

今が旬! 栄養レシピ

栄養課 岩松 そのみ

鮭ときのこの味噌ホイル焼き

食材ミニ知識



鮭

鮭は良質な体を構成するたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミン B 群、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富に含まれています。また、活性酸素の害を防ぐ効力が高いといわれるアスタキサンチンも含まれています。



きのこ

きのこは食物繊維が豊富です。満腹感が得られ、また低カロリーな食材であることからダイエットや便秘症の改善としても注目されている食材です。



材 料 (2 人分)

鮭	2 切れ
サラダ油	小さじ 1
味噌	大さじ 1
料理酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
醤油	小さじ 1/2
しめじ	1/2パック
エリンギ	1 本
えのき	1/4パック
万能ねぎ	少々

作り方

- 1 鮭は、味噌、料理酒、砂糖、醤油を混ぜた調味料に漬ける。
- 2 きのこと類は、石づきを切り落とし、食べやすい大きさにカットする。
- 3 万能ねぎは、小口切りにする。
- 4 アルミホイル (30cm位) の中央にサラダ油を塗り、1 の鮭を置く。
- 5 きのこと類を上のにのせて、残った漬け汁の調味料をかけ、ホイルを包む。
- 6 フライパンに包んだホイルを置き、弱火～中火で約10分加熱する。
- 7 中に火が通ったら、万能ねぎを散らして完成。

栄養量 (1 人あたり)

エネルギー	158kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	5.7g
炭水化物	8g
カルシウム	18g
鉄分	1.0g
塩分	1.5g



聖隷横浜病院広報誌

126号

2019年10月

ご自由にお持ちください

せいれい よこはま

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

診療科紹介

心臓血管センター内科

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します!

医療フットケアスペシャリスト

皮膚・排泄ケア認定看護師

トピックス

ほっと情報・せいれいインフォメーション

特集

11月30日は人生会議の日

建築 NEWS 新しいレストランと売店をご案内

今が旬! 栄養レシピ

鮭ときのこの味噌ホイル焼き



A棟2階 正面受付



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126号 2019年10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/>

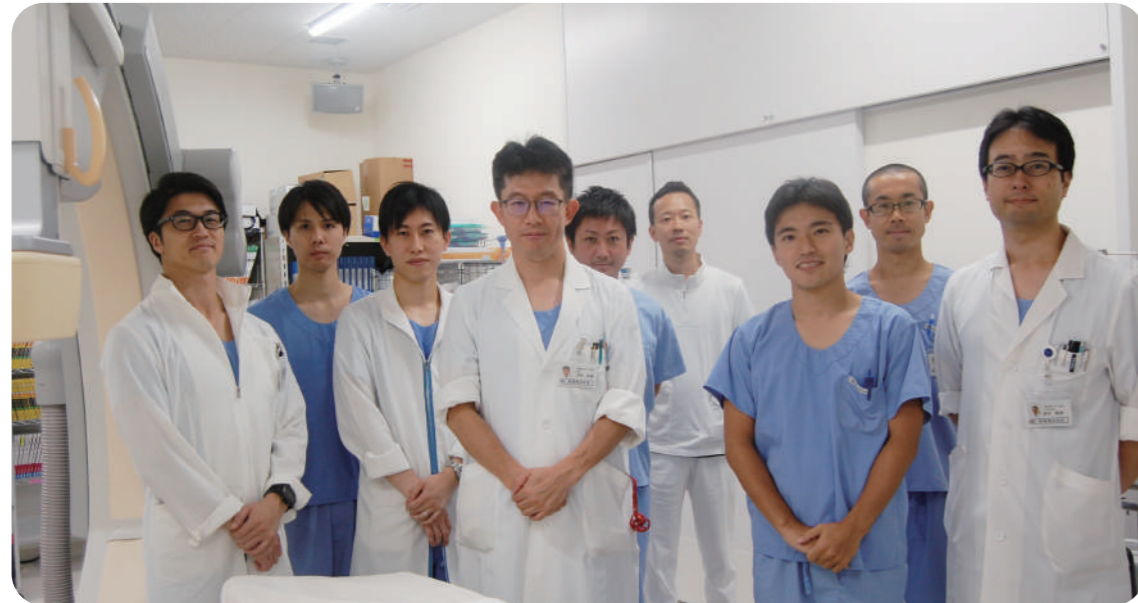


病院理念

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

心臓血管センター内科

心臓血管センター内科 部長 芦田 和博



左から
山田医師、福田医師、河合医師、芦田医師、眞壁医師、中島医師、宮崎医師、吉野医師、新村医師

概要と特徴

本邦は急速に高齢化が進んでおり、その結果、心不全を発症される患者さまが急増しています。近い将来の死亡原因としては2人に1人は心不全で、残りは癌になるとも言われています。24時間365日地域に密着して循環器救急診療を提供している当科としては、この問題に取り組むべく、心不全をはじめとした様々な循環器疾患への対応を強化しています。

開設して5年が経過しようとしていますが、救急患者受け入れはほぼ100%を達成しています。また地域からの紹介患者さまも、当院で外来診療を提供している診療科の中では、おかげさまで毎月最多数の紹介状を頂いており、返事も即日回答としています。当科医師9名のベクトルがあった証拠であるとも言えます。いつ受診しても診療方針にぶれることのない診療科、断りのない診療科として認識いただけますと幸いです。また心臓外科外来も造設し、弁膜症・左室縮小術・下肢疾患から様々な動脈瘤まで、それぞれに著明な先生方に担当していただいています。

外来担当表		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芦田・山田	中島・宮崎	新村	眞壁・福田	吉野・福田	交替制
	午前 (専門外来)	-	アブレーション外来 予	-	-	-	-
	午後	吉野	中島・河合	山田・宮崎	新村	河合・眞壁	-
	午後 (専門外来)	-	-	ペースメーカー外来 予	-	-	-
外科	午前	-	-	交替制	交替制	-	-
	-	-	-	-	-	血管外科(第4連のみ)	-

紹介

高齢患者さまになるほど、様々な疾患を併発します。循環器専門だけの疾患治療では、患者さまに満足していただける医療は提供できません。そこで、総合的な医療の提供のため、内科系様々な診療科との風通しの良い連携をはかり、共同での講演会などを定期開催しています。特に心不全には肺炎・COPDといった呼吸疾患の合併が多く認められますが、専門的かつ包括的医療の提供を考慮し、今夏より呼吸器内科とコラボした入院診療を開始しました。また当院自慢の優秀なスタッフの多い、リハビリ・薬剤・看護・CE・放射線技師部門とも協力しあい、チーム医療を提供しています。多くのスタッフのサポートの結果、各種治療においても、手技に伴う重篤な合併症の発生が少ないことが特徴と言えるかと思えます。得意とする心臓カテーテル治療(PCI)、下肢のカテーテル治療(PTA)のみならず、2年前からは不整脈に対する根治治療としてカテーテルアブレーションも開始していますが、上記スタッフの協力で現在まで全例で初期成功を得ています。



心臓カテーテル治療 (PCI)



アブレーション治療



外部研修にて、チームの結束を高め、医療の質の向上を目指しています。



他病院より先生を招き勉強会を開催しています。

心臓血管センター内科よりみなさまへ

循環器疾患の救急、緊急は夜間に多くなります。緊急だけに突然発症します。日中の対応だけでは、また曜日によって対応できるような状況では真の意味で緊急・救急対応ができるとは言えません。当科は9人の常勤医師を中心に、昼夜を問わず24時間毎日いつでもベクトルのあった循環器診療を提供しています。

また、我々がやりたい医療でなく、地域住民・町のゲートキーパーである開業医の先生方の声に耳を傾けながら、ニーズにあった診療をこれからも提供してまいります。従来の「かかりつけ」と呼ばれる病院ではなく、まるで飲食店や八百屋さんのように、地域住民全員からの「行きつけの」診療科、ごひいきにされるよう尽力いたします。地域の皆さまとともに当科医師、スタッフも成長して参る所存ですので、忌憚のないご意見・ご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

聖隷横浜病院のスペシャリストをご紹介します！

血液浄化センター

医療フットケアスペシャリスト 高遠 智美

医療フットケアスペシャリストとは

さまざまな病気や老化に伴って動脈硬化による下肢の血行障害（冷感など）や末梢神経障害（しびれ・痛みなど）、足の変形などがある患者様のフットケアをおこなっています。医療現場で行うフットケアを学ぶことで専門的な知識・技術が身につき、患者さまの足を守るためのフットケア活動ができます。

活動内容

透析室に勤務し、透析患者さまのフットケアを行っています。透析患者さまは、動脈硬化により足の血行障害を起こしやすく靴ずれなど些細な傷が悪化し重症化しやすい状況にあります。日々、患者さまの足に触れ、「傷がないか」「冷たくないか」足の色は悪くなっているか観察し、必要に応じて爪切りやタコ（胼胝）削り、保湿などのケアを行っています。また、患者さまご自身にも足の大切さを知っていただき、自身でも足の観察やお手入れができるように足についてのお話しもさせていただいています。

また、毎週木曜日の午後にリウマチ患者さまのフットケアにも携わっています。リウマチ患者さまは足の変形からタコ（胼胝）ができやすく、また手指の変形からも爪切りが難しい場合もあるためタコや爪のケアを行っています。他には靴の悩みも多いため、理学療法士とも連携をとりながら患者さまに関わっています。



医療フットケアスペシャリストとして大切にしていること

普段、足に関心をお持ちでない方も多いと思いますが、些細な傷や痛みを放っておくと、歩くことに支障をおよぼします。傷や痛みの原因になるものがないように、作らないように患者さまに関わり、日々の生活をいつまでも自分の足で歩いて過ごしていただきたいと思っています。患者さまの足を守るためにこれからも努めていきます。

外来看護

皮膚・排泄ケア認定看護師 井口 美奈枝

皮膚・排泄ケア認定看護師の役割

床ずれなどの傷の管理や、ストーマ・失禁などの排泄に関わる管理を専門とし、対象となる方々が、よりよい状態で過ごせるよう支援いたします。「皮膚」という人間の身体の中でも最大の面積を占める臓器に対し、ストーマや失禁ケアであれば皮膚の表面から、傷が生じれば皮膚の内側から、その方に合ったケア方法に加え、生活面、栄養面等々、様々な角度からアプローチ方法を考えます。当院では3名の皮膚・排泄ケア認定看護師が、日々ケアにあたっております。

専門分野に関するコラム

今回は私が担当しております「リンパ浮腫」について触れたいと思います。リンパ浮腫とは、手術や放射線治療など何らかの原因によりリンパ液が皮膚の下に停滞し溜まってしまう病態です。風船に水を入れるとゴムが薄くなるように、リンパ液が溜まった皮膚は薄く引き伸ばされ、ちょっとした刺激でも傷が出来やすくなります。さらには傷が元で化膿することもあります。そのため日常生活の中ですぐに出来る皮膚トラブル予防策として、皮膚の清潔や保湿といったスキンケア方法を一番先にお話しするようにしております。

また、リンパ浮腫の治療は、その方の状態に応じ、医療的なマッサージや、適切な圧の着衣（ストッキングやスリーブなど）による圧迫療法、圧迫した状態での運動を組み合わせで行います。リンパ浮腫は、いったん発症すると完治が難しく、浮腫が悪化しないように長くつきあって行くことが重要となります。



リンパ浮腫のマッサージ



ストッキングを履いた圧迫療法

患者さま・ご家族さまへのメッセージ

ある圧迫療法を必要とする患者さまから「夏の暑い時期にストッキング履きたくないな」とつぶやかれ、「継続こそ力なり！」と心を鬼にし、ストッキングを履くお手伝いをいたしました。その際、ちょっと一工夫。私が愛用しているクールタイプの汗ふきシートを用いたところ、「涼しくて気持ちいい」と満面の笑みを浮かべられました。すべての方に通じる手段ではありませんが、ご相談下さったお一人お一人に合った方法を一緒に考えてまいります。

皮膚トラブルについて心配事やお困りの事がありましたら、ご受診の際にお気軽にご相談ください。

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 季節の変わり目に注意したい 帯状疱疹について

外来 看護師 武良 露華

次第に秋の気配を感じるようになりました。そんな季節の変わり目に注意したい病気が帯状疱疹です。帯状疱疹は幼少期にかかった水ぼうそうのウイルスが神経のそばに眠っていて、加齢やストレス、疲労などからだの免疫力が低下すると急に再活動します。からだの片側の一部にピリピリとした痛みを感じることから始まり、やがて帯状に発疹や水ぶくれが現れてその間も痛みが続きます。軽い痛みから夜も眠れない強い痛みの方まで様々です。

痛みが強い場合は、内服治療が必要でブロック注射が適応になる場合もあります。50歳以上の方を対象に予防ワクチンを接種できますが、発症を完全に防ぐものではありません。片側にピリピリとした痛みや発疹が出た場合は、休日や夜間に慌てて受診する必要はありませんが、3日以内にまず皮膚科を受診をしましょう。



予防ワクチンをご希望の方は皮膚科でご相談ください

からだだけでなく頭や顔に症状がでることもあります

帯状疱疹.jp より引用
<https://taijohoushin.jp/prevention/>

2 運動の秋到来!

リハビリテーション課 理学療法士 鈴木 寛明



運動が体によいことは皆さんご存知でしょう。では、運動をすることでどのような効果もたらされるのでしょうか。

1. 適度な運動で筋肉の緊張がほぐれる
2. 副交感神経が働いて、脈拍が減少、血圧が低下
3. 血液の流れがよくなり、筋肉の疲労物質が排泄される
4. 肩こり、頭痛など筋肉の緊張から起こるものが緩和
5. 身体的な不調により生じていた不安や抑うつも解消

上記の項目が挙げられます。適度な運動は、副交感神経を働かせて心と体をリラックスさせ、さらには疲労感を解消させる効果があるのです。経験したことのある運動をもう一度やってみる、新たなことに挑戦してみる、仲間と一緒にやってみる、過ごしやすいこの時期だからこそ積極的に試みましょう。

3 意外と知らない「薬と食品の相互作用」

薬剤部 薬剤師 安田 佳世

薬と相性の悪い食品や飲料と一緒に摂取すると副作用が強くなったり、効果が弱まってしまうことがあります。

例えば、血液をサラサラにするワルファリンはビタミンKを多く含む食品により効果が弱まっています。この薬を服用している間は納豆やクロレラ等の摂取を避けて下さい。他にも、一部の抗菌薬と牛乳の同時摂取により薬と牛乳に含まれるカルシウムが結合し、体内に薬が吸収されにくくなるものもあります。薬を服用する前後約2時間は牛乳の摂取を控えて下さい。

また、小児用の粉薬には苦味を感じさせないためにコーティングされているものがあります。薬を飲みやすくするためにオレンジジュース等の酸性飲料で服用するとかえって苦味が増してしまうものもあります。薬の相互作用や飲み合わせで不安なことがありましたら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。



薬と牛乳、クロレラ、納豆は併用注意



小児がオレンジジュースで粉薬を服用し苦味を感じている

4 透析における自動システム

臨床工学室 臨床工学技士 山森 啓崇

A棟4階にリニューアルオープンした血液浄化センターに、最新の全自動透析システム D-FAS (ディーファス、Dialysis Full Assist System) を導入しました。

透析治療は、腎臓の機能が低下した患者さまの血液を体外に抜き取り、ダイアライザーと呼ばれるフィルターを介して毒素や余分な水分を除去し、きれいになった血液を再び体内に戻す治療方法です。

従来の透析治療では装置の操作が多かったですが、D-FASではボタンを数回押すだけで準備から治療開始、治療終了まで全自動で行うことができます。操作が少なくなったことで、ヒューマンエラーによる医療事故防止につながり、より安全で質の高い透析治療が提供できます。



実際の透析治療

新しい水処理装置

6 マンモグラフィ装置が新しくなりました!

画像診断センター 診療放射線技師 柳沢 千晶

マンモグラフィは、画像診断において乳がんの早期発見に欠かすことのできない検査の1つです。

当院では、2019年7月に新しいマンモグラフィ装置を導入しました!

今回導入された装置では、"3D撮影(トモシンセシス)"も撮影可能となりました。従来の画像では、病変が乳腺に重なってしまい、わかりづらいことがありました。しかしこの3D撮影は、X線装置の角度を少しずつ動かしながら多断面を撮影することで乳腺と病変の重なりを分離し、より明瞭な画像を得ることができます。本装置では、1回の圧迫で従来の撮影と3D撮影が同時に行えます。

マンモグラフィに関する疑問・質問などございましたら、お気軽に放射線課までご相談ください。

※当院では、3D撮影を精密検査でのみ実施しています。

5 5分でわかる! 血管の硬さ

検査課 臨床検査技師 脇山 晴奈

全身に栄養を運ぶ役割を担う血管は年齢と共に硬くなります。動脈硬化が進行し血管が「詰まる」・「裂ける」・「破れる」と、結果として「脳梗塞」・「心筋梗塞」・「動脈解離」・「脳出血」などの深刻な病気がおこります。そんな恐ろしい動脈硬化ですが、ABI/PWV検査で意外と簡単に調べることができます。



ABI検査では、両腕と両足首の血圧を同時に測ることで、足の動脈の詰まり具合を調べます。

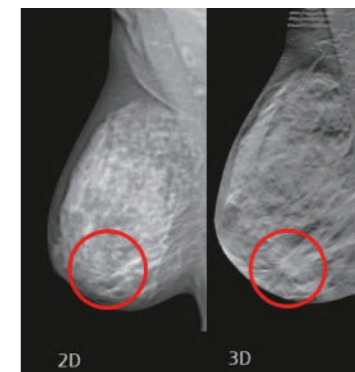
PWV検査では、心臓の拍動が動脈を通じて手や足に伝わるまでの速さを測ることで、血管の硬さを調べます。

検査は仰向けの状態で両腕・両足首に血圧計を巻いて行います。ABIとPWVは同時に調べることができ、検査時間はわずか5分程度です。

生活習慣や喫煙、糖尿病などにより同じ年齢でも血管の状態には個人差がでます。動脈硬化は30代から始まると言われています。まだ大丈夫と油断せず、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



SIEMENS 社 MAMMOMAT Revelation



2D画像と3D画像の比較! 3D効果で病変が分かりやすくなっています!

せいれい インフォメーション



1 地域連携室の窓口について

地域連携・患者支援センター 事務職 橋本 紗知

7月16日よりA棟（新外来棟）が稼働しました。
地域連携室は診察受付の横に新設されました。ご案内させていただきます。
カウンターでは、紹介状のお申込みや受け取り、他医療機関との連携を今まで通り行っております。
また、こちらの窓口は「医療相談窓口」も兼ねており、ご相談いただく内容によって医療ソーシャルワーカーや入退院支援看護師との調整を行っておりますので、ご遠慮なくお声掛けください。
A棟（新外来棟）の稼働により患者支援センターを新設し、紹介状の受け渡しや問診、栄養指導等を一か所に集約しました。今後も患者さまの利便性の向上を目指しスタッフ一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



2 子宮頸がん検診を受けましょう！

ドック・健診室 事務職 藤原 邦晃

ドック・健診室では10月18日（金）より隔週金曜日に子宮頸がん検診を実施する事となりました。この機会に子宮がん検診のご受診をおすすめします。

【子宮頸がん検診について】

子宮頸がん検診は国が推奨するがん検診5種類の内の1つで、子宮頸がんに罹患する人（かかる人）は、わが国の女性のがんの中でも比較的多く、また30～40歳代の女性で近年増加傾向にあります。

(1) 子宮頸がん検診の方法

子宮頸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、子宮頸がん検診として推奨できる検診方法は「細胞診」だけです。子宮頸部（子宮の入り口）を、専用の器具で擦って細胞を採り、顕微鏡で調べる検査です。

(2) 子宮頸がん検診の対象年齢

子宮頸がん検診が推奨される年齢は20歳以上の症状のない女性です。

(3) 子宮頸がん検診の検診間隔

2年に1度定期的に検診を受診することが推奨されています。

【ご予約・お問い合わせ】

045-715-3158（ドック・健診室）

※出典「国立がん研究センターがん情報サービス」



11月30日は人生会議の日

～想像してみましょう～

あなたはある日突然、脳出血で倒れました。病院の集中治療室に入院し、命をとりとめましたが、意識はありません。医師はあなたの家族にこう質問します。
「ご本人がもしお話ができたら、息が止まった時の対応について何とおっしゃるでしょうか？」
あなたの家族は、あなたの考えをしっかりと伝えることはできますか？

あなたは認知症になり、自分で食事をとることもできず、自分や家族のこともわからなくなりました。これから何が起こってもおかしくありません。看護師はあなたの家族にこう質問します。
「ご本人がもしお話ができたら、点滴や胃ろう・日常のケアについて、何とおっしゃるでしょうか？」
あなたの家族は、あなたの考えをしっかりと伝えることはできますか？



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族、医療者と繰り返し話し合い共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング」と呼びます。
昨年の11月30日、厚生労働省はこの「アドバンス・ケア・プランニング」の愛称を「人生会議」に決めました。

また11月30日を、「いいみとり・みとられ」の語呂合わせで、「人生会議の日」としました。
「人生会議」は元気な頃から「もしものとき」にどう対応するかを話し合う取り組みです。

自分のことを決められる年齢になったら、延命のための人工呼吸器や胃に直接穴を開けて栄養を送る胃ろうなどの医療やケアについて、最期を過ごしたい場所について、そして、自分の考えを伝えられなくなった時の代理人について考えます。年を重ね、身体や周りの状況が変わると、人の気持ちも変わります。



何度でも家族と話し合いましょう。

聖隷横浜病院ではこの人生会議を推進するために、11月30日に人生会議の日・市民講座を開催します。皆さま、最期まで自分らしく生きるため、一緒に「もしものとき」を考えませんか。

聖隷横浜病院 人生会議の日・市民講座

「はじめよう人生会議 ～最期まで自分らしく生きるために～」

日時 2019年11月30日（土） 13:00～15:00（開場 12:30）

会場 聖隷横浜病院 A棟4階大会議室

対象 どなたでも参加できます 定員 100名 先着順 ※申し込み不要

内容

①人生会議を始めよう

横浜市 医療局

②終末期医療と延命処置

聖隷横浜病院 副院長 大内 基史

③終末期医療に対する患者さんの希望書

聖隷横浜病院 看護相談室 根岸 恵



建築NEWS!!

～新しいレストランと売店のご紹介～

レストラン C-DINER(シーダイナー)



定食等 種類豊富なメニュー



外来・お見舞いに来られた方のご休息にぜひ、
レストラン C-DINERをご利用ください。
患者案内システムを導入しているため、外来診察の
待ち時間にもご利用いただけます。

営業日	
月～金	8:00～17:00 (ラストオーダー 16:00)
第2、4土	8:00～16:00 (ラストオーダー 15:00)

10月1日(火)よりB棟2階に 新しい売店がオープンします!

売店 Green Leaves mall (グリーンリーフスマール)



新しい売店でスタートするサービスと販売商品をご紹介します!

電子マネーでの支払いができます!

※支払のための、チャージはできませんので、ご了承ください。



平日限定で「焼きたてパン」を販売します!

※写真は、イメージです。



イートインコーナーもご用意しております。

公共料金等の支払いができます!



営業日	
月～金	8:00～19:00
土	8:00～17:00
日・祝日	9:00～17:00