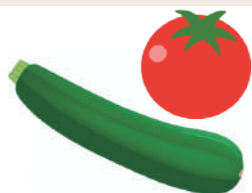


今が旬! 栄養レシピ

栄養課 物江 咲子

夏野菜グラタン



暑さでほてった体には生野菜を摂ってクールダウンする方法がありますが、冷たいものの取り過ぎや冷房の効いた部屋で体が冷えると、胃腸の働きが低下して夏バテの原因になります。適度に温かい料理や飲み物を取り入れて、体を冷やしすぎないようにしましょう。

トマト・ズッキーニに多く含まれるカロテノイド（リコピンやβカロテン）には抗酸化作用があり、紫外線によるダメージを軽減するのに効果的です。油を使用して加熱調理すると吸収率がアップします。



材料（2人分）

豚ひき肉	160g
玉ねぎ	中 1/4 個
オリーブ油	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
ナス	小 1 本
ズッキーニ	1/3 本
トマト	中 1 個
オリーブ油	小さじ 1/2
塩	少々
胡椒	少々
とろけるチーズ	60g
乾燥パセリ	適量

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。ナス・ズッキーニは7mmの輪切り、トマトは1cmの輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉・玉ねぎを炒め、塩・胡椒で調味する。グラタン皿に移す。
- ③ フライパンの汚れをキッチンペーパーでさっと拭きとる。追加で油を熱し、ナス・ズッキーニを並べて両面に焼き目を付け、塩・胡椒をし取り出す。同じフライパンでトマトも両面にさっと火を通す。
- ④ ②の上に、ナス・ズッキーニ・トマトを交互に重ねてチーズをかける。
- ⑤ 200度に熱したオープン（またはオーブントースター）で10分程度加熱し、表面にこんがり焼き目を付ける。仕上げに乾燥パセリを散らす。

栄養量（1人あたり）

エネルギー	347kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	23.8g
炭水化物	9.8g
塩分	1.1g



聖隷横浜病院広報誌

せいらい よこはま

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

129号

2020年夏号

ご自由にお持ちください

フロフェッショナルドクター

リウマチ・膠原病センター

私たちに任せください

薬剤師のご紹介

最新トピックス

ほっと情報・インフォメーション

小児科外来からのお知らせ

忘れていませんか？お子様のワクチン接種

今が旬! 栄養レシピ

夏野菜グラタン



利用される全ての方に

安心して医療サービスを受けていただくために

感染防止の取り組みを継続しています



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129号 2020年7月15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

プロフェッショナルドクター

診療に対する信念や熱い想いをを持った医師をご紹介します!!

リウマチ・膠原病センター センター長 山田秀裕

学会認定資格等：日本リウマチ学会専門医・指導医・評議員、日本内科学会認定医・指導医、難病指定医、
神奈川県内科医学会 リウマチ・膠原病対策委員会 委員長



リウマチ・膠原病センター立ち上げに関わったきっかけ

24年間大学病院でリウマチ膠原病診療や教育・研究に携わってきましたが、2015年に還暦を迎えた時、これからは自分が理想とする診療活動に余生を捧げたいと思いました。多職種のスタッフが円滑に連携するチーム医療により、最先端の医療を地域のリウマチ膠原病患者さまに提供することです。



そんな折、聖隷横浜病院からリウマチ膠原病内科の開設を手伝ってほしいと依頼があり、渡りに舟とばかりに引き受け、2016年1月に横浜に転居・転職して参りました。以来、多職種のスタッフがリウマチ診療に密接に関わり、短期間に診療チームが確立されるなど、楽しく、やりがいを感じています。診療にあたっては、多職種の医療スタッフが円滑に連携し協力し合うために、私は潤滑油となるような心がけています。また、リウマチ膠原病研究の最新情報を絶えず仕入れて最良の治療法を提供するとともに、一人ひとりの患者さまに最適で安心・安全な医療の提供を心がけています。

聖隷横浜病院リウマチ・膠原病センター リウマチチーム医療確立への歩み

2015年 7月	リウマチ膠原病内科外来の開設、非常勤医1→2名、看護師2名
10月	薬剤師によるバイオ製剤の院内でのお渡し開始
2016年 1月	リウマチ膠原病センター開設、院内・近隣調剤薬局の薬剤師向けセミナー3回
4月	常勤医2名、リウマチ担当看護師3名、入院診療（7床）開始
6月	薬剤師によるバイオ製剤導入時の指導開始、看護師向けセミナー5回
10月	リウマチ看護外来開設、リウマチ担当看護師4名に増員
11月	リウマチ膠原病センター運営会議設立（リウマチ看護師、フットケア看護師、病棟看護課長、リウマチ専門薬剤師、リハビリ療法士、検査技師、医事課、地域連携室、医師事務作業補助員、整形外科専門医、リウマチ専門医にて構成）
2017年 12月	フットケア看護師・リハビリ療法士の介入開始（インソールの作成、手のサポーター装具の作成など）
2018年 6月	リウマチ科フットケア外来の開設
10月	リウマチ包括ケア研究会設立、第1回講演会
2019年 4月	第2回リウマチ包括ケア研究会講演会
7月	第3回リウマチ包括ケア研究会講演会（神奈川県内科医学会共催）
12月	リウマチ市民公開講座にてリウマチ包括ケア研究会活動内容の紹介
2020年 4月	常勤医3名、非常勤医2名に増員、リウマチケア看護師6名、リウマチ登録薬剤師5名
5月	リウマチ包括ケア外来開設

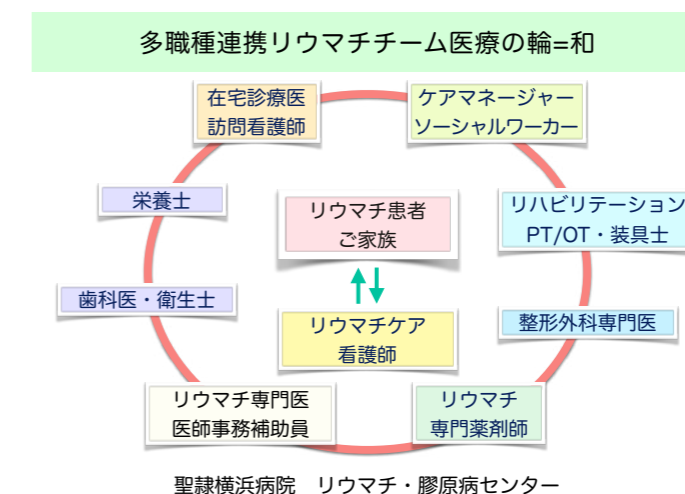
診療科紹介（概要と特徴）

関節の痛みや腫れを主な症状とするリウマチ性疾患や、膠原病などの全身性自己免疫疾患の診療を行います。多くの疾患は、全身の多臓器に障害をきたす可能性を秘めた慢性疾患であるため、患者さまの全身管理と長年にわたる継続的な診療が必要となります。このため、患者さまの症状に合わせて、すぐに相談にのれるような診療チーム体制を築いていきたいと思っております。リウマチ専門医4名、リウマチケア看護師6名、リウマチ登録薬剤師5名など、リウマチ専門スタッフが年々増え、入院・外来診療に従事しております。また、整形外科医、リハビリテーション、臨床検査技師や事務スタッフ等の協力を得ながら、院内診療科間の連携、近隣の医療機関との連携を深めております。



4月からの新体制 / 新たな取り組み

当科診療チームに新たに2名の医師が加わりました。日本医科大学アレルギー膠原病内科の若きホープ鈴木幹人医師（常勤医）、並びに三井記念病院膠原病リウマチ内科から地元保土ヶ谷に開業された吉田雅伸医師（非常勤）です。常勤医3名、非常勤医2名で症例検討の議論を深め、入院・外来診療をさらに充実・発展させてまいります。また、リウマチケア看護師によるリウマチ看護外来に加え、新たに「リウマチ包括ケア外来」を新設しました。関節変形、身体障害や合併症を予防し健康寿命を長期に保つためには、関節リウマチの治療は薬物療法だけでは不十分です。関節保護や関節運動療法などのリハビリテーション、口腔ケアや食事療法、合併症予防対策など多面的なケアが必要となります。そこで関節リウマチと診断された患者さまを対象に、図1に示すような多職種が連携して、多面的なリウマチケアを継続的に行う予定です。



聖隷横浜病院 リウマチ・膠原病センター

図1

“私たちにお任せください”

薬剤師のご紹介

当院では、専門スキルを活かして、患者さまの病気やケガに対してそれぞれの視点からアドバイスや管理などを行うスタッフが在籍しています。このコーナーでは専門スタッフにスポットを当ててご紹介します。

今回は“薬”のスペシャリストとして活躍する『地域連携・患者支援センターで働く薬剤師』と『病棟で働く薬剤師』のご紹介です。



西病棟の薬剤師



東病棟の薬剤師

1. 地域連携・患者支援センターで働く薬剤師の役割

2020年4月からA棟2階の「地域連携・患者支援センター」に薬剤師が常駐しています。主な役割は以下の2点です。

① 処方された薬を安心して使用するための関わり

当院の外来患者さまは院外処方を中心としていますが、リウマチなどの治療に使用する生物学的製剤など一部の薬は院内でお渡ししています。お渡しする際には副作用が出ていないか、不安や困っていることはないかなどを確認し、患者さまが安心して継続的に薬を使用できるよう薬剤師が責任をもって対応します。患者さまが笑顔で病院から帰れるように、また不安なく治療を続けていけるように薬をお渡しすることが病院で最後に関わる薬剤師の責務と考えています。



② 入院予定の患者さまが安全に治療を進めるための関わり

以下の確認を怠ると手術や検査が延期になってしまう場合があります。

- ・副作用やアレルギーはないか
- ・サプリメントや健康食品の利用はないか
- ・どんな薬を飲んでいるか
- ・手術や検査に影響する薬はないか
- ・血液をサラサラにする薬はないか
- ・CT検査に影響する薬はないか

患者さまが安心して安全に薬を使用するため、薬剤師が責任を持って関わり、何か気になることがある際にはお気軽に声をかけください。

2. 病棟で働く薬剤師の役割

当院では、各病棟で働く薬剤師がいます。病棟で働く薬剤師の主な役割は、入院している患者さまの薬の管理です。患者さまが入院するときに以下の4点を確認しています。

- ① 患者さまの持参した薬が正しく服用されているか
- ② 薬の飲み合わせに問題がないか
- ③ 内服している薬による副作用がないか
- ④ 検査値などの情報収集



これらの情報から入院治療において最適な薬を選択できるように医師と相談し、薬物治療についてのアドバイスを行っています。また、入院してから退院までには、次のようなことに関わっています。

例えば、入院してから夜間眠れないという訴えがあった方には、必要に応じて睡眠剤の処方を提案します。薬の飲み合わせとして日中に眠気が出やすい薬がないか処方薬を確認し、薬の効果も確認します。複数の注射薬を使用する方には、安全に薬を使用できるよう看護師が注射薬を投与する前に、薬同士の配合変化の可能性がないか確認します。

患者さまの中には、嚥下機能の低下で薬を飲み込む際に誤嚥^{ゴエフ}してしまい、肺炎を引き起こすリスクの高い方がいます。そのような患者さまに対して、錠剤などの固形薬からシロップなどの液体薬に変更を提案します。また、薬の安定性を確認した上で錠剤をつぶして粉状にしたものを服薬ゼリーなどに混ぜるなどの工夫をしています。

多くの薬を飲んでいる方には、飲み忘れや薬を取り出す手間をなくすため要望に応じて一包化（1回に何種類かの薬を服用するときに1袋にまとめること）の用意、退院後の生活を考慮して薬を飲む回数をなるべく少なくする調整を行っています。

患者さまの退院後には、かかりつけ薬局に入院中の薬物治療について情報提供を行うなどの連携を図り、ご自宅でも安心して薬を服用できるようにしています。

このように入院中に使用する薬については、各病棟に配属された薬剤師が責任を持って関わっています。

ほっと情報

健康や医療にまつわる最新情報、
その他興味深い情報をお届けします。

1 湿布薬かぶれを予防しよう

薬剤部 薬剤師 木村 友香

湿布薬を使用して、かぶれてしまった経験はありませんか？

湿布を長時間貼ったままにすると、汗で蒸れて痒くなります。汗をかいたら早めに貼りかえる、傷口や湿疹がある部位には使用しないなど貼付部を清潔に保ちましょう。

また、湿布薬に含まれる成分がかぶれの原因になることがあります。例えば、温湿布に含まれるトウガラシエキスは皮膚への刺激が強いため、かぶれやすい方は使用を避け、入浴前後 30 分は使用しないようにしましょう。他にも日光が当たることで皮膚が赤く・痒くなる等の症状（光線過敏症）が出る貼り薬もあり、長袖の服を着るなど直射日光が当たらないよう注意が必要です。

手軽に使用できる湿布薬ですが、注意事項をしっかり守って正しく使っていきましょう。



2 真夏のウイルスに要注意！

検査課 臨床検査技師 鈴木 唯

咽頭結膜熱、別名「プール熱」という病気をご存知ですか？

原因はアデノウイルスで、暑くて湿度の高い環境を好むため、夏季に流行します。

特徴は急な高熱にはじまり、頭痛やのどの痛み、目の症状（充血、流涙など）が現れます。

プール熱という名前の通り、塩素消毒が不十分なプールを介しても感染しますが、それよりも咳やくしゃみによる飛沫感染と目やになどがついたタオルや手指を介した接触感染によって拡がります。

アデノウイルスは感染力が非常に強いいため、他のヒトへ感染させないためにも迅速に診断をする必要があります。

検査は、のどや鼻を綿棒でぬぐい、その中にウイルスがないか調べる方法があります。当院でも検査を行っていて約 15 分で結果が出ます。

手洗い・うがいは冬のイメージがありますが、季節に関係なく予防を行い、ウイルスから身を守りましょう。



3 人間の骨の数は？骨折が治癒するまでの期間は？？

リハビリテーション課 理学療法士 中井 慎也

皆さんは人間の骨の数はどれくらいかご存知ですか。大きい骨から小さい骨を含め、約 200 個の骨が存在するといわれています。人の身体の中で最も大きいのは、太ももにある「大腿骨（だいたいこつ）」とされています。大腿骨の骨折は治癒するまでに約 4～6 ヶ月かかるといわれています。手や足の指の骨折は 1 カ月前後とされ、骨折から治癒するまでの期間は大きい骨であるほど長いということになります。

年齢を重ねるにつれ、転倒した際に骨折するリスクは高くなっていきます。予防のためにはカルシウムの摂取や日光浴に加え、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激を与えることが大事です。日頃からの適度な運動で健康な身体づくりを心がけていきましょう！



4 タイム・イズ・ブレイン!!

臨床工学室 臨床工学技士 森田 斗南

脳梗塞の患者さまに対してタイム・イズ・ブレイン (Time is Brain) = 「脳を救うためには時間との勝負！」という合言葉が医療従事者の間で使われてきました。近年、脳梗塞は患者さまの積極的な治療への参加、医療の進歩、医療に携わるスタッフの日々の努力などが救命に大きく関わり、死亡原因の順位が低下傾向です。2019 年には、脳梗塞を発症してから治療可能な時間の適応範囲が 6 時間から 24 時間に広がりました。また、2020 年にかけて、頭の血管を詰まらせる血栓を吸う血栓吸引カテーテル（管）が数多く開発され、状況にあったカテーテルを選択できるなど、繊細な治療が行えるようになりました。私たち臨床工学技士は、使用機器を通して、1 秒でも早く脳の機能を救うべく、取り組んでいます。



血栓吸引の時に使用されるポンプ

ほっと情報

ほっと情報では、季節に関連することや患者さまのニーズの高いテーマを決め、テーマに沿った情報も発信していきます。
今号は暑い夏に注意が必要な『熱中症』です。暑い夏を乗り切るためにぜひ参考にしてみてください！

5 これであなとも熱中症ファイター

西1病棟 看護師 石郷岡 佳奈

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が低下し、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。症状が重くなると命に関わることもあります。熱中症について正しい知識を身につけることが大切です。

暑さの感じ方は、体調や暑さに対する慣れなどが影響するため、人によって異なります。熱中症の予防のためにはエアコンや扇風機を使うこと、遮光カーテン、すだれやグリーンカーテンを取り入れるのもいいでしょう。体をしめつけない服や日傘・帽子を利用し休憩をこまめにとってなるべく日陰にいることもおすすめです。

また、熱中症予防には水分補給も大切です。喉が渇いてからでは遅いため、トイレが近くなるのを恐れず、こまめに水分を摂ることを心がけてください。

ココで注意！アルコールやカフェイン入り飲料は尿が出やすくなるため、脱水になりやすいと言われています。麦茶などミネラルを含んだスポーツドリンク、経口補水液など吸収の良いものを取り入れて、暑さに負けない体づくりをしましょう！！



6 暑い夏を乗り切ろう！熱中症予防レシピ

栄養課 管理栄養士 井上 麻菜

《熱中症の予防になる栄養素》

- ①ビタミンB1でエネルギーをつくり出す・・・豚肉、大豆製品、レバー
- ②クエン酸で疲労回復、ミネラルの吸収を促す・・・梅干し、柑橘類
- ③ビタミンCで免疫力アップ・・・パプリカ、じゃがいも、豆苗、レモン
- ④ナトリウム（塩分）、カリウムで脱水を予防・・・カリウム：トマト、きゅうり、モロヘイヤ、バナナ



☆梅肉味噌そうめん☆ 1人あたり：エネルギー649kcal たんぱく質28.2g 脂質17.7g 塩分2.6g

〈材料・2人分〉

そうめん	4束
豚ひき肉	160g
長ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
梅干し	1個
味噌、砂糖、酒	各大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	50cc
きゅうり	1本
豆苗	50g (1/2パック)
トマト	小2個 (100g)
かつお節	適量

〈作り方〉

- 下準備
- 長ねぎ：みじん切り
- トマト：1cmのさいの目切り
- 梅干し：種を取り、包丁でたたきなめらかにする
- きゅうり：千切り
- 豆苗：根の部分を切り取り、半分に切る。
- ラップに包み電子レンジで30秒加熱
- ①耐熱容器に肉あんの調味料を全て入れ軽く混ぜ、ふんわりラップをかけたら、電子レンジで2分加熱する。
- もう一度軽くかき混ぜたら1分加熱する。
- ②そうめんを茹で、冷水で水切りをする。
- ③器にそうめんを盛り付け、トッピングの野菜と肉あん、かつお節を盛り付ける。

小児科外来

忘れていませんか？お子様のワクチン接種



新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛により、麻しん・風しん・日本脳炎など定期接種で予防可能な感染症の接種時期を逃す子どもの増加が懸念されています。また、東京オリンピックで世界中から多くの人々が日本を訪れ、同時に感染症の輸入も心配されます。子どもたちを感染症から守るためには、予防接種が最も大切な方法です。一度、ご家庭内で小児予防接種について話し合いをされてみては、いかがでしょうか？

小児予防接種は、完全予約制のため事前にお電話でのご予約をお願いいたします。初診の方でも予約取得が可能です。

予防接種の接種時期などのご相談は、お気軽に小児科外来までお問い合わせください。



明るく開放的な待合スペース



ゆとりのある診察室



小児予防接種

予約制

ワクチン準備のため、

1週間前までの予約が必要です。下記ワクチンの他、全ての予防接種に対応します。あらかじめ、ご相談下さい。

定期予防接種 (横浜市公費対象・無料)	<ul style="list-style-type: none"> ・B型肝炎ワクチン ・ヒブワクチン ・肺炎球菌ワクチン ・4種混合ワクチン ・3種混合ワクチン ・子宮頸がんワクチン 	<ul style="list-style-type: none"> ・2種混合ワクチン ・不活化ポリオ ・日本脳炎 ・BCG ・MR(麻疹・風疹)ワクチン
任意予防接種 (有料)	<ul style="list-style-type: none"> ・ロタウイルスワクチン ・おたふく風邪ワクチン ・インフルエンザワクチン* (10月～) など 	

○受診時に必要な物

- ・保険証
- ・子ども医療証
- ・母子手帳・予防接種手帳

○予防接種日時

- ・火曜日、水曜日、木曜日
- ・午後2時00分～3時00分

○予約専用番号

045-715-3035

受付時間

- ・火曜日、水曜日、木曜日
- ・午後2時00分～3時00分

せいれい インフォメーション

Information

1 医療被ばく低減施設認定を取得しました

画像診断センター 診療放射線技師 石毛 良一

2020年4月付で日本放射線技師会認定の医療被ばく低減施設認定(第124号認定)を取得しました。2020年5月現在、全国で126病院、神奈川県内では8病院が取得しています。

この施設認定を取得するためには、患者さまのための医療被ばく低減目標値が定められた「医療被ばくガイドライン」に基づき、書類審査と訪問審査を受けたのち、合格基準を満たさなければなりません。この審査を受けることで、これまで放射線検査や治療で使用してきた撮影条件や被ばく線量を見直すきっかけとなりました。

今回の取り組みで、放射線検査および治療の被ばく線量を具体的に把握して管理することが可能となりました。今まで以上に患者さまが安心して安全な放射線診療を受けていただけるよう、今後も放射線装置の安全性や放射線管理を行っていきます。



2 8月～9月の診療日ご案内

総務課 事務部 高橋 和也

土曜日(第1、3、5)は、**休診日**です。8月以降の**月曜日の祝日は休診日**となります。
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。

〈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(土曜日午前のみ)

□【休診日】

2020年 8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					

2020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			

3 もしもの時の”後見人”

地域連携・患者支援センター 医療相談員 小島 弘恵

自分や家族が認知症になってしまい、どうしたらいいのかわからない不安なことはありませんか？
急な病気や入院でこれまでの生活を続けることが難しくなり、退院後は施設入所を希望される患者さまが増えています。

しかし、親族と疎遠あるいは親族不在の場合、状況に応じて身元保証人に代わる”後見人”がいなければ施設入所が困難になることがあります。

では、”後見人”とはどのようなものなのでしょう？

後見人には①法定後見人と②任意後見人の2つがあります。

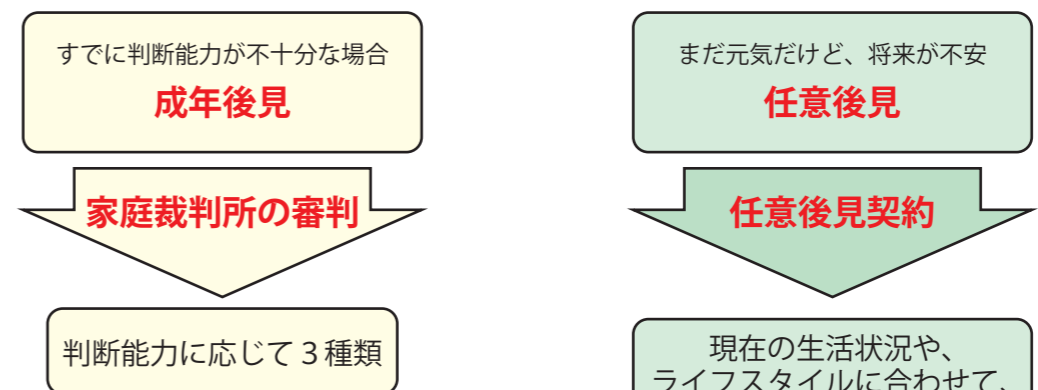
①法定後見人：すでに判断能力が不十分な場合に、本人を法律的に保護し支えるための制度で家庭裁判所が決定します。

②任意後見人：まだ元気なうちに将来に備える”転ばぬ先の杖”の制度で、必要な内容に応じて契約します。

もしもに備え、後見人制度についてご質問などありましたら、当院医療相談室または最寄りの地域包括支援センター(ケアプラザ)、社会福祉協議会へお問い合わせください。



後見人制度の仕組み



- 1. 後見**
本人の代わりに法的手続きができる
- 2. 保佐**
本人と保佐人が一緒に、法的手続きができる
- 3. 補助**
本人が必要であっても難しい時、補助人に手伝ってもらうことができる

内容事例

- 見守り契約
- 財産管理契約
- 死後の事務契約
- 公正証書遺言