

# 今が旬! 栄養レシピ

栄養課 井上 麻菜

## 具たくさんそうめん

### 食材ミニ知識

きゅうりには様々な種類がありますが、普段私たちがよく食べるきゅうりは「しろいぼきゅうり」と呼ばれているものです。栄養素の特徴は、水分を豊富に含み、利尿効果がありむくみの解消に役立つと言われています。夏は暑くなり脱水症状を引き起こしたり、食欲が低下する方が増えますので、きゅうりなどの水分を多く含む野菜をとりましょう。



### 材料(2人分)

そうめん	4束
鶏胸肉	80g
料理酒	少々
生姜	1g
錦糸卵	40g
ゆで海老	4尾
きゅうり	2/3本
麺つゆ	適量

### 作り方

- 1 耐熱皿に鶏胸肉を置き生姜、料理酒をふりかけてラップをして加熱する。
- 2 粗熱がとれたら、手でさいておく。
- 3 きゅうりは千切りにしておく。
- 4 そうめんを袋の記載時間ゆでて、しっかりもみ洗いし水気をきる。
- 5 器にそうめんを盛り付けて、具材を上に乗せる。

### 栄養量(1人あたり)

エネルギー	469kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	4.2g
炭水化物	75.3g
塩分	1g

(麺つゆを含まない)



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125号 2019年7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/>

### 診療科紹介

脳血管センター (脳神経外科 / 脳血管内治療科)

耳鼻咽喉科

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します!

腎臓病療養指導士

特定行為研修を受講した看護師

### 最新トピックス

ほっと情報・  
インフォメーション

### 特集

2019年9月より、診療日が変わります!

### 今が旬! 栄養レシピ

具たくさんそうめん



7月16日火曜日 新外来棟 (A棟) オープン!

### 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

# 脳血管センター (脳神経外科 / 脳血管内治療科)

脳血管センター センター長 鈴木 祥生

佐藤医師

佐々木医師

大高医師



青井医師

鈴木医師

## 脳血管センターの活動報告 ～脳血管センター発足から3年経過 多様な脳疾患治療が可能に～

### 概要と特徴

2016年からセンターが稼働し4年目を迎えました。従来からある急性期ケアユニットに加え、昨年8月には脳卒中ケアユニット(SCU)という脳卒中(脳梗塞や脳出血、くも膜下出血)の診療に特化した集中治療室も6床稼働を開始しました。当院を取り巻く地域の特徴として、高齢の患者さまが多いことからより専門的な集中治療が必要ですが、早期のリハビリを含め十分に対応できるようになりました。

高齢の患者さまに対してはできるだけ身体の負担が少ない治療を選択しなければなりません。当科の専門の一つである脳血管内治療技術(頭を切らないカテーテルでの手術)が治療成績向上に効果を発揮しました。2018年に行った脳血管内治療数は249例に達し、その中でも最も難易度の高い脳動脈瘤に対する塞栓術(脳血管内手術)は53件と、大学病院レベルまで増加しました。また、急性期脳梗塞に対する血栓回収療法も12件と、担当する二次医療圏においてその役割を十分に果たしたと考えています。脳血管内手術を安定して行うことにより、頭を切って行う手術(直達手術)の件数も増加しました(別表参照)。また、てんかんに対する手術(3例)や脊椎の病気に対する手術(2例)などを新たに取り入れ、幅広い病気に対応できるようになりました。



### 疾患と治療方法

#### 1 脳梗塞:

脳梗塞は血栓で脳の血管が詰まる病気です。2005年からt-PAという血栓を溶かす点滴薬が使用できるようになり、薬を使った患者さまの30～40%の人が後遺症なく元気に退院出来るようになりました。ただし、この薬は症状が出てから4.5時間以内に使わないと脳出血などの危険性が高くなります。さらにこの薬の効果が期待できない脳梗塞もあることがわかってきました。太い血管が詰まる主幹動脈閉塞症です。

しかし、これらに対応する新しい手術方法が生まれました。それがカテーテルによる血栓回収治療です。いくつかの道具を使い血管の中に詰まった血栓を除去し血流を再開させます。この手術はt-PAの投与できる時間より長く経過した患者さまにも使用することができますし、t-PAの効果が期待出来ない患者さまにも効果が期待できます。

#### 2 脳動脈瘤:

脳動脈瘤は脳の動脈にできる「こぶ」です。大きくなると破裂し、くも膜下出血を起こします。くも膜下出血を起こすと約3割の方が亡くなられてしまいます。この病気を治すには手術しかありませんが、高齢では頭を切る手術は負担が大きいです。しかし、カテーテル手術であれば頭を切らずに血管の中をカテーテルが進み病気に到達できます。瘤の中にコイルというプラチナの線を詰め込み出血しないようにすることができ、瘤の形によっていくつかの方法があります。

当センターは「日本脳神経外科学会」「日本脳卒中学会」「日本脳神経血管内治療学会」「日本認知症学会」の認定教育施設です。幅広い分野の専門医・指導医が在籍しています。

当院では超高齢社会において求められる低侵襲の手術である「脳血管内手術(カテーテル手術)を多く手掛けています。術後の脳機能温存を最重要と考え、治療を行っています。



### 脳血管センターよりみなさまへ

当センターは、脳の血管の病気(脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤、頸動脈狭窄症など)に対する低侵襲の脳血管内手術(カテーテル手術)に重点を置いています。他の病院で切らないと治らないと言われた場合であっても当院でカテーテル手術ができる場合もありますので一度ご相談ください。

また、これらの病気の診断なども積極的に行っています。「頭痛」「めまい」「手足のしびれや脱力」「呂律(ろれつ)障害」などの症状を自覚されましたら、すぐ当院に受診してください。新外来棟(A棟)がこの夏にオープンし、これまでより検査が迅速に行えるようになります。

今までの月1回の「てんかん専門外来」や、眼瞼けいれんや手足の拘縮などの治療を行う「ボトックス専門外来」も継続して行っています。運転免許更新の際の認知機能検査などにも対応しております。これからも地域の方々のニーズに応えられるように努力いたします。お悩みの症状がありましたら、お気軽に受診ください。

石田医師

林医師

鳥居医師



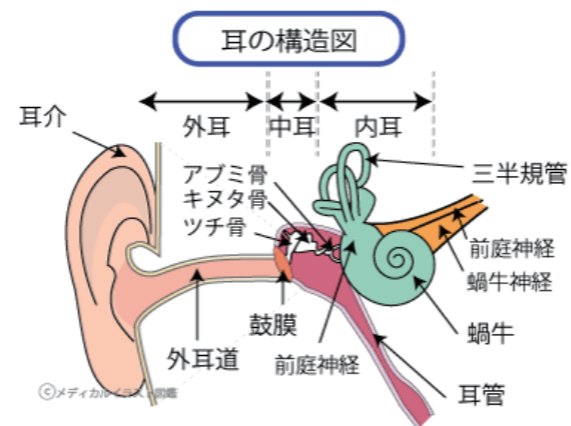
松井医師

## 耳鼻咽喉科の紹介と 中耳手術について

～当科の得意とする中耳手術の  
種類と治療方法を紹介～

### 概要と特徴

耳鼻咽喉科は、耳・鼻・のど・くびのあらゆる疾患を対象に診療にあたっています。中耳炎、アレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎、扁桃炎、頸部腫瘍、唾液腺疾患、めまい、突発性難聴、顔面神経麻痺、嚥下障害などをはじめとして、診療範囲は多岐にわたります。地域医療の基幹病院としての役割を果たし、手術や入院治療が必要な疾患について、特に積極的に診療を行っています。そのなかでも、慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎などの中耳手術を最も得意としています。部長の松井医師は計 4,000 件以上の豊富な経験があり、毎年 150 件前後の鼓室形成術を施行しており、全国でもトップクラスの手術件数です。



### 疾患と治療方法

耳の中は、外耳・中耳・内耳に分けられます。鼓膜により外耳と中耳が分けられ、鼓膜に伝わった音の中耳の中にある耳小骨を介して内耳に伝わり、脳に音を伝えていきます。中耳に異常を生じると、この機能が障害され、難聴を生じます。また、中耳に感染が持続していると、耳漏を起こします。

当科では、中耳の病変を除去し、音を伝える耳小骨の連鎖を再建する鼓室形成術などの中耳手術を得意としています。

#### 1 慢性穿孔性 中耳炎

急性中耳炎や鼓膜外傷などにより鼓膜に穴があき、難聴・耳漏を生じる疾患です。手術で鼓膜を閉鎖することにより、聴力が改善し、耳漏が停止します。当院では約 90%で聴力改善が得られており、手術後の再穿孔もほとんど認めておりません。

#### 2 真珠腫性 中耳炎

鼓膜の一部が陥凹し、内部に角化物を蓄積し徐々に増大する疾患です。周囲の骨組織を融解して、難聴、耳漏を生じます。放置するとめまい・顔面神経麻痺・髄膜炎などを起こし、重篤となる場合があります。当院では、周囲の乳突蜂巣という骨を十分に削開し、病変を明視下におき真珠腫を摘出してあります。また、患者さんの耳介の軟骨を利用して行う独自の手術法を行うことで、削開した部分の再建を行い、真珠腫の再発を防ぐ工夫をしており、再形成性再発はほとんどありません。当院の聴力改善の成績は約 80%で、他施設と遜色ない成績です。

#### 3 耳硬化症

耳小骨(アブミ骨)が硬化してしまうことにより、徐々に難聴が悪化する疾患です。硬化したアブミ骨を摘出し、人工の耳小骨(テフロンワイヤーピストン)を挿入するアブミ骨手術を行っております。

#### 4 中耳奇形

耳小骨の形が通常と異なるため、生後より難聴となる疾患です。手術により耳小骨の動きをなるべく正常に近い形に変えることで難聴の改善を行います。

#### 5 術後症

以前に耳の手術を行ったものの、中耳炎が再発するなどして、難聴・耳漏が続いている疾患です。当科では他院で手術を施行した患者さまにも可能な限り改善を目指した手術を行っております。

これらの疾患には問診、顕微鏡下での鼓膜の診察、精密な聴力検査、CT 検査などを行って診断をしています。平均 10 日間の入院で、鼓室形成術やアブミ骨手術などの手術療法を行っています。症例によっては短期入院も可能な場合があります。

### 耳鼻咽喉科よりみなさまへ

難聴、耳漏でお困りの患者さま、上記疾患で悩まれている患者さまは当院にご相談ください。

## 聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します！

外来看護

腎臓病療養指導士 看護師 鈴木 寿美子



### 腎臓病療養指導士とは

慢性腎臓病の啓発活動や、腎臓病と診断された患者さま個々の病期ステージに応じた療養指導、末期腎不全に至った患者さまが治療選択（血液透析、腹膜透析、腎移植、いずれの治療も行わない）を行うための意志決定支援をしています。

医師、看護師、管理栄養士、薬剤師の職種が連携し、2018年4月より活動を行っています。



### 活動内容

現在、外来には3名の腎臓病療養指導士が在籍しています。

腎臓・高血圧内科では2018年6月に慢性腎臓病看護外来を開設し、看護面談を行っています。

慢性腎臓病と診断された患者さまの病気に対する思いを伺わせていただきながら、①病気の理解、治療、検査に対する情報提供を行う②悪化を防ぐために、減塩や血圧のコントロール、運動など日々の生活の中で取り組める改善点はないか共に振り返り、セルフケアを行なうための行動を支援する③治療を必要とされる患者さまが、それぞれの療法のメリット・デメリットを理解し、納得して治療方法の選択できるよう透析室など他部署との連携を図りながら、分かりやすくお伝えし、意思決定を支援しています。

慢性腎臓病は慢性的な進行性疾患です。長期にわたり病気と向き合う患者さまの気持ちに寄り添いながらセルフケアへの支援ができればと考えています。



### 患者さま・ご家族さまへのメッセージ

腎臓を守り、腎臓病を悪化させないよう、腎臓についての心配事やお困りの事があればご受診の際にお気軽に慢性腎臓病看護外来看護師にお声かけください。

急性期ケアユニット

集中ケア認定看護師 坂田 稔



### 特定行為研修とは

特定行為とは、医師による一部行為を看護師が医療現場で率先して実施し、患者さまへよい影響を与えているかまでを評価する行為のことです。その行為を、より安全で、タイムリーに提供するため、医師の思考過程を理解し、看護師として専門的に勉強し一定の技術を備えた看護師という研修資格があります。



### 特定行為に関するコラム

特定行為は、急性期から在宅まで、様々な状況にある患者さまに対して行えるように区分されています。私が実施している特定行為は、救急・集中ケア部門として、人工呼吸器の設定調整や動脈からの採血など、より急変時や術後など重症患者に特化した行為です。この行為を現場で実施することで、医師との治療方針を共有し看護に展開できます。また、医師が多忙なときでも、医師が作成した手順書をもとに特定行為を責任をもって実施するため、治療経過を常に評価し、医師・看護師・他の医療チームに情報提供していきます。医師の働き方改革や看護師の業務拡大など様々な効果が期待されますが、患者さまによりよい医療を提供していくことが一番の使命と考え活動しています。また、特定行為研修の演習支援として、日本看護協会の研修サポートにも参加しています。今後は教育者としても現場での知識や技術を伝えていけるよう取り組んでいきます。



### 患者さま・ご家族さまへのメッセージ

特定行為は、より安全で、タイムリーに提供できなければなりません。そのためには、私を始め、全国の特定行為実施者の質を高めるためにも様々な活動をし続ける必要があります。患者さま・ご家族さまには、新しい看護師の役割としてご承知いただければと思います。

# 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 新時代のモニタリング

臨床工学室 臨床工学技士 福地 周平



睡眠中の無呼吸を防止する治療法（持続的陽圧換気（CPAP））における遠隔監視システム“ネムリンク”についてご紹介いたします。

ネムリンクとは、睡眠時無呼吸

に対する治療のため自宅で CPAP を行っている患者さまのデータを電話回線にて専用のサーバーへ送信し、あらかじめ閲覧できる形にすることで診察前にデータ解析ができる遠隔監視システムです。このシステムを取り入れることで、CPAP による治療効果が十分に得られているか、機器が正しく使用できているかなどの評価が可能になるため、受診の際により有効に効果を得るための設定変更の提案や、実態に応じた機器の正しい使用方法をお伝えすることができるようになります。

実際に、この遠隔モニタリングを通しての適切な機器使用により、昼間に眠くなりにくくなるなどの治療効果向上がみられました。臨床工学室では、今後も患者さまがより良い治療を受けられるように精一杯努めてまいります。

ネムリンクレポート		作成日 2018/07/01	
<b>&lt;患者情報&gt;</b>			
ID	510 Auto	採用機器	510 Auto
氏名	モート	モード	AutoSet
生年月日	0000/00/00	圧力設定	4~20cmH2O
CPAP導入日	2017/04/01	EPR	O F F
その他条件 (マスク等)	アクティブ/LT使用		
<b>&lt;CPAP使用状況&gt;</b>			
期間	2018/05/30~ 2018/06/29	2018/04/30~ 2018/05/29	2018/03/30~ 2018/04/29
使用日数	20日/30日	24日/30日	26日/30日
4時間以上使用日数	18日/20日	20日/24日	26日/26日
平均使用時間	4時間50分/20日	5時間59分/24日	7時間08分/26日
最大(95%)圧力	9.3cmH2O	7.9cmH2O	8.6cmH2O
平均リーク量	14.4L/min	8.4L/min	4.5L/min
AHI	1.9回/hour	1.2回/hour	1.0回/hour
<b>&lt;コメント&gt;</b>			
リーク値が上昇傾向にあります。 マスクフィッティングが原因で使用日数が減っている可能性があります。			
サイン:田中			

“見える形”ネムリンクレポート

### 2 身体を動かそう！

リハビリテーション課 理学療法士 鈴木 寛明



身体を動かすことが少なくなったり、寝ている時間が増えたりすると、生活不活病とも呼ばれる廃用症候群となってしまう恐れがあります。症状としては、主に筋力低下や生活水準の低下などの現象がみられます。廃用症候群の進行は速く、特に高齢者ではその現象が著明で、1週間で10~15%の筋力低下がみられるとの報告もされています。また、うつ状態ややる気の減退といった精神的な機能低下がみられることもあります。

廃用症候群を予防するためにも、身体が動くうちに動くことを心がけましょう。趣味やグループ活動に積極的に参加することや、早起きをしてラジオ体操をしてみる等、無理のない範囲で自分のできそうなことから少しずつ毎日続けてみましょう！

### 3 暑い夏、脱水症に注意しましょう！

検査課 臨床検査技師 脇 恵里奈



暑い季節、気温や湿度の上昇に伴い、脱水症に注意が必要です。私たちの体の約60%は水分（体液）で満たされています。体液が不足し、日常や生命活動に障害が生じた状態が脱水症です。体液には、ナトリウムやカリウムといった電解質が含まれており、汗を出して体温を一定に保つなど、体内の水分調節に重要な役割を果たしています。大量に汗をかくと水分だけでなくナトリウムやカリウムも失われます。

水分の補給だけでは、のどの渇きはおさまりませんが、体内のナトリウム濃度が薄まり、それを正常に保つために利尿作用が生じることで、脱水が更に悪化してしまいます。スポーツドリンクや経口補水液を利用することが効果的な水分補給になります。状況に応じて飲み物を使い分け、のどが渇く前に早めの水分補給を心がけましょう。

### 4 オーソライズドジェネリックとは

薬剤部 薬剤師 宮城 明実



最近のジェネリック医薬品は、安いだけでなく飲みやすい形や、品質改良により患者さまに受け入れられやすい工夫がされています。ジェネリック医薬品の中にはオーソライズドジェネリック（AG）というものがあります。

「オーソライズド」とは「公認された」という意味です。AGは先発医薬品メーカーが認定し、有効成分だけでなく添加物や製造方法も先発医薬品とほぼ同じであるジェネリック医薬品のことです。もちろん薬代は安くなりますが、すべての医薬品にAGがあるわけではありません。AGは先発医薬品により近いため、ジェネリック医薬品を希望される患者さまにとっては安心できる理由となり、選択肢の一つになるでしょう。

### 6 脳梗塞にカテーテル治療

画像診断センター 診療放射線技師 阿部 宏美

頭の血管に血栓が詰まることで起こる脳梗塞。よく耳にしますが、治療方法をご存知でしょうか？脳梗塞の治療は薬物治療が主で、近年は「t-PA」という血栓を溶かす点滴薬が使用できるようになりました。しかしこの薬は発症から4.5時間を超えてしまっている場合や、患者さまの状態によっては使用できなかったり、効果が期待できなかったりする場合があります。一方カテーテル手術（血栓回収療法）は、t-PAの効果が期待できない場合や、t-PAの適応基準である4.5時間を超えても発症8時間以内であれば実施可能です。血栓回収療法は実施できる医師や施設が限られているのが現状ですが、当院は24時間対応しております。脳梗塞の治療は時間との勝負です。突然呂律（ろれつ）が回らない、体の半分がしびれるといった症状がありましたらすぐに受診してください。

### 5 手術が決まったら次は体の準備

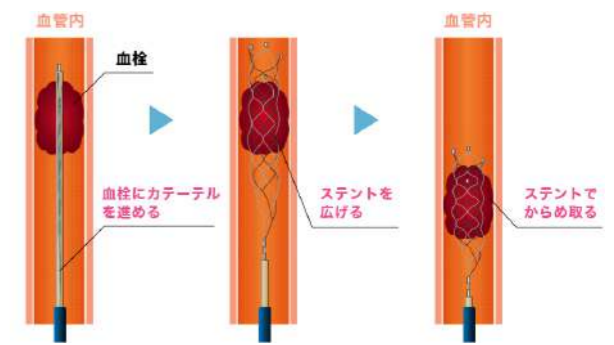
手術室 看護師 岩瀬 猛之



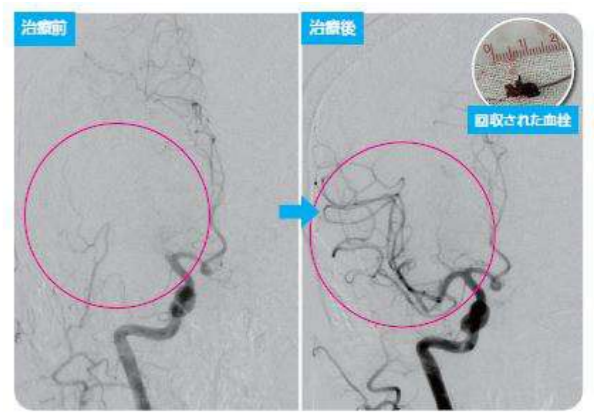
手術を経験されたことがある方なら知っていることかもしれませんが、全身麻酔での手術が決まったあと、手術を受ける前には患者さまに協力をしていただかなければならないことがあります。

まず1つ目は、禁煙です。手術が決まったらその日から必ず禁煙しましょう。自力での禁煙が難しい方は、医師・看護師にご相談ください。禁煙外来をご紹介します。喫煙は、手術後の痰の増加や肺炎などに大きく影響します。手術後もそのまま禁煙をしましょう。

2つ目は歯の治療です。虫歯・歯周病はもちろんですが、ぐらぐらと揺れる歯がある方も歯科医に相談をしましょう。これは麻酔の際、喉に管を入れて歯が折れてしまうことを防止するためです。また、アレルギーや体内金属がある方は医師・看護師に自己申告をお願いします。安全に手術を受けていただくために患者さまのご理解ご協力をお願いいたします。



カテーテル手術での血栓回収方法



脳梗塞治療前後の脳血管造影写真

# せいれい インフォメーション



## 1 「かかりつけ医」を見つけましょう！

地域連携・患者支援センター 事務職 八角 尚央

皆さまは「かかりつけ医」をお持ちでしょうか。当院では2013年3月から「サポートドクター制度」を開始し、皆さまのかかりつけ医である地域の診療所の先生方にサポートドクターとなっていていただいております。専門的な治療や入院が必要になった場合には当院へ紹介していただき、症状が安定されたら地域の診療所の先生のもとで診療を継続していただけるようにしております。  
ご不明な点がございましたら、地域連携・患者支援センターへお問い合わせください。



### 【お問い合わせ】

地域連携・患者支援センター 045-715-3194（直通）

平日 午前8時30分～午後5時00分 土曜日 午前8時30分～午後12時15分

※医療法において病院を20床以上の病床を有するものとし、診療所は病床を有さないもの又は19床以下の病床を有するものと定められています。

## 2 A棟（新外来棟）オープン！ 総合案内ボランティアを募集しています！

総務課 事務職 高橋和也

A棟（新外来棟）オープンに伴い、総合案内ボランティアを募集しています！

総合案内ボランティアは、患者さまやご利用者の皆さまに対して診察室や検査室等の案内、車椅子移動のお手伝い、正面玄関周辺の環境整備等の活動を行っていただきます。

特別な資格を持たなくても大丈夫です！患者さまのお役に立ちたいと思っている方、人と人のふれあいを持ちたいと思う方であればどなたでも参加いただけます。

少しでもご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

### ■参加資格

18歳以上の方で、心身ともに健康で患者さんの身になってお世話できる方

患者さんのプライバシーを守る方

病院ボランティアの目的を理解され、積極的に活動していただける方

### ■活動時間

月曜日～金曜日（土日、祝日は除く）

9時～11時または13時～15時のうち、ご都合よい時間帯

春休み、夏休み、冬休みなどの短期間でも可

お申込・お問い合わせ

ボランティアコーディネーター 鈴木、津ヶ谷、高橋

電話：045-715-3111（代表）

E-mail：yhwebmaster@sis.seirei.or.jp



## 2019年9月より、診療日が変わります！

当院では、9月より祝日の診療を行うことになりました。

### ①月曜日 祝日を診療日に変更

対象診療日：9月16日、9月23日、10月14日、11月4日

### ②土曜日（第1、3、5）を休診日に変更

※休診日は、急患対応となります。ご来院前に、救急外来へお問い合わせください。

（連絡先：045-715-3111）

9月～12月の診療日は、以下の「診療日カレンダー」の通りです。

（2020年1月以降の診療日は、せいれいよこはま 10月号にてご案内いたします。）

担当医師の診療日につきましては、毎月発行の外来診療担当表をご確認ください。

## 診療日カレンダー

〈受付時間〉 午前8時30分～午前11時00分 午後1時00分～午後3時00分

■【平日】 午前・午後 診療日

■【土曜日】 午前のみ 診療日

○【祝日】 午前・午後 診療日

□【休診日】

2019年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				