の医療機関に受診する際に必要となる書類です。診療情報提供書には医師から必要と思われる症状の経過、検査データ、処方内容等が記載されています。他の医療機関に受診する際に持参することで、診療計画をスムーズに立てることができます。

■よくある質問①「紹介状に有効期限はありますか？」

原則は主治医の指示によりますが、厳密な有効期限はありません。しかし、記載されている症状と現在の状態に差があると書類の意味がなくなってしまいます。症状が変わる前に、早目の受診をお願いしております。(医療機関によって紹介状の有効期限が異なるため、他の医療機関に関しては直接お問い合わせください。)

■よくある質問②「診療情報提供書を電話で依頼したい！」

診療情報提供書の作成には患者さまの最新の状態を把握し、症状にあった医療機関へ紹介する必要があります。そのため、当院では原則外来受診時に、直接医師に相談していただくようお願いしております。



2 ゴールデンウィーク中の外来診療のお知らせ

総務課 事務 中川 麻衣

4月30日(火)、5月2日(木)は、通常の外来診療を行います。

循環路線バス(保土ヶ谷駅方面)・無料送迎バス(井土ヶ谷駅方面)は、通常運行いたします。

4/29日 (月)	30日 (火)	5/1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)
休診	通常外来	休診	通常外来	休診			通常外来	

休診日は、急患対応となります。ご来院前に、救急外来へお電話でお問合せください。

連絡先: **045-715-3111**

※休診期間中の面会時間は、10:00~20:00となります。

西区第3地区 移動支援バス おでかけ3 運行中!

当院の利用者さまからご要望をいただき、2019年2月より移動支援バス「おでかけ3」の停留所を設置しています。移動支援バス「おでかけ3」とは、病気・高齢などにより、外出に困難な方が自由におでかけ出来る様、西区第3地区が独自に運行をしているバスです。

西区にお住いの方以外も、ご利用可能です!ぜひ、ご乗車ください!

※毎週水・金のみ運行

停留所	午前1	午前2	午後1	午後2
県宮藤棚アパート自治会館前	10:20	11:10	13:00	13:50
藤棚地域ケアプラザ	10:27	11:17	13:07	13:57
わいわい広場(藤棚商店街)	10:35	11:25	13:15	14:05
東久保町会館前	10:40	11:30	13:20	14:10
聖隷横浜病院前	10:48	11:38	13:28	14:18
元久保町会館前	10:54	11:44	13:34	14:24
池ノ上公園北口	10:59	11:49	13:39	14:29
わいわい広場(藤棚商店街)	11:04	11:54	13:44	14:34
県宮藤棚アパート自治会館前	11:10	利用者がいる場合停車	13:50	利用者がいる場合停車
生活創造空間にし		到着		到着

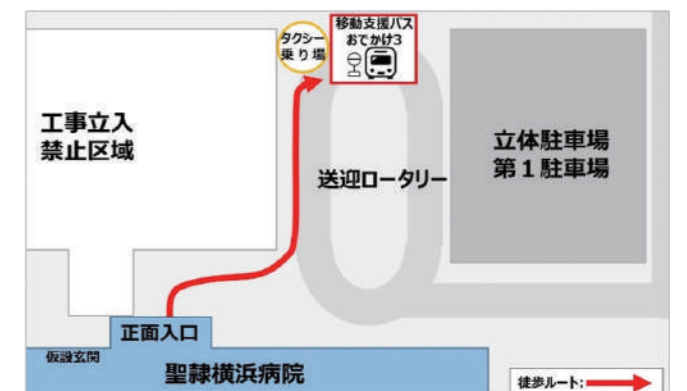
【おでかけ3 みんなのルール】

- ・西区にお住いの方以外も、ご利用可能です
- ・座席は8つ(うち3つは補助席)
- ・乗車は各停留所から
- ・人数オーバーの際は、ゆずりあいください
- ・車イス利用の方は、問い合わせ先へ事前予約が必要です
- ・乗車1回の料金は30円(ガソリン代)
※ただしお釣りは出ませんので、ご注意ください
- ・降車はルート内なら自由
(交通ルールを守り安全な場所に限る)
- ・悪天候の際は、警報が発令され次第、運行中止
- ・積雪の場合は生活創造空間にしへお問い合わせください

【お問い合わせ先】

- おでかけ3実行委員会
- 生活創造空間にし 担当:阿部(あべ)
TEL:045-250-6506
- 横浜市藤棚地域ケアプラザ 担当:志田(しだ)
TEL:045-253-0661

【バス停車位置】タクシー乗り場手前に停車



写真のバスが
西区内を
走ります!

